

FIȘA DISCIPLINEI
Anul universitar 2025 - 2026

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
1.2. Facultatea	Științe
1.3. Departament	Departamentul de Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studiu	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii ¹	Licență
1.6. Specializarea	Sport și Performanță Motrică

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Dans sportiv	Cod	FSTI.MFE.SPM.L.DS.6.0100.C-2.9
2.2. Titular activități de curs			
2.3. Titular activități practice	Asist. Univ. Dr. Neagu Sonia Gabriela		
2.4. An de studiu ²	3	2.5. Semestrul ³	2
2.6. Tipul de evaluare ⁴	C		
2.7. Regimul disciplinei ⁵	A	2.8. Categoria formativă a disciplinei ⁶	S

3. Timpul total estimat

3.1. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână					
3.1.a.Curs	3.1.b. Seminar	3.1.c. Laborator	3.1.d. Proiect	3.1.e Alte	Total
-	1	-	-	-	1
3.2. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – total ore din planul de învățământ					
3.2.a.Curs	3.2.b. Seminar	3.2.c. Laborator	3.2.d. Proiect	3.2.e Alte	Total ⁷
-	14	-	-	-	14

Distribuția fondului de timp pentru studiu individual ⁸					Nr. ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					12
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					3
Tutoriat ⁹					4
Examinări ¹⁰					2
3.3. Total ore alocate studiului individual ¹¹ ($NOSI_{sem}$)					36
3.4. Total ore din Planul de învățământ ($NOAD_{sem}$)					14
3.5. Total ore pe semestru ¹² ($NOAD_{sem} + NOSI_{sem}$)					50
3.6. Nr ore / ECTS					25
3.7. Număr de credite ¹³					2

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) ¹⁴	<i>Nu este cazul</i>
4.2. Competențe	<i>Nu este cazul</i>

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului ¹⁵	<i>Videoproiector, platforme on-line</i>
5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/alte) ¹⁶	<i>Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, baza sportivă a ULBS</i>

6. Rezultate ale învățării¹⁷

Numărul de credite alocat disciplinei: 2				
Rezultatele învățării				Repartizare credite pe rezultatele învățării
Nr. crt.	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
RÎ 1	Cunoașterea elementelor fundamentale ale dansului sportiv (secțiunea standard și latino); noțiuni de teorie a muzicii, ritm și tempo; istoricul fiecărui dans studiat; cunoștințe privind igiena efortului, prevenirea accidentelor și regulamentele competițiilor de dans sportiv.	Capacitatea de a executa corect pașii de bază și figurile introductive din dansurile standard și latino, de a recunoaște și reda ritmul și caracterul fiecărui dans; utilizarea corectă a tehnicilor de exersare individuală și în pereche.	Pregătirea și desfășurarea lecțiilor practice de dans sportiv; monitorizarea progresului propriu și adaptarea metodelor de exersare; responsabilitate în aplicarea regulilor de igienă și siguranță în activitatea motrică.	1
RÎ 2	Cunoașterea structurii lecției de dans sportiv la nivel universitar; înțelegerea conținuturilor specifice pentru formarea deprinderilor motrice și estetice; familiarizarea cu modalități de evaluare a capacității motrice (teste EUROFIT, probe de coordonare).	Dezvoltarea capacității de a combina pașii specifici în mici coregrafii, individual și în pereche; aplicarea tehnicilor de predare prin demonstrație, explicație și exersare progresivă; participarea activă la activități competiționale și artistice.	Asumarea responsabilității proprii pregătiri prin autoevaluare și implicare activă în procesul didactic; integrarea în echipe și respectarea principiilor fair-play-ului; implicare voluntară în organizarea de evenimente sportive și culturale.	1

