

**FISA DISCIPLINEI**  
**An universitar 2026-2027**

**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                | Educație fizică și sport    |
| 1.5. Ciclul de studii                  | Licență                     |
| 1.6. Programul de studii               |                             |

**2. Date despre disciplină**

|                                         |                                                                        |                |   |                        |   |                          |             |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------|---|------------------------|---|--------------------------|-------------|
| 2.1. Denumirea disciplinei              | <b>DANS SPORTIV</b>                                                    |                |   |                        |   |                          |             |
| 2.2. Titularul activităților de curs    | Prof. univ. dr. Aducovschi Daniela<br>Lector univ. dr. Mihaiu Costinel |                |   |                        |   |                          |             |
| 2.3. Titularul activităților de seminar | Prof. univ. dr. Aducovschi Daniela<br>Lector univ. dr. Mihaiu Costinel |                |   |                        |   |                          |             |
| 2.4. Anul de studiu                     | I,<br>I<br>I                                                           | 2.5. Semestrul | I | 2.6. Tipul de evaluare | V | 2.7. Regimul disciplinei | DOB/<br>DFA |

**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                                                        | 28 | 3.5. Din care Curs | 14 | 3.6. Lucrări practice | 14  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |    |                    |    |                       | Ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |    |                    |    |                       | 4   |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |                    |    |                       | 4   |
| Pregătire seminarii/ laborator, teme, referate, portofolii și eseuri                           |    |                    |    |                       | 4   |
| Tutoriat                                                                                       |    |                    |    |                       | 2   |
| Examinări                                                                                      |    |                    |    |                       | 4   |
| Alte activități (participare la activități artistice și competiții sportive)                   |    |                    |    |                       | 4   |
| 3.7. Total ore de studiu individual                                                            |    |                    |    |                       | 22  |
| 3.8. Total ore pe semestru                                                                     |    |                    |    |                       | 50  |
| 3.9. Număr de credite                                                                          |    |                    |    |                       | 2   |

**4. Precondiții (acolo unde este cazul)**

|                    |   |
|--------------------|---|
| 4.1. de curriculum | • |
| 4.2. de competențe | • |

**5. Condiții (acolo unde este cazul)**

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

## 6. Rezultatele învățării

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Cunoștințe</b>                    | Studentul/Absolventul explică noțiunile fundamentale privind istoricul, regulamentul, tehnica pașilor specifici din dansurile latino și standard, precum și rolul acestora în dezvoltarea capacităților motrice și menținerea unui stil de viață activ și sănătos.                                     |
| <b>Aptitudini</b>                    | Studentul/Absolventul execută corect principalele elemente și procedee tehnice specifice dansurilor latino și standard, aplică elementele însușite în realizarea unor coregrafii individuale și în pereche și utilizează metode adecvate pentru dezvoltarea calităților motrice specifice disciplinei. |
| <b>Responsabilitate și autonomie</b> | Studentul/Absolventul participă activ și responsabil la activitățile practice, respectă regulamentul și principiile fair-play-ului, își autoevaluează performanța și practică independent dansul în variantele multiple ale sale, în scop recreativ, formativ și de menținere a sănătății.             |

