

## FIȘA DISCIPLINEI

### DANSURI – TEORIE ȘI PRACTICĂ

#### 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea "Babeș-Bolyai", Cluj Napoca
1.2. Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Sporturi Individuale
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii / Calificarea	Educație Fizică și Sportivă / Profesor de Educație Fizică
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență redusă

#### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	<b>DANSURI – TEORIE ȘI PRACTICĂ</b>				Codul disciplinei	<b>YLR1014</b>		
2.2. Titularul activităților de curs – Coordonatorul de disciplină	Lector dr. Nuț Ramona Ancuța							
2.3. Titularul activităților de seminar / laborator /	Lector dr. Nuț Ramona Ancuța							
2.4. Anul de studiu	2	2.5. Semestru	4	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	Conținut	DD
							Obligativitate	DOb

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

3.1. Număr de ore pe săptămână – forma cu frecvență	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore pe semestru – forma Învățământ cu frecvență redusă	75	din care: 3.5. SI	19	AI	28
<b>Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)</b>					<b>ore</b>
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					28
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					15
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					
3.5.5. Examinări					4
3.5.6. Alte activități					
<b>3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)</b>	<b>47</b>				
<b>3.8. Total ore pe semestru (număr ECTS x 25 de ore)</b>	<b>75</b>				
<b>3.9. Numărul de credite</b>	<b>3</b>				

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

4.1. de curriculum	Nu este cazul
4.2. de competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nivel minim de dezvoltare a capacităților motrice generale (forță, mobilitate, coordonare);</li> <li>• Capacitatea de a efectua mișcări coordonate și exerciții de intensitate moderată;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacitate de înțelegere și aplicare a instrucțiunilor motrice;</li> <li>• Capacitatea de a lucra atât individual, cât și în echipă.</li> <li>• Respectarea regulilor de siguranță în activitățile fizice.</li> </ul> <p>Precondițiile au rol orientativ nu selectiv.</p>
--	--

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

5.1. de desfășurare a cursului	Nu este cazul
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului/LP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stare optimă de sănătate pentru a putea participa activ și eficient la activități;</li> <li>• Participarea activă (desfășurarea de activități fizice) la lucrările practice pe parcursul semestrului este obligatorie, în cuantum de minimum 75% din numărul de întâlniri pe semestru;</li> <li>• Persoanele inapte din punct de vedere medical, vor prezenta cadrulul didactic responsabil de lucrările practice, înainte de începerea orei, adeverința medicală eliberată de medicul specialist;</li> <li>• Recuperarea unei absențe se face prin recuperarea tematicii din cadrul unității de învățare la care se absentează, în săptămâna programată tematicii prin prezentarea la lucrările practice cu o altă grupă;</li> <li>• Utilizarea dispozitivelor mobile este permisă doar ca parte a interacțiunii aferente lucrărilor practice, în măsura în care se solicită de către cadrul didactic acest lucru;</li> <li>• Filmarea și fotografierea în timpul lucrărilor practice fără acordul profesorului este interzisă;</li> <li>• Participarea la lucrările practice se va face folosind îmbrăcăminte sportivă corespunzătoare disciplinei conform cerințelor cadrului didactic;</li> <li>• Respectarea normelor de protecție și siguranță.</li> </ul>

### 6. Competențe

#### 6.1. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Înțelegerea conceptelor teoretice fundamentale din domeniul dansului și aplicarea lor în activitatea practică.</li> <li>• Proiectarea, organizarea și conducerea unor activități educative cu conținut dansant.</li> <li>• Executarea corectă și expresivă a elementelor de bază din diferite stiluri de dans.</li> <li>• Elaborarea unor mini-coregrafii adaptate vârstei, nivelului și scopului activității.</li> <li>• Valorificarea dansului ca mijloc de educație estetică, culturală și motrică.</li> </ul>
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicarea și colaborarea eficientă în cadrul grupurilor de dans.</li> <li>• Responsabilitate, disciplină și respect față de parteneri și patrimoniu cultural.</li> <li>• Creativitate, spirit critic și inițiativă artistică.</li> </ul>

#### 6.2. Rezultatele învățării

Cunoștințe	<p>La finalul disciplinei, studentul va demonstra că:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoaște conceptele fundamentale, terminologia specifică și principalele curente din domeniul dansului (popular, clasic, modern, sportiv, recreativ).</li> <li>• Înțelege relațiile dintre mișcare, ritm, muzică și expresivitate, precum și principiile biomecanice și fiziologice ale dansului.</li> <li>• Stăpânește bazele metodicii predării dansului și principiile organizării unei lecții de dans în context educațional.</li> </ul>
------------	---

