Cofinanțat de Uniunea Europeană

Standard ocupațional

Instructor de dans, cod COR 342310

dezvoltat în cadrul proiectului
„Actualizarea/ revizuirea/ dezvoltarea de noi standarde ocupaționale/ de calificări profesionale conform noilor cerințe ale pieței muncii", cod SMIS 336257

Inițiator/Autori:

Dr. Georgeta VLĂDUȚU

Data elaborării:

10.06.2026 – 21.07.2026

Verificare profesională:

Georgiana - Ștefania VASILE

Data verificării:

24.07.2026

Avizare:

Federația Liga Dansatorilor

Data avizării:

28.07.2026

Validare documentație:

Comitetul Sectorial din Ramura Cultura

Padureț Leonard Octavian – Președinte

Popoiu Constantin – Membru

Gheorghiu Alin – Membru

Data validării sectoriale:

28.08.2026

Aprobare:

Autoritatea Națională pentru Calificări

Data aprobării:

Decizia ANC nr. 445 /16.09.2026

Nr. RNS –28 /16.09.2026

Anexa nr. 2 la OME/OMMSS nr.....

STRUCTURA STANDARDULUI OCUPAȚIONAL

SECȚIUNEA A - CERINȚELE PIEȚEI MUNCII

1. Denumirea grupei de baza și a ocupației/codul COR aferent

Grupa de bază 3423 – Instructori coordonatori de programe de pregătire fizică și activități recreative
Instructor de dans, cod COR 342310

2. Denumirea tradusă a ocupației (En):

Dance instructor

3. Descriere și activități/sarcini specifice grupei de bază

3.1. Descrierea grupei de bază în cadrul căreia este încadrată ocupația, conform COR/ ISCO-08

3423 – Instructori coordonatori de programe de pregătire fizică și activități recreative
Instructorii și coordonatorii de programe de pregătire fizică și activități recreative îndrumă, ghidează și instruiesc grupuri și persoane în activități recreative, de pregătire fizică sau de aventură în aer liber.

3.2. Activități/ sarcini specifice ale grupei de bază conform ISCO-08

Îndrumă, ghidează și instruiesc grupuri și persoane în activități recreative, de pregătire fizică sau de aventură în aer liber, care includ următoarele activități/sarcini specifice:
(a) planificarea și desfășurarea de activități recreative și de fitness;
(b) monitorizarea activităților recreative, sportive sau de fitness pentru a asigura siguranța și pentru a oferi asistență de urgență sau de prim ajutor atunci când este necesar;
(c) evaluarea și monitorizarea abilităților și fitness-ul clienților și recomandarea de activități;
(d) demonstrarea și predarea mișcărilor corpului, conceptelor și abilităților utilizate în rutina de fitness și activități recreative;
(e) instruirea în utilizarea echipamentelor;
(f) explicarea și aplicarea procedurilor, regulilor și reglementărilor de siguranță.

4. Activități/ sarcini specifice ale ocupației

Planifică și organizează activități

1. Planifică numărul maxim de activități profesionale pe care este în măsură să le îndeplinească într-o anumită perioadă de timp;
2. Participă la planificarea și elaborarea programelor privind desfășurarea activității în sala de pregătire sportivă și/sau în studioul de dans.

Utilizează instrumente digitale pentru colaborare, creare de conținuturi și soluționare de probleme

3. Aplică tehnici de tehnoredactare computerizată;
4. Utilizează software pentru prezentări.

Reduce impactul nefavorabil al activităților profesionale asupra mediului;

5. Aplică normele de protecție a mediului specifice sălii de pregătire sportivă și/sau studioului de dans;
6. Identifică posibile surse de poluare;
7. Gestionează corect selecția, depozitarea și evacuarea deșeurilor rezultate în urma desfășurării activității în sala de pregătire sportivă și/sau în studioul de dans.

Comunică cu colegii și clienții

8. Adaptează stilul de comunicare în funcție de destinatar;
9. Acordă atenție interlocutorului;
10. Folosește ascultarea activă;
11. Transmite instrucțiunile verbale clienților;
12. Utilizează limbajul de specialitate.

