

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	JOCURI SPORTIVE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / Profesor de educație fizică/Antrenor într-o ramură sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – ÎNCEPĂTORI – DANS SPORTIV						
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	E	2.7 Regimul disciplinei	DS

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	Din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/LP	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/LP	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					50
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat					10
Examinări					2
Alte activități:					
3.7 Total ore studiu individual					94
3.8 Total ore pe semestru					150
3.9 Numărul de credite					6

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> • Prezență la cursuri și la seminarii
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> • Sală de de gimnastică și ale materiale și aparate auxiliare

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> ✓ C 2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar ✓ C 3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport: Dans sportiv ✓ C 4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport: Dans sportiv ✓ C 5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport: Dans sportiv
Competențe transversale	-

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor figuri din dansul sportiv • Dobândirea principalelor noțiuni de regulamentul de Dans Sportiv
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea și însușirea elementelor și procedeele tehnice de la Clasa H • Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în Cerințele Federației Române de Dans Sportiv • Dezvoltarea capacității studenților cu deprinderi practico-metodice aplicabile în lecția de antrenament de dans sportiv • Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în lecția de antrenament de dans sportiv

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
<p>I. 1. Cunoașterea și exemplificarea regulilor de descriere a figurilor din dansul sportiv – clasa H</p> <p>2. Cunoașterea fișelor metodice ale figurilor de clasa H</p> <p>3. Însușirea pozițiilor și mișcărilor segmentelor corpului;</p>	Curs interactiv	2 ore
<p>II. 1. Selecția în dansul sportiv</p> <p>2. Calitățile motrice specifice dansului sportiv (Programe de pregătire fizică generlă și specifică)</p>	Curs interactiv	2 ore
<p>III. – IV. 1. Însușirea deprinderilor de ajutor și asigurare în vederea instruirii unei echipe de dans sportiv și caracteristicile lucrului în pereche</p> <p>2. Calitățile motrice specifice dansului sportiv. (Programe de pregătire fizică generală și specifică)</p>	Curs interactiv	4 ore
<p>V. – VIII. Însușirea bazelor generale ale figurilor din latino:</p> <p>Durata și Tempoul (Art.16 – site FRDS)</p> <p>Durata: minimum 1,30 min.pt Vals Lent, Tango, Slow – Foxtrot, Quick – Step, Samba, Cha- Cha, Rumba</p> <p>Dansuri Latino – Americane</p> <ul style="list-style-type: none"> - Samba 50-52 bpm - Cha – Cha 30 – 33 bpm - Rumba 25 -27 bpm - Paso doble 62 bpm - Jive 42 - 44 bpm 	Curs interactiv	8 ore
<p>IX.- XII. Însușirea bazelor generale ale figurilor din standard:</p> <p>Durata și Tempoul (Art.16 – site FRDS)</p> <p>Durata: minimum 1,30 min.pt Vals Lent, Tango, Slow – Foxtrot, Quick – Step, Samba, Cha- Cha, Rumba</p> <ul style="list-style-type: none"> - minimum 2 gipsy pt passo doble (până la semifinale) - minimum 1,15 min. pt Vals Vienez și Jive <p>Tempouri - Dansuri standard</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vals Lent 28-30 bpm - Tango 33 bpm - Vals Vienez 60 bpm 	Curs interactiv	8 ore