<b>Aptitudini</b>	<p>La finalul disciplinei, studentul este capabil să:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Execute corect, expresiv și în ritm structuri dansante de bază din diverse stiluri (popular, sportiv, modern).</li> <li>• Aplice noțiunile teoretice în proiectarea și realizarea unei mini-coregrafii proprii.</li> <li>• Utilizeze dansul ca mijloc de dezvoltare psihomotrică și de stimulare a creativității în activitățile educative.</li> </ul>
<b>Responsabilități și autonomie</b>	<p>La finalul disciplinei, studentul dovedește că:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poate lucra eficient individual și în echipă în contexte coregrafice, asumându-și roluri și responsabilități specifice.</li> <li>• Manifesta atitudine reflexivă și critică față de propria activitate dansantă, valorificând feedbackul constructiv.</li> <li>• Respectă normele etice, culturale și de securitate specifice practicii dansului, promovând comportamente responsabile și spirit de cooperare.</li> </ul>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Formarea competențelor teoretice și practice necesare înțelegerii, aplicării și valorificării dansului ca mijloc de expresie corporală, educație motrică și comunicare artistică.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea principiilor teoretice, metodice și estetice ale dansului;</li> <li>• Dezvoltarea capacităților motrice de bază: coordonare, echilibru, ritm, expresivitate;</li> <li>• Aplicarea noțiunilor de teorie muzicală în mișcare specifică dansului;</li> <li>• Formarea competențelor metodice de predare a dansului în educația fizică și sport;</li> <li>• Valorificarea dansului popular românesc și a altor forme culturale ca resursă educativă;</li> <li>• Cultivarea creativității prin elaborarea și interpretarea unor compoziții coregrafice simple.</li> </ul>

### 8. Conținuturi

8.1. AI, SI	Metode de predare	Observații
<b>Introducerea în studiul dansului</b> – definiții, roluri, delimitări conceptuale.	AI	
<b>Istoria dansului universal</b> – etape și curente.	AI	
<b>Fundamente anatomice, fiziologice și biomecanice ale mișcării dansante.</b>	AI	
<b>Ritm și muzica în dans</b> – noțiuni de tempo, măsură, frazare, interpretare.	AI	
<b>Metodica predării dansului</b> – principii, obiective, structura lecției.	AI	
<b>Dansul popular românesc</b> – etnocoreologie, regiuni, motive și formații.	AI	
<b>Dansul sportiv și competițional</b> – categorii, tehnică și regulament.	AI	
<b>Dansul modern și contemporan</b> – libertate expresivă și improvizație.	AI	
<b>Dansul în educație, terapie și recreere</b> – valențe psihomotrice și sociale.	AI	
<b>Creația coregrafică</b> – compoziție, spațiu, timp, expresie.	AI	
<b>Securitatea și igiena dansului</b> – prevenirea accidentelor, recuperare.	AI	
<b>Tendințe actuale în dans și educația corporală.</b>	AI	
Bibliografie: Bibliografie <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chiriac, M. (2019). <i>Dansul în educație – abordări interdisciplinare</i>. Editura Universitară.</li> <li>• Ghițescu, I. (2008). <i>Dansul – mijloc de exprimare și comunicare</i>. Editura Universității din Pitești.</li> </ul>		

<ul style="list-style-type: none"> <li>Grosu, E.F., Padilla, C. (2011). Elementele tehnicii corporale în gimnastică artistică, ritmică și dans, Editura GMI, Cluj – Napoca.</li> <li>Nuț, R.A. (2025). Dans – teorie și practică. Suport de curs. FEFS, UBB, Cluj-Napoca</li> <li>Munteanu, D. (2016). <i>Educația prin dans și expresie corporală</i>. Editura Didactică și Pedagogică.</li> <li>Pop, C. (2014). <i>Metodica predării dansului popular românesc</i>. Editura Risoprint.</li> </ul>		
<b>8.2. SF</b>	Metode de transmitere a informației	Observații
-	-	-
Bibliografie:		
<b>8.4. L/P [conform calendarului disciplinei]</b>	Metode de predare-învățare	Observații
Exerciții de control corporal, postură și coordonare.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Mișcări ritmice pe structuri muzicale simple.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
Învățarea pașilor fundamentali din dansul popular românesc (hora, sârba, brâul.....).	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
Coregrafii inspirate din dansul tradițional național și internațional	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Dans sportiv: structuri de bază (standard și latino).	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
Exerciții de dans modern și improvizație.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
Crearea de mini-secvențe coregrafice individuale sau de grup.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
Pregătirea și prezentarea proiectului coregrafic final.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
		<b>Total 28 ore</b>
Bibliografie:		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Chiriac, M. (2019). <i>Dansul în educație – abordări interdisciplinare</i>. Editura Universitară.</li> <li>Ghițescu, I. (2008). <i>Dansul – mijloc de exprimare și comunicare</i>. Editura Universității din Pitești.</li> <li>Grosu, E.F. (1998). Elemente de tehnică corporală, Edit. G.M.I., Cluj – Napoca</li> <li>Grosu, E.F. Grosu V.T. (2013). <i>Complexe de exerciții pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor</i>, Editura G.M.I., Cluj – Napoca.</li> <li>Grosu, E., F., Padilla, C. (2011). Elementele tehnicii corporale în gimnastică artistică, ritmică și dans, Editura GMI, Cluj – Napoca</li> <li>Nuț, R.A. (2025). Dans – teorie și practică. Suport de curs. FEFS, UBB, Cluj-Napoca</li> <li>Munteanu, D. (2016). <i>Educația prin dans și expresie corporală</i>. Editura Didactică și Pedagogică.</li> <li>Pop, C. (2014). <i>Metodica predării dansului popular românesc</i>. Editura Risoprint.</li> </ul>		

