



FIȘA DISCIPLINEI

Dansul în învățământul liceal și postliceal, anul universitar 2025-2026

1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București, Centrul Universitar 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	Master
1.6	Programul de studiu / calificarea	AMCE/ Profesor de educatie fizica si sport în invatamantul secundar

2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina											
2.1	Denumirea disciplinei					Dansul în învățământul liceal și postliceal					
2.2	Titularul activităților de curs										
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator										
2.4	Anul de studii	II	2.5	Semestrul	I	2.6	Tipul de evaluare	E	2.7	Regimul disciplinei	DS

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	3	3.2	din care curs	2	3.3	S / L / P	1
3.4	Total ore din planul de învăț.	42	3.5	din care curs	28	3.6	S / L / P	14
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								30
Tutorat								10
Examinări								4
Alte activități								4
3.7	Total ore studiu individual	108						
3.8	Total ore pe semestru	150						
3.9	Număr de credite	6						

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	de curriculum	
4.2	de rezultate ale învățării	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1	De desfășurare a cursului	Dotarea salii de curs cu videoproiector
5.2	De desfășurare a laboratorului	Dotarea salii de curs cu videoproiector

6. Obiectivele disciplinei

6.1 Obiectivul general al disciplinei	Însușirea de către masteranzi a unui management de practicare a activităților fizice și sportive, altele decât cele curriculare, în vederea creșterii potențialului de sănătate și a posibilităților de practicare a sportului în cadrul activităților de loisir și de timp liber.
6.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">• <u>A. Obiective cognitive</u>• Însușirea de cunoștințe în vederea practicării de sporturi altele decât curriculare• Însușirea modalității de folosire a bazei materiale și a potențialului geografic și sezonier în vederea practicării unor sporturi și activități specifice (patinaj, schi, inot etc)• <u>B. Obiective procedurale</u>• Adaptabilitatea la cerințele cursanților, la dorințele lor de învățare și practicare a unor activități sportive la alegere• <u>C. Obiective atitudinale</u>• Manifestarea interesului pentru însușirea de cunoștințe în vederea practicării cât mai multor sporturi și activități motrice;• Stimularea creativității pentru a se reflecta într-o gândire practică-aplicativă, care să ducă la elaborarea unor soluții originale a folosirii timpului liber;• Respectarea normelor de deontologie profesională (a codului deontologic al profesorului), fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specifice specialistului în educație fizică.

7. Competențe specifice vizate



Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none">C2. Ajută elevii în învățarea lorC6. Evaluează eleviiC10. Pregătește conținutul lecției
Competențe transverse	<ul style="list-style-type: none">C.T. 1. lucrează în echipeC.T. 2. își menține aptitudinile fizice

8. Rezultatele învățării

Cunoștințe	<ul style="list-style-type: none">Identifică factorii care influențează învățarea în educația fizică și sport, inclusiv motivația, retenția, transferul și autoreglareaIdentifică indicatori de performanță fizică și competență motrică pentru diferite categorii de vârstă și niveluri de pregătire.Înțelegerea principiilor didactice și metodologice necesare pentru elaborarea conținutului unei lecții de educație fizică și sport.
Aptitudini	<ul style="list-style-type: none">Utilizarea tehnicilor de comunicare eficientă pentru a motiva elevii în procesul de învățare.Aplicarea unor strategii diferențiate de predare pentru a sprijini elevii cu ritmuri de învățare diferite.Dezvoltarea capacității de a aplica tehnici de evaluare formative și sumative pentru monitorizarea progresului elevilor/ sportivilor.Dezvoltarea de planuri de evaluare / analiza manageriale pentru diferite grupe de elevi și sportiviDezvoltarea capacității de a structura lecția în funcție de obiectivele educaționale și de nivelul elevilor/sportivilorUtilizarea tehnicilor de organizare și planificare pentru a optimiza timpul și resursele unei lecții de educație fizică.
Responsabilitate și autonomie	<p>Asumarea responsabilității pentru îmbunătățirea continuă a procesului de predare și învățare în educația fizică și sport.</p> <p>Crearea unui mediu de învățare incluziv și favorabil dezvoltării competențelor fizice și psihomotrice.</p> <p>Dezvoltarea inițiativei pentru utilizarea tehnologiilor moderne în susținerea procesului educațional sportiv</p> <p>Adaptarea procesului de evaluare la nevoile individuale ale elevilor/sportivilor, asigurând incluziunea și echitatea în evaluare</p> <p>Promovarea unui sistem de evaluare bazat pe feedback constructiv și motivant</p> <p>Asumarea responsabilității pentru pregătirea unei lecții adaptate nevoilor elevilor și cerințelor curriculare.</p> <p>Crearea unui plan de lecție clar, coerent și eficient, care să sprijine progresul elevilor.</p>

9. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	1. Dansul în contextul educațional formativ continuu, modernitate și adaptabilitate la realitățile sociale. Ce poate să ofere dansul	2	Prelegerea Expunerea cu material suport Explicatia Dialogul	(Alte) resurse folosite: calculatorul (prezentarea în power –point)
2	2. Tineretul și dansul ca mijloc de comunicare și de expresie. Ce mă reprezintă și de ce?...Mai este la modă și de ce?	2	Prelegerea Expunerea cu material suport Explicatia Dialogul	- Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercitiului reflectiv
3	3. Dansul străzii de la popular la modalitate de exprimare culturală și socială; originalitate și mimetism	2	Prelegerea Expunerea cu material suport Explicatia Dialogul	- Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercitiului reflectiv
4	4. Postura, poziția, prezentarea – ținuta Distanțele și comportamentul în zonele convenționale; Expresia feței; mimica; contactul vizual; gesturile – adaptabilitate la muzica de cartier	2	Prelegerea Expunerea cu material suport Explicatia Dialogul	- Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercitiului reflectiv
5	5. Dansul de discotecă; Mișcarea; Ritmul; Tactul; Deplasarea; Energia; Amplitudinea și plasticitatea motrică aspecte ale eului în dansul de discotecă	2	Prelegerea Expunerea cu material suport Explicatia Dialogul	(Alte) resurse folosite: calculatorul (prezentarea în power –point)
6	6. Expresia prin mișcarea corpului-particularități în diferitele dansuri	2	Prelegerea Expunerea cu material suport Explicatia Dialogul	- Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercitiului reflectiv
7	7. Momentele comunicării în dans; armonizarea comunicării sau dansul pentru sine. Raportul în comunicarea din dans modalitate de rezonanță	2	Prelegerea Expunerea cu material suport Explicatia Dialogul	- Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercitiului reflectiv
8	8. Comunicarea dansator-auditor teribilism sau violență Dansul B.B nonviolentă	2	Prelegerea Expunerea cu material suport	- Scurte prezentări în power-point pentru



Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București
Centrul Universitar Pitești
Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică



