

## FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2019-2020

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 primar și gimnazial

### 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	Lect. Univ. Dr. Hăisan Angel-Alex		
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Asist. Univ. Drd. Rosa Alin		
2.5. Anul de studiu	III	2.6. Semestrul	II
		2.7. Tipul de evaluare (E/C/V/P)	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	36	din care: 3.5. curs	12	3.6. seminar/laborator	24
Distribuția fondului de timp					ore
Studii după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					12
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					12
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat					1
Examinări					2
Alte activități .....					0
3.7 Total ore studiu individual			39		
3.8 Total ore din planul de învățământ			36		
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	Studentii se vor prezenta la cursuri/seminarii cu telefoanele mobile închise. Nu vor fi tolerate convorbirile telefonice în timpul cursului, nici părăsirea de către studenți a sălii de curs în vederea preluării apelurilor telefonice personale; Nu va fi tolerată întârzierea studenților la curs și seminar întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional.
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	Termenul de predare a lucrărilor de seminar va fi stabilit de titular de comun acord cu studenții.

### 6. Competențe specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<b>Competențe explicate prin descriptorii de nivel</b>
C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicantilor 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 viața 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.
Competențe transversale	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. Expresie corporală și comunicare motrică (I) – 1 ora	Prelegere, discuții	1. Grosu, E., (1999). Elemente de tehnica corporala, Cluj-Napoca, Univ. Babeș-Bolyai, Fac. Ed. Fiz. Si sport. 2. Stoensescu, G. (1985). Euritmia, formă artistică de exprimare, Editura sport-turism, București.
2. Expresie corporală și comunicare motrică (II) – 1 ora	Prelegere, discuții	1. Grosu, E., (1999). Elemente de tehnica corporala, Cluj-Napoca, Univ. Babeș-Bolyai, Fac. Ed. Fiz. Si sport. 2. Stoensescu, G. (1985). Euritmia, formă artistică de exprimare, Editura sport-turism, București.
3. Elementele coregrafice specifice gimnasticii artistice – 1 ora	Prelegere, discuții	1. Grosu, E., (1999). Elemente de tehnica corporala, Cluj-Napoca, Univ. Babeș-Bolyai, Fac. Ed. Fiz. Si sport. 2. Stoensescu, G. (1985). Euritmia, formă artistică de exprimare, Editura sport-turism, București.
4. Expresia corporală – disciplină motrică cu funcție artistică – obiective – conținut – mijloace – 1 ora	Prelegere, discuții	1. Grosu, E., (1999). Elemente de tehnica corporala, Cluj-Napoca, Univ. Babeș-Bolyai, Fac. Ed. Fiz. Si sport. 2. Stoensescu, G. (1985). Euritmia, formă artistică de exprimare, Editura sport-turism, București.
5. Euritmia – sinteză a gimnasticii și dansului cu acompaniamentul muzical și vorbit (PFG) – 1 ora	Prelegere, discuții	1. Grosu, E., (1999). Elemente de tehnica corporala, Cluj-Napoca, Univ. Babeș-Bolyai, Fac. Ed. Fiz. Si sport. 2. Stoensescu, G. (1985). Euritmia, formă artistică de exprimare, Editura sport-turism, București.
6. Euritmia – sinteză a gimnasticii și dansului cu acompaniamentul muzical și vorbit (PFS) – 1 ora	Prelegere, discuții	1. Grosu, E., (1999). Elemente de tehnica corporala, Cluj-Napoca, Univ. Babeș-Bolyai, Fac. Ed. Fiz. Si sport. 2. Stoensescu, G. (1985). Euritmia, formă artistică de exprimare,

