

FIȘA DISCIPLINEI
Anul universitar 2024-2025
Anul de studiu II / Semestrul I

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ	Universitatea „1 Decembrie 1918”
1.2. Facultatea	Drept si Științe Sociale
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii	3ani/ 6semestre

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Teoria și practica în sporturi de expresie (dans sportiv)			2.2. Cod disciplină	EFS II 05		
2.3. Titularul activității de curs	Lect.univ.dr. Roșă Alin Cristian						
2.4. Titularul activității de seminar	Lect.univ.dr. Roșă Alin Cristian						
2.5. Anul de studiu	II	2.6. Semestrul	I	2.7. Tipul de evaluare	E	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	O (S)

3. Timpul total estimat

3.1. Număr ore pe săptămână	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/laborator	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					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					30
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual		70			
3.8 Total ore din planul de învățământ		126			
3.9 Total ore pe semestru		56			
3.10 Numărul de credite		5			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu este cazul
4.2. de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Sala de gimnastica
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	Nu este cazul

6. Competențe specifice acumulate

Competențe	C₃. 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.	C3 3/5 credite
		C3.1. Identificarea elementelor ambientale specifice aplicării tehnicilor și a metodelor de diagnosticare stadială (primară) a nivelului creșterii, dezvoltării și a calității motricității activităților de educație fizică și sport
		C3.2. Selectarea și introducerea conținuturilor specifice pe cicluri de învățământ/grad de pregătire/servicii sportive
		C3.3. Folosirea feed-back-ului pentru optimizarea setului de mijloace aplicat pentru evaluarea diagnostică stadială
		C3.4. Aplicarea tehnicilor și metodelor de apreciere a rezultatelor

	<p>evaluării lecțiilor și activităților de educație fizică și sportive</p> <p>C3.5.Elaborarea unui proiect de optimizare a desfășurării activităților de educație fizică și sportive</p> <p>C3.6. Utilizarea unor sisteme de evaluare și apreciere a execuțiilor corecte pe componentele lecțiilor de educație fizică și sportivă</p>
<p>C5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților de educație fizică.</p>	<p>C5 2/5 credite</p> <p>C5.1. Utilizarea în comunicarea profesională a-principiilor, regulilor și sistemelor specifice pentru aprecierea nivelului stadal al dezvoltării corporale armonioase, a condiției fizice și a motricității.</p> <p>C5.2. Utilizarea metodelor proprii științelor înrudite pentru prelucrarea și interpretarea rezultatelor</p> <p>C5.3. Aplicarea principiului imparțialității în apreciere și a egalității de șanse pentru pregătirea și valorificarea ei în activitățile specifice și viața socială</p> <p>C5.4. Desfășurarea de activități în scopul transmiterii cultivării și aprecierii spiritului sportiv, a fair-play-ului, a respectului față de valorile sportului, etica și legalitatea domeniului</p> <p>C5.5. Conceperea unor probe de control corelate cu obiectivele specifice ale educației fizice și sportive</p> <p>C5.6. Aplicarea unor instrumente de evaluare a lecțiilor de educație fizică și sportive și de apreciere a rezultatelor previzionate</p>
Competențe transversale	

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cursul și lucrările practice urmăresc familiarizarea studenților cu principalele concepte, categorii ale instruirii. Atât în expuneri, cât și în dialogul cu studenții se va pune accentul pe înțelegerea mecanismelor de predare, se va insista asupra subiectelor privind predarea- învățarea- evaluarea
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> - realizarea de conexiuni între elementele procesului didactic - cunoașterea, explicarea și utilizarea corectă termenii specifici disciplinei - capacitatea de a transpune în practică cunoștințele dobândite în cadrul cursului

