

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI (Centrul Universitar UBB din Reșița)
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	DEPARTAMENTUL DE JOCURI SPORTIVE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ/ PROFESOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei (ro)	<b>BAZELE DANSULUI SPORTIV</b>						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. Ghițescu Roxana Emanuela						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lect. univ. dr. Ghițescu Roxana Emanuela						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	3	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	D
2.8 Codul disciplinei	20EFS**328DA2020						

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	Din care: 3.2 curs	2	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5 curs	28	3.6 lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					9
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					2
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități: .....					
3.7 Total ore studiu individual			19		
3.8 Total ore pe semestru			75		
3.9 Numărul de credite			3		

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	• Sală de curs dotată cu aparatură de video proiecție
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	• Sală de sport, sistem audio, alte materiale necesare

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CP1-Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</li> <li>• CP4-Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CT1-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 profesională</li> <li>• CT2-Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive</li> </ul>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și figuri specifice dansului sportiv, precum și a principalelor noțiuni de regulament</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacitatea de a executa și demonstra coreografiile specifice, individuale și în pereche</li> <li>• Dobândirea cunoștințelor generale privind tehnica în dansul sportiv</li> <li>• Utilizarea corectă a terminologiei de specialitate</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Aspecte teoretice privind motricitatea	Curs interactiv	2 ore
2. Aspecte teoretice privind psihomotricitatea	Curs interactiv	2 ore
3. Generalități despre dans	Curs interactiv	2 ore
4. Istoricul dansului sportiv	Curs interactiv	2 ore
5. Caracteristicile dansului sportiv	Curs interactiv	2 ore
6. Calitățile motrice și dezvoltarea lor prin dansul sportiv	Curs interactiv	2 ore
7. Funcțiile dansului sportiv	Curs interactiv	2 ore
8. Obiectivele dansului sportiv	Curs interactiv	2 ore
9. Competiția în dansul sportiv	Curs interactiv	2 ore
10. Gradele de competiție	Curs interactiv	2 ore
11. Performanța sportivă	Curs interactiv	2 ore
12. Principiile pedagogice de predare-învățare în dansul sportiv	Curs interactiv	2 ore
13. Metode de predare în dansul sportiv	Curs interactiv	2 ore
14. Metode de învățare în dansul sportiv	Curs interactiv	2 ore
		Total ore: 28

### Bibliografie:

1. Băiașu, N., G., *Gimnastică*, Editura Sport-Turism, București, 1984
2. Ghițescu, R., E., *Bazele dansului sportiv – Note de curs*, Reșița, 2019
3. Grosu, E., F., *Elemente de tehnică corporală*, Editura G.M.I., Cluj –Napoca, 1998
4. Hurley, A., Irvine, B., *The ballroom technique, Dance examinations board, Imperial society of teacher of dancing*, England, 2004

5. Milcu, R.E., Strategii de educare psihomotrică a elevilor de 8-10 ani prin mijloace specifice dansului sportive, Teză de doctorat, UNEFS București, 2017 6. Năstase, V., D., <i>Dans sportiv, Metodologia performanței</i> , Editura Paralela 45, Pitești, 2011 7. Walter, L., <i>Technique of latin dancing</i> , Sixth Edition, Chapman Graphics Corporation Limited, Printed in England, 2003		
8.2 Seminar / laborator / lucrări practice	Metode de predare	Observații
1. Cunoașterea colectivului de studenți. Prezentarea cerințelor, sarcinilor și obligațiilor.	Explicație	2 ore
2. Exerciții pentru dezvoltarea fizică generală (caracteristici, funcții și clasificarea lor)	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
3. Formarea capacității de demonstrant și a metodologiei de predare a elementelor de bază din dansurile latino și dansurile standard	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
4. Cha-cha-cha. Învățarea pasului de bază	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
5. Cha-cha-cha. Însușirea anumitor figuri de dans	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
6. Vals lent. Învățarea pasului de bază	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
7. Vals lent. Însușirea anumitor figuri de dans	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
8. Jive. Învățarea pasului de bază	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
9. Jive. Însușirea anumitor figuri de dans	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
10. Tango. Învățarea pasului de bază	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
11. Tango. Însușirea anumitor figuri de dans	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
12. Alcătuirea unor coregrafii specifice dansurilor învățate	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
13. Dans în pereche: vals lent, tango, cha-cha-cha, jive	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
14. Evaluarea practică a cunoștințelor dobândite	Explicație, demonstrație	2 ore
		Total ore: 28
<b>Bibliografie:</b> 1. Băiașu, N., G., <i>Gimnastică</i> , Editura Sport-Turism, București, 1984 2. Ghițescu, R., E., <i>Bazele dansului sportiv – Note de curs</i> , Reșița, 2019 3. Grosu, E., F., <i>Elemente de tehnică corporală</i> , Editura G.M.I., Cluj –Napoca, 1998 4. Hurley, A., Irvine, B., <i>The ballroom technique, Dance examinations board, Imperial society of teacher of dancing</i> , England, 2004 5. Milcu, R.E., - Strategii de educare psihomotrică a elevilor de 8-10 ani prin mijloace specifice dansului sportive, Teză de doctorat, UNEFS București, 2017 6. Năstase, V., D., <i>Dans sportiv, Metodologia performanței</i> , Editura Paralela 45, Pitești, 2011 7. Walter, L., <i>Technique of latin dancing</i> , Sixth Edition, Chapman Graphics Corporation Limited, Printed in England, 2003		

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

- Conținutul disciplinei este coroborat așteptărilor reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar

## 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea noțiunilor teoretice referitoare la istoricul, regulamentul, performanța și selecția în dansul sportiv	Examen grilă	60%
	Frecvența participării la curs		20%
10.5 Seminar/laborator	Executarea coreografiilor specifice dansurilor învățate	Evaluare practică	20%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"><li>Prezența la cursuri și lucrări practice în proporție de 50%, răspunsuri de nota 5 la examenul teoretic</li></ul>			

Semnătura titularului de disciplină

Lect. univ. dr. Ghițescu Roxana Emanuela

Semnătura directorului de departament

Conf. univ. dr. Marius Alin Baci