

FISA DISCIPLINEI

Denumirea disciplinei	ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER – DANS POPULAR				
Anul de studiu	I,II	Semestrul II	Tipul de evaluare finală (E / V / C)		V
Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DG - generală, DS - de specialitate, DE - economică/managerială, DU - umanistă					DG
Regimul disciplinei {Ob-obligatorie, Op-opțională, F- facultativă}				Dob/ DFac	Numărul de credite
Total ore din planul de învățământ		28	Total ore studiu individual		14
		Total ore pe semestru			42
Titularul disciplinei	Lector univ.dr. GANCIU Oana-Maria				

** Daca disciplina are mai multe semestre de studiu, se completează câte o fișă pentru fiecare semestru*

Facultatea		Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ <i>(Ex: 28 la C dacă disciplina are curs de 14_săptămâni x 2_h_curs pe săptămână)</i>				
Catedra	Departamentul Educație Fizică și Sport					
Domeniul fundamental de știință, artă, cultură	Știința sportului					
Domeniul pentru studii universitare de licență	Discipline de pregătire în domeniul licenței					
Direcția de studii						
		Total	C**	S	L	P
		28			28	

*** C-curs, S-seminar, L-activități de laborator, P-proiect sau lucrări practice*

Discipline anterioare	Obligatorii (condiționate)	---
	Recomandate	

Estimați timpul total (ore pe semestru) al activităților de studiu individual preținse studentului <i>(completați cu zero activitățile care nu sunt cerute)</i>			
1. Descifrarea și studiul notițelor de curs	4 h		8. Pregătire prezentări orale
2. Studiu după manual, suport de curs	4 h		9. Pregătire examinare finală
3. Studiul bibliografiei minimale indicate	4 h		10. Consultații
4. Documentare suplimentară în bibliotecă			11. Documentare pe teren
5. Activitate specifică de pregătire SEMINAR și/sau LABORATOR			12. Documentare pe INTERNET
6. Realizare teme, referate, eseuri, traduceri etc.	2 h		13. Alte activități: Participare la organizarea competițiilor sportive
7. Pregătire lucrări de control			14. Alte activități: Participare la organizare evenimente sportive, artistice.
		TOTAL ore studiu individual (pe semestru) = 14 h	

Competențe generale (competențele generale sunt menționate în fișa domeniului de licență și fișa specializării)
--

Competențe specifice disciplinei	<p>1. Cunoaștere și înțelegere (<i>cunoașterea și utilizarea adecvata a noțiunilor specifice disciplinei</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Acumularea de cunoștințe privind activitățile motrice; - Cunoștințe privind efectele activităților motrice asupra organismului; - Cunoștințe privind metodologia conceperii programelor de activ. Motrice de timp liber; - Cunoștințe privind solicitările funcționale în vederea solicitării efortului;
	<p>2. Explicare și interpretare (<i>explicarea și interpretarea unor idei, proiecte, procese, precum și a conținuturilor teoretice și practice ale disciplinei</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Definirea obiectivelor, sarcinilor specifice activităților desfășurate; ▪ Mijloace de implementare a programelor de timp liber; ▪ Comunicarea în sport și relațiile publice(integrarea socială); ▪ Promovarea interdisciplinarității științelor motrice; ▪ Capacitatea de a înțelege, opera și extinde activ. motrică în timpul liber si recreere; ▪ Capacitatea de a valorifica efectele pozitive ale activ. motrice asupra personalității și calității vieții;
	<p>3. Instrumental – aplicative (<i>proiectarea, conducerea și evaluarea activităților practice specifice; utilizarea unor metode, tehnici și instrumente de investigare și de aplicare</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Să conceapă programe sportive de timp liber pentru recreere; ▪ Să conceapă și să aplice programe sportive de pregătire sau perfecționare; ▪ Să coordoneze, să se integreze și să participe la activitățile sportive ; ▪ Să identifice soluții privind optimizarea timpului liber; ▪ Să mobilizeze resursele umane în acțiunea de voluntariat; ▪ Să cunoască modalitățile de evaluare a stării de sănătate (capacității de efort);
	<p>4. Atitudinale (<i>manifestarea unei atitudini pozitive și responsabile față de domeniul științific / cultivarea unui mediu științific centrat pe valori și relații democratice / promovarea unui sistem de valori culturale, morale și civice / valorificarea optima și creativa a propriului potențial în activitățile științifice / implicarea în dezvoltarea instituțională și în promovarea inovațiilor științifice / angajarea în relații de parteneriat cu alte persoane - instituții cu responsabilități similare / participarea la propria dezvoltare profesională</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Să se integreze și să participe la activitățile sportive promovând valorile fair-play-ului; ▪ Să dezvolte relații principale și constructive cu partenerii sociali; ▪ Să se adapteze la situații noi; ▪ Să dezvolte atitudini pro-active , gândire pozitivă și relații interpersonale.

