

ȘCOALA GIMNAZIALĂ ȘURA MICĂ

„APROBAT” _____
_____, director
_____ 2023

COORDONAT _____
_____ 2023-2024

PROIECT DIDACTIC DE LUNGĂ DURATĂ
la DANS SPORTIV/MODERN
pentru clasele V-VIII
anul de studii 2023 – 2024
Profesor: DEACONU CORINA

Discutat la ședința Consiliului profesoral
Proces - verbal nr. _____ din _____ 2023

COMPETENȚE SPECIFICE :

1. **Receptarea** creației coregrafice în situații de învățare și în contexte variate, manifestând sensibilitate pentru promovarea culturii naționale și universale.
2. **Interpretarea** creativă a dansului în contexte variate, manifestând atitudine deschisă față de diversitatea culturală, valorile culturii naționale și universale.
3. **Aprecierea** diversității culturale, manifestând atitudine pozitivă față de tradiții, obiceiuri, experiențe valorice naționale și universale.
4. **Aplicarea** abilităților interpretative în viața socială, culturală, manifestând valori estetice autentice în domeniul artei coregrafice

ADMINISTRAREA DISCIPLINEI

Nr. crt.	Disciplina	Numărul de ore/săptămână	Clasele	Numărul de ore/an
----------	------------	--------------------------	---------	-------------------

1.	Dans sportiv/modern Dans popular Dans țigănesc	1	V-VIII	35
----	--	---	--------	----

UNITĂȚI DE COMPETENȚE	UNITĂȚI DE CONȚINUTURI	Nr de ore	Data	ACTIVITĂȚI ȘI PRODUSE DE ÎNVĂȚARE
<p>Recunoașterea terminologiei și elementelor de bază a Dansului sportiv.</p> <p>Reacționarea adecvată la noțiunile aplicate în cadrul orelor de Dans sportiv.</p> <p>Manifestarea interesului față de tehnica de interpretare a Dansului sportiv diferitor program.</p> <p>Manifestarea atenției în procesul de percepție a dansurilor.</p>	<p>I. ABC-ul dansului sportiv.</p> <p>1. Ritmuri sportive.</p> <p>2. Componente de bază ale melodiilor în dans sportiv.</p> <p>3. Limbajul corporal estetic.</p> <p>4. Motricitatea corporală reflectată în accente muzicale a dansurilor sportive.</p>			<p>Terminologia se studiază pe parcursul lecțiilor practice la necesitatea.</p> <ul style="list-style-type: none"> Explicarea în cadrul lecțiilor a noțiunilor de bază corelate cu elementele din exerciții interpretate/ dansurile vizionate. Vizionarea competițiilor de dans sportiv nivelul clasa începătoare, (amatori) <p>Pregătirea elevilor pentru a viziona și compara dansurile sportive a diferitor programe, vre-o secvență din concerte sau evenimente artistice ca exemple interpretării</p>

<p>Manifestarea emoțiilor în procesul de vizionarea a unei competiții.</p> <p>Caracterizarea și deosebirea auditivă a muzicii diferitor dansuri.</p> <p>Deosebirea dansului sportiv în raport cu alte genuri ale artei coregrafice.</p> <p>Aprecierea stilului de executare, aspectul și forma artistică.</p> <p>Demonstrarea ținutei corecte a corpului, pozițiilor picioarelor.</p> <p>Demonstrarea simțului echilibrului corpului în diferite poziții ale picioarelor, brațelor.</p> <p>Interpretarea corectă a elementelor de bază.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstrarea muzicalității, plasticității și expresivității în procesul interpretării. • Coordonarea mișcărilor în spațiul 	<p>5. Ritm muzical - Ritm psihologic.</p> <p>6. Direcții de orientare în spațiu.</p> <p>7. Forme de expresivitate corporală.</p> <p>8. Mișcare, energie, armonie - corp, minte - semn, fenomen, timp, spațiu.</p> <p>9. Raportul dintre expresie și impresie în dans.</p> <p>10. Basic dance (dans liber).</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Vizionarea unor fragmente din diferite concerte/ spectacole coregrafice cu tematica dans sportiv, popular, țigănesc, modern. • Discuții pe marginea vizionării a unei competiții. • Prezentarea comunicărilor "De ce îmi place dansul". <p>Exerciții pentru dezvoltarea calitatilor fizice în general.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exerciții pentru poziționarea corectă a corpului în dans modern. • Exerciții pentru dezvoltarea și consolidarea stabilității. • Exerciții de corelare a mișcărilor. <p>Elemente simple, mișcări</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jocuri pentru orientarea liberă în spațiul sălii • Exerciții pentru dezvoltarea echilibrului, posibilitatea de a schimba centrul de greutate al corpului. • Exerciții pentru dezvoltare
---	--	--	--

