

**FIȘA DISCIPLINEI**  
**Anul universitar 2022-2023**  
**Anul de studiu III / Semestrul II**

**1. Date despre program**

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	Drept și Științe Sociale
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/calificarea*	Educație Fizică și Sportivă - profesor în învățământul gimnazial cod COR 233002 - profesor în învățământul liceal, postliceal cod COR 233001

**2. Date despre disciplină**

2.1. Denumirea disciplinei	Expresie corporala si euritmie	2.2. Cod disciplină	EFS III 12
2.3. Titularul activității de curs	Asist. Univ. Dr. Rosa Alin Cristian		
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Asist. Univ. Dr. Rosa Alin Cristian		
2.5. Anul de studiu	III	2.6. Semestrul	II
		2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	C
		2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	O

**3. Timpul total estimat**

3.1. Numar ore pe saptamana	3	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5. curs	14	3.6. seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					9
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități .....					0
3.7 Total ore studiu individual			33		
3.8 Total ore din planul de învățământ*			42		
3.9 Total ore pe semestru			75		
3.10 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	- <b>Organizarea activităților instructiv-educative:</b> studenții se vor prezenta la cursuri/seminarii cu telefoanele mobile date pe silent. Nu va fi tolerată întârzierea studenților la curs și seminar întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional; - <b>Necesarul de mijloace și materiale:</b> sala care sa acomodeze cel puțin 50 de persoane, dotata cu proiector și ecran de proiectie.
5.2. de desfășurarea a lucrarilor practice	- <b>Organizarea activităților instructiv-educative:</b> studentii se vor prezenta în intervalele stabilite fara a schimba grupele; - <b>Necesarul de mijloace și materiale:</b> sala care sa permita lucrul concomitent a cel puțin 25 de persoane, dotata cu echipamente specifice. Studentii vor avea echipament adecvat activitatilor desfasurate.

**6. Competențe specifice acumulate**

<b>Competențe profesionale</b>	<b>Competențe explicite prin descriptorii de nivel</b>
C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport.	C5.1 Utilizarea în comunicarea profesională a principiilor, regulilor și sistemelor specifice pentru aprecierea nivelului stadial al dezvoltării corporale armonioase, a condiției fizice și a motricității. C5.2 Utilizarea metodelor proprii științelor înrudite pentru prelucrarea și interpretarea rezultatelor. C5.3 Aplicarea principiului imparțialității în apreciere și a egalității de șanse pentru pregătirea și valorificarea ei în activitățile specifice și viață socială. C5.4 Desfășurarea de activități în scopul transmiterii cultivării și aprecierii spiritului sportiv, a fair-play-ului, a respectului față de valorile sportului, etica și legalitatea domeniului. C5.5 Conceperea unor probe de control corelate cu obiectivele specifice ale educației fizice și sportive.
<b>Competențe transversale</b>	Nu este cazul

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cunoașterea de către fiecare student a noțiunilor teoretice ce definesc disciplina.
7.2 Obiectivele specifice	Dezvoltarea capacității de a asimila cunoștințe teoretice și practice necesare pentru a putea aplica un set de metode și mijloace ce vor permite o abordare a problematicii globale a expresiei corporale și a comunicării motrice.

8. **Conținuturi**

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Delimitari conceptuale – 1 ora	Prelegere, discuții	-
2. Expresie corporală și comunicare motrică (I) – 1 ora	Prelegere, discuții	-
3. Expresie corporală și comunicare motrică (II) – 1 ora	Prelegere, discuții	-
4. Elementele coregrafice specifice gimnasticii artistice – 1 ora	Prelegere, discuții	-
5. Expresia corporală – disciplină motrică cu funcție artistică – obiective - conținut – mijloace – 1 ora	Prelegere, discuții	-
6. Euritmia – sinteză a gimnasticii și dansului cu acompaniamentul muzical și vorbit (PFG) – 1 ora	Prelegere, discuții	-
7. Euritmia – sinteză a gimnasticii și dansului cu acompaniamentul muzical și vorbit (PFS) – 1 ora	Prelegere, discuții	-
8. Euritmia - mijloace de expresivitate prin gest – 1 ora	Prelegere, discuții	-
9. Euritmia și acompaniamentul muzical – 1 ora	Prelegere, discuții	-
10. Rolul pregătirii psihice și teoretice în euritmie – 1 ora	Prelegere, discuții	-
11. Euritmia și tradiția – dansul: de caracter, istoric, contemporan – 1 ora	Prelegere, discuții	-
12. Euritmie – dans classic – gimnastică ritmică – 1 ora	Prelegere, discuții	-
13. Euritmii – complexitate și dificultate în exprimarea motrică în acord cu o temă aleasă – 1 ora	Prelegere, discuții	-
14. Evaluare – 1 ora	Prelegere, discuții	-

**Bibliografie**

1. Macovei, S., Butu, O., (2002). Gimnastica ritmica in scoală, Ed. Tipografica, București.
2. Tuduscic, I. (2001). Gimnastică artistică sportivă. Editura Fundației România de mâine, București
3. Grosu, E., (1999). Elemente de tehnica corporala, Cluj-Napoca, Univ. Babeș-Bolyai, Fac. Ed. Fiz. Si sport.
4. Stoenescu, G. (1985). Euritmia, formă artistică de exprimare, Editura sport-turism, București.

