

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI                                |
| 1.2 Facultatea                        | FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT                    |
| 1.3 Departamentul                     | SPORTURI INDIVIDUALE                                      |
| 1.4 Domeniul de studii                | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT                                  |
| 1.5 Ciclul de studii                  | LICENȚĂ   |
| 1.6 Programul de studiu / Calificarea | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică |

### 2. Date despre disciplină

|   |                                     |               |   |                        |   |                                    |         |
|---|-------------------------------------|---------------|---|------------------------|---|------------------------------------|---------|
| 2.1 Denumirea disciplinei                   | DANSURI – TEORIE ȘI PRACTICĂ        |               |   |                        |   |                                    |         |
| 2.2 Titularul activităților de curs         | Prof.univ.dr. GROSU EMILIA FLORINA  |               |   |                        |   |                                    |         |
| 2.3 Titularul activităților de seminar / LP | Prof.univ.dr. GROSU EMILIA FLORINA, |               |   |                        |   |                                    |         |
| 2.4 Anul de studiu                          | III                                 | 2.5 Semestrul | V | 2.6. Tipul de evaluare | C | 2.7 Regimul disciplinei – opțional | YLX0014 |

### 3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

|  |    |                    |    |                |     |
|--|----|--------------------|----|----------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână  | 3  | Din care: 3.2 curs | 1  | 3.3 seminar/LP | 2   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ   | 42 | Din care: 3.5 curs | 14 | 3.6 seminar/LP | 28  |
| Distribuția fondului de timp:  |    |                    |    |                | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |    |                    |    |                | 14  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |                    |    |                | 4   |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                          |    |                    |    |                | 7   |
| Tutoriat   |    |                    |    |                | 4   |
| Examinări  |    |                    |    |                | 2   |
| Alte activități:   |    |                    |    |                | 2   |
| 3.7 Total ore studiu individual  |    | 33                 |    |                |     |
| 3.8 Total ore pe semestru  |    | 42                 |    |                |     |
| 3.9 Numărul de credite   |    | 3                  |    |                |     |

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

|                   |   |
|-------------------|---|
| 4.1 de curriculum | <ul style="list-style-type: none"> <li>Nu este cazul</li> </ul> |
| 4.2 de competențe | <ul style="list-style-type: none"> <li>Nu este cazul</li> </ul> |

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

|  |  |
|--|--|
| 5.1 De desfășurare a cursului                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție</li> </ul> |
| 5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sală de gimnastică de la Facultatea de Chimie</li> </ul>      |

## 6. Competențele specifice acumulate

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| <b>Competențe profesionale</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• C 1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</li> <li>• C 2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă)</li> <li>• C 3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic</li> <li>• C 5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport</li> </ul> |
| <b>Competențe transversale</b> | -   |

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor figuri (elemente tehnice) în conformitate cu cerințele FRDS</li> <li>• Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalilor pași și legări (elemente tehnice) în conformitate cu cerințele foclorice zonei respective</li> <li>• și procedee tehnice specifice dansului sportiv, precum și a principalelor noțiuni din regulamentul FRDS</li> </ul>  |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea și însușirea figurilor (elementelor tehnice) și a pașilor principali din diferitele zone ale țării</li> <li>• Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară.</li> <li>• Dezvoltarea capacității studenților cu deprinderi practico-metodice aplicabile în lecția de educație fizică și sport, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber.</li> <li>• Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în lecția de educație fizică și activități de timp liber.</li> </ul> |

## 8. Conținuturi

| <b>8.1. Curs</b>  | Metode de predare                  | Observații |
|---|------------------------------------|------------|
| 1. Metodica predării :exerciții analitice pentru învățarea unor structuri de bază din variante de pași de mers și de alergare.  | Explicație, demonstrație, repetare | 2 ore      |
| 2. Metodica predării a variantelor de pași de deplasare: mers și alergare, și a pașilor de dans (mazurcă, vals, galop lateral). | Explicație, demonstrație, repetare | 2 ore      |
| 3. Învățarea metodicii predării: valurilor și a undelor de brațe, de trunchi, de corp.  | Explicație, demonstrație, repetare | 2 ore      |
| 4. Învățarea elemente gimnice învățare : piruete cu   | Explicație,                        | 2 ore      |

|  |                                    |               |
|--|------------------------------------|---------------|
| 360° sau 540°, passe, a la second, attitude, arabesque, sur le coup de pied, săriturile: cloche, cuib, cloche cu întoarcere 180°, întoarcerile: cu fouette, cu întoarcere. | demonstrație, repetare             |               |
| 5. Învățarea pasului de vals lent – pasul de bază, Natural Turn Reverse, Reverse to Natural Turn, Close Change.  | Explicație, demonstrație, repetare | 2 ore         |
| 6. Metodica predării pasului de bază la Samba: consolidarea pasului de bază și introducerea lui în diferite combinații.  | Explicație, demonstrație, repetare | 2 ore         |
| 7. Metodica predării pașilor din Jive: pasul de bază și învățarea unor structuri.  | Explicație, demonstrație, repetare | 2 ore         |
| <b>Total</b>   |                                    | <b>14 ore</b> |

