

## FIȘA DISCIPLINEI

**Teoria și practica în sporturile de expresie – Dans sportiv/ UP.01.D.1.O.11.05/4**  
 anul universitar 2023-2024

## 1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București-Centrul Universitar 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 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					Prof.univ.dr. Potop Vladimir					
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	C3. Aplică strategii didactice. C4. Adaptea strategia didactică la abilitățile elevilor. C5. Acordă sprijin elevilor în procesul de învățare. C6. Asigură respectarea disciplinei în rândul elevilor.
Competențe transversale	

## 7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Implementarea de cunostinte teoretice si practice din dansul sportiv la nivelul de masa 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	<p>Sa recunoasca sporturile artistice si de expresivitate corporala în cadrul sporturilor de performanta si pentru toti;</p> <p>Sa diferentieze functiile dansului in contextul sporturilor artistice si de expresivitate corporala;</p> <p>Sa cunoasca elementele tehnice de baza specifice clasei E: W (closed change left to right si right to left; natural turn; reverse turn),V (natural turn sub rotit), Q (quoter turn), S (basic movement, stationary samba wolk, wisk), Cha (basic movement, J (figuri elementare cu tenta swing).</p> <p>Sa cunoască metodica de predare a elementelor tehnice, respectiv mișcările specifice în cuplu ale băiatului și fetei pentru pasii de baza în W,V, Q, S, Cha, J;</p>

## 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 cetății comparativ cu cel folcloric</i>
2	- Caracteristicile dansului sportiv - Componentele dansului sportiv	2	Prelegerea, dialogul, conversația	<i>Locul în dansul 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> - <b>Performanța și performanța sportivă</b> - <b>Analiza capacității de performanță</b> - 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	Vals vienez: natural turn.	2		Înțelegerea muzicii de sambă, acțiunea bounce (fără o tehnică desăvârșită), înlănțuirea într-o coreografie
8	Cha-cha: time step,	2		Execuția pasului fetei cât și a pasului băiatului Adaptarea mișcării de la vals lent la vals vienez, execuția cât de cât pe
9	Basic movement,	2		
10	Consolidare Cha, V	2		

				muzică
11	Quickstep: quater turn R and L; progresiv walk; lock step forward	2		Înțelegerea muzicii de cha-cha, pășirea pe timpul 4 muzica, metodică de învățare a pasului de bază. Pasul ambilor parteneri Înțelegerea ritmului muzical, deplasarea prin tehnica de foxtrot, lucru individual și în poziție. Allegerea programului pentru evaluare
12	Jive: chasse to Left; chasse to Right; basic în place,	2		
13	Basic în fallaway, change of place right to left, change of place left to right.	2		
14	Consolidare toate dansurile	2		

**Bibliografie:**

Mateescu, A., Mihaie, C., (2020). Dansuri latino-americane: compendiu de notiuni de tehnica. Editura Discobolul. Bucuresti

Mateescu, A., Mihaie, C., (2020). Figuri si combinatii de figure pentru dansul sportive de inalta performanta – Samba – Cha cha cha – Rumba. Editura Discobolul. Bucuresti

Mihaie, C., Mateescu, A., (2020). Figuri si combinatii de figure pentru dansul sportive de inalta performanta – Jive – Paso doble. Editura Discobolul. Bucuresti

Mihaie , C., Aducovschi, D., 2014. Dansul sportiv pe înțelesul tuturor. Vol. 1, Secțiunea standard, Editura Universității din București , ISBN: 9786061605446 6061605447, București

Mihaie , C., Aducovschi, D., 2014. Dansul sportiv pe înțelesul tuturor. Vol. 2, Secțiunea latino., Editura Universității din București , ISBN: 9786061605811 6061605811, București

Mihaie , C., Aducovschi, D., 2015. Indrumar de dans sportiv pentru studenți. Sctiunea standard, Editura Universității din București , ISBN: 978-606-16-0690-0, București

Mihaie , C., Aducovschi, D., 2016. Indrumar de dans sportiv pentru studenți. Sctiunea latino, Editura Universității din București , ISBN: 606-16-0689-4, București

Potop, V., Mihaie, C., Mateescu, A., (2023), Teoria si practica in sporturile de expresie – Dans sportiv, Suport de curs

Potop, V., (2008), Introducere in dansul sportive, Editura Bren

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 specialitate și 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>Participarea activă 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 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  
29 Septembrie 2023

Titular de curs,  
Prof.univ.dr. Potop Vladimir

Titular de seminar / laborator,  
Lect.univ.dr. Mateescu Adriana

Data aprobării în Consiliul departamentului,

Director de departament,

Conf.univ.dr. MIHĂILESCU Liviu