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

7.1. Obiectivul general	Învățarea noțiunilor teoretice de bază despre dansul sportiv, însușirea și perfecționarea tehnicii pașilor și figurilor fundamentale din secțiunea standard și latino, dezvoltarea capacității de explicare, demonstrare și practicare a acestora, precum și formarea calităților motrice (condiționale și coordinative) prin mijloace specifice dansului sportiv.
7.2. Obiectivele specifice	• Menținerea unei stări optime de sănătate a studenților și dezvoltarea armonioasă a organismului prin practicarea dansului sportiv. • Însușirea noțiunilor de teorie a muzicii (ritm, tempo, caracterul dansului) și corelarea acestora cu execuția practică. • Perfecționarea deprinderilor motrice prin exersarea pașilor de bază și integrarea acestora în coregrafii simple, individual și în pereche. • Cultivarea simțului estetic și a atitudinii artistice prin educarea ținutei corporale și a expresivității motrice. • Dezvoltarea capacității de a lucra în echipă și de a respecta principiile fair-play-ului în activitățile competiționale. • Stimularea autonomiei și a obișnuinței de a practica dansul sportiv și alte activități fizice recreative, corective și compensatorii în timpul liber.

8. Conținuturi

8.1. Activități practice (8.2.a. Seminar ¹⁸ / 8.2.b. Laborator ¹⁹ / 8.2.c. Proiect ²⁰ / 8.2.d. Alteact.practice ²¹)	Metode de predare	Nr. ore
Lecție introductivă. Prezentarea disciplinei și a criteriilor de evaluare. Probele inițiale de motricitate generală și coordonativă.	Explicația, discuția, exercițiu practic, probe de control.	1
Noțiuni introductive de Vals lent – pași de bază.	Demonstrație, exercițiu practic, observare.	1
Consolidarea pașilor și introducerea figurilor simple la Vals lent .	Exercițiu practic, corecție individuală.	1
Noțiuni introductive de Cha-cha-cha – pași de bază.	Exercițiu practic, corecție individuală.	1
Consolidarea pașilor și introducerea figurilor simple la Cha-cha-cha .	Explicația, demonstrația, studiul de caz, proba de control, exercițiu	1
Coregrafie simplă cu 2–3 pași de bază (Vals lent + Cha-cha-cha).	Demonstrație, exercițiu practic, observare.	1
Noțiuni introductive de Vals vienez – pași de bază.	Demonstrație, exercițiu practic.	1
Consolidarea pașilor și introducerea figurilor simple la Vals vienez .	Exercițiu practic, proba de control.	1
Noțiuni introductive de Jive – pași de bază.	Explicația, demonstrația, studiul de caz, proba de control, exercițiu	1
Consolidarea pașilor și figurilor la Jive .	Explicația, demonstrația, studiul de caz, proba de control, exercițiu	1
Coregrafii scurte (Vals vienez + Jive).	Explicația, demonstrația, studiul de caz, proba de control, exercițiu	1
Noțiuni introductive de Tango și Samba – pași de bază.	Explicația, demonstrația, studiul de caz, proba de control, exercițiu	1
Consolidarea pașilor și realizarea de coregrafii scurte (Tango + Samba).	Exercițiu practic, proba de control.	1
Verificare finală – prezentarea coreografiilor la toate dansurile studiate (Vals lent, Cha-cha-cha, Vals vienez, Jive, Tango, Samba).	Examen practic, feedback individual.	1
		14

9. Bibliografie

9.1. Referințe bibliografice recomandate	Dansul sportiv și calitatea vieții-aspecte teoretice, Editura Universității din Pitești, ISBN:978-606-560-736-1, 2022, 190 p. Dansul sportiv și calitatea vieții-abordări experimental observaționale, Editura Universității din Pitești, ISBN:978-606-560-737-8, 2022, 218 p. Dansul sportiv și calitatea vieții-îndrumar teoretico-metodic, Editura Universității din Pitești, ISBN:978-606-560-738-5, 2022, 258 p. Teoria și practica în sporturile de expresie: dans sportiv; Alin Cristian Roșu, Sonia Gabriela Neagu, Editura Riso Print, Cluj Napoca, 2025, ISBN:978-973-53-3458-1
9.2. Referințe bibliografice suplimentare	Năstase, V.,D., (2010), Dansul sportiv. Curs pentru specializare vol.1, Editura Universității din Pitești, Pitești; Năstase, V.,D., (2010), Dansul sportiv. Curs pentru specializare vol.2, Editura Universității din Pitești, Pitești; Năstase, V.,D., (2011). Dans sportiv. Metodologia performanței, Editura Paralela 45, Pitești;

10. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului²²

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, FR Dans Sportiv, Inspectoratul Școlar Județean.

