

FIȘA DISCIPLINEI*

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
Facultatea	De Stiinte
Departament	Științele mediului, Fizica și Educație Fizică și Sport
Domeniul de studiu	Educație Fizică și Sport
Ciclul de studii	Licența
Specializarea	Educație Fizică și Sportivă

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Expresie corporală și euristică			
Codul cursului	Tipul cursului	An de studiu	Semestrul	Număr de credite
380606S06I037	Ds	III	II	4
Tipul de evaluare	Categoriza formativă a disciplinei			
Verificare	<i>Ds=disciplină de pregătire în direcția de specializare.</i>			
Titular activități curs	Lector.dr. Zaharie Nicoleta			
Titular activități seminar / laborator/ proiect	Lector dr. Zaharie Nicoleta			

3. Timpul total estimat

Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână				
Curs	Lucrări practice	Laborator	Proiect	Total
1	2			3
Extinderea disciplinei în planul de învățământ – Total ore din planul de învățământ				
Curs	Lucrări practice	Laborator	Proiect	Total (<i>NOAD_{sem}</i>)
12	12x2			36
Distribuția fondului de timp pentru studiu individual				Nr.ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe				24
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren				14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri				14
Tutoriat:				
Examinări:				6
Total ore alocate studiului individual (<i>NOSI_{sem}</i>)				58
Total ore pe semestru (<i>NOAD_{sem} + NOSI_{sem}</i>)				94

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

De curriculum	
De competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

De desfășurare a cursului	Baza didactică a ULBS
---------------------------	-----------------------

De desfășurare a sem/lab/pr	Stadionul municipal și sala de atletism din incinta acestuia.
-----------------------------	---

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea limbajului specific, a conceptelor: expresie corporală, kinezica, oculezica, proxemica, comunicare motrică; • diferențiere între conținutul conceptelor, cu posibilitate de comunicare ulterioară în activitatea de profesor; • aplicarea și transferul acestor concepte în rezolvarea de probleme în timpul orelor de educație fizică sau competițiilor, reflectie critică și constructivă, creativitate și inovare; • deprinderea de a executa demonstrativ (pentru activitatea didactică) exerciții de expresie corporală; • cunoașterea și înțelegerea locului și importanței limbajului corporal în cadrul sistemului de educație fizică școlară și sportivă; cunoașterea tehnicii diferitelor probe și discipline sportive; • formarea deprinderii de depistare a celor mai frecvente greșeli care pot apărea în tehnica de execuție în diferitele discipline sportive, precum și a modalităților de corectare; • dezvoltarea capacității de îndemânare-suplețe-relaxare, precum și dezvoltarea atenției, prin intermediul mijloacelor specifice; • formarea atitudinii de respect față de mișcarea executată corect din punct de vedere tehnic, dezvoltarea simțului frumosului și al armonizării mișcărilor
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea eficientă a resurselor și tehnicilor de învățare pentru dezvoltarea personală și profesională; • Responsabilitate în executarea sarcinilor; • Capacitate de lucru în echipă, de coordonare a acesteia, de distribuire uniformă de sarcini în cadrul lecției de clasă și antrenament; • Formarea și conștientizarea deprinderii de învățare continuă; • Utilizarea competențelor dobândite în dezvoltarea spiritului antreprenorial.

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

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Însușirea de către studenți a cunoștințelor teoretice fundamentale, precum și a deprinderilor practice privitoare la comunicarea motrică și expresivitatea corporală; aplicarea lor în domeniul educației fizice și a sportului.
Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • dobândirea de cunoștințe teoretico-metodice referitoare la învățarea și perfecționarea capacității de armonizare corporală • Dezvoltarea calităților motrice (condiționale și coordinative) prin mijloace specifice; • Formarea cunoștințelor și deprinderilor motrice necesare descrierii, explicării și demonstrării principalelor exerciții de expresie corporală; • Formarea deprinderii de a conduce o lecție de educație fizică sau părți ale acesteia; <p>Practicarea probelor tehnice însușite în condiții de spectacol sportiv, concurs.</p>