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1.Reguli de organizare și participare a studenților la lecțiile de educație fizică	Prelegere / Expunere	2 ore
2. Design-ul instrucțional - obiectivele instrucționale generale, intermediare și operaționale ale dansului sportiv	Prelegere / Expunere	2 ore
3. Efectele dansului asupra organismului uman	prelegere / expunere	2 ore
4. Principiile de bază ale dansului sportiv	Prelegere / Expunere	2 ore
5.Continutul tehnic și metodica predării figurilor și pașilor de dans sportiv din secțiunea latino - samba, rumba, cha-cha <ul style="list-style-type: none"> • scurt istoric al fiecărui dans • noțiuni de regulament și organizarea unor competiții de dans sportiv; – 2 cursuri 	Prelegere / Expunere	2 ore
6.Continutul tehnic și metodica predării figurilor și pașilor de dans sportiv din secțiunea standard – vals lent, vals vienez, tango <ul style="list-style-type: none"> • scurt istoric al fiecărui dans • regulament și organizarea competițiilor 	Prelegere / Expunere	2 ore

7. Recapitulare		
Bibliografie: CHERA– Ferario – Bianca , (2010), optimizarea conditiei fizice prin gimnastica aerobica, Editura, Valahia University Press , Targoviste DRAGNEA, Adrian și MATE-TEODORESCU, (2002), Teoria sportului, FEST, București. EPURAN, Mihai, (2005), Metodologia cercetării activităților corporale – Exerciții fizice, Sport, Fitness – Ediția a 2-a, FEST, București. NICU, Alexie, (1993), Antrenamentul sportiv modern, EDITIS, București. STOENESCU, GINETA. (1985). Euritmia, formă artistică de exprimare. București. Editura Sport-Turism. DUNGACIU, PETRE; MAGDA, SILVIU. (1970). Exerciții pregătitoare pentru gimnastica sportivă. București. Editura Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport. GÖNCZI RAICU, MARIA; NICOLIN, MARIA. (2002). Gimnastică. Timișoara. Editura MIRTON. GROSU, EMILIA FLORINA. (2001). Elemente acrobatice și gimnice la bărnă. Cluj-Napoca. Universitatea „Babeș-Bolyai” Cluj Napoca. Facultatea de Educație Fizică și Sport. TUDUSCIUC, ION. (2001). Gimnastică artistică sportivă. București. Editura Fundației România de Mâine. Universitatea Spiru Haret. Facultatea de Educație Fizică și Sport. STOENESCU, ADINA. (1968). Gimnastica. București. Editura Didactică și Pedagogică. Ministerul Învățământului. Institutul de Educație Fizică și Sport. VISAN Alice (1998), Curs de dans sportiv , editura ANEFS, Bucuresti		

8.1 Lucrari practice	Metode de predare	Observații
1. lecție introductivă	Explicații însoțite de demonstrații	2 ore
2. probele și testele inițiale pentru capacitatea motrică generală	Explicații însoțite de demonstrații	4 ore
3. probele și testele inițiale pentru capacitatea coordinativă	Explicații însoțite de demonstrații	2 ore
4. vals lent - exerciții introductive; samba – exerciții introductive	Explicații însoțite de demonstrații	2 ore
5. vals lent - exerciții introductive; samba – exerciții introductive	Explicații însoțite de demonstrații	2 ore
6. vals lent – samba - învățarea elementelor tehnice de bază	Explicații însoțite de demonstrații	2 ore
7. vals lent – samba - învățarea elementelor tehnice de bază	Explicații însoțite de demonstrații	2 ore
8. vals vienez – exerciții introductive; rumba – exerciții introductive	Explicații însoțite de demonstrații	2 ore
9. vals vienez – exerciții introductive; rumba – exerciții introductive	Explicații însoțite de demonstrații	2 ore
10. vals vienez – rumba – învățarea elementelor tehnice de bază	Explicații însoțite de demonstrații	4 ore
11. consolidarea prin realizarea unei coregrafii din 4 pași de bază pentru fiecare dans (vals lent, vals vienez, samba, rumba)â	Explicații însoțite de demonstrații	2 ore
12. vals vienez – exerciții introductive; cha-cha – exerciții introductive	Explicații însoțite de demonstrații	2 ore
13. vals lent – cha-cha - învățarea elementelor tehnice de bază	Explicații însoțite de demonstrații	2 ore
14. verificare semestrială		

