

FIȘA DISCIPLINEI
Teoria și practica în sporturi de expresie-dans sportiv

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Bogdan Vodă din Cluj-Napoca
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii /Forma de învățământ	Educație Fizică și Sportivă/ Învățământ cu frecvență
1.7. Anul universitar	2025-2026

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Teoria și practica în sporturi de expresie-dans sportiv			Codul disciplinei	E2108			
2.2. Titularul activităților de curs - Coordonatorul de disciplină	Lect. univ. dr. Coltan Judit							
2.3. Titularul activităților de seminar / LP –	Lect. univ. dr. Coltan Judit							
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	Conținut	DD
							Obligativitate	DA

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

3.1. Număr de ore pe săptămână – forma cu frecvență	3	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore pe semestru – forma Învățământ la distanță	42	din care: 3.5. SI	14	3.6. L/P	28
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual					ore
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					6
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					-
3.5.5. Examinări					2
3.5.6. Alte activități					7
3.7. Total ore studiu individual	33				
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	<ul style="list-style-type: none"> • Sală de curs dotată cu aparatură de video- proiector • Platforma G-suite pentru învățământul on-line
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	<ul style="list-style-type: none"> • Sală de sport , muzică și aparate ajutătoare (scară fixă)

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C4 – Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă/
Competențe transversale	CT1 - Organizarea de activități de educație fizică și sportivă 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 (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară.Dezvoltarea capacității studenților cu deprinderi practico-metodice aplicabile în lecția de educație fizică, și sport, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Cunoașterea strategiei de predare și conducere a exercițiilor de predare a pașilor de dans și a legării unei secvențe de dans conform programei școlare.Educarea capacităților de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în lecția de educație fizică și activități de timp liber

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de învățare	Observații
1. Prezentarea cerințelor stabilite pentru disciplina studiată și principalele noțiuni de bază,	Curs	1 ore
2. Metodica predării variantelor de pași: de deplasare, de mers și alergare și pași de dans	Curs	1 ore
3. Secțiunea latino - Samba : metodica învățării pasului de bază și combinarea lui în diferite structuri - Samba: exerciții pentru învățarea dansului în pereche cu figura băiatului în samba, pasul cu întoarcere, pasul încrucișat, pasul rebolado	Curs	2 ore
4. Cha-Cha-Cha -metodica învățării pașilor de bază și combinarea lor în diferite structuri.	Curs	2 ore
5. Tango -metodica învățării pașilor de bază și combinarea lor în diferite structuri.	Curs	2 ore
5. Metodica predării Valsului lent - pasul de bază. - învățarea pasului de bază și introducerea lui în diferite structuri.	Curs	2 ore
6. Noțiuni despre organizarea de concursuri și demonstrații sportive și sportive	Curs	2 ore
7. Verificare –exemple de învățare a unui pas de dans latino sau standard	Curs	2 ore
Bibliografie: 1. Aducovschi Daniela, Mihaiu Costinel (2014)- <i>Dansul sportiv pe înțelesul tuturor, vol II. Secțiunea latino</i> , Ed. Universității din București, București. 2. Aducovschi Daniela, Mihaiu Costinel (2015)- <i>Îndrumar de dans sportiv pentru studenți. Secțiunea latino</i> , Ed. Universității din București, București. 3. Aducovschi Daniela, Mihaiu Costinel (2015)- <i>Îndrumar de dans sportiv pentru studenți. Secțiunea standard</i> , Ed. Universității din București, București. 4. Grosu, E.F. (1998) - Elemente de tehnică corporală, Edit. G.M.I., Cluj -Napoca 5. Grosu, E.F. (1999) - Complexe de exerciții pentru influențarea selectivă aparatului locomotor, Editura G.M.I., Cluj -Napoca. 6. Preja Carmen Aneta (2014)- <i>Expresivitatea corporală, comunicarea motrică, euritmia și dansul în dezvoltarea copiilor</i> , Ed. GMI- Cluj-Napoca, Cluj. 7. Haas, J.G., Anatomia dansului, Ed. Lifestyle, 2020		
8.2. Seminar/ LP	Metode de transmitere a informației	Observații
1. Lecție introductivă	Explicație , demonstrare exersare	1 ora
2. Probele și testele inițiale pentru capacitatea motrică generală	Explicație , demonstrare exersare	1 ora
3. Probele și testele inițiale pentru capacitatea coordinativă	Explicație , demonstrare exersare	2 ore
4. Vals lent – exerciții introductive; samba – exerciții	Explicație , demonstrare	3 ore