## 7. Conținuturi

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                  |                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <p>Curs – 14 ore:</p> <p>Inițierea de învățare nr. 1 - Noțiuni introductive de înțelegere a dansului sportiv - secțiunea standard</p> <p>Inițierea de învățare nr. 2 - Noțiuni generale despre dans sportiv – secțiunea standard</p> <p>Inițierea de învățare nr. 3 - Noțiuni generale despre dans sportiv – secțiunea standard</p> <p>Inițierea de învățare nr. 4 -Secțiunea standard – Valsul lent</p> <p>Inițierea de învățare nr. 5 - Figuri de Vals Lent</p> <p>Inițierea de învățare nr. 6 -Secțiunea standard – Valsul Vienez</p> <p>Inițierea de învățare nr. 7 - Figuri de Vals Vienez</p> <p>Inițierea de învățare nr. 1. - Noțiuni introductive de înțelegere a dansului sportiv – secțiunea latino</p> <p>Inițierea de învățare nr. 2. - Noțiuni generale despre dans sportiv – secțiunea latino</p> <p>Inițierea de învățare nr. 3. - Noțiuni generale despre dans sportiv – secțiunea latino</p> <p>Inițierea de învățare nr. 4. - Secțiunea latino– cha - cha - ha</p> <p>Inițierea de învățare nr. 5. - Figuri de cha – cha - cha</p> <p>Inițierea de învățare nr. 6. - Secțiunea latino – jive</p> <p>Inițierea de învățare nr. 7. - Figuri de jive</p> <p>Lucrări practico-metodice – 14 ore:</p> <p>I. lecție introductivă</p> <p>I. probele și testele inițiale pentru capacitatea motrică generală</p> <p>II. probele și testele inițiale pentru capacitatea coordonativă</p> <p>V. vals lent - exerciții introductive; cha-cha-cha – exerciții introductive</p> | <p>Metode de predare</p> <p>Prezentare PowerPoint, materiale video, studii de caz, discuții</p> <p>Tehnici audiovizuale (Prezentare PowerPoint, Prezentare filme), Exersarea</p> | <p>Observații</p> <p>Predare 100% față în față</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |          |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|
| <p>7. vals lent - exerciții introductive; cha-cha-cha – exerciții introductive</p> <p>/I. vals lent – cha-cha-cha - învățarea elementelor tehnice de bază, pași și figuri de bază</p> <p>/II. vals lent – cha-cha-cha - învățarea elementelor tehnice de bază</p> <p>/III. vals lent – cha-cha-cha - consolidarea elementelor tehnice de bază</p> <p>X. vals vienez – exerciții introductive; rumba – exerciții introductive</p> <p>XI. vals vienez – exerciții introductive; jive – exerciții introductive</p> <p>XII. vals vienez – jive – învățarea elementelor tehnice de bază</p> <p>XIII. vals vienez – jive – consolidarea elementelor tehnice de bază</p> <p>XIV. consolidarea prin realizarea unei coregrafii din pași de bază pentru fiecare dans (vals lent, vals vienez, cha-cha-cha, jive)</p> <p>XV. verificare semestrială</p> | practică |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|

#### Bibliografie

##### Suport de curs principal

- Aducovschi, D., *Dans sportiv – Manual pentru studenții Universității din București*, Ed. Universității din București, 2007
- Aducovschi, D., Mihaie, C., *Istoria dansului sportiv în Universitatea din București*, Ed. U.B., 2009
- Aducovschi, D., *Îndrumar de dans sportiv* – 2007
- Mihaie Costinel, Aducovschi Daniela, *DANSUL SPORTIV PE ÎNȚELESUL TUTUROR Vol. I - SECȚIUNEA STANDARD - Ediție revăzută și adăugită*, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca, 2025
- Mihaie Costinel, Aducovschi Daniela, *DANSUL SPORTIV PE ÎNȚELESUL TUTUROR Vol. II - SECȚIUNEA LATINO - Ediție a doua revăzută și adăugită*, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca, 2025
- Mihaie, C., Aducovschi, D., *Dansul pe înțelesul tuturor, vol. I, Secțiunea standard*, Ed. Universității din București, 2014
- Mihaie, C., Aducovschi, D., *Dansul pe înțelesul tuturor, vol. II, Secțiunea latino*, Ed. Universității din București, 2014
- Mihaie, C., Aducovschi, D., *Îndrumar de dans sportiv pentru studenți, secțiunea standard*, 2015
- Mihaie, 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
- XX Teste EUROFIT
3. Material de aprofundare
- Colectivul DEFS, coord. Aducovschi D., *Sistemul de evaluare la educație fizică – pe discipline portive – în Universitatea din București*, Editura Universității din București, 2008
- Bănciu, Mihaela, Aducovschi, Daniela, Gozu, B., Stoica, Alina, Stoicoviciu, Adriana, Gulap,

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

Dansul sportiv influențează dezvoltarea competențelor motrice, cognitive și socio-emoționale ale studenților, fiind corelată cu recomandările organismelor naționale și internaționale privind promovarea activității fizice și a stilului de viață sănătos. Conținuturile disciplinei susțin dezvoltarea capacității de concentrare, a vitezei de reacție, a spiritului competitiv și a comportamentului bazat pe respectarea regulilor și a principiilor fair-play-ului. Prin caracterul său formativ și recreativ, disciplina contribuie la menținerea stării de sănătate, la gestionarea eficientă a stresului și la dezvoltarea capacității de integrare și colaborare în contexte sociale și profesionale. 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 sporit, să se poată angaja în diverse activități sociale și să poată acționa în mod independent și creator asupra mediului și asupra propriei sale persoane.

