



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	2024-2025
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	BIAS2011 Expresie corporală și euritmie
2.2. Titular Plan învățământ	doctor Piscoi Georgeta Lucia
2.3. Asistent	doctor Piscoi Georgeta Lucia
2.4. Anul de studiu	1
2.5. Semestrul	2
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	2
3.2. Ore de curs pe săptămână	1
3.3. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe săptămână	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	28
3.5. Ore de curs pe semestru	14
3.6. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe semestru	14
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	5
3.4.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	20

3.4.4. Tutoriat	3
3.4.5. Examinări	5
3.4.6. Alte activități ...	4
3.7. Total ore studiu individual	47
3.8. Total ore pe semestru	28
3.9. Numărul de credite	3

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Precondiții de curriculum	Sala de curs cu dotări adecvate; Bibliotecă cu lucrări de referință în domeniu, review-uri și articole;
4.2. Precondiții de competențe	

5. Condiții necesare (acolo unde este cazul)

5.1. Condiții de desfășurare a cursului	Sala de curs cu dotări adecvate; Bibliotecă cu lucrări de referință în domeniu, review-uri și articole
5.2. Condiții de desfășurare a seminarului	
5.3. Condiții de desfășurare a laboratorului	Sală de sport dotată cu aparatură și materiale specifice activității;
5.4. Condiții de desfășurare a proiectului	

6. Competențele specifice acumulate (acolo unde este cazul)

6.1. Competențe profesionale	Asigură gestionarea colectivului de elevi Asigură respectarea disciplinei în randul elevilor și studenților Descrierea și demonstrarea mijloacelor operaționale specifice Expresiei Corporale și Euritmiei
6.2. Competențe transversale	Lucrează în echipă

7. Obiectivele disciplinei (acolo unde este cazul)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Formarea cunoștințelor și deprinderilor de bază privind capacitatea de comunicare prin limbajul corpului. • Educarea capacității de conștientizare și memorare a propriului repertoriu motric. • Dezvoltarea armoniei corporale în mișcare și prelucrarea specifică a sistemului fizico-psihic de comunicare prin dezvoltarea capacităților coordinative
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Formarea corectă a unui sistem de priceperi și deprinderi motrice specifice comunicării non verbale(cu accent pe comunicarea gestual kinestezică); • Formarea capacității studenților de a organiza și conduce o lecție de educație fizică cu conținut de activități corporale ludice, gimnice, agonistice și recreativ compensatorii; • Stimularea interesului pentru practicarea sistematică, independentă și benevolă a activităților corporale, în vederea îmbunătățirii calității vieții.

8. Conținuturi (acolo unde este cazul)

8.1 Conținut Curs	Metode de predare	Observații
1. Comunicarea non - verbală gestual - kinestezică; 2.		

Comunicarea non-verbală în dans; 3. Terapia posturală - calea spre vindecare; 5. Limbajul corpului/Jongleria; 5. Sportul –formă de manifestare a capacității de comunicare 6. Istoria dansurilor: rumba, samba, cha-cha-cha, mambo; 7. Istoria dansurilor: paso doble, salsa, merengue, jive, tangou, vals vienez, vals lent;	Prelegerea Explicații Discuția Conversația	
8.2 Bibliografie Curs		
Baroga, L., Culturism, sănătate, forță, frumusețe. Editura Stadion, București, 1970 Dinu, Mihai, Comunicarea, Editura Științifică, București, 1997 Dragnea, A., Bota, A., Teoria activităților motrice, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1999. Epuran, Mihai, Metodologia cercetării activităților corporale. Exerciții fizice, Sport, Fitness. București, Edit. FEST, 2005 Macovei S., Manual de gimnastică ritmică, Editura BREN, 2007 Nemțeanu, Costin, Comunicare sau înstrăinare, Editura Gnosis, București 1997 Stoenescu, Gineta, Culturismul pentru femei. București, Editura Sport - Turism, 1982 Stoenescu, Gineta, Expresie corporală și dans, București, Universitatea Ecologica, 2003 Vișan, A., Pregătirea de dans, A.N.E.F.S., București, 2002. Vișan, A., Pregătirea pentru expresie-comunicare, A.N.E.F.S., București, 2002. Grigore, V., și colectiv de autori, Pregătirea artistică în gimnastica de performanță, Editura A.N.E.F.S., București, 2002. Vișan, A., Dansul pentru educația corporală, Editura Cartea Universitară, București, 2005.		
8.3 Conținut Seminar	Metode de predare	Observații
8.4 Bibliografie Seminar		
8.5 Conținut Laborator	Metode de predare	Observații
1. Elemente și exerciții de dezvoltare fizică generală 2. Dezvoltare armonioasă prin dezvoltarea calităților motrice; 3. Dezvoltarea musculaturii prin utilizarea exercițiilor de forță; 4. Noțiuni și cunoștințe de activități corporale gimnice; 5. Jocuri de mișcare; 6. Dansuri moderne: vals, tangou, foxtrot; 7. Dansuri moderne: samba, cha-cha-cha, boss-nova;	Demonstrația Dezbateri/Lucrul în echipă	
8.6 Bibliografie Laborator		
Baroga, L., Culturism, sănătate, forță, frumusețe. Editura Stadion, București, 1970 Dinu, Mihai, Comunicarea, Editura Științifică, București, 1997 Dragnea, A., Bota, A., Teoria activităților motrice, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1999. Epuran, Mihai, Metodologia cercetării activităților corporale. Exerciții fizice, Sport, Fitness. București, Edit. FEST, 2005 Macovei S., Manual de gimnastică ritmică, Editura BREN, 2007 Nemțeanu, Costin, Comunicare sau înstrăinare, Editura Gnosis, București 1997 Stoenescu, Gineta, Culturismul pentru femei. București, Editura Sport - Turism, 1982 Stoenescu, Gineta, Expresie corporală și dans, București, Universitatea Ecologica, 2003 Vișan, A., Pregătirea de dans, A.N.E.F.S., București, 2002. Vișan, A., Pregătirea pentru expresie-comunicare, A.N.E.F.S., București, 2002. Grigore, V., și colectiv de autori, Pregătirea artistică în gimnastica de performanță, Editura A.N.E.F.S., București, 2002. Vișan, A., Dansul pentru educația corporală, Editura Cartea Universitară, București, 2005.		
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

10. Evaluare (acolo unde este cazul)

--	--	--	--

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1. Curs	Participare activă la ore;		20%
10.2. Seminar			
10.3. Laborator	Dispoziție la efort fizic și intelectual; Echipament adecvat;	Răspunsurile la Cv final: nivelul de cunoștințe teoretice și metodice cu susținere grilă scrisă	80%
10.4. Proiect			
10.5 Standard minim de performanță - 1 verificare practică pe parcursul celor 14 ore de LP - 2 referate realizate și susținute în cadrul orelor practice, admise cu minimum nota 5, reprezintă modalitatea de obținere a numărului de credite prevăzut pentru activitatea independentă.			

Titular
doctor Piscoi Georgeta
Lucia

Asistent
doctor Piscoi Georgeta
Lucia

Director Departament
Conf.univ.dr. Corina Ramona
Dulceanu

DECAN
Conf. univ. dr. Viorel-Petru
ARDELEAN