introductive	exersare	
5. Vals lent - exerciții introductive; samba – exerciții introductive	Explicație , demonstrare exersare	2 ore
6. Vals lent – samba - învățarea elementelor tehnice de bază	Explicație , demonstrare exersare	2 ore
7. Vals lent – samba - învățarea elementelor tehnice de bază	Explicație , demonstrare exersare	2 ore
8. Vals lent – samba - consolidarea elementelor tehnice de bază	Explicație , demonstrare exersare	2 ore
9. Vals vienez – exerciții introductive; cha-cha-cha – exerciții introductive	Explicație , demonstrare exersare	3 ore
10. Vals vienez – exerciții introductive; cha-cha-cha – exerciții introductive	Explicație , demonstrare exersare	2 ore
11. Vals vienez – cha-cha-cha – învățarea elementelor tehnice de bază	Explicație , demonstrare exersare	2 ore
12. vals vienez – cha-cha-cha – consolidarea elementelor tehnice de bază	Exersare	2 ore
13. . Consolidarea prin realizarea unei coregrafii din 4 pași de bază pentru fiecare dans (vals lent, vals vienez, samba, cha-cha-cha	Exersare	2 ore
14. Colocviu		2 ore
		Total 28
Bibliografie:		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Aducovschi Daniela, Mihaiu Costinel (2014)- <i>Dansul sportiv pe înțelesul tuturor, vol II. Secțiunea latino</i>, Ed. Universității din București, București. 2. Aducovschi Daniela, Mihaiu Costinel (2015)- <i>Îndrumar de dans sportiv pentru studenți. Secțiunea latino</i>, Ed. Universității din București, București. 3. Aducovschi Daniela, Mihaiu Costinel (2015)- <i>Îndrumar de dans sportiv pentru studenți. Secțiunea standard</i>, Ed. Universității din București, București. 4. Grosu, E.F. (1998) - Elemente de tehnică corporală, Edit. G.M.I.,Cluj -Napoca 5. Grosu, E.F. (1999) - Complexe de exerciții pentru influențarea selectivă aparatului locomotor, Editura G.M.I., Cluj -Napoca. 6. Preja Carmen Aneta (2014)- <i>Expresivitatea corporală, comunicarea motrică, euritmia și dansul în dezvoltarea copiilor</i>, Ed. GMI- Cluj-Napoca, Cluj. 		

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților 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 cerințelor 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. SI (curs)	-Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice dansului sportiv. -Cunoașterea tehnologiei de alcătuire a unei coregrafii din 4 pași de bază pentru fiecare dans (vals lent, vals vienez, samba, cha-cha-cha)	Evaluare finală Evaluare finală	50%
10.5. Seminar /LP	Susținerea unor părți de lecție cu teme metodice de predare a gimnasticii de bază la elevii din ciclul gimnazial. -Nivelul performanțelor individuale în realizarea probelor și normelor de	Evaluare practică Evaluare practică	50%

	control stabilite.		
10.6. Standard minim de performanță -Prezență la curs/ seminar (modul on-line)80% minim și nota 5 la toate verificările de pe parcursul semestrului. - Prezență 100% minim și nota 5 la toate verificările de pe parcursul semestrului -50% evaluare pe parcurs și îndeplinirea minimală a probelor și normelor de control. -50% examen scris sau oral			

Data completării
20.09.2025

Semnătura titularului de curs
Lect. univ. dr. Coltan Judit

Semnătura titularului de seminar
Lect. univ. dr. Coltan Judit

Data avizării în departament
28.09.2025

Semnătura directorului de departament
Conf.univ.dr. Milon Alexandra-Gabriela