## 9. Evaluare

| Tip de activitate                                                                                                                                                                                                                 | 9.1. Criterii de evaluare                                                                         | 9.2. Metode de evaluare             | 9.3. Pondere din nota finală |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|
| 9.4. Curs                                                                                                                                                                                                                         | - evaluarea semestrială prin verificarea cunoștințelor teoretico-metodice                         | - evaluare individuală față în față | 20%                          |
|                                                                                                                                                                                                                                   | - testarea continuă pe parcursul semestrului                                                      | - evaluare individuală față în față | 10%                          |
|                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                   |                                     |                              |
| 9.5. Lucrări practice                                                                                                                                                                                                             | - interesul acordat disciplinei prin participarea sistematică la lecțiile practice (2h/săptămână) | - evaluare individuală față în față | 30%                          |
|                                                                                                                                                                                                                                   | - evaluarea inițială și intermediară prin teste și probe de control                               | - evaluare individuală față în față | 40%                          |
|                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                   |                                     | 100%                         |
| Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                   |                                     |                              |
| <ul style="list-style-type: none"><li>participarea la 50 % din numărul total de lecții (studenții care nu îndeplinesc acest prag pe parcursul semestrului trebuie să recupereze cel puțin 5 lectii practice pentru a se</li></ul> |                                                                                                   |                                     |                              |

putea prezenta la examenul de restanță);

- trecerea probelor și testelor de motricitate
- însușirea minimă a noțiunilor generale predate.

Data completării

30.09.2026

Semnătura titularului de curs

Prof. univ. dr. Daniela  
Aducovski  
Lector univ. dr. Costinel Mihaiu

Semnătura titularului de seminar

Prof. univ. dr. Daniela Aducovski  
Lector univ. dr. Costinel Mihaiu

Data avizării în Consiliul

DEFS,

30.09.2026

Semnătura Directorului de

Departament  
Stoica Alina-Mihaela

**FISA DISCIPLINEI**  
**An universitar 2026-2027**

**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                | Educație fizică și sport    |
| 1.5. Ciclul de studii                  | Licență                     |
| 1.6. Programul de studii               |                             |

**2. Date despre disciplină**

|                                         |                                                                         |                |    |                        |   |                          |         |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------|----|------------------------|---|--------------------------|---------|
| 2.1. Denumirea disciplinei              | <b>DANS SPORTIV</b>                                                     |                |    |                        |   |                          |         |
| 2.2. Titularul activităților de curs    | Prof. univ. dr. Aducovschi Daniela,<br>Lector univ. dr. Costinel Mihaie |                |    |                        |   |                          |         |
| 2.3. Titularul activităților de seminar | Prof. univ. dr. Aducovschi Daniela,<br>Lector univ. dr. Costinel Mihaie |                |    |                        |   |                          |         |
| 2.4. Anul de studiu                     | I<br>I<br>I                                                             | 2.5. Semestrul | II | 2.6. Tipul de evaluare | V | 2.7. Regimul disciplinei | DOB/DFA |

**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                                                        | 28 | 3.5. Din care Curs | 14 | 3.6. Lucrări practice | 14         |
| <b>Distribuția fondului de timp</b>                                                            |    |                    |    |                       | <b>Ore</b> |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |    |                    |    |                       | 4          |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |                    |    |                       | 4          |
| Pregătire seminarii/ laborator, teme, referate, portofolii și eseuri                           |    |                    |    |                       | 4          |
| Tutoriat                                                                                       |    |                    |    |                       | 2          |
| Examinări                                                                                      |    |                    |    |                       | 4          |
| Alte activități (participare la activități artistice și competiții sportive)                   |    |                    |    |                       | 4          |
| <b>3.7. Total ore de studiu individual</b>                                                     |    |                    |    |                       | <b>22</b>  |
| <b>3.8. Total ore pe semestru</b>                                                              |    |                    |    |                       | <b>50</b>  |
| <b>3.9. Număr de credite</b>                                                                   |    |                    |    |                       | <b>2</b>   |