		Editura sport-turism, București.
7. Euritmia - mijloace de expresivitate prin gest – 1 ora	Prelegere, discuții	1. Grosu, E., (1999). Elemente de tehnica corporala, Cluj-Napoca, Univ. Babeș-Bolyai, Fac. Ed. Fiz. Si sport. 2. Stoenescu, G. (1985). Euritmia, formă artistică de exprimare, Editura sport-turism, București.
8. Euritmia și acompaniamentul muzical – 1 ora	Prelegere, discuții	1. Grosu, E., (1999). Elemente de tehnica corporala, Cluj-Napoca, Univ. Babeș-Bolyai, Fac. Ed. Fiz. Si sport. 2. Stoenescu, G. (1985). Euritmia, formă artistică de exprimare, Editura sport-turism, București.
9. Rolul pregătirii psihice și teoretice în euritmie – 1 ora	Prelegere, discuții	1. Grosu, E., (1999). Elemente de tehnica corporala, Cluj-Napoca, Univ. Babeș-Bolyai, Fac. Ed. Fiz. Si sport. 2. Stoenescu, G. (1985). Euritmia, formă artistică de exprimare, Editura sport-turism, București.
10. Euritmia și tradiția – dansul: de caracter, istoric, contemporan – 1 ora	Prelegere, discuții	1. Grosu, E., (1999). Elemente de tehnica corporala, Cluj-Napoca, Univ. Babeș-Bolyai, Fac. Ed. Fiz. Si sport. 2. Stoenescu, G. (1985). Euritmia, formă artistică de exprimare, Editura sport-turism, București.
11. Euritmie – dans clasic – gimnastică ritmică – 1 ora	Prelegere, discuții	1. Grosu, E., (1999). Elemente de tehnica corporala, Cluj-Napoca, Univ. Babeș-Bolyai, Fac. Ed. Fiz. Si sport. 2. Stoenescu, G. (1985). Euritmia, formă artistică de exprimare, Editura sport-turism, București.
12. Euritmii – complexitate și dificultate în exprimarea motrică în acord cu o temă aleasă – 1 ora	Prelegere, discuții	1. Grosu, E., (1999). Elemente de tehnica corporala, Cluj-Napoca, Univ. Babeș-Bolyai, Fac. Ed. Fiz. Si sport. 2. Stoenescu, G. (1985). Euritmia, formă artistică de exprimare, Editura sport-turism, București.
<b>Bibliografie</b>		
1. Câmpeanu, M., (1998). Gimnastica ritmica, Cluj-Napoca, Univ. Babeș-Bolyai, Fac. Ed. Fiz. Si sport.		
2. Grosu, E., (1999). Elemente de tehnica corporala, Cluj-Napoca, Univ. Babeș-Bolyai, Fac. Ed. Fiz. Si sport.		
3. Grosu, E., (2001). Elemente acrobatice și gimnice la bărnă. Universitatea Babeș-Bolyai, Cluj-Napoca.		



4. Gőnczi, R. M., Nicolin, M. (2002). Gimnastică. Editura Mirton, Timișoara		
5. Iakob, I., (2010). Curs de gimnastica ritmica, Cluj-Napoca, Univ. Babeș-Bolyai, Fac. Ed. Fiz. Si sport.		
6. Macovei, S., Butu, O., (2002). Gimnastica ritmica in scoală, Ed. Tipografica, București.		
7. Stoensescu, G. (1985). Euritmia, formă artistică de exprimare, Editura sport-turism, București.		
8. Tudusciuc, I. (2001). Gimnastică artistică sportivă. Editura Fundației Romănia de mâine, București		
<b>8.2. Seminar-laborator</b>		
1. Mijloace tehnice specifice de acționare corporală – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	1. Grosu, E., (1999). Elemente de tehnica corporala, Cluj-Napoca, Univ. Babeș-Bolyai, Fac. Ed. Fiz. Si sport. 2. Stoensescu, G. (1985). Euritmia, formă artistică de exprimare, Editura sport-turism, București.
2. Redarea expresiei corporale în diferite situații cerute-cu temă – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	1. Grosu, E., (1999). Elemente de tehnica corporala, Cluj-Napoca, Univ. Babeș-Bolyai, Fac. Ed. Fiz. Si sport. 2. Stoensescu, G. (1985). Euritmia, formă artistică de exprimare, Editura sport-turism, București.
3. Euritmia. Mijloace specifice dansului sportiv – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	1. Grosu, E., (1999). Elemente de tehnica corporala, Cluj-Napoca, Univ. Babeș-Bolyai, Fac. Ed. Fiz. Si sport. 2. Stoensescu, G. (1985). Euritmia, formă artistică de exprimare, Editura sport-turism, București.
4. Exercițiile calistenice (cu greutatea corpului) – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	1. Grosu, E., (1999). Elemente de tehnica corporala, Cluj-Napoca, Univ. Babeș-Bolyai, Fac. Ed. Fiz. Si sport. 2. Stoensescu, G. (1985). Euritmia, formă artistică de exprimare, Editura sport-turism, București.
5. Săriturile artistice – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	1. Grosu, E., (1999). Elemente de tehnica corporala, Cluj-Napoca, Univ. Babeș-Bolyai, Fac. Ed. Fiz. Si sport. 2. Stoensescu, G. (1985). Euritmia, formă artistică de exprimare, Editura sport-turism, București.
6. Pașii specifici gimnasticii aerobice – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	1. Grosu, E., (1999). Elemente de tehnica corporala, Cluj-Napoca, Univ. Babeș-Bolyai, Fac. Ed. Fiz. Si sport. 2. Stoensescu, G. (1985). Euritmia, formă artistică de exprimare, Editura sport-turism, București.