<u>Conținutul programei</u>	<p><u>LUCRĂRI PRACTICO-METODICE – 28 ore :</u></p> <p>15. Repetarea dansurilor din Oltenia, Muntenia, Moldova 2 ore;</p> <p>16. Repetarea dansurilor din Oltenia, Muntenia, Moldova; 2 ore</p> <p>17. învățarea dansurilor populare din Dobrogea - învățarea elementelor tehnice de bază; 2 ore</p> <p>18. . învățarea dansurilor populare din Dobrogea – consolidarea elementelor tehnice de bază 2 ore</p> <p>19. . învățarea dansurilor populare din Dobrogea - învățarea unei coregrafii 2 ore</p> <p>20. . învățarea dansurilor populare din Transilvania - învățarea elementelor tehnice de bază 2 ore</p> <p>21. predarea dansurilor populare din Transilvania – consolidarea elementelor tehnice de bază 2 ore</p> <p>22. predarea dansurilor populare din Transilvania - învățarea unei coregrafii 2 ore</p> <p>23. . predarea dansurilor populare din Banat - învățarea elementelor tehnice de bază 2 ore</p> <p>24. . predarea dansurilor populare din Banat – consolidarea elementelor tehnice de bază 2 ore</p> <p>25. predarea dansurilor populare din Banat - învățarea unei coregrafii 2 ore</p> <p>26. repetarea coreografiilor învățate 2 ore</p> <p>27.. probe de motricitate generală 2 ore</p> <p>28. . colocviu 2 ore</p>
-----------------------------	--

Bibliografia	<ul style="list-style-type: none"> ● Bota Aura – Exerciții fizice pentru viață activă – Activități motrice de timp liber ,2006. ● Ganciu Mihaela (coordonator) Activitatea fizică independentă și valorificarea prin mișcare a timpului liber, 2010. ● Ganciu, M., <i>Indrumar de Dans Popular specific zonelor etnografice</i>, Ed. U:B:, 2010 <ul style="list-style-type: none"> ● Colectivul DEFS, coord. Aducovschi D., <i>Sistemul de evaluare la educație fizică – pe discipline sportive – în Universitatea din București</i>, Ed. U.B., 2008 XXX Teste EUROFIT ● N.I.Ponomariov – Funcțiile sociale ale culturii fizice și sportului, 1977.
Lista materialelor didactice necesare	Cărți și materiale de specialitate; Laptop – retroproiector Predare și evaluare online pe platforma Google meet sau față în față

La stabilirea notei finale se iau în considerare	Ponderea în notare, exprimată în % {Total=100%}
- răspunsurile la examen / colocviu (evaluarea finală)	70%
- testarea continuă pe parcursul semestrului	10 %
- activitățile gen teme / referate / eseuri / traduceri / proiecte etc	20%
- alte activități (precizați) . .	
<p>Descrieți modalitatea practică de evaluare finală, E/V. {de exemplu: lucrare scrisă (descriptivă și/sau test grilă și/sau probleme etc.), examinare orală cu bilete, colocviu individual ori în grup, proiect etc.}. colocviu individual</p> <p>Verificare individuală pe platforma Google meet și Gmail:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verificarea cunoștințelor teoretice - Trecerea probelor și testelor de motricitate - Alcătuirea unui proiect 	
Cerințe minime pentru 5 (sau cum se acordă nota 5)	Cerințe pentru nota 10 (sau cum se acordă nota 10)
- Participarea la 50 % din numărul total de lecții	<ul style="list-style-type: none"> - frecvență săptămânală 100% - capacitatea de a aplica cunoștințele dobândite - capacitatea de a crea programe pentru timp liber;

Data completării: 29.09. 2021

Semnătura titularului:

Prof. univ. dr GANCIU OANA MARIA

Data avizării în Consiliu DEFS
01.10.2021