Bibliografie:

CHERA – Ferario – Bianca , (2010), optimizarea conditiei fizice prin gimnastica aerobica, Editura, Valahia University Press , Targoviste
DRAGNEA, Adrian și MATE-TEODORESCU, (2002), Teoria sportului, FEST, București.

EPURAN, Mihai, (2005), *Metodologia cercetării activităților corporale – Exerciții fizice, Sport, Fitness* – Ediția a 2-a, FEST, București.

NICU, Alexie, (1993), *Antrenamentul sportiv modern*, EDITIS, București.

STOENESCU, GINETA, (1985). *Euritmia, formă artistică de exprimare*. București. Editura Sport-Turism.

DUNGACIU, PETRE; MAGDA, SILVIU, (1970). *Exerciții pregătitoare pentru gimnastica sportivă*. București. Editura Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport.

GÖNCZI RAICU, MARIA; NICOLIN, MARIA, (2002). *Gimnastică*. Timișoara. Editura MIRTON.

GROSU, EMILIA FLORINA, (2001). *Elemente acrobatice și gimnice la bârnă*. Cluj-Napoca. Universitatea „Babeș-Bolyai” Cluj Napoca. Facultatea de Educație Fizică și Sport.

TUDUSCIUC, ION, (2001). *Gimnastică artistică sportivă*. București. Editura Fundației României de Mâine. Universitatea Spiru Haret. Facultatea de Educație Fizică și Sport.

STOENESCU, ADINA, (1968). *Gimnastica*. București. Editura Didactică și Pedagogică. Ministerul Învățământului. Institutul de Educație Fizică și Sport.

VISAN Alice (1998), *Curs de dans sportiv*, editura ANEFS

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

Disciplina raspunde prin continuturi, cerintelor reprezentantilor comunitatii, asociatiilor profesionale si a angajatorilor, aspect dovedit prin fisa disciplinei

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	<i>Evaluare finala</i>	Examen scris	50%
10.5 Seminar/laborator		<i>Examen practic</i>	50%

10.6 Standard minim de performanță:

– Cerinte pentru promovare

a) **Prezenta:**

- la curs nu este obligatorie, dar se acorda un punct in plus la nota finala celor care au frecventat toate cele 14 cursuri;
- la lucrarile practice studentul trebuie sa aiba cel putin 10 prezente in cazul in care nu lucreaza si 5 prezente in cazul in care lucreaza (se demonstreaza calitatea de angajat printr-o adeverinta eliberata de la locul de munca). In cazul in care studentul nu indeplineste niciuna din conditiile de prezenta la LP, acesta nu va promova evaluarea finala pentru lucrarile practice si nu va putea sustine examenul scris.

b) **Nota finala:**

- este compusa din 50% examenul scris (la care studentul trebuie sa obtina minim nota 5) si 50% in urma participarii la lucrarile practice (la care studentul trebuie sa obtina minim nota 5)

c) **Examenul:**

- examenul scris este de tip grila combinata cu subiecte ce presupun redactare, urmarindu-se verificarea terminologiei și a cunoștințelor specifice disciplinei. Se acorda 1 punct din oficiu.

NOTA MINIMA PENTRU PROMOVARE ESTE 5

Data completării

30.09.2024

Semnătura titularului de curs

Lect. univ. dr. Roșă Alin Cristian

Semnătura titularului de seminar

Lect. univ. dr. Rosa Alin Cristian

Data avizării în departament

30.09.2024

Semnătura director de departament

Lect. Univ. dr. Tiucă Codruța Ioana