

FISA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea din București
1.2. Facultatea,	
1.3. Departamentul	DEFS
1.4. Domeniul de studii	
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii	

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ – Dans Sportiv						
2.2. Titularul activităților de curs	Prof. univ. dr. Aducovschi Daniela Lector. Univ. dr. Mihaiu Costinel						
2.3. Titularul activităților de seminar	Prof. univ. dr. Aducovschi Daniela Lector. Univ. dr. Mihaiu Costinel						
2.4. Anul de studiu		2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	F/O

3. Timpul total estimat

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	3.2. Din care Curs	1	3.3. Lucrări practice	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	3.5. Din care Curs	14	3.6. Lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					2
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					2
Pregătire seminarii/ laborator, teme, referate, portofolii și eseuri					2
Tutoriat					0
Examinări					2
Alte activități (participare la activități artistice și competiții sportive)					2
3.7. Total ore de studiu individual					10
3.8. Total ore pe semestru					52
3.9. Număr de credite					2

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de currinulum	•
4.2. de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	•
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	•

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	1. <u>Cunoaștere și înțelegere.</u>
-------------------------	-------------------------------------

- Acumularea de cunoștințe generale privind educația fizică și evidențierea conținutului său specific;
- Cunoștințe privind efectele activităților motrice asupra organismului;
- Noțiuni referitoare la particularitățile lecției de educație fizică la nivelul învățământului superior de neprofil;
 - Transmiterea de cunoștințe cu caracter formativ, din domeniul educației fizice și sportului, aplicabile la nivelul activităților cotidiene.
- Istoricul fiecărui dans studiat din secțiunea standard și latino;
- Noțiuni elementare de teorie a muzicii;
- Educarea capacității de percepere și redare a ritmului și tempoului precum și a caracterului fiecărui dans studiat;
- Cultivarea deprinderilor și obișnuinței studenților de a practica independent, exercițiile și sporturile în scop corectiv, recreativ, compensator;
- Noțiuni de regulament și organizarea unor competiții de dans sportiv;
- Noțiuni de igienă a efortului, de prevenire a accidentelor și de prim ajutor în caz de accidente;
- Cunoștințe suplimentare privind practicarea unor activități sportive în timpul liber ca turismul, alergări pe diferite distanțe în funcție de posibilitățile individuale, culturism, fitness, stretching etc.

2. Explicare și interpretare.

- Definirea obiectivelor și a sarcinilor specifice activităților desfășurate;
- Formarea capacității de practicare sistematică și independentă a exercițiilor fizice;
- Comunicarea în sport și relațiile publice (integrarea socială);
- Promovarea interdisciplinarității științelor motrice;
- Capacitatea de a înțelege, opera și extinde activitatea motrică în timpul liber și recreere;
- Capacitatea de a valorifica efectele pozitive ale educației fizice asupra personalității și calității vieții;
 - Exerciții la nivelul trenului inferior executate la bară și centru pe numărătoare și apoi cu acompaniament muzical;
 - Exerciții la nivelul trenului superior executate la bară și centru pe numărătoare și apoi cu acompaniament muzical;
 - Dezvoltarea fizică armonioasă, perfecționarea indicilor somato-fiziologici și prevenirea instalării atitudinilor deficitare.
 - Educarea esteticii corporale și a esteticii motrice – ținută și execuție artistică.
 - Dezvoltarea capacităților condiționale (forță, rezistență, viteză) și a capacităților coordinative.
 - învățarea pașilor specifici fiecărui dans, mai întâi individual și apoi în pereche la tempo normal;
 - Consolidarea pașilor specifici prin mici legări de 2-3 pași învățați, individual și în pereche;
 - Perfecționarea pașilor specifici prin coregrafii de 4-6 pași la fiecare dans, individual și în pereche sau grup
 - Concursuri intergrupe după finalizarea predării fiecărui dans standard și latino-american
 - Să conceapă și să aplice programe de exerciții fizice adaptate obiectivelor activității desfășurate;

