

FIȘA DISCIPLINEI

DANS TEORIE ȘI PRACTICĂ

Anul universitar 2025-2026

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI, CLUJ-NAPOCA
1.2. Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3. Departamentul	SPORTURI INDIVIDUALE
1.4. Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5. Ciclu de studii	LICENȚĂ
1.6. Programul de studii / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor în învățământul gimnazial
1.7. Forma de învățământ	CU FRECVENȚĂ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		DANS TEORIE ȘI PRACTICĂ					Codul disciplinei	YLR1014
2.2. Titularul activităților de curs			Lect. univ. dr. Zanca Raoul					
2.3. Titularul activităților de seminar			Lect. univ. dr. Zanca Raoul					
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	3	2.6. Tipul 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	2	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5. curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					5
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					5
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri (mai mare sau egal cu nr. total ore prevăzut în calendarul disciplinei pentru temele de control)					5
Tutoriat (consiliere profesională)					
Examinări					4
Alte activități [de ex.: comunicare bidirecțională cu titularul de disciplină / tutorele]					
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				19	
3.8. Total ore pe semestru				75	
3.9. Numărul de credite				3	

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Îndeplinirea cerințelor specifice disciplinei, solicitate de cadrul didactic și un comportament academic.
4.2. de competențe	Capacitatea de exprimare motrică și tehnică specifică disciplinei.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	• Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție • Prezența la curs este facultativă; • Utilizarea dispozitivelor mobile sunt permise doar ca parte a interacțiunii aferente cursului, în măsura în care se solicită acest lucru; • Crearea și deținerea unui cont instituțional pe platforma Microsoft Teams;
--------------------------------	--

	- Filmarea și fotografierea în timpul procesului didactic este interzisă; - Folosirea materialelor didactice puse la dispoziție de cadrul didactic în alte scopuri decât cele destinate studiului personal sau postarea acestora în mediu online fără acordul cadrului didactic este interzisă; - Pe tot parcursul activităților didactice este obligatorie afișarea unui comportament civilizat atât față de cadrul didactic cât și față de colegi.
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	- Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție - Este obligatorie participarea activă la 11 lecții practice; - Recuperarea tematicii din cadrul unității de învățare la care se absentează, se realizează în săptămâna programată tematicii prin prezentarea la lucrările practice cu o altă grupă; - Filmarea și fotografierea în timpul lucrărilor practice fără acordul profesorului este interzisă; - Prezentarea la lucrările practice se va face folosind echipament sportiv corespunzător disciplinei conform cerințelor cadrului didactic; - Respectarea normelor de protecție și siguranță este obligatorie.

6.1. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale/esențiale	- Proiectarea și planificarea conținuturilor de bază și specifice disciplinei studiate; - Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare; - Evaluarea activităților specifice cu tematică din dans - Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice disciplinei
Competențe transversale	- Organizarea de activități de educație fizică și sport pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională; - 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;

6.2. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor figuri din dansul sportiv Dobândirea principalelor noțiuni de regulament de Dans Sportiv, elaborat de FRDS, 2025-2028. Cunoașterea și însușirea elementelor și procedeele tehnice specifice disciplinei dans 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 educație fizică Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în lecția de educație fizică.
Aptitudini	Capacitate practică: Studenții vor putea demonstra în bune condiții un exercițiu format din elementele specifice disciplinei dans sportiv: Vals lent, Cha- Cha, Samba. Evaluare și autoevaluare obiectivă: studenții vor putea evalua și corecta evoluțiile proprii și ale colegilor, îmbunătățind nivelul tehnic și de performanță la dansurile specifice dansului sportiv. Planificarea abordării metodice în conducerea unei lecții cu mijloace din Dans sportiv : Studenții vor putea aplica o abordare metodică de învățare a elementelor tehnice aplicabile în lecția de educație fizică, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber.

Responsabilități și autonomie	Respectarea siguranței și a regulamentelor: studenții vor respecta regulile de siguranță specifice activităților în sălile de sport, promovând un comportament etic și preventiv în cadrul lecțiilor de antrenament. Asumarea deprinderii de dezvoltare personală continuă: studenții vor aprecia propriile performanțe și nevoia de a îmbunătăți tehnicile și strategiile individuale pentru dezvoltarea continuă. Promovarea valorilor și a Fair Play - ului: studenții vor promova valorile etice în sport și vor asigura un climat de respect și Fair Play față de colegii lor cât și față de adversari.
--------------------------------------	--

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	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	- 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	Prelegere	4 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.	Prelegere	4 ore
III. 5. Valsul lent – pasul de bază 6. Samba: consolidarea pasului de bază și introducerea lui în diferite combinații	Prelegere	4 ore
IV. 7. Valsul lent : verificare Natural Turn Reverse, Reverse to Natural Turn, Close Change. 8. Învățarea pasului de bază: din valsul vienez.	Prelegere	4 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.	Prelegere	4 ore
VI. 11. Învățarea pasului de bază din rock and roll, individual și pe perechi. 12. Învățarea dansului Tango argentino a pașilor: marcacion, salida, camminata, incrocio, cambio di posto, „ochio” in avanti.	Prelegere	4 ore
VII. 13. Formarea capacității de demonstrant și a metodologiei de predare a elementelor de bază din dansurile latino și dansurile standard.	Prelegere	4 ore

	Total ore	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.		
8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
Învățarea valsului: pasul de bază, pasul de vals cu întoarcere 45*, pasul cu întoarcere 90*.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
Învățarea valsului: pasul de bază, pasul de vals cu întoarcere 180*.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
Repetarea și consolidarea pasului de vals cu întoarcere pe muzică și în perechi.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
Realizarea unor prize specifice valsului si schimbarea diferitelor formații. Legarea elementelor învațe într-o coregrafie.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
Învățarea unor pași și a unor elemente de tehnică corporală din dansul modern	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
Realizarea unei coregrafii cu structuri din dansul modern	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
Participarea la Concurs de dans	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
	Total ore	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 răspunde cerințelor actuale ale comunității profesionale și ale angajatorilor. Temele abordate la curs și lucrări practice, precum bazelor tehnice și principiilor tehnico-metodice ale gimnasticii aerobice, 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
10.4 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			

Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară în învățământul preuniversitar

11. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă							
								

Data completării:
10.03.2025

Semnătura titularului de curs
Lector univ. dr. Zanca Raoul

Semnătura titularului de seminar
Lector univ. dr. Zanca Raoul

Data avizării în departament:
15.03.2025

Semnătura directorului de departament
Lect. dr. Nuț Ramona Ancuța