



MINISTERUL EDUCAȚIEI
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
<http://www.uav.ro>; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre Program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
1.2. Facultatea	de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Performanță Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5. Anul universitar	2021-2022
1.6. Ciclul de studii	Licență
1.7. Specializarea / Programul de studii	Educație fizică și sportivă
1.8. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență (IF)

2. Date despre Disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	BIAD3O06 Teoria și practica în sporturi de expresie -DANS SPORTIV
2.2. Titular Plan învățământ	doctor Popa Lucian
2.3. Asistent	doctor Popa Lucian
2.4. Anul de studiu	2
2.5. Semestrul	1
2.6. Tipul de evaluare	ES
2.7. Regimul disciplinei	Ob

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	3
3.2. Ore de curs pe săptămână	1
3.3. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe săptămână	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	42
3.5. Ore de curs pe semestru	14
3.6. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe semestru	28
Distribuția fondului de timp [Ore]	
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	10
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	6
3.4.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	10

3.4.4. Tutoriat	0
3.4.5. Examinări	2
3.4.6. Alte activități ...	5
3.7. Total ore studiu individual	33
3.8. Total ore pe semestru	42
3.9. Numărul de credite	3

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Precondiții de curriculum	Educație fizică, categorie de clasificare sportivă sau atestat într-o ramură sportivă de performanță Cunoașterea elementelor de dans sportiv prezente în regulamentul tehnic al FRDS
4.2. Precondiții de competențe	Cunoașterea elementelor de dans sportiv prezente în regulamentul tehnic al FRDS

5. Condiții necesare (acolo unde este cazul)

5.1. Condiții de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> • Studenții nu se vor prezenta la prelegeri, seminarii/laboratoare cu telefoanele mobile deschise. De asemenea, nu vor fi tolerate convorbirile telefonice în timpul cursului, nici părăsirea de către studenți a sălii de curs în vederea preluării apelurilor telefonice personale; • Nu va fi tolerată întârzierea studenților la curs și seminar/laborator întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional;
5.2. Condiții de desfășurare a seminarului	Sală cu parchet, oglinzi laterale, bară de balet, mijloace audio – video, echipament adecvat.
5.3. Condiții de desfășurare a laboratorului	
5.4. Condiții de desfășurare a proiectului	

6. Competențele specifice acumulate (acolo unde este cazul)

6.1. Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară; • Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială); • Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic; • Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă; • Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport; • Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.
6.2. Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • 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; • Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive;

• Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.

7. Obiectivele disciplinei (acolo unde este cazul)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	1. Însușirea bazelor teoretice, practice și metodologice de predare a dansului sportiv ca mijloc al educației fizice școlare; 2. Instrumentarea studenților cu tehnici și procedee specifice dansului sportiv; 3. Perfecționarea cunoștințelor practico-metodice din dans sportiv în concordanță cu programa școlară; 4. Realizarea profilului profesorului de educație fizică.
7.2. Obiectivele specifice	1 Să contribuie la dezvoltarea și perfecționarea calităților motrice necesare practicării dansului sportiv, în special la dezvoltarea forței, mobilității articulare și elasticității musculare; 2. Să dezvolte la un nivel superior deprinderile motrice de bază și specifice dansului; 3. Să contribuie la dezvoltarea capacității de coordonare a segmentelor și a întregului corp în mișcare, perfecționarea schemei corporale, și la dezvoltarea echilibrului, coordonării, capacității de orientare în spațiu și dirijării precise a mișcărilor; 4. Să dezvolte simțul corectitudinii mișcărilor în timpul dansului, atât a celor cu structură coordinativă simplă sau complexă.

8. Conținuturi (acolo unde este cazul)

8.1 Conținut Curs	Metode de predare	Observații
1 C 1, 2: Formarea deprinderilor motrice în dans sportiv; 2. C 3, 4: Generalități din dansul sportiv; 3. C 5, 6, 7, 8, 9, Dansuri standard : Vals lent (W), Tango (T), Vals vienez (V), Slow foxtrot (F), Quickstep (Q); 4. C 10, 11, 12, 13, 14, Dansuri latino-americane : Samba (S), Cha-cha (Ch), Rumba (R), Paso doble (Pd), Jive (J).	Prelegerea,Expunerea,Dezbaterea;	Pentru fiecare curs de prezentare a dansurilor standard și latino – americane se va aloca câte o oră de prezentare.
8.2 Bibliografie Curs 1. Regulament competițional 2. Statutul F.R.D.S. 3. Regulament ținuta de concurs 4. Regulament transferări 5. NOTE CURS Dans Sportiv - Uz intern 2021		
8.3 Conținut Seminar	Metode de predare	Observații
1. Pașii la Vals lent (W), 2. Pașii la Tango (T), 3. Pașii la Vals vienez (V), 4. Pașii la Slow foxtrot (F), 5. Pașii la Quickstep (Q); 6. Pașii la Samba (S), 7. Pașii la Cha-cha (Ch), 8. Pașii la Rumba ®, 9. Pașii la Paso doble (Pd), 10. Pașii la Jive (J).	Explicații însoțite de demonstrații,	Pentru fiecare curs de prezentare a dansurilor standard și latino – americane se va aloca câte 2 ore de prezentare.
8.4 Bibliografie Seminar 4. Regulament transferări 1. Regulament competițional 2. Statutul F.R.D.S. 3. Regulament ținuta de concurs 4. Regulament transferări 5. CURS Dans Sportiv - 2021		
8.5 Conținut Laborator	Metode de predare	Observații
8.6 Bibliografie Laborator		
8.7 Conținut Proiect	Metode de predare	Observații
8.8 Bibliografie Proiect		

9. Coroborarea/validarea conținuturilor disciplinei (acolo unde este cazul)

Prin conținuturile sale, disciplina are un pronunțat caracter pragmatic, contribuind la formarea specialiștilor în domeniul educației fizice și sportului, încadrabili la nivel de: Unități ale Ministerului Educației Cercetării Tineretului și Sportului, Unități ale Federației „Sportul pentru Toți”, Ministerului Apărării, Asociații și cluburi sportive, Centre de sănătate, destindere și petrecerea timpului liber, Centre de plasament, Fundații, firme, Centre turistice, Tabere, centre de joacă și recreere, etc.

10. Evaluare (acolo unde este cazul)

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1. Curs	• Cunoașterea noțiunilor și folosirea terminologiei specifice domeniului; • Capacitatea de utilizare a termenilor specifici dansului sportiv; • Participare la 75% din cursuri.	Colocviu scris	70%
10.2. Seminar	• Participare la 75% din orele practice; • Demonstrarea pașilor pe muzică la toate cele 10 probe de concurs	Lucrări practice	30%
10.3. Laborator			
10.4. Proiect			
10.5 Standard minim de performanță Standard minim de performanță - Cunoașterea pașilor din dansul sportiv la cel puțin 2 dansuri standard și 2 latino americane - 2 referate realizate și susținute în cadrul orelor practice, câte unul în fiecare semestru, admise cu minimum nota 5, reprezintă modalitatea de obținere a numărului de credite prevăzut pentru activitatea independentă.			

Titular
doctor Popa Lucian

Asistent
doctor Popa Lucian

DIRECTOR DEPARTAMENT
Conf.univ.dr. Corina Ramona Dulceanu

DECAN
Prof. univ. dr. Vasile Liviu ANDREI