

## FIȘA DISCIPLINEI

**Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Dans sportiv,**  
*anul universitar 2017-2018*

## 1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2	Facultatea	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	SPM / profesor- antrenor

## 2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina											
2.1	Denumirea disciplinei					Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Dans sportiv					
2.2	Titularul activităților de curs					Prof.univ.dr.Năstase Viorel Dan					
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					Prof.univ.dr.Năstase Viorel Dan					
2.4	Anul de studii	III	2.5	Semestrul	I	2.6	Tipul de evaluare	E	2.7	Regimul disciplinei	DO

## 3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	4	3.2	din care curs	2	3.3	S / L / P	2
3.4	Total ore din planul de învăț.	56	3.5	din care curs	28	3.6	S / L / P	28
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								20
Tutorat								5
Examinări								4
Alte activități .....								
3.7	Total ore studiu individual	69						
3.8	Total ore pe semestru	125						
3.9	Număr de credite	5						

## 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	Cunoștințe teoretice și practice ale dansului sportiv (studiate în anii precedenți)
4.2	De competențe	Capacități de analiză și sinteză a metodelor și mijloacelor specifice învățării dansului sportiv.

## 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	<b>C1:</b> Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. <b>C2:</b> Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar. <b>C4:</b> Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport..
Competențe transversale	

## 7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Însușirea de către studenți a cunoștințelor necesare dezvoltării profesionale a antrenorului de dans sportiv, a noțiunilor specifice disciplinei, a conceptelor ei fundamentale în pregătirea pentru performanță a dansatorilor, a modalităților de programare și planificare a activității de performanță, a principiului de arbitraj în dans sportiv; a organizării de competiții.
7.2 Obiectivele specifice	să dobândească abilitatea de a descifra partiturile structurilor tehnice (figurilor) din dansul sportiv standard și latin (descrierea tehnică); să cunoască elementele tehnice de bază; să cunoască modalitatea de pregătire tehnică, biomecanica mișcărilor tehnice specifice; să înțeleagă importanța pregătirii teoretice și modalitatea de acționare în vederea realizării ei; să folosească adecvat vârstelor metodele de predare a învățării tehnice; să capete competențe în alcătuirea de coreografii în dansurile standard și latin;

	<p>să elaboreze un plan de pregătire al unui cuplu în dansul sportiv în care să introducă și pregătirea teoretică;</p> <p>să dezvolte competențele în privința sistemului de arbitraj din dansul sportiv (skating);</p> <p>să cunoscă managementul organizării unei competiții de dans sportiv și să se implice practic în organizarea unei competiții.</p>
--	---

