

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	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Dansuri - teorie și practică						
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. univ.dr. Emilia Florina GROSU						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Prof. univ.dr. Emilia Florina GROSU						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	4	2.6. Forma de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	OB

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	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					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					4
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități:					
3.7 Total ore studiu individual			28		
3.9 Total ore pe semestru			75		
3.10 Numărul de credite			3		

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

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluarea dezvoltării fizice și a motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice Educației fizice și sportive; • Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă; • Evaluarea nivelului de pregătire a participanților la activitățile de educație fizică și sport;
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • Cooperarea - în condiții de eficiență și eficacitate - în echipe profesionale interdisciplinare pentru organizarea și desfășurarea proiectelor și a programelor în domeniul Educației fizice și sportului;

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Absolventul are cunoștințele necesare organizării activității în structuri sportive și de agrement, astfel încât persoanele implicate în activitățile specifice domeniului să fie motivate și satisfăcute de modul de petrecere a timpului în structurile menționate.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Absolventul are cunoștințele necesare pentru a planifica, a pregăti și a oferi programe și lecții în cadrul activităților de educație fizică și sport pentru elevi. • Absolventul demonstrează că are capacitatea de a selecta, de a combina și de a utiliza cunoștințele și competențele dobândite la proiectarea, la organizarea și la realizarea demersurilor educaționale prin metode specifice educației fizice și sportului;

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
I. 1.Exerciții analitice pentru învățarea unor structuri de bază. 2.Variante de pași de deplasare: mers și alergare, pași de dans	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
II 3. Samba: învățarea pasului de bază și combinarea lui în diferite structuri. 4. Elemente gimnice: piruete cu 360° sau 540°, passe, a la second, attitude, arabesque, sur le coup de piede, săriturile: cloche, cuib, cloche cu întoarcere 180°, întoarcerile: cu fouette, cu întoarcere.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
III. 5. Valsul lent – pasul de bază 6. Samba: consolidarea pasului de bază și introducerea lui în diferite combinații	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
IV. 7. Valsul lent : verificare Natural Turn Reverse, Reverse to Natural Turn, Close Change. 8. Învățarea pasului de bază: din valsul vienez.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore

V. 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. 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
VI. 11. Învățarea pasului de bază din rock and roll, individual și pe perechi. 12. Învățarea dansului Tango argentinian a pașilor: marcacion, salida, camminata, incrocio, cambio di posto, „ochio” in avanti.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
VII. 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
TOTAL		14 ore

Bibliografie

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

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
1. Învățarea valsului: pasul de bază, pasul de vals cu întoarcere 45*, pasul cu întoarcere 90*.		4 ore
2. Învățarea valsului: pasul de bază, pasul de vals cu întoarcere 180*.		4 ore
3. Repetarea și consolidarea pasului de vals cu întoarcere pe muzică și în perechi.		4 ore
4. Realizarea unor prize specifice valsului și schimbarea diferitelor formații. Legarea elementelor învățate într-o coregrafie.		4 ore
5. Invațarea unor pași și a unor elemente de tehnică corporală din dansul modern		4 ore
6. Realizarea unei coregrafii cu structuri din dansul modern		4 ore
7. Participarea la Concurs de dans		4 ore
TOTAL		28 ore

Bibliografie

Grosu, E.F. (1998). Elemente de tehnică corporală, Edit. G.M.I., Cluj –Napoca
Grosu, E.F. Grosu V.T. (2013). Complexe de exerciții pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor, Editura G.M.I., Cluj –Napoca.
Grosu, E., F., Padilla, C. (2011). Elementele tehnicii corporale în gimnastică artistică, ritmică și dans,

Editura GMI, Cluj - Napoca

Hurley, A., Bill, I., MBE (2004). The ballroom tehniqe, Dance examinations board, Imperial society of teacher of dancing, England.

Năstase, V., D. (2011). Metodologia performanței, Editura Paralele 45, Pitești.




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	Realizarea unei prezentări Power-point cu un dans la alegere	Notarea	30%
10.5 Seminar/LP	Participarea la concursul de dans	Notarea	70%
10.6 Standard minim de performanță – obținerea notei minim 7 prin cunoașterea a minim 2 dansuri.			
Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară în învățământul preuniversitar			

Data completării: 29.03.2024	Semnătura titularului de curs Prof.univ.dr. Emilia Florina GROSU 	Semnătura titularului de seminar Prof.univ.dr. Emilia Florina GROSU 
Data avizării: 05.04.2024	Responsabil program Lector dr. Nuț Ramona Ancuța 	Director departament Lector dr. Nuț Ramona Ancuța 