## Bibliografie

| <b>8.2 Seminar / LP</b>  | Metode de predare                  | Observații    |
|--|------------------------------------|---------------|
| 1. Exerciții analitice pentru învățarea unor structuri de bază.  | Explicație, demonstrație, repetare | 2 ore         |
| 2. Variante de pași de deplasare: mers și alergare, pași de dans   | Explicație, demonstrație, repetare | 2 ore         |
| 3. Samba: învățarea pasului de bază și combinarea lui în diferite structuri  | Explicație, demonstrație, repetare | 2 ore         |
| 4. Elemente gimnice: piruete cu 360° sau 540°, passe, a la second, attitude, arabesque, sur le coup de pied, săriturile: cloche, cuib, cloche cu întoarcere 180°, întoarcerile: cu fouette, cu întoarcere.               | Explicație, demonstrație, repetare | 2 ore         |
| 5. Valsul lent – pasul de bază   | Explicație, demonstrație, repetare | 2 ore         |
| 6. Samba: consolidarea pasului de bază și introducerea lui în diferite combinații  | Explicație, demonstrație, repetare | 2 ore         |
| 7. Valsul lent : verificare Natural Turn Reverse, Reverse to Natural Turn, Close Change.   | Explicație, demonstrație, repetare | 2 ore         |
| 8. Învățarea pasului de bază: din valsul vienez.   | Explicație, demonstrație, repetare | 2 ore         |
| 9. Învățarea pasului de bază de cha-cha –cha, și consolidarea pasului de bază din cha-cha-cha și legarea lui cu întoarceri de 180° (Spot - Turn), deplasări înainte, înapoi, lateral, combinarea pasului în perechi.     | Explicație, demonstrație, repetare | 2 ore         |
| 10. Consolidarea pasului de bază la valsul lent: combinații pe perechi, pasul de vals cu întoarcere 180°, pasul de vals în pătrat și legarea pasului de vals în diferite structuri cu schimbarea direcției de deplasare. | Explicație, demonstrație, repetare | 2 ore         |
| 11. Învățarea pasului de bază din rock and roll, individual și pe perechi.   | Explicație, demonstrație, repetare | 2 ore         |
| 12. Învățarea dansului Tango argentino a pașilor: marcacion, salida, camminata, incrocio, cambio di posto, „ochio” in avanti.  | Explicație, demonstrație, repetare | 2 ore         |
| 13. Formarea capacității de demonstrant și a metodologiei de predare a elementelor de bază din dansurile latino și dansurile standard.   | Explicație, demonstrație, repetare | 2 ore         |
| 14. Concurs de dans.   |                                    | 2 ore         |
| <b>Total</b>   |                                    | <b>28 ore</b> |

## Bibliografie

1. **Grosu, E.F. (1998).** Elemente de tehnică corporală, Edit. G.M.I., Cluj –Napoca
2. **Grosu, E.F. Grosu V.T. (2013).** Complexe de exerciții pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor, Editura G.M.I., Cluj –Napoca.
3. **Grosu, E., F., Padilla, C. (2011).** Elementele tehnicii corporale în gimnastică artistică, ritmică și dans, Editura GMI, Cluj - Napoca
4. **Hurley, A., Bill, I., MBE (2004).** The ballroom tehnicque, Dance examinations board, Imperial society of teacher of dancing, England.
5. **Năstase, V., D. (2011).** Metodologia performanței, Editura Paralele 45, Pitești.
6. **Laird, W. (2003).** Technique of latin dancing, Sixth Edition, Chapman Graphics Corporation Limited, Printed in England.

### **9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului**

Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.

### **10. Evaluare**

| Tip activitate  | 10.1 Criterii de evaluare  | 10.2 metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
|---|--|-------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs   | Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice handbalului       | Evaluare scrisă         | 40%                          |
|   | Cunoașterea și prezentarea principalelor noțiuni de regulament             | Evaluare scrisă         | 20%                          |
| 10.5 Seminar/LP   | Execuția corectă a elementelor și procedeele tehnice pentru proba practică | Evaluare practică       | 20%                          |
|   | Punerea în practică în timpul jocului a elementelor și procedeele tehnice  | Evaluare practică       | 20%                          |
| 10.6 Standard minim de performanță  |  |                         |                              |
| Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară în învățământul preuniversitar |  |                         |                              |

Semnătura titularului de curs  
Prof.dr. Emilia Florina GROSU

Semnătura titularului de seminar  
Prof. dr. Emilia Florina GROSU

Semnătura directorului de departament

Conf .dr. Ioan Nelu POP