

## FIȘA DISCIPLINEI

**Teoria si practica în sporturile de expresie – Dans sportiv,**  
*anul universitar 2021-2022*

## 1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2	Facultatea	Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	Licență
1.6	Programul de studiu / calificarea	Educație Fizică și Sportivă/ profesor invatamant primar si gimnazial

## 2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina											
2.1	Denumirea disciplinei					Teoria si practica in sporturile de expresie – Dans sportiv					
2.2	Titularul activităților de curs					Lect.univ.dr. Costinel Mihaie					
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					Lect.univ.dr. Mateescu Adriana					
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	I	2.6	Tipul de evaluare	C	2.7	Regimul disciplinei	O

## 3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	3	3.2	din care curs	1	3.3	S / L / P	2
3.4	Total ore din planul de învăț.	42	3.5	din care curs	14	3.6	S / L / P	28
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								10
Tutorat								10
Examinări								8
Alte activități .....								
3.7	Total ore studiu individual	58						
3.8	Total ore pe semestru	100						
3.9	Număr de credite	4						

## 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	Cunoștințe muzicale și motrice dezvoltate în anii preuniversitari
4.2	De competențe	Practicanți ai dansului sportiv – unde este cazul

## 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1	De desfășurare a cursului	Suport tehnic pentru proiectii de pe calculator
5.2	De desfășurare a laboratorului	Sala de dans, cd player, cd-uri cu muzica specifica

## 6. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară; C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă; C5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport;
Competențe transversale	CT2. Îndeplinirea condițiilor de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive;

## 7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Implementarea de cunoștințe teoretice și practice din dansul sportiv la nivelul de masă necesare unui profesor de educație fizică, din ciclul gimnazial, instructor de timp liber ... absolvent al licenței în educație fizică și sport.
7.2 Obiectivele specifice	Sa recunoască sporturile artistice și de expresivitate corporală în cadrul sporturilor de performanță și pentru toți; Sa diferentieze funcțiile dansului în contextul sporturilor artistice și de expresivitate corporală; Sa cunoască elementele tehnice de bază specifice clasei E: W (closed change left to right și right to left; natural turn; reverse turn), V (natural turn sub roțit), Q (quoter turn), S (basic movement, stationary samba wolk, wisk), Cha (basic movement, J (figuri elementare cu tentă swing). Sa cunoască metoda de predare a elementelor tehnice, respectiv mișcările specifice în cuplu ale băiatului și fetei pentru pașii de bază în W, V, Q, S, Cha, J;

## 8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	<b>Identitatea dansului sportiv</b> (locul în lumea dansului, definiție, funcții, scop, obiective) - Generalități despre dans - Dansul sportiv - Scurt istoric	2	Prelegerea, dialogul, conversația	<i>Studentii trebuie să plece de la curs cu noțiunile clarificate</i>  <i>Nuanțarea dansului în context comparativ cu celfolcloric</i>
2	- Caracteristicile dansului sportiv - Componentele dansului sportiv	2	Prelegerea, dialogul, conversația	<i>Locul dansului de cuplu al dansului sportiv;</i>  <i>Apariția competiției de dans sportiv - caracteristică a apelativului sportiv;</i>  <i>Diversitatea dansului</i>
3	<b>Funcțiile, scopul și obiectivele dansului sportiv</b> <b>Funcțiile dansului sportiv</b> <b>Funcția de dezvoltare armonioasă, de menținere și de întreținere a sănătății</b> <b>Funcția de satisfacere a dorinței de mișcare prin dans</b> Scopul și obiectivele dansului sportiv	2	Prelegerea, explicația	<i>Înțelegerea termenilor de funcție și a tuturor caracteristicilor acestora în dans sportiv, modalitățile de realizare prin dans</i>
4	<b>Funcția de recreere</b> <b>Funcția educativă</b> <b>Funcția de dezvoltare și perfecționare a capacității de performanță, de emulație și de satisfacere a dorinței de întrecere, de competiție</b>	2	Prelegerea, dialogul, conversația	
5	<b>Funcția de socializare prin forma sa de integrare socială</b> Funcția culturală <b>Funcția economică</b>	2	Prelegerea, dialogul, conversația	<i>(Alte) resurse folosite: calculatorul (prezentarea în power -point)</i>
6	<b>Performanța în dansul sportiv</b> - Performanța și performanța sportivă - Analiza capacității de performanță - Aptitudinea de a dansa	2	Prelegerea, dialogul, conversația	<i>Introducerea noțiunii de performanță nu numai ca realizare și grad de dificultate, dar și ca realizare superioară față de rezultatul unei acțiuni anterioare.</i> <i>Realizarea rolului aptitudinilor și al pregătirii în învățarea dansului sportiv</i>
7	- <b>Capacitatea de performanță în dansul sportiv</b> - Concepția de pregătire și specificitatea ei în dansul sportiv	2	Prelegerea, dialogul, conversația	
8.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Inițiere în dans sportiv – practica	2	Explicație, demonstrație, exercițiu tehnic individual și în cuplu, prin respectarea principiilor didactice de învățare	Se va căuta înțelegerea corectă a figurilor în raport cu execuția pe muzică, fără insistență pe poziții, dans în cuplu, și pe întoarcerea normală (se lucrează cu întoarcere redusă), caracterul dansului
2	Formarea capacității de aplicare a metodelor de învățare a tehnicii în dans sportiv Wals lent: natural turn; closed change L to R;	2		
3	Reverse turn; closed change R to L;	2		
4	Samba: (acțiunea bounce), basic movement,	2		
5	Stationary samba walk, wisk	2		
6	Consolidare W și S	2		
7	Valsvienez: natural turn.	2		
8	Cha-cha: time step,	2		Execuția pasului este câtși a pasului băiatului Adaptarea mișcării de la vals lent la valsvienez, execuția cât de cât pe muzică
9	Basic movement,	2		
10	Consolidare Cha, V	2		