7. Pașii specifici dansului sportiv – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Grosu, E., (1999). Elemente de tehnica corporala, Cluj-Napoca, Univ. Babeș-Bolyai, Fac. Ed. Fiz. Si sport.</li> <li>2. Stoenescu, G. (1985). Euritmia, formă artistică de exprimare, Editura sport-turism, București.</li> </ol>
8. Pașii specifici dansului de societate – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Grosu, E., (1999). Elemente de tehnica corporala, Cluj-Napoca, Univ. Babeș-Bolyai, Fac. Ed. Fiz. Si sport.</li> <li>2. Stoenescu, G. (1985). Euritmia, formă artistică de exprimare, Editura sport-turism, București.</li> </ol>
9. Comunicarea motrică prin imitație – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Grosu, E., (1999). Elemente de tehnica corporala, Cluj-Napoca, Univ. Babeș-Bolyai, Fac. Ed. Fiz. Si sport.</li> <li>2. Stoenescu, G. (1985). Euritmia, formă artistică de exprimare, Editura sport-turism, București.</li> </ol>
10. Feedback-ul în comunicarea motrică – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Grosu, E., (1999). Elemente de tehnica corporala, Cluj-Napoca, Univ. Babeș-Bolyai, Fac. Ed. Fiz. Si sport.</li> <li>2. Stoenescu, G. (1985). Euritmia, formă artistică de exprimare, Editura sport-turism, București.</li> </ol>
11. Mijloace folosite în limbajul verbal – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Grosu, E., (1999). Elemente de tehnica corporala, Cluj-Napoca, Univ. Babeș-Bolyai, Fac. Ed. Fiz. Si sport.</li> <li>2. Stoenescu, G. (1985). Euritmia, formă artistică de exprimare, Editura sport-turism, București.</li> </ol>
12. Mijloace folosite în limbajul nonverbal – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Grosu, E., (1999). Elemente de tehnica corporala, Cluj-Napoca, Univ. Babeș-Bolyai, Fac. Ed. Fiz. Si sport.</li> <li>2. Stoenescu, G. (1985). Euritmia, formă artistică de exprimare, Editura sport-turism, București.</li> </ol>
<b>Bibliografie</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Câmpeanu, M., (1998). Gimnastica ritmica, Cluj-Napoca, Univ. Babeș-Bolyai, Fac. Ed. Fiz. Si sport.</li> <li>2. Grosu, E., (1999). Elemente de tehnica corporala, Cluj-Napoca, Univ. Babeș-Bolyai, Fac. Ed. Fiz. Si sport.</li> <li>3. Grosu, E., (2001). Elemente acrobatice și gimnice la bărnă. Universitatea Babeș-Bolyai, Cluj-Napoca.</li> <li>4. Gönczi, R. M., Nicolin, M. (2002). Gimnastică. Editura Mirton, Timișoara</li> <li>5. Iakob, I., (2010). Curs de gimnastica ritmica, Cluj-Napoca, Univ. Babeș-Bolyai, Fac. Ed. Fiz. Si sport.</li> </ol>		



6. Macovei, S., Butu, O., (2002). Gimnastica ritmica in scoala, Ed. Tipografica, Bucuresti.
7. Stoenescu, G. (1985). Euritmia, forma artistica de exprimare, Editura sport-turism, Bucuresti.
8. Tudusciuc, I. (2001). Gimnastica artistica sportiva. Editura Fundatiei Romania de maine, Bucuresti

**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 rezida 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	Evaluare finala	Examen scris	50%
10.5 Seminar/laborator	Evaluare finala	Întocmirea unei mape cu lucrări practice	50%

**10.6 Standard minim de performanță:**

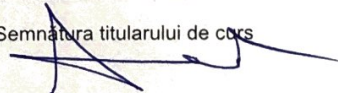
- Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului și ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională;
- Utilizarea cunoștințelor de bază pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de concepte, situații, procese, proiecte etc. asociate domeniului.
- Cerințe pentru promovare
  - a) **Prezenta:**
    - la curs nu este obligatorie, însă se acorda un punct în plus la nota finală celor care au frecventat cel puțin 10 cursuri;
    - la LP-uri pentru a-i putea fi evaluată mapa 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 prezenta la LP, acesta va putea susține examenul scris, însă mapa îi va fi evaluată cu nota 4.
  - b) **Nota finală:**
    - este compusă din 50% examenul scris (la care studentul trebuie să obțină minim nota 5) și 50% mapa completată în urma participării la LP-uri
  - c) **Examenul:**
    - examenul scris este de tip grila, fiind alcătuit din 9 întrebări cu 1 variantă de răspuns. Se acorda 1 punct din oficiu.

**NOTA MINIMA PENTRU PROMOVARE ESTE 5**

Data completării

1.10.2019

Semnătura titularului de curs



Semnătura titularului de seminar



Data avizării în departament

1.10.2019

Semnătura directorului de departament



## ANEXĂ LA FIȘA DISCIPLINEI

### b. Evaluare – mărire de notă

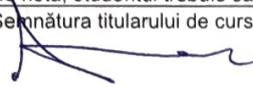
Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluare finala	Examen scris	50%
10.5 Seminar/laborator	Evaluare finala	Intocmirea unei mape cu lucrări practice	50%
10.6 Standard minim de performanță			
In vederea sustinerii examenului de marire de nota, studentul trebuie sa indeplineasca conditiile descrise la punctul 10.6			

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

1.10.2019



### c. Evaluare – restanță

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluare finala	Examen scris	50%
10.5 Seminar/laborator	Evaluare finala	Prezentarea mapei cu fisele intocmite pe parcursul anului universitar la LP-uri	50%
10.6 Standard minim de performanță			
Nu este cazul			

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

1.10.2019