

FISA DISCIPLINEI

Denumirea disciplinei	DANS POPULAR						
Anul de studiu	I	Semestrul	I	Tipul de evaluare finală (E / V / C)		V	
Categoria formativă a disciplinei DF - fundamentală, DG - generală, DS - de specialitate, DE - economică/managerială, DU - umanistă						DG	
Regimul disciplinei { Ob -obligatorie, Op -opțională, F - facultativă}				F	Numărul de credite		2
Total ore din planul de învățământ	28	Total ore studiu individual		10	Total ore pe semestru		38
Titularul disciplinei	Prof. univ. dr. Alina-Mihaela Stoica						

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

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

Competențe specifice disciplinei	<p>1. Cunoaștere și înțelegere (cunoașterea și utilizarea adecvata a noțiunilor specifice disciplinei)</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 (explicarea și interpretarea unor idei, proiecte, procese, precum și a conținuturilor teoretice și practice ale disciplinei)</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 (proiectarea, conducerea și evaluarea activităților practice specifice; utilizarea unor metode, tehnici și instrumente de investigare și de aplicare)</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 (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)</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>Lucrărilor practice -28 ore</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. lecție introductivă – 2 ore 2. probele și testele inițiale pentru capacitatea motrică generală – 2 ore 3. probele și testele inițiale pentru capacitatea coordinativă- 2 ore 4. elemente de baza in dansul popular romanesc – 2 ore 5. predarea dansurilor populare din Oltenia - învățarea elementelor tehnice de bază – 2 ore 6. predarea dansurilor populare din Oltenia - consolidarea elementelor tehnice de bază - 2 ore 7. predarea dansurilor populare din Oltenia – învățarea unei coregrafii - 2 ore 8. predarea dansurilor populare din Muntenia - învățarea elementelor tehnice de bază – 2 ore 9. predarea dansurilor populare din Muntenia - consolidarea elementelor tehnice de bază- 2 ore 10. predarea dansurilor populare din Muntenia – învățarea unei coregrafii – 2 ore 11. predarea dansurilor populare din Moldova - învățarea elementelor tehnice de bază – 2 ore 12. predarea dansurilor populare din Moldova - consolidarea elementelor tehnice de bază–2 ore 13. predarea dansurilor populare din Moldova – învățarea unei coregrafii – 2 ore 14. colocviu – 2 ore
-----------------------------	---

Bibliografia	<ul style="list-style-type: none"> Ganciu Mihaela (coordonator) Activitatea fizică independentă și valorificarea prin mișcare a timpului liber; Ganciu, M., <i>Indrumar de Dans Popular specific zonelor etnografice</i>, Ed. U.B., 2010 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
Lista materialelor didactice necesare	Cărți și materiale de specialitate; Laptop – retroproiector Predare 100% față în față

La stabilirea notei finale se iau în considerare	Ponderea în notare, exprimată în % {Total=100%}
- răspunsurile la examen / colocviu (evaluarea finală)	50%
- testarea continuă pe parcursul semestrului	10 %
- activitățile gen teme / referate / eseuri / traduceri / proiecte etc	20%
- alte activități	20%
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 Verificare individuală: <ul style="list-style-type: none"> - verificarea cunoștințelor teoretice - Trecerea probelor și testelor de motricitate - Alcătuirea unui program de activitate independentă 	
Cerințe minime pentru nota 5 (sau cum se acordă nota 5)	Cerințe pentru nota 10 (sau cum se acordă nota 10)
<ul style="list-style-type: none"> - Participarea la 50 % din numărul total de lecții - Participarea la o competiție sportivă - să dovedească însușirea minimă a noțiunilor învățate; 	<ul style="list-style-type: none"> - frecvență săptămânală 100% - participarea la 2 competiții sportive - capacitatea de a aplica cunoștințele dobândite - capacitatea de a crea programe pentru activitățile de timp liber;

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
Categoría 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	2
Total ore din planul de învățământ	28	Total ore studiu individual	14	Total ore pe semestru	42
Titularul disciplinei	Prof. univ. dr. Alina-Mihaela Stoica				

* Dacă 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 (Ex: 28 la C dacă disciplina are curs de
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
Directia de studii	

14_săptămâni x 2_h_curs pe săptămână				
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	1. Cunoaștere și înțelegere (cunoașterea și utilizarea adecvata a noțiunilor specifice disciplinei) <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;
	2. Explicare și interpretare (explicarea și interpretarea unor idei, proiecte, procese, precum și a conținuturilor teoretice și practice ale disciplinei) <ul style="list-style-type: none"> ▪ Definierea 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 (proiectarea, conducerea și evaluarea activităților practice specifice; utilizarea unor metode, tehnici și instrumente de investigare și de aplicare)</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 (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)</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.
--	---

<p><u>Conținutul programei</u></p>	<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>
------------------------------------	--

<p>Bibliografia</p>	<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.
<p>Lista materialelor didactice necesare</p>	<p>Cărți și materiale de specialitate; Laptop – retroproiector</p> <p>Predare și evaluare online față în față</p>

<p>La stabilirea notei finale se iau în considerare</p>	<p>Ponderea în notare, exprimată în %</p>
---	---

	{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)
<ul style="list-style-type: none"> - 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. 2023

Semnătura titularului

Semnătura Directorului de Departament

Data avizării în Consiliu DEFS
02.10.2023