- Slow fox 29 -30 bpm - Quick step 50 bpm		
XIII. Sistemul competițional intern și Regulamentul de organizare a competițiilor conform FRDS	Curs interactiv	2 ore
XIV. Cunoașterea regulilor de arbitraj și organizarea unui concurs de dans, în coformitate cu ultimul cod de punctaj 2012-2016 elaborat de FRDS. Clasa H	Curs interactiv	2 ore
		Total 28 ore
<ol style="list-style-type: none"> Grosu, E.F. (2005). Biomecanica, tehnica și metodică elementelor acrobatice la sol și bătă, Edit. G.M.I., Cluj-Napoca. Grosu, E.F. (1998). Elemente de tehnică corporală, Edit. G.M.I., Cluj –Napoca Grosu, E.F. (1999). Complexe de exerciții pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor, Editura G.M.I., Cluj –Napoca. Grosu, E.F. (2008). Pregătirea psihologică și antrenamentul invizibil în pregătirea sportivă, Edit. G.M.I., Cluj-Napoca. Grosu E., F., Padilla, C. (2011). Elementele tehnicii corporale și gimnastica artistică, ritmică și dans, Vol I din Colecția Gimnastică, Editura GMI, Cluj – Napoca Grosu, E.F. (2008). Optimizarea antrenamentului sportiv, Edit. G.M.I., Cluj-Napoca. Hurley, A., Bill, I. MBE (2004). The ballroom technique, Dance examinations board, Imperial society of teacher of dancing, England. Năstase, V., D. (2011). Metodologia performanței, Editura Paralele 45, Pitești. Walter, L. (2003). Technique of latin dancing, Sixth Edition, Chapman Graphics Corporation Limited, Printed in England. 		
8.2. Lucrări Practice	Metode de predare	Observații
I.1. Exerciții pentru dezvoltarea fizică generală (caracteristici, funcții și clasificarea lor) 2. Exerciții analitice în dansurile latino 3. Prezentarea cerințelor terminologiei.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
II. 1.Exerciții analitice la în dansurile standard. 2. Prezentarea planurilor și axelor în care se execută mișcările; 3. Pregătirea fizică generală și specifică dansului sportiv.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
III.- V. 1.Determinarea poziției și locului executantului față de partener și prezentarea regulilor de descriere a figurilor 2. Invățarea figurilor după Codul de Punctaj FRDS (Federația Română de Dans Sportiv) * dansuri latino-americeane Samba (S), Cha-cha (Ch), Rumba (R), Paso doble (Pd), Jive (J); Clasa H - dansuri latino: Ch, J.	Explicație, demonstrație, repetare	6 ore
VI.- VIII. 1. Determinarea poziției și locului	Explicație,	4 ore

<p>executantului față de partener și prezentarea regulilor de descriere a figurilor</p> <p>2. Invățarea figurilor după Codul de Punctaj FRDS (Federația Română de Dans Sportiv)</p> <p>* dansuri latino-americeane Samba (S), Cha-cha (Ch), Rumba (R), Paso doble (Pd), Jive (J);</p> <p>Clasa H - dansuri latino: Ch, J.</p>	<p>demonstrație, repetare</p>	
<p>IX.-XI. 1.Determinarea poziției și locului executantului față de partener și prezentarea regulilor de descriere a figurilor</p> <p>2. Invățarea figurilor după Codul de Punctaj FRDS (Federația Română de Dans Sportiv)</p> <p>* dansuri standard Vals lent (W), Tango (T), Vals vienez (V), Slow foxtrot (F), Quickstep (Q);</p> <p>Clasa H - dansuri standard: W, Q;</p>	<p>Explicație, demonstrație, repetare</p>	<p>6 ore</p>
<p>XII.- XIII. 1.Determinarea poziției și locului executantului față de partener și prezentarea regulilor de descriere a figurilor</p> <p>2. Invățarea figurilor după Codul de Punctaj FRDS (Federația Română de Dans Sportiv)</p> <p>* dansuri standard Vals lent (W), Tango (T), Vals vienez (V), Slow foxtrot (F), Quickstep (Q);</p> <p>Clasa H - dansuri standard: W, Q;</p> <p>3. Fișele de mișcare ale grupelor de elementelor de tehnică corporală: sărituri artistice, piruete, variații de pași</p>	<p>Explicație, demonstrație, repetare</p>	<p>4 ore</p>
<p>XIV. Organizarea unui concurs de Dans Sportiv, iar studenții de la specializare arbitrează competiția</p>		<p>2 ore</p>
		<p>Total 28 ore</p>

Bibliografie

- Grosu, E.F. (1998). Elemente de tehnică corporală, Edit. G.M.I., Cluj –Napoca
- Grosu, E.F. (1999). Complexe de exerciții pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor, Editura G.M.I., Cluj –Napoca.
- Grosu, E.F. (2008). Pregătirea psihologică și antrenamentul invizibil în pregătirea sportivă, Edit. G.M.I., Cluj-Napoca.
- Grosu E., F., Padilla, C. (2011). Elementele tehnicii corporale și gimnastica artistică, ritmică și dans, Vol I din Colecția Gimnastică, Editura GMI, Cluj – Napoca
- Grosu, E.F. (2008). Optimizarea antrenamentului sportiv, Edit. G.M.I., Cluj-Napoca.
- Hurley Anthony, Bill Irvine MBE (2004) – The ballroom tehniqye, Dance examinations board, Imperial society of teacher of dancing, England.
- Năstase, V., D. (2011). Metodologia performanței, Editura Paralele 45, Pitești.
- Walter, L. (2003). Technique of latin dancing, Sixth Edition, Chapman Graphics

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 și seminar
Prof.dr. Emilia Florina GROSU

Semnătura directorului de departament
Conf. dr. BACIU ALIN