## 8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
<p>Identitatea dansului sportiv (locul în lumea dansului, definiție, funcții, scop, obiective)</p> <p>- Generalități despre dans</p> <p>- Dansul sportiv</p> <p>- Scurt istoric</p> <p>- Caracteristicile dansului sportiv</p> <p>- Componentele dansului sportiv</p>	<p>Prelegerea</p> <p>Expunerea cu material suport</p> <p>Explicatia</p> <p>Dialogul</p>	<p>(Alte) resurse folosite: calculatorul (prezentarea în power –point)</p>
<p>Funcțiile, scopul și obiectivele dansului sportiv</p> <p>Funcțiile dansului sportiv</p> <p>Funcția de dezvoltare armonioasă, de menținere și de întreținere a sănătății</p> <p>Funcția de satisfacere a dorinței de mișcare prin dans</p> <p>Funcția de recreere</p> <p>Funcția educativă</p>	<p>Prelegerea</p> <p>Expunerea cu material suport</p> <p>Explicatia</p> <p>Dialogul</p>	<p>Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercițiului reflectiv</p>
<p>Funcția de dezvoltare și perfecționare a capacității de performanță, de emulație și de satisfacere a dorinței de întrecere, de competiție</p> <p>Funcția de socializare prin forma sa de integrare socială</p> <p>Funcția culturală</p> <p>Funcția economică</p> <p>Scopul și obiectivele dansului sportiv</p>	<p>Prelegerea</p> <p>Expunerea cu material suport</p> <p>Explicatia</p> <p>Dialogul</p>	<p>Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercițiului reflectiv</p>
<p>Performanța în dansul sportiv</p> <p>- Performanța și performanța sportivă</p> <p>- Analiza capacității de performanță</p> <p>- Aptitudinea de a dansa</p> <p>- Capacitatea de performanță în dansul sportiv</p> <p>- Concepția de pregătire pentru performanță și specificitatea ei în dansul sportiv</p>	<p>Prelegerea</p> <p>Expunerea cu material suport</p> <p>Explicatia</p> <p>Dialogul</p>	<p>Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercițiului reflectiv</p>
<p>Componentele pregătirii pentru performanță</p> <p>Pregătirea tehnică</p> <p>Tehnica – capacitate, calitate, stil, măiestrie</p> <p>Deprinderile în dansul sportiv</p> <p>Deprinderi generale</p> <p>Deprinderile tehnice în dansul sportiv</p> <p>- Postura (ținuta)</p> <p>- Poziția</p> <p>- Pozițiile din dansurile standard</p> <p>- Pozițiile de bază în dansurile latine</p> <p>- Deplasarea</p>	<p>Prelegerea</p> <p>Expunerea cu material suport</p> <p>Explicatia</p> <p>Dialogul</p>	<p>Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercițiului reflectiv</p>
<p>- Clasificarea deprinderilor tehnice</p> <p>- Elementele tehnice</p> <p>- Pasul (Pășirea)</p> <p>- Întoarcerea</p> <p>- Oprirea</p> <p>- Schimbarea de direcție</p> <p>- Mișcarea (Mișcarea de bază, mișcările de corp, mișcarea de șold)</p>	<p>Prelegerea</p> <p>Expunerea cu material suport</p> <p>Explicatia</p> <p>Dialogul</p>	<p>Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercițiului reflectiv</p>
<p>Pregătirea tactică</p> <p>- Componentele tacticii în dansul sportiv</p> <p>- Coreografia – specificitatea tactică a dansului sportiv</p> <p>- Coreografia – cumul de automatisme specifice (deprinderea complexă în dansul sportiv)</p> <p>- Condiționarea coreografică în concurs – simțul concursului</p> <p>- Parametrii de concurs ce condiționează impunerea coreografică</p>	<p>Prelegerea</p> <p>Expunerea cu material suport</p> <p>Explicatia</p> <p>Dialogul</p>	<p>Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercițiului reflectiv</p>
Bazele metodologice ale pregătirii tehnice și	Prelegerea	Scurte prezentări în power-point

coreografice (tactice) în dansul sportiv - Structura realizării pregătirii tehnice și coreografice în dansul sportiv - Tipologia învățării și adaptării tehnico-tactice în dansul sportiv	Expunerea cu material suport Explicatia Dialogul	pentru stimularea exercițiului reflectiv
Instruirea - principiile pedagogice de predare-învățare - Principiul accesibilității cunoștințelor, deprinderilor și priceperilor specifice - Principiul sistematizării și continuității - Principiul învățării temeinice și durabilității - Principiul participării conștiente și active - Principiul intuiției (percepției și înțelegerii) - Principiul legării instruirii de cerințele dansului	Prelegerea Expunerea cu material suport Explicatia Dialogul	Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercițiului reflectiv
Metodele de învățare în dansului sportiv - Metode de predare - Metodele verbale (explicația, descrierea, conversația, brain-storming-ul) - Metodele intuitive-nonverbale (demonstrația, observația execuției) - Metode de învățare - Exersarea - Problematizarea - Studiul individual	Prelegerea Expunerea cu material suport Explicatia Dialogul	Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercițiului reflectiv
Etapele învățării în dans - Etapa captării, înregistrării și prelucrării informației - Etapa informării senzoriale, a percepției și reprezentării - Etapa înțelegerii - Etapa execuției și a controlului mișcării - Mecanismele neuronale ale mișcării în dans. - Reflexitatea necondiționată - Mecanismele voluntare - Controlul mișcării - Etapele execuției motrice - Etapa mișcărilor groșiere - Etapa coordonării fine - Etapa supraînvățării	Prelegerea Expunerea cu material suport Explicatia Dialogul	Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercițiului reflectiv
Lecția de dans sportiv – specificitate și modalități de întocmire a planificării	Prelegerea Expunerea cu material suport Explicatia Dialogul	Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercițiului reflectiv
Managementul competițional – regulamentul competițional în dansul sportiv  Skating sistem – arbitrajul în dansul sportiv	Prelegerea Expunerea cu material suport Explicatia Dialogul	Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercițiului reflectiv
	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
Învățarea întocmirii de partituri coreografice prin execuția de structuri tehnice pentru performanță ( zece dansuri)	Explicatia Demonstratia Conversatia	
Formarea capacității de aplicare a metodelor de învățare a coreografiei și tehnicii în dans sportiv – program minimal pentru avansați clasa C	Explicatia Demonstratia Conversatia	
Întocmirea la alegere a unei coreografii de clasa C pentru standard și latin	Explicatia Demonstratia Conversatia	
Dezvoltarea abilității de a întocmi planuri calendaristice în conformitate cu obiectivele pregătirii (calităților motrice, dezvoltarea tehnicii, întocmirea coreografiei) pentru o secțiune de vârstă sau de performanță la alegere	Explicatia Demonstratia Conversatia	
Organizarea unei competiții – modalități și	Explicatia	

