

FIȘA DISCIPLINEI
1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea de Vest din Timișoara
1.2. Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ramura de știință	Știința sportului și educației fizice
1.6. Ciclul de studii	Licență
1.7. Programul de studii / calificarea	Educație Fizică și Sportivă Profesor in invatamantul primar –cod C.O.R 234101, Profesor in invatamantul gimnazial –cod C.O.R 233002 Cercetator in educatie fizica si sport- cod C.O.R. 226909 Asistent de cercetare in educatie fizica si sport- cod C.O.R 226910 Consilier sportiv- cod C.O.R 226911

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		DANS					
2.2. Titularul activităților de curs							
2.3. Titularul activităților de seminar		Asist. drd. Domokos Cerasela					
2.4. Anul de studii	1	2.5. Semestrul	2	2.6. Tipul de evaluare	vp	2.7. Regimul disciplinei	DS DO

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	0	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	0	3.6. seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate/pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Examinări					6
Tutorat					10
Alte activități					10
3.7. Total ore studiu individual	56				
3.8. Total ore pe semestru	84				
3.9. Număr de credite	3				

4. Precondiții (acolo unde e cazul)

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

5. Condiții (acolo unde e cazul)

5.1. de desfășurarea a cursului	-
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> • Prezență obligatorie conform regulamentului universitar și a scutirilor de frecvență • Sala de gimnastică dotată cu aparatura necesară pentru desfășurarea activităților practice plus aparatură audio; • Telefoanele trebuie puse pe modul silențios • Echipament sportiv adecvat; • Obligatoritate de a-si gasi partener/parteneră.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • C.1 -Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientarea interdisciplinară; • C.2 -Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare cu accent interdisciplinar; • C.3 -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;
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • Ct.1 -Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie personală; • Ct.2 -Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a condițiilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • dezvoltarea corectă, armonioasă și expresivă a corpului; • îmbogățirea permanentă a motricității studenților; • înzestrarea studenților cu tehnici de bază specifice disciplinei • perfecționarea și aplicarea mișcărilor naturale; • educarea și formarea deprinderilor și aptitudinilor de bază a calităților de expresie corporală, de comunicare nonverbale; • înțelegerea și cunoașterea corpului, ca instrument în creațiile artistice; • personalizarea și expresivitatea mișcării
7.2. Obiectivele specifice	<p>O.c.1 Să definească și să utilizeze terminologia gimnasticii, dansului și euristicii;</p> <p>O.c.2 Să definească și să înțeleagă fenomenul ritmic;</p> <p>O.at.1 Implicarea în activități extrascolare și interdisciplinare;</p> <p>O.at.2 Formarea capacității și obișnuinței de practicare sistematică și independentă a exercițiilor fizice în scop igienic și reconfortant;</p> <p>O.at.3 Să manifeste interes pentru formare simțului estetic al mișcării.</p> <p>O.at.4 Să redea expresiv prin mișcare și sunet stările interioare.</p>

	O.ap.1 Să optimizeze mijloacele folosite în educarea ritmului și relaționarea mișcării cu sunetul O.ap.2 Capacitatea de realizare a compozițiilor coregrafice specifice
--	--

8. Conținuturi

8.2. Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. Prezentarea cerințelor stabilite pentru disciplina studiată; Noțiuni de bază; Educație muzicală. Exerciții de front și formație: poziția corectă a corpului, deplasări, opriri, întoarceri, jocuri de atenție. Formarea capacității de a da comenzile pe acompaniament muzical	Exercițiul, explicația demonstrația	Se lucrează pe rânduri din deplasare
2. Prezentare stiluri de dans din categoria standard. Educație muzicală vals lent, prezentare pașii specifici vals lent, algoritm de învățare primii 3 pași, ambidextrie	Exercițiul, explicația demonstrația	Se lucrează pe rânduri din deplasare, frontal, pe perechi. Se execută pașii fără muzică/ cu muzică
3. Educație muzicală vals lent, consolidarea primilor 3 pași de bază din vals lent, învățarea încă 3 pași, legarea celor 6 pași, ambidextrie	Exercițiul, explicația demonstrația	Se lucrează pe rânduri din deplasare, frontal, pe perechi. Se execută pașii fără muzică/ cu muzică
4. Consolidare pașii 1-6 individual și în legare, ambidextrie, învățarea ultimilor 3 pași, legarea celor 9 pași, ambidextrie	Exercițiul, explicația demonstrația	Se lucrează pe perechi. Se execută pașii cu acompaniament muzical
5. Prezentare stiluri de dans din categoria latino. Educație muzicală cha-cha, prezentare pașii specifici cha-cha, învățare	Exercițiul, explicația demonstrația	Se lucrează pe rânduri fără deplasare, fără muzică/ cu sunete ajutătoare
6. Exerciții de baza cu caracter de forta, mobilitate si relaxare, la nivelul tuturor segmentelor corpului, exercitii de alternare de contractiei si relaxare a muschilor, exercitii de stretching;	Exercițiul, explicația demonstrația	4 ore
7. Însușirea unor complexe de exerciții de gimnastică aerobică specifică lecțiilor de educație fizică	Exercițiul, explicația demonstrația	2 ore
8. Alcătuirea programelor de gimnastica aerobica pentru incepatori și avansați.	Exercițiul, explicația demonstrația	4 ore

9. Formarea capacității de demonstrant și a metodologiei de predare a elementelor de bază din gimnastica aerobica	Exercițiul, explicatia demonstrația	2 ore
10. Lecție de verificare a cunoștințelor: elaborarea și conducerea unui program de gimnastică aerobică	Exercițiul, explicatia demonstrația	2 ore
Bibliografie:		
1. Dewhurst-Maddor, O. (1998) Terapia prin sunete. București, Teora 2. Faur M., Aftimiciuc O. (2000) Jocuri muzicale, Tipografia “U”, Timișoara, 3. Negry, G. (1986) Memoria dansului. București, Muzicală 4. Stoenescu, Ginetă (1995) Expresie corporală și dans, Societatea Ateneul Român – Universitatea Ecologică, București 5. Nastase, V. Dan (2011) Dans sportiv. Metodologia performantei- Paralela 45 6. Nastase, V. Dan (2011) Dansul sportiv. Compendiu din tehnică și tactică de bază- Paralela 45 7. Leonard Velcescu (2010) Les Daces dans la sculpture romaine- Etude d'iconographie antique 8. Costinel Mihaiu, Daniela Aducovschi (2016) Îndrumar de dans sportiv pentru studenți. secțiunea latino- Editura Universității Din București		

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

Prin studierea aprofundată a conținuturilor oferite de disciplina Dans, studenții vor dobândi abilitățile necesare aplicării ei în condiții variate și corelate cu așteptările angajatorilor. Inspectoratul școlar Județean, Instituțiile de învățământ preuniversitar, asociații profesionale sau cluburi private.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	-	-	-
10.5. Seminar/laborator	Prezența la oră Participare activă: Se înregistrează frecvența și valoarea interacțiunii la orele de lucrări practice.	Verificare practică	100%
10.6. Standard minim de performanță			
-	-	-	-

Data completării
10.09.2019

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Semnătura directorului de departament


