



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	BIAD3O06 Teoria și practica în sporturi de expresie -DANS SPORTIV
2.2. Titular Plan învățământ	doctor Piscoi Georgeta Lucia
2.3. Asistent	doctor Piscoi Georgeta Lucia
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	3
3.4.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	10

3.4.4. Tutoriat	2
3.4.5. Examinări	4
3.4.6. Alte activități ...	4
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
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	Sală curs cu dotările necesare
5.2. Condiții de desfășurare a seminarului	
5.3. Condiții de desfășurare a laboratorului	Sală cu parchet, oglinzi laterale, bară de balet, mijloace audio – video, echipament adecvat.
5.4. Condiții de desfășurare a proiectului	

6. Competențele specifice acumulate (acolo unde este cazul)

6.1. Competențe profesionale	Redarea bazelor teoretice, practice și metodologice de predare a dansului sportiv ca mijloc al educației fizice școlare; Realizarea profilului profesorului de educație fizică.
6.2. Competențe transversale	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;

7. Obiectivele disciplinei (acolo unde este cazul)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Însușirea bazelor teoretice, practice și metodologice de predare a dansului sportiv ca mijloc al educației fizice școlare; • Instrumentarea studenților cu tehnici și procedee specifice dansului sportiv;
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Să contribuie la dezvoltarea și perfecționarea calităților motrice necesare practicării dansului sportiv, în special la dezvoltarea forței, mobilității articulare și elasticității musculare; • Să dezvolte la un nivel superior deprinderile motrice de bază și specifice dansului; • 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; • 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. Formarea deprinderilor motrice în dans sportiv 2. Dansuri standard : Vals lent (W), Tango (T), 3. Dansuri standard : Vals vienez (V), Slow foxtrot (F) 4. Dansuri latino-americane : Samba (S), Cha-cha (Ch) 5. Dansuri latino-americane : Rumba (R), Paso doble (Pd), Jive (J).	Prelegerea, Expunerea	
8.2 Bibliografie Curs 1. Regulament competițional 2. Statutul F.R.D.S. 3. Regulament ținuta de concurs 4. Regulament transferări		
8.3 Conținut Seminar	Metode de predare	Observații
8.4 Bibliografie Seminar		
8.5 Conținut Laborator	Metode de predare	Observații
1. Pașii : Vals lent (W), Tango (T), 2. Pașii: Vals vienez (V), Slow foxtrot (F) 3. Pașii dansuri latino-americane : Samba (S), Cha-cha (Ch) 4. Pașii dansuri latino-americane : Rumba (R), Paso doble (Pd), Jive (J). 5. Pașii dansuri standard : Vals lent (W), Tango (T), 6. Pașii dansuri standard : Vals vienez (V), Slow foxtrot (F)	Explicația Demonstrația	
8.6 Bibliografie Laborator 1. Regulament competițional 2. Statutul F.R.D.S. 3. Regulament ținuta de concurs 4. Regulament transferări		
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 dansului sportiv;		30%
10.2. Seminar			
10.3. Laborator	• Participare la 75% din orele practice; • Demonstrarea pașilor pe muzică la 3 probe de concurs	Colocviu scris	70%
10.4. Proiect			
10.5 Standard minim de performanță - cunoașterea pașilor din dansul sportiv la 1 dans standard și 1 latino american - 1 referat realizat și susținut în cadrul orelor practice/ semestru, 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
--	---	---	---