	<p>3. Instrumental – aplicative</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Investigarea capacității motrice prin sistemele de verificare și apreciere a studenților din România (S.U.V.A.) ▪ Investigarea deprinderilor și priceperilor motrice prin Sistemul de evaluare la educație fizică - pe discipline sportive – în Universitate din București ▪ Teste EUROFIT ▪ Să conceapă și să aplice programe de exerciții fizice adaptate obiectivelor activității desfășurate; ▪ 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 specifice educației fizice.
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Să se integreze și să participe la activitățile sportive promovând valorile fair-play-ului; ▪ Să dezvolte relații principiale și constructive cu partenerii sociali; ▪ Să se adapteze, în condiții optime și de o manieră eficientă, la situații noi; ▪ Să dezvolte atitudini pro-active, gândire pozitivă și relații interpersonale; ▪ Să conștientizeze importanța practicării exercițiilor fizice asupra menținerii unei stări optime de sănătate, creșterii rezistenței organismului și sporirii capacității de muncă fizică și intelectuală.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea cunoștințelor teoretice, învățarea și perfecționarea tehnicii exercițiilor fizice prevăzute în aria curriculară
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menținerea unei stări optime de sănătate a studenților și îmbunătățirea rezistenței organismului acestora la acțiunea factorilor de mediu și specificul activității profesionale; ▪ Asigurarea unor indici superiori de dezvoltare fizică corectă și armonioasă a organismului; ▪ Perfecționarea deprinderilor, calităților motrice și cunoștințelor pe linia practicării unei ramuri de sport; ▪ Cultivarea deprinderilor și obișnuințelor studenților de a practica independent, în timpul liber, exercițiile și sportul în scop corectiv, de fortificare, recreator sau compensator; ▪ Angrenarea masei de studenți în activitatea sistematică de practicare a exercițiilor fizice, turismului și sportului; ▪ Perfecționarea unor calități și trăsături moral-volitve și intelectuale, a simțului estetic și responsabilității sociale.

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
<p>Unitatea de învățare nr. 1 - Noțiuni introductive de înțelegere a dansului sportiv - secțiunea standard</p> <p>Unitatea de învățare nr. 2 - Noțiuni generale despre dans sportiv – secțiunea standard</p> <p>Unitatea de învățare nr. 3 - Noțiuni generale despre dans sportiv – secțiunea standard</p> <p>Unitatea de învățare nr. 4 -Secțiunea standard – Valsul Lent</p> <p>Unitatea de învățare nr. 5 - Figuri de Vals Lent</p> <p>Unitatea de învățare nr. 6 -Secțiunea standard – Valsul Vienez</p> <p>Unitatea de învățare nr. 7 - Figuri de Vals Vienez</p> <p>Unitatea de învățare nr. 1. - Noțiuni introductive de înțelegere a dansului sportiv – secțiunea latino</p> <p>Unitatea de învățare nr. 2. - Noțiuni generale despre dans sportiv – secțiunea latino</p> <p>Unitatea de învățare nr. 3. - Noțiuni generale despre dans sportiv – secțiunea latino</p> <p>Unitatea de învățare nr. 4. - Secțiunea latino– cha - cha - cha</p> <p>Unitatea de învățare nr. 5. - Figuri de cha – cha - cha</p> <p>Unitatea de învățare nr. 6. - Secțiunea latino – jive</p> <p>Unitatea de învățare nr. 7. - Figuri de jive</p>	<p>Conferință</p> <p>Studiu individual</p> <p>Tehnicile audiovizuale (Prezentare Power Point, Prezentare filme, Prezentare materiale audio)</p> <p>Exerciții</p> <p>Lectura</p> <p>Studii de caz</p> <p>Observare</p> <p>Modelarea comportamentului</p>	<p>Predare față în față 100%</p>
<p>Bibliografie</p> <p>A. Suport de curs principal</p> <p>Aducovschi, D., <i>Dans sportiv – Manual pentru studenții Universității din București</i>, Ed. Universității din București, 2007</p> <p>Aducovschi, D., Mihaiu, C., <i>Istoria dansului sportiv în Universitatea din București</i>, Ed. U.B., 2009</p> <p>Aducovschi, D., <i>Îndrumar de dans sportiv – 2007</i></p> <p>Mihaiu, C., Aducovschi, D., <i>Dansul pe înțelesul tuturor, vol. I, Secțiunea standard</i>, Ed. Universității din București, 2014</p> <p>Mihaiu, C., Aducovschi, D., <i>Dansul pe înțelesul tuturor, vol. II, Secțiunea latino</i>, Ed. Universității din București, 2014</p> <p>Mihaiu, C., Aducovschi, D., <i>Îndrumar de dans sportiv pentru studenți, secțiunea standard</i>, 2015</p> <p>Mihaiu, C., Aducovschi, D., <i>Îndrumar de dans sportiv pentru studenți, secțiunea latino</i>, 2015</p> <p>Colectivul DEFS, <i>Designul instrucțional în optimizarea instruirii echipelor reprezentative ale Universității din București</i>, Editura Universității din București, 2005</p> <p>XXX Teste EUROFIT</p> <p>http://www.dancesport.ro/</p> <p>B. Material de aprofundare</p> <ul style="list-style-type: none"> Colectivul DEFS, coord. Aducovschi D., <i>Sistemul de evaluare la educație fizică – pe</i> 		