<p>clasei și al sălii, executarea dansurilor în cerc de-a lungul liniei de dans (în sens invers acelor de ceasornic), liniar și etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interpretarea expresivă, artistică și muzicală a compozițiilor în baza Dansului adaptate posibilităților interpretative a elevilor. • Interpretarea expresivă a repertoriului de dansuri în funcție de caracteristicile lor. • Modelarea unei combinații de mișcări expresive. • Compunerea unei compoziții proprii axate pe posibilitățile proprii. • Improvizarea în baza materialului coregrafic studiat. <p>Manifestarea emoțiilor în procesul de percepție a unei opere de Dans.</p>	<p>11. Poziții inițiale naturale.</p> <p>12. Mișcări naturale ritmice și expresive.</p> <p>13. Relația între loc și dansator. Flashmob - spațiul altfel.</p> <p>14. Educația corpului prin mișcare.</p> <p>15. Costumul în acord cu tema coregrafică.</p> <p>16. Mișcări de bază: flat step, tombe, triplet, stretch, flex, skate, press position.</p> <p>17. Salturi și sărituri: jump, leap, hop.</p>		<p>simțului ritmului și coordonare a mișcărilor în dans modern.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exerciții pentru dezvoltarea tehnicii de interpretarea a figurilor și compozițiilor simple. • Exerciții pentru însușirea manierei și stilului de interpretare a dansului. • Exerciții pentru dezvoltarea muzicalității. • Jocuri muzicale. • Exerciții pentru dezvoltarea plasticității corpului și a expresivității mișcărilor. <p>Prelucrarea elementelor, trecerea de la un element muzical-ritmic la altul.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Repetiții și prelucrarea interpretării compozițiilor simple în baza Dansului modern în perechi, grup. • Exerciții de improvizarea și compunerea compozițiilor simple în baza Dansului modern. • Exerciții sau jocuri de compunere compozițiilor simple sau
--	--	--	--

<p>Executarea corectă a combinațiilor simple în mijlocul sălii cu elemente: Contract, bodi roll, stretch, flex, point, flat back, skate.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interacționarea cu gravitația, eliberarea corpului. • Demonstrarea orientării libere în spațiul sălii. <p>Demonstrarea pozițiilor corpului și centrului de greutate; poziția neutră corpului, mâinilor și picioarelor; press position; jerk position; poziția 1,2 și 3 a mâinilor; poziția picioarelor (1,2 și a 4) paralele și reversibile. •</p> <p>Demonstrarea pozițiilor principale ale corpului și centrului de greutate în tehnica jazz- modern.</p> <p>Principalele poziții ale mâinilor, picioarelor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interpretarea corectă a elementelor de bază, manierei și stilului de interpretare a dansului contemporan în 			<p>improvizarea în baza Dansului modern.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Repetiții și prelucrarea interpretării compozițiilor simple în baza Dansului modern. • Cizelarea interpretării expresive a repertoriului de dansuri în funcție de caracteristicile lor; • Participarea în competiții și concerte. <p>Terminologia se studiază pe parcursul lecțiilor practice la necesitatea.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicarea în cadrul lecțiilor a noțiunilor de bază corelate cu elementele din compoziții sau combinații interpretate/ concerte și spectacole coregrafice vizionate. <p>Prezentarea comunicărilor ”De ce îmi place dansul”.</p> <p>Exerciții pentru eliberare a corpului.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exerciții pentru expresivitatea mâinilor, corpului etc
---	--	--	---

<p>tempou lent.</p> <ul style="list-style-type: none">• Interpretarea diferitor tehnici modern-dance-lui; „a intra în spațiul delimitat” și „a ieși” din acest spațiu.• Interpretarea expresivă și muzicală a compozițiilor în baza Dansului contemporan adaptate posibilităților interpretative a elevilor.• Demonstrarea imaginii artistice în interpretarea dansurilor contemporane: elemente, mișcări, combinații, interpretarea compozițiilor coregrafice în perechi, grup, solistic.• Demonstrarea muzicalității, plasticității și expresivității în procesul de schimbare a ritmului, marcării culminației mișcării etc.• Interpretarea elementelor, trecerea de la un element muzical, ritmic la altul.• Compunerea unei compoziții proprii sau improvizatie, axate			<p>Exerciții pentru dezvoltarea plasticității corpului și a expresivității mișcărilor;</p> <ul style="list-style-type: none">• Exerciții pentru expresivitatea mâinilor, corpului etc.• Exerciții de corelare a mișcărilor.• Exerciții pentru dezvoltarea muzicalității.• Jocuri muzicale.• Exerciții asupra respirației, principiile și studierea spațiului.• Exerciții pentru coordonarea respirației în timpul mișcărilor.• Exerciții pentru poziționarea picioarelor, mâinilor, corpului. Interacțiune.• Exerciții pentru dezvoltarea și consolidarea stabilității; posibilitatea de a schimba centrul de greutate al corpului, ritmului respirației.• Exerciții pentru respirație corectă,
--	--	--	---

<p>pe o situație din viață.</p> <ul style="list-style-type: none">• Propunerea unei combinații de mișcări expresive.• Interpretarea compozițiilor sau dansurilor în stil, modern propuse de către pedagog.			<p>principiile și studierea spațiului.</p> <ul style="list-style-type: none">• Antrenarea imboldului intern și impulsului dinamicii. <p>Strategia audierii interne.</p> <p>Exerciții de comunicare artistică cu partenerul de dans și cu cei din formație.</p> <ul style="list-style-type: none">• Execuții de transpunere în rol, interpretarea personajului.• Exerciții de diferențiere structurii muzicale în diferite tempouri.• Exerciții pentru dezvoltarea abilităților de improvizare, încurajare de observație și imaginație.• Exerciții de compunere a unor secvențe în baza dansului modern.
---	--	--	--



Finanțat de
Uniunea Europeană
NextGenerationEU



MINISTERUL EDUCAȚIEI



Planul Național
de Redresare și Reziliență





Finanțat de
Uniunea Europeană
NextGenerationEU



MINISTERUL EDUCAȚIEI



Planul Național
de Redresare și Reziliență





**Finanțat de
Uniunea Europeană**
NextGenerationEU



MINISTERUL EDUCAȚIEI



**Planul Național
de Redresare și Reziliență**



MINISTERUL EDUCAȚIEI



**Planul Național
de Redresare și Reziliență**

FESTIVALUL DE FOLCLOR „LA IZVORUL DORULUI” EDIȚIA a XVII-a, 26.05.2024, Tâlmăciu, premiul III – FESTIVAL REGIONAL DE FOLCLOR