**4. Precondiții (acolo unde este cazul)**

|                    |   |
|--------------------|---|
| 4.1. de curriculum | • |
| 4.2. de competențe | • |

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

### 6. Rezultatele învățării

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Cunoștințe</b>                    | Studentul/Absolventul explică noțiunile fundamentale privind istoricul, regulamentul, tehnica pașilor specifici din dansurile latino și standard, precum și rolul acestora în dezvoltarea capacităților motrice și menținerea unui stil de viață activ și sănătos.                                     |
| <b>Aptitudini</b>                    | Studentul/Absolventul execută corect principalele elemente și procedee tehnice specifice dansurilor latino și standard, aplică elementele însușite în realizarea unor coregrafii individuale și în pereche și utilizează metode adecvate pentru dezvoltarea calităților motrice specifice disciplinei. |
| <b>Responsabilitate și autonomie</b> | Studentul/Absolventul participă activ și responsabil la activitățile practice, respectă regulamentul și principiile fair-play-ului, își autoevaluează performanța și practică independent dansul în variantele multiple ale sale, în scop recreativ, formativ și de menținere a sănătății.             |

### 7. Conținuturi

| <b>Curs – 14 ore</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Metode de predare</b>                                                           | <b>Observații</b>                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Unitatea de învățare nr. 8</b> - Secțiunea standard – Quickstep</li><li>2. <b>Unitatea de învățare nr. 9</b> - Figuri de Quickstep</li><li>3. <b>Unitatea de învățare nr. 10</b> - Secțiunea standard – Slow Foxtrot</li><li>4. <b>Unitatea de învățare nr. 11</b> - Figuri de Slow Foxtrot</li><li>5. <b>Unitatea de învățare nr. 12</b> - Secțiunea standard – Tango</li><li>6. <b>Unitatea de învățare nr. 13</b> - Figuri de Tango</li><li>7. <b>Unitatea de învățare nr. 14</b> - Organizarea sistemului competițional a dansului sportiv</li></ol> | Prezentare PowerPoint, materiale video, studii de caz, discuții ghidate            | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Predare 100% față în față</li></ul> |
| <b>Lucrări practico-metodice – 14 ore:</b><br>XV. tango - exerciții introductive; samba - exerciții introductive<br>XVI. tango - exerciții introductive; samba - exerciții introductive<br>XVII. tango - samba - învățarea elementelor tehnice de bază<br>XVIII. tango - samba - consolidarea elementelor tehnice de bază<br>XIX. tango - samba - perfecționarea elementelor tehnice de bază – coregrafie<br>XX. quickstep - exerciții introductive; paso doble - exerciții introductive;                                                                                                            | Tehnici audiovizuale (Prezentare PowerPoint, Prezentare filme), Exersarea practică |                                                                             |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| XXI. quickstep - exerciții introductive; paso doble - exerciții introductive;<br>XXII. quickstep - paso doble - învățarea figurilor de bază<br>XXIII. quickstep - paso doble – consolidarea figurilor de bază<br>XIV. quickstep - paso doble – perfecționarea figurilor de bază – coregrafie<br>XV. slow foxtrot – exerciții introductive; rumba – exerciții introductive<br>XVI. slow foxtrot – rumba – învățarea figurilor de bază<br>XVII. slow foxtrot – rumba– consolidarea figurilor de bază<br>XVII. probe de motricitate generala<br>XVIII. verificare finală |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

## Bibliografie

### Suport de curs principal

Aducovschi, D., *Dans sportiv – Manual pentru studenții Universității din București*, Ed. Universității din București, 2007

Aducovschi, D., Mihaiu, C., *Istoria dansului sportiv în Universitatea din București*, Ed. U.B., 2009