8. Conținuturi

Curs		Nr. ore
Curs 1	Comunicarea din punct de vedere istoric. Aspecte generale	1
Curs 2	Comunicarea nonverbală- corpul ca mijloc expresiv	1
Curs 3	Kinezica sau funcția de comunicare a mișcărilor corpului	2
Curs 4	Comunicarea nonverbală: expresia facială, paralimbajul, gesturile și postura	2
Curs 5	Proxemica sau percepția și utilizarea spațiului; Oculezica sau contactul vizual	1
Curs 6	Expresivitatea corporală; Semnificația și funcțiile gesturilor motrice	1
Curs 7	Comunicarea motrică și expresia corporală în sport. Sisteme de comunicare non verbală în activitatea sportivă	2
Curs 8	Spectacolul sportiv	2
Total ore curs:		12
Lucrări practice		Nr. ore
LP 1	Educarea capacității de conștientizare corporală prin: - exerciții de antrenament corporal și antrenament tehnic, de recunoaștere a propriului corp - exerciții de eliberare a dinamismului vital prin joc corporal; corpul se joacă	2
LP 2	Educarea capacității de conștientizare corporală și senzorială prin: – improvizații spontane pornind de la propriile senzații; - corpul există – exerciții de cunoaștere și comunicare cu ceilalți, conștientizarea dimensiunii colective expresive; corpul face cunoștință	2
LP 3	Exerciții în care, plecând de la un spațiu ritmic, se crează forme expresive de comunicare; corpul crează și se exprimă	2
LP 4	Exerciții de atribuire a unor mișcări, diferitelor teme: concrete, Jocuri de mișcare cu temă	2
LP 5	Însușirea și consolidarea capacității de a percepe coordonate spațio-temporale (axe, direcții, planuri și niveluri de mișcare) cu utilizarea unor obiecte (mingi, cercuri, etc.); exerciții de orientare în spațiu	2
LP 6	Însușirea diferitelor forme de dans	2
LP 7	Educarea capacității de percepție și utilizare a spațiului ; contactul vizual în activitatea sportivă	2
LP 8	Exerciții de formare și menținere a posturii corecte, exerciții Pilates	2
LP 9	Exerciții de utilizare a nomenclaturii mișcărilor membrelor și a segmentelor corporale	2
LP 10	Miscarea – elementul fundamental al expresiei corporale; mișcările de deplasare ale corpului: mersul; alergarea; târârea; săriturile Exerciții pentru echilibrul corpului; căderile și dezechilibrul (echilibrul controlat) Exerciții de coordonare a mișcării cu respirația	2
LP 11	Exerciții de deblocare corporală Exerciții pentru dezvoltarea ambidextriei și a coordonării	2
LP 12	Verificare practică	2
Total ore lucrări practice		24

Metode de predare

Explicația, demonstrația, studiul de caz, proba de control		Lucrări practice
--	--	------------------

**ULBS**

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației Naționale
Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu
Facultatea de Științe

Prelegere, Dezbateri, Brainstorming, Explicația, studiul de caz	Curs	
---	------	--

Bibliografie

Referințe bibliografice recomandate	Macovei, S., Butu, O., Gimnastica ritmică în școala, editura Tipografia, București, 2000;
	Grigore, V., Pregătirea artistică în gimnastica de performanță, editura A.N.E.F.S., București, 2001;
Referințe bibliografice suplimentare	Stoenescu, G., Euritmia *formă artistică de exprimare, editura Sport-Turism, București, 1985
	www.romrhythmic.ro
	www.sportbiz.ro www.gov_sport.ro

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

Se realizează prin contacte periodice cu aceștia în vederea analizei problemei.
Disciplina corespunde standardelor generale ale domeniului; conținutul disciplinei este coroborat cu cerințele Ministerului Educației, FRAtletism, Inspectoratul Școlar Județean.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Ponderea în nota finală	Obs.**
Curs	Participarea activă la 50% din cursurile teoretice și realizarea temelor cerute	Testări parțiale	25%	CPE
	Gradul de acumulare a cunoștințelor teoretice	Lucrare scrisă	25%	CEF
Lucrări practice	Participarea activă la 50% din lucrările practice		20%	CPE
	Realizarea probelor de control tehnice și de performanță	Verificare practică	30%	CEF

Standard minim de performanță: realizarea a minim 50% din cerințe

(*) Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu dizabilități, în funcție de tipul și gradul acestora.

(**) CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală;

Data completării: 26.09.2018

Data avizării în Departament: 01.10.2018

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Lector univ. dr. Zaharie Nicoleta	
Director de departament	Lector univ. dr. Voichița Gheoca	