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare		11.3 Pondere din nota finală	Obs. ²³
11.4a Examen / Colocviu	Cunoștințe teoretice și practico - metodice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)	Teste pe parcurs ²⁴ :	40 %	100 % (minim 5)	
		Teme de casă/portofoliu practică:	40 %		
		Alte activități ²⁵ :	%		
		Evaluare finală:	20 % (min. 5)		

Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu CES (persoane cu dizabilități și persoane cu potențial înalt), în funcție de tipul și gradul acestora, la nivelul tuturor elementelor curriculare (competențe, obiective, conținuturi, metode de predare, evaluare alternativă), pentru a asigura șanse echitabile în pregătirea academică a tuturor studenților, acordând atenție sporită nevoilor individuale de învățare.

Data completării: 15 / 09 / 2025

Data avizării în Departament: / /

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Asist. Univ. Dr. Neagu Sonia Gabriela	
Responsabil program de studii	Conf.univ.dr. Stoian Iulian	
Director Departament	Lector univ.dr. Ioan Tăușan	

¹ Licență / Master

² 1-4 pentru licență, 1-2 pentru master

³ 1-8 pentru licență, 1-3 pentru master

⁴ Examen, colocviu sau VP A/R – din planul de învățământ

⁵ Regim disciplină: O=Disciplină obligatorie; A=Disciplină opțională; U=Facultativă

⁶ Categoria formativă: S=Specialitate; F=Fundamentală; C=Complementară; I=Asistată integral; P=Asistată parțial; N=Neasistată

⁷ Este egal cu 14 săptămâni x numărul de ore de la punctul 3.1 (similar pentru 3.2.a.b.c.d.e.)

⁸ Liniile de mai jos se referă la studiul individual; totalul se completează la punctul 3.37.

⁹ Între 7 și 14 ore

¹⁰ Între 2 și 6 ore

¹¹ Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

¹² Suma (3.5.) dintre numărul de ore de activitate didactică directă (NOAD) și numărul de ore de studiu individual (NOSI) trebuie să fie egală cu numărul de credite alocate disciplinei (punctul 3.7) x nr. ore pe credit (3.6.)

¹³ Numărul de credit se calculează după formula următoare și se rotunjește la valori vecine întregi (fie prin micșorare fie prin majorare)

$$\text{Nr. credite} = \frac{\text{NOCpSpD} \times C_C + \text{NOApSpD} \times C_A}{\text{TOCpSdP} \times C_C + \text{TOApSdP} \times C_A} \times 30 \text{ credite}$$

Unde:

- NOCpSpD = Număr ore curs/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- NOApSpD = Număr ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- TOCpSdP = Număr total ore curs/săptămână din plan
- TOApSdP = Număr total ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână din plan
- C_C/C_A = Coeficienți curs/aplicații calculate conform tabelului

Coeficienți	Curs	Aplicații (S/L/P)
Licență	2	1
Master	2,5	1,5
Licență lb. străină	2,5	1,25

¹⁴ Se menționează disciplinele obligatoriu a fi promovate anterior sau echivalente

¹⁵ Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.

¹⁶ Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.

¹⁷ Rezultatele învățării se vor menționa în funcție de standardele specifice ale Comisiilor de specialitate ARACIS (<https://www.aracis.ro/qhiduri/>)

¹⁸ Titluri de capitole și paragrafe

¹⁹ Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicei studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

²⁰ Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme

²¹ Demonstrație practică, exercițiu, experiment

²² Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

²³ Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

²⁴ CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

²⁵ Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

²⁶ Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.

²⁷ Se particularizează la specificul disciplinei standardul minim de performanță din grila de competențe a programului de studii, dacă este cazul.

¹⁸ Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme etc.

¹⁹ Demonstrație practică, exercițiu, experiment etc.

²⁰ Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

²¹ Alte tipuri de activități practice specifice

²² Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

²³ CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

²⁴ Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

²⁵ Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.