8.2. Seminar-laborator		
1. Mijloace tehnice specifice de acționare corporală – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	-
2. Redarea expresiei corporale în diferite situații cerute-cu temă – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	-
3. Euritmia. Mijloace specifice dansului sportiv – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	-
4. Exercițiile calistenice (cu greutatea corpului) – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	-
5. Săriturile artistice – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	-
6. Pașii specifici gimnasticii aerobice – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	-
7. Pașii specifici dansului sportiv – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	-
8. Pașii specifici dansului de societate – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	-
9. Comunicarea motrică prin imitație – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	-

10. Feedback-ul în comunicarea motrică – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	-
11. Mijloace folosite în limbajul verbal – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	-
12. Mijloace folosite în limbajul nonverbal – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	-
13. Imaginerie mentală – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	-
14. Evaluare practică – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	-

#### Bibliografie

1. Macovei, S., Butu, O., (2002). Gimnastica ritmica in scoala, Ed. Tipografica, București.
2. Tudusciuc, I. (2001). Gimnastică artistică sportivă. Editura Fundației României de mâine, București
3. Grosu, E., (1999). Elemente de tehnica corporala, Cluj-Napoca, Univ. Babeș-Bolyai, Fac. Ed. Fiz. Si sport.
4. Stoenescu, G. (1985). Eunitmia, formă artistică de exprimare, Editura sport-turism, București.

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

În vederea schițării conținuturilor și alegerii metodelor de predare/învățare, titularul disciplinei a purtat discuții, atât cu reprezentanți ai instituțiilor publice, cât și cu cei din mediul privat. Discuțiile au vizat identificarea nevoilor și așteptărilor angajatorilor din domeniu și coordonarea cu alte programe similare din cadrul altor instituții de învățământ superior. Necesitate existenței unei asemenea discipline în planul de învățământ rezidă în faptul că este esențială pentru viitorii specialiști din domeniul educației fizice și a sportului ca să-și poată desfășura în condiții optime atât activitatea de predare cât și cea de cercetare.

#### 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Pentru a putea susține examenul scris, studentul trebuie să fie declarat promovat în urma evaluării portofoliului la lucrări practice și să aibă cel puțin 10 prezente în cazul în care nu lucrează și 5 prezente în cazul în care lucrează (se demonstrează calitatea de angajat printr-o adeverință eliberată de la locul de muncă). Cei care au toate prezentele la cursuri și au promovat examenul cu cel puțin nota 5 primesc un punct în plus la nota finală.	Examen scris	50%
10.5 Lucrări practice	Pentru a-i putea fi evaluat portofoliul în vederea acordării unei note, studentul trebuie să aibă cel puțin 10 prezente în cazul în care nu lucrează și 5 prezente în cazul în care lucrează (se demonstrează calitatea de angajat printr-o adeverință eliberată de la locul de muncă). În cazul în care studentul nu îndeplinește niciuna din condițiile de prezentă la LP, acesta nu va promova evaluarea finală pentru lucrările practice și nu va putea susține examenul scris.	Evaluare portofoliu	50%

#### 10.6 Standard minim de performanță:

- Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului și ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională;
  - Utilizarea cunoștințelor de bază pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de concepte, situații, procese, proiecte etc. asociate domeniului.
  - Cerințe pentru promovare
- a) Prezența:
- la curs nu este obligatorie, însă se acordă un punct în plus la nota finală celor care au frecventat toate cele 14 cursuri;
  - la LP-uri este obligatorie și pentru a-i putea fi evaluat portofoliul în vederea acordării unei note, studentul trebuie să aibă cel puțin 10 prezente în cazul în care nu lucrează și 5 prezente în cazul în care lucrează (se demonstrează calitatea de

angajat printr-o adeverinta eliberata de la locul de munca). In cazul in care studentul nu indeplineste niciuna din conditiile de prezenta la LP, acesta nu va promova evaluarea finala pentru lucrarile practice si nu va putea sustine examenul scris.

b) Nota finala:

· este compusa din 50% examenul scris (la care studentul trebuie sa obtina minim nota 5) si 50% portofoliul intocmit in urma participarii la LP-uri (la care studentul trebuie sa obtina minim nota 5)

c) Examenul:

· examenul scris este de tip grila, fiind alcatuit din 8 intrebari cu 1 varianta de raspuns si una redactionala. Se acorda 1 punct din oficiu.

NOTA MINIMA PENTRU PROMOVARE ESTE 5

Data completării  
30.09.2022

Semnătura titularului de curs



Semnătura titularului de seminar



Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