Aducovschi, D., *Îndrumar de dans sportiv* – 2007

Mihaiu Costinel, Aducovschi Daniela, *DANSUL SPORTIV PE ÎNȚELESUL TUTUROR Vol. I – SECȚIUNEA STANDARD - Ediție revăzută și adăugită*, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca, 2025

Mihaiu Costinel, Aducovschi Daniela, *DANSUL SPORTIV PE ÎNȚELESUL TUTUROR Vol. II – SECȚIUNEA LATINO - Ediție a doua revăzută și adăugită*, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca, 2025

Mihaiu, C., Aducovschi, D., *Dansul pe înțelesul tuturor, vol. I, Secțiunea standard*, Ed. Universității din București, 2014

Mihaiu, C., Aducovschi, D., *Dansul pe înțelesul tuturor, vol. II, Secțiunea latino*, Ed. Universității din București, 2014

Mihaiu, C., Aducovschi, D., *Îndrumar de dans sportiv pentru studenți, secțiunea standard*, 2015

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

### B. Material de aprofundare

- Colectivul DEFS, coord. Aducovschi D., *Sistemul de evaluare la educație fizică – pe discipline sportive – în Universitatea din București*, Editura Universității din București, 2008
- Ganciu, Mihaela, Aducovschi, Daniela, Gozu, B., Stoica, Alina, Stoicoviciu, Adriana, Gulap, Monica, Cristea, Mariana., *Activitatea fizică independentă și valorificarea prin mișcare a timpului liber – Vol.I*, Editura Universității din București, București, 2010
- <http://www.dancesport.ro/>

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

Dansul sportiv influențează dezvoltarea competențelor motrice, cognitive și socio-emoționale ale studenților, fiind corelată cu recomandările organismelor naționale și internaționale privind promovarea activității fizice și a stilului de viață sănătos. Conținuturile disciplinei susțin dezvoltarea capacității de concentrare, a vitezei de reacție, a spiritului competitiv și a comportamentului bazat pe respectarea regulilor și a principiilor fair-play-ului. Prin caracterul său formativ și recreativ, disciplina contribuie la menținerea stării de sănătate, la gestionarea eficientă a stresului și la dezvoltarea capacității de integrare și colaborare în contexte sociale și profesionale. 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 sporit, să se poată angaja în diverse activități sociale și să poată acționa în mod independent și creator asupra mediului și asupra propriei sale persoane.

**9. Evaluare**

| Tip de activitate                    | 9.1. Criterii de evaluare                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 9.2. Metode de evaluare             | 9.3. Pondere din nota finală |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|
| <b>9.4. Curs</b>                     | - evaluarea semestrială prin verificarea cunoștințelor teoretico-metodice                                                                                                                                                                                                                                                          | - evaluare individuală față în față | 20%                          |
|                                      | - testarea continuă pe parcursul semestrului                                                                                                                                                                                                                                                                                       | - evaluare individuală față în față | 10%                          |
| <b>9.5. Lucrări practice</b>         | - interesul acordat disciplinei prin participarea sistematică la lecțiile practice (2h/săptămână)                                                                                                                                                                                                                                  | - evaluare individuală față în față | 30%                          |
|                                      | - evaluarea inițială și intermediară prin teste și probe de control                                                                                                                                                                                                                                                                | - evaluare individuală față în față | 40%                          |
|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                     | 100%                         |
| <b>Standard minim de performanță</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>participarea la 50 % din numărul total de lecții (studenții care nu îndeplinesc acest prag pe parcursul semestrului trebuie să recupereze cel puțin 5 lecții practice pentru a se putea prezenta la examenul de restanță);</li> <li>trecerea probelor și testelor de motricitate</li> </ul> |                                     |                              |

- |                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• însușirea minimă a noțiunilor generale predate</li></ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|

Data completării

30.09.2026

Semnătura titularului de curs

Prof. univ. dr. Daniela  
Aducovski

Lector univ.dr. Costinel Mihaiu

Semnătura titularului de seminar

Prof. univ. dr. Daniela Aducovski  
Lector univ.dr. Costinel Mihaiu

Data avizării în Consiliul

DEFS,

30.09.2026

Semnătura Directorului de

Departament

Stoica Alina-Mihaela