specificități pentru competiția de dans sportiv	Demonstratia Conversatia	
Noțiuni de arbitraj și funcționarea <b>skating</b> sistemului în competiții în fazale calificatoare și în finală; Regulile de departajare a locurilor cuplurilor în finală	Explicatia Demonstratia Conversatia	
<b>Bibliografie</b> Laird W. – <i>Technique of Latin Dancing</i> , I.C.T.D., 2001, Laird W. – <i>The Laird Technique of Latin Dancing</i> , The Commemorative Edition , Sixth Edition, Chapman Graphics Corporation Limited, printed in England 2002 Laird W. - <i>Technique of Latin Dancing</i> , IDTA (Sales) Ltd., reprinted in 2003 V.Năstase – Dans sportiv – specializare (vol 1 și vol 2) curs UPIT, 2010; V. Năstase – Tehnica în dansurile standard, Edit. Paralela 45, 2002; V.Năstase – Tehnica în dansurile latine, Edit. Paralela 45, 2002; V. Năstase – Inițiere în dansul sportiv, Edit. Paralela 45, 2002; V. Năstase – Dans sportiv – Metodologia Performanței, Edit. Paralela 45, 2011; V.Năstase – Dans sportiv – compendiu din tehnica și tactica de bază, Edit. Paralela 45, 2011. <i>The Ballroom technique</i> , Printed by Litho flow LTD. London, Reprinted with amendments, July, 1994.		

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	<ul style="list-style-type: none"> <li>examen scris: calitatea și coerența tratării celor 2 subiecte abordabile în manieră explicativ-argumentativă (20%) + un subiect de elaborare a unui program ce vizează consolidarea și perfecționarea unei coreografii (20%)</li> </ul>	Evaluare scrisă	40%
10.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	Participare la activitate		20%
	Activitate seminar <ul style="list-style-type: none"> <li>analiza modului de execuție a unui program coreografic într-un dans standard și unul latin la alegere.</li> <li>proiect</li> </ul>	Evaluare practică	30% 10%
10.6 Standard minim de performanță	Să cunoască noțiuni elementare despre dansul sportiv, să știe componența, caracteristicile și clasificările dansului sportiv. Să execute fără muzică structurile coreografice învățate; să cunoască componențele și caracteristicile dansului sportiv		

Data completării  
\_\_ octombrie 2017

Titular de curs,  
Prof.univ.dr. Năstase Viorel

Titular de seminar / laborator,  
Prof.univ.dr. Năstase Viorel

Data aprobării în Consiliul departamentului,  
\_\_ octombrie 2017

Director de departament,  
Prof.univ.dr. CREȚU MARIAN