11	Quickstep: quater turn R and L; progresiv walk; lock step forward	2		Înțelegereamuzicii de cha-cha, pășireapetimpul 4 muzica, metodică de învățare a pasului de bază.  Pasulambilorparteneri Înțelegerearitmuli muzical, deplasareaprintehnică de foxtrot, lucru individual șiîmpoziție. Allegerea programului pentru evaluare
12	Jive: chasse to Left; chasse to Right; basic în place,	2		
13	Basic înfallaway, change of place right to left, change of place left to right.	2		
14	Consolidaretoatedansurile	2		
Bibliografie: Mihaiu , C., Aducovschi, D., 2014. Dansulsportivpeînțelesultuturor. Vol. 1, Secțiunea standard, EdituraUniversității din București , ISBN: 9786061605446 6061605447, București Mihaiu , C., Aducovschi, D., 2014. Dansulsportivpeînțelesultuturor. Vol. 2, Secțiunealatio.,EdituraUniversității din București , ISBN: 9786061605811 6061605811, București Mihaiu , C., Aducovschi, D., 2015. Indrumar de danssportivpentrustudenți. Sctiunea standard, EdituraUniversității din București , ISBN: 978-606-16-0690-0, București Mihaiu , C., Aducovschi, D., 2016. Indrumar de danssportivpentrustudenți. Sctiunealatio, EdituraUniversității din București , ISBN: 606-16-0689-4, București Mihaiu, F., Mihaiu, C., 2014, Vals Lent, Editura ARS DOCENDI -Universitatea din București, SBN: 978-973-558-908-0, București Mihaiu, F., Mihaiu, C., 2014, ValsVienez ,Editura ARS DOCENDI -Universitatea din București, ISBN: 978-973-558-928-8, București Mihaiu, F., Mihaiu, C., 2016, Cha chacha, Editura ARS DOCENDI -Universitatea din București, ISBN: 978-973-558-929-5, București Mihaiu, F., Mihaiu, C., 2016, Introducereîndansurilelatino, Editura ARS DOCENDI - Universitatea din București, ISBN: 978-973-558-910-3 Mihaiu, F., Mihaiu, C., 2016, IntroducereînDansurile Standard, Editura ARS DOCENDI -Universitatea din București, SBN: 978-973-558-907-3 Mihaiu, F., Mihaiu, C., 2016, Paso Doble, Editura ARS DOCENDI - Universitatea din București, ISBN: 978-973-558-909-7, București Mihaiu, F., Mihaiu, C., 2016, Quickstep, Editura ARS DOCENDI -Universitatea din București, SBN: 978-973-558-925-7, București Mihaiu, F., Mihaiu, C., 2016, Samba, Editura ARS DOCENDI - Universitatea din București, ISBN: 978-973-558-932-5, București Mihaiu, F., Mihaiu, C., 2016, Slow Foxtrot, Editura ARS DOCENDI - Universitatea din București, ISBN: 978-973-558-926-4, București Stoicoviciu, A., Aducovschi, D., Mihaiu, C., 2010. Activitateafizică independentă șivalorificareaprinmişcare a timpului liber, EdituraUniversității din București , ISBN: 9786061605811 6061605811, București Năstase, V., 2002, Tehnica în dansurile standard, Edit. Paralela 45, Năstase, V., 2002, Inițiere în dansul sportiv, Edit. Paralela 45 Năstase, V., 2011, Dans sportiv – compendiu din tehnica și tactica de bază, Edit. Paralela 45, 2011. Regulamentele FRDS – WWW.dancesport.ro				

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

Corectitudinea și acuratețea folosirii conceptelor și teoriilor însușite la nivelul disciplinei - vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice.  
Competențele procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor.

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Calitatea, gradul de asimilare a limbajului de specialitateși coerența tratării subiectelor de pe biletul de examen	Evaluare scrisă	30%
10.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	Participare la activitate		20%
	Activitate seminar <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participareactivă la orele de dans</li> <li>• Să execute corect și pe muzică structurile de pași învățate pentru toate dansurile impuse în fișa disciplinei</li> </ul>	Evaluare practică	20% 30%
10.6 Standard minim de	Să cunoască noțiuni elementare despre dansul sportiv, să știe componența, caracteristicile și clasificările		

performanță	dansului sportiv. Să execute fără muzică structurile coreografice învățate; să cunoască componentele și caracteristicile dansului sportiv
-------------	--

Data completării

28.09.2021 Lect.univ.dr. Costinel Mihaiu

Titular de curs,

Lect.univ.dr. Mateescu Adriana

Titular de seminar / laborator,



Data aprobării în Consiliul departamentului,

—

Director de departament,

Conf.univ.dr. MIHĂILESCU Liviu