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

Conținutul disciplinei răspunde cerințelor actuale ale comunității profesionale și ale angajatorilor. Temele abordate la curs și lucrări practice, precum bazelor tehnice și principiilor tehnico-metodice ale dansului, normele de etică sportivă, sunt aliniate cu competențele solicitate de instituțiile de învățământ, asociațiile sportive și cluburile sportive. Structura disciplinei a fost gândită pentru a satisface standardele de formare profesională propuse de asociațiile sportive naționale și internaționale și pentru a sprijini studenții în dezvoltarea abilităților relevante în cariere de antrenori, profesori de educație fizică și alte roluri din domeniul sportiv.

### 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.1. Activitate independentă Realizarea unui referat cu tema din dans	-Calitatea materialului teoretic predat (referat cu tema din dans). - Gradul de documentare și	- Analiza materialului personal (proiectului) predat la finalul semestrului.	25%

	de utilizare a bibliografiei de specialitate. -Relevanța reflecțiilor personale asupra procesului de învățare.	- Discuție individuală (autoapreciere și feedback final).	
10.2 Componenta teroretică  Colocviu – Prezentarea publică a referatului realizat în echipă (3-4 membri) cu tema din dans	- Nivelul de înțelegere a conceptelor teoretice. - Capacitatea de a corela conceptele teoretice cu exemple practice. - Coerența argumentării și utilizarea terminologiei de specialitate.	Evaluare orală a referatului realizat în activitatea independentă cu temă din dans.	25%
10.3. Componenta practică  Demonstrarea unei coregrafii individual / de grup	-Originalitatea și expresivitatea compoziției coregrafice. - Respectarea principiilor metodice (structură, coerență, adaptare la temă). -Integrarea muzicii, ritmului și expresiei corporale. - Capacitatea de colaborare și asumare a rolurilor în echipă. - Corectitudinea execuției pașilor și mișcărilor fundamentale din dansurile studiate. - Coordonare, postură, atitudine corporală, control motric.	Prezentare publică a coregrafiei (3-5 min) în cadrul unei gale / examen practic.	40%
10.4. Participare și atitudine	-Implicare activă, colaborare și creativitate. - Atitudine constructivă, cooperare în echipă, respectarea normelor de conduită și siguranță. - Spirit creativ și respect față de diversitatea expresiilor dansante.	- Observare sistematică pe parcursul semestrului. - Evaluare continuă: prezență, implicare, progres individual. - Feedback formativ acordat la fiecare lucrare practică.	10%
<p>10.5 Standard minim de performanță</p> <p><b>Condiții pentru promovare</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participare activă la activitățile practice.</li> <li>• Obținerea unei note minime de <b>5</b> la fiecare componentă (teoretică și practică).</li> <li>• Prezentarea obligatorie a <b>proiectului coregrafic</b> (componenta practică) și a <b>referatului</b> (componenta teoretică).</li> <li>• Predarea referatului limitele datelor anunțate.</li> <li>• Susținerea evaluării practice și teoretice se realizează în ultimele două săptămâni din structura procesului didactic, conform programării anunțate.</li> </ul> <p><b>Criterii generale de apreciere a performanței</b></p>			

Nivel de performanță	Descriptor general	Corespondență notă
<b>Excelent</b>	Demonstrează cunoștințe teoretice solide, execuție corectă, expresivă și creativă; capacitate de integrare între teorie și practică.	9-10
<b>Foarte bun</b>	Cunoștințe și abilități bine formate, execuție aproape impecabilă, exprimare clară și control motric bun.	8
<b>Bun</b>	Înțelegere corectă a conținutului, execuție corectă dar cu ușoare ezitări sau lipsă de expresivitate.	7
<b>Satisfăcător</b>	Asimilează noțiunile de bază, dar manifestă dificultăți în aplicarea lor coerentă; expresivitate redusă.	6
<b>Insuficient</b>	Lipsă de înțelegere a conceptelor; execuție necorespunzătoare, implicare scăzută.	<5

#### 11. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)<sup>1</sup>



Coordonator de disciplină  
Lector dr. Nuț Ramona Ancuța

Titularul activităților de seminar  
Lector dr. Nuț Ramona Ancuța

*Data*

.....

Responsabil de studii IFR,  
Lect. univ. dr. ANDRÁS ÁLMOS

---