			Explicatia Dialogul	stimularea exercitiului reflectiv
9	9. Dorința de a dansa și frica de a fi ridicol din cauza necunoașterii la tineret	2	Prelegerea Expunerea cu material suport Explicatia Dialogul	- Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercitiului reflectiv
10	10. Particularitățile românești ale muzicii și dansului pentru tineri (maneaua – apariție, însușirea de noua generație, valențe actuale)	2	Prelegerea Expunerea cu material suport Explicatia Dialogul	- Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercitiului reflectiv
11	11. Dansul folcloric și necesitatea învățării lui	2	Prelegerea Expunerea cu material suport Explicatia Dialogul	- Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercitiului reflectiv
12	12. Dansul latin și conotațiile socio-culturale	2	Prelegerea Expunerea cu material suport Explicatia Dialogul	- Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercitiului reflectiv
13	13. Modalități de introducere a dansului în activitățile curriculare și extracurriculare	2	Prelegerea Expunerea cu material suport Explicatia Dialogul	- Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercitiului reflectiv
14	14. Modalități de introducere a dansului în activitățile curriculare și extracurriculare	2	Prelegerea Expunerea cu material suport Explicatia Dialogul	Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercițiului reflectiv
8.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	1. Dansul pentru sine, modalitate de exprimare a stărilor și emoțiilor executantului, Dansul disco.	2	Explicatia Demonstratia Conversatia	În cadrul primei ședințe se stabilesc obligațiile studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor învățării
2	2. Cum, ce, cât și cu cine dansez ? întrebări la care tînărul ar trebui să-și răspundă. Dans folcloric	2		
3	3. Elemente tehnice de bază din merenghe	2		
4	4. Elemente tehnice de bază din salsa	2		
5	5. Elemente tehnice de bază din tango argentinian	2		
6	6. Elemente tehnice de bază din swing	2		
7	7. Dans românesc – necesarul pentru distracții etno	2		
Bibliografie:				
1. Mateescu, A., Mihaiu, C., (2020). Dansuri latino-americane: compendiu de notiuni de tehnica. Editura Discobolul. Bucuresti				
2. Mateescu, A., Mihaiu, C., (2020). Figuri si combinatii de figure pentru dansul sportive de inalta performanta – Samba – Cha cha cha – Rumba. Editura Discobolul. Bucuresti				
3. Mihaiu, C., Mateescu, A., (2020). Figuri si combinatii de figure pentru dansul sportive de inalta performanta – Jive – Paso doble. Editura Discobolul. Bucuresti				
4. Mihaiu , C., Aducovschi, D., 2014. Dansul sportiv pe înțelesul tuturor. Vol. 1, Secțiunea standard, Editura Universității din București , ISBN: 9786061605446 6061605447, București				
5. Mihaiu , C., Aducovschi, D., 2014. Dansul sportiv pe înțelesul tuturor. Vol. 2, Secțiunea latino., Editura Universității din București , ISBN: 9786061605811 6061605811, București				
6. Mihaiu , C., Aducovschi, D., 2015. Indrumar de dans sportiv pentru studenți. Sctiunea standard, Editura Universității din București , ISBN: 978-606-16-0690-0, București				
7. Mihaiu , C., Aducovschi, D., 2016. Indrumar de dans sportiv pentru studenți. Sctiunea latino, Editura Universității din București , ISBN: 606-16-0689-4, București				
8. Potop, V., Mihaiu, C., Mateescu, A., (2023), Teoria si practica in sporturile de expresie – Dans sportiv, Suport de curs				
9. Potop, V., (2008), Introducere in dansul sportive, Editura Bren				
Mihaiu , C., Aducovschi, D., 2014. Dansul sportiv pe înțelesul tuturor. Vol. 1, Secțiunea standard, Editura Universității din București , ISBN: 9786061605446 6061605447, București				
Mihaiu , C., Aducovschi, D., 2014. Dansul sportiv pe înțelesul tuturor. Vol. 2, Secțiunea latino., Editura Universității din București , ISBN: 9786061605811 6061605811, București				
Mihaiu , C., Aducovschi, D., 2015. Indrumar de dans sportiv pentru studenți. Sctiunea standard, Editura Universității din București , ISBN: 978-606-16-0690-0, București				
Mihaiu , C., Aducovschi, D., 2016. Indrumar de dans sportiv pentru studenți. Sctiunea latino, Editura Universității din Bucuresti . ISBN: 606-16-0689-4. Bucuresti				



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, Vals Vienez , Editura ARS DOCENDI - Universitatea din București, ISBN: 978-973-558-928-8, București
Mihaiu, F., Mihaiu, C., 2016, Cha cha cha, Editura ARS DOCENDI - Universitatea din București, ISBN: 978-973-558-929-5, București
Mihaiu, F., Mihaiu, C., 2016, Introducere în dansurile latino, Editura ARS DOCENDI - Universitatea din București, ISBN: 978-973-558-910-3
Mihaiu, F., Mihaiu, C., 2016, Introducere în Dansurile 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

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

- Competențele disciplinei vor fi folosite de absolvent pentru ocuparea posturilor de consilieri în administrația locală pe probleme de sport, turism etc...
- Competențele procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniul administrației locale

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare	11.3 Puncte pe activitate
11.4 Curs	Calitatea, gradul de asimilare a limbajului de specialitate și coerența tratării subiectului: Prezentati detaliat o disciplină sportivă sau o activitate motrică viabilă desfășurării unei activități extracurriculare, ce nu se regăsește în aria curriculară EFS, precizând clasa/ciclul de învățământ	Evaluare orală	50
11.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	<ul style="list-style-type: none">• Participarea activă la orele de seminar; pregătirea temelor;• Intervențiile studenților pe parcursul seminarului	Evaluare orală Prezentări, dezbateri	30 20

11.6. Condiții de promovare

Punctajul minim pentru promovarea disciplinei este de 50 puncte. Punctajul total se transformă în notă întreagă prin împărțire la 10 și rotunjire. Studentul trebuie să participe la evaluarea finală, în regim față în față, fără impunerea unui punctaj minim la evaluarea finală.

Data completării
30 septembrie 2024

Titular de curs,

Titular de seminar / laborator,

Data aprobării în Consiliul departamentului,
30 septembrie 2024

Director de departament,
(prestator)
Conf.univ.dr. MIHĂILESCU Liviu

Director de departament,
(beneficiar),
Conf.univ.dr. MIHĂILESCU Liviu

Data aprobării în Consiliul FSEFI,
30 septembrie 2024

Decan FSEFI,
Conf.univ.dr. Julien Leonard FLEANCU