<p><i>discipline sportive – în Universitatea din Bucuresti</i>, Editura Universității din București, 2008</p> <ul style="list-style-type: none"> Ganciu, M., Aducovschi, D., Gozu, B., Stoica, A.M., Stoicoviciu, A., Gulap, M., Cristea, M., <i>Activitatea fizică independentă și valorificarea prin mișcare a timpului liber – Vol.I</i>, Editura Universității din București, București, 2010 Ganciu, M., (coord), colectiv DEFS, <i>Curs de educație fizică pentru studenții Universității din București</i>, Editura Universității din București, București, 2013 <p>C. Alte surse utile</p> <ul style="list-style-type: none"> DVD-uri, internet 		
Seminar	Metode de predare	Observații
I. lecție introductivă	<p>Tehnicile audiovizuale (Prezentare Power Point,</p> <p>Prezentare filme,</p> <p>Prezentare materiale audio și video)</p> <p>Exersarea practică</p>	Predare 100% față în față
II. probele și testele inițiale pentru capacitatea motrică generală		Predare 100% față în față
III. probele și testele inițiale pentru capacitatea coordinativă		Predare 100% față în față
IV. vals lent - exerciții introductive; cha-cha-cha – exerciții introductive		Predare 100% față în față
V. vals lent - exerciții introductive; cha-cha-cha – exerciții introductive		Predare 100% față în față
VI. vals lent – cha-cha-cha - învățarea elementelor tehnice de bază, pași și figuri de bază		Predare 100% față în față
VII. vals lent – cha-cha-cha - învățarea elementelor tehnice de bază		Predare 100% față în față
VIII. vals lent – cha-cha-cha - consolidarea elementelor tehnice de bază		Predare 100% față în față
IX. vals vienez – exerciții introductive; rumba – exerciții introductive		Predare 100% față în față
X. vals vienez – exerciții introductive; jive – exerciții introductive		Predare 100% față în față
XI. vals vienez – jive – învățarea elementelor tehnice de bază		Predare 100% față în față
XII. vals vienez – jive – consolidarea elementelor tehnice de bază		Predare 100% față în față
XIII. consolidarea prin realizarea unei coregrafii din 4 pași de bază pentru fiecare dans (vals lent, vals vienez, cha-cha-cha, jive)		Predare 100% față în față
XIV. verificare semestrială		Predare 100% față în față
<p>Bibliografie</p> <p>Aducovschi, D., <i>Dans sportiv – Manual pentru studenții Universității din București</i>, Ed. Universității din București, 2007</p> <p>Aducovschi, D., Mihaiu, C., <i>Istoria dansului sportiv în Universitatea din București</i>, Ed. U.B., 2009</p> <p>Aducovschi, D., <i>Îndrumar de dans sportiv – 2007</i></p> <p>Mihaiu, C., Aducovschi, D., <i>Dansul pe înțelesul tuturor, vol. I, Secțiunea standard</i>, Ed. Universității din București, 2014</p> <p>Mihaiu, C., Aducovschi, D., <i>Dansul pe înțelesul tuturor, vol. II, Secțiunea latino</i>, Ed. Universității din București, 2014</p> <p>Mihaiu, C., Aducovschi, D., <i>Îndrumar de dans sportiv pentru studenți, secțiunea standard</i>, 2015</p>		

Mihaiu, C., Aducovschi, D., *Îndrumar de dans sportiv pentru studenți, secțiunea latino*, 2015
 Colectivul DEFS, *Designul instrucțional în optimizarea instruirii echipelor reprezentative ale Universității din București*, Editura Universității din București, 2005
 XXX Teste EUROFIT
<http://www.dancesport.ro/>

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

• Educația fizică constituie o activitate socială cu contribuții deosebite la integrarea social-profesională a tineretului. Funcția formativă a educației fizice va contribui la dezvoltarea acestor însușiri și capacități, care să-i permită individului să-și însușească cât mai repede și mai bine meseria aleasă, să o practice cu randament sportiv, să se poată angaja în diverse activități sociale și să poată acționa în mod independent și creator asupra mediului și asupra propriei sale persoane.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	- evaluarea finală prin verificarea cunoștințelor teoretico-metodice	Evaluare individuală predare si evaluare online pe platforma GMeet predare si evaluare față în față	30%
	- testarea continuă pe parcursul semestrului	Evaluare individuală predare si evaluare online pe platforma GMeet predare si evaluare față în față	10%
	- activitățile gen teme / referate / eseuri / traduceri / proiecte etc	Evaluare individuală predare si evaluare online pe platforma GMeet predare si evaluare față în față	10%
10.5. Lucrări practice	- testarea finală prin probe de control;	Evaluare individuală predare si evaluare online pe platforma GMeet predare si evaluare față în față	30%
	- testarea continuă pe parcursul semestrului;		20%
			100%
Standard minim de performanță	<ul style="list-style-type: none"> • participarea la 50 % din numărul total de lecții • trecerea probelor de motricitate • să dovedească însușiri minime a noțiunilor generale ale educației fizice și sportului 		

Data Completării
29.09.2022

Semnătura titularului de curs
Prof.univ. dr. Daniela Aducovschi
Prof. univ. dr. Costinel Mihaiu

Semnătura titularului de seminar
Prof.univ. dr. Daniela Aducovschi
Prof. univ. dr. Costinel Mihaiu

Data avizării în
departament
30.09.2022

Semnătura Directorului de Departament
Prof. univ. dr. Stoica Alina-Mihaela