Învață pe tot parcursul vieții

13. Identifică nevoile proprii de pregătire personală și profesională;
14. Participă la programe de pregătire personală și profesională;
15. Evaluează calitatea și relevanța sesiunilor de formare;
16. Studiază literatura de specialitate, participă la workshop-uri, seminarii şi alte manifestări profesionale.

Își asumă responsabilități

17. Analizează consecințele deciziilor luate, pe care și le asumă.

Aplică prevederile normelor de sănătate și securitate în muncă și reglementările din domeniul situațiilor de urgență

18. Aplică normele de securitate şi sănătate la locul de muncă;
19. Identifică situaţiile de risc;
20. Aplică procedurile de urgență şi evacuare când este cazul;
21. Cunoaște tipurile de accidente posibile și modalitățile de prevenire a producerii lor.

Aplică prevederile actelor normative specifice domeniului și principiile de etică și moralitate

22. Respectă principiile de etică şi deontologie profesională;
23. Urmărește aplicarea în sala sport și/sau în studioul de dans, a prevederilor legislației privind interzicerea utilizării substanțelor dopante.

Lucrează în echipă la locul de muncă

24. Cunoaște rolurile și atribuțiile individuale în cadrul echipei;
25. Colaborează eficient cu personalul din sala de pregătire sportivă și/sau din studioul de dans;
26. Respectă raporturile ierarhice şi funcţionale în cadrul echipei.

Utilizează aparatele/ echipamentele specializate

27. Verifică funcționarea echipamentelor/aparatelor din sala de pregătire sportivă și/sau din studioul de dans și ia măsurile care se impun pentru menținerea stării de funcționare a acestora;
28. Intervine cu promptitudine pentru remedierea problemelor neprevăzute legate de eventualele defecțiuni sau de utilizarea necorespunzătoare a echipamentelor/aparatelor sălii de pregătire sportivă și/sau studioului de dans;
29. Pregătește echipamentele/aparatele din sala de pregătire sportivă și/sau din studioul de dans în funcție de tipul sesiunilor de pregătire;
30. Participă la instruiri privind utilizarea și întreținerea aparatelor/ echipamentelor noi achiziționate de sala de pregătire sportivă și/sau de studioul de dans;
31. Utilizează aparatele/echipamentele specializate cu profesionalism și originalitate în cadrul ședințelor de pregătire specifică.

Păstrează ordinea și curățenia la locul de muncă

32. Păstrează ordinea și curățenia la locul de muncă cu aplicarea igienei specifice educației fizice și sportului;
33. Contribuie la crearea unui mediu sigur, curat și favorabil în sala de pregătire sportivă și/sau în studioul de dans;
34. Menține igiena generală, specifică educației fizice și sportului;
35. Menține sănătatea personală.

Prestează servicii administrative pentru clienți

36. Efectuează programări pentru clienții sălii de pregătire sportivă și/sau ai studioul de dans, în funcție de opțiunile exprimate și de disponibilitatea resurselor;
37. Întâmpină clienții, ține evidența și completează registrele referitoare la activitățile acestora;
38. Păstrează și arhivează actele și documentele utilizate, cu respectarea legislației cu privire la protecția datelor cu caracter personal.

Oferă asistență de specialitate clienților

39. Identifică nevoile de specialitate ale clienților, având o atitudine proactivă față de aceștia;
40. Oferă asistență clienților privind conținutul sesiunilor de pregătire specifică;
41. Răspunde la întrebările clienților referitoare la subiecte legate de sesiunile de pegătire specifică, în limitele competențelor proprii;
42. Prezintă clienților exemple relevate din experiența, aptitudinile și competențele proprii, care sunt adecvate conținutului de învățare specific.

Motivează clienții pentru efectuarea exercițiilor

43. Interacționează în mod pozitiv și motivează clienții să participe constant la activități fizice;
44. Motivează clienții care participă la sesiuni de pregătire prin crearea unui climat plăcut, destins, recreativ.

Promovează programele organizate la locul de muncă

45. Îndeamnă clienții să își aducă prietenii și familia la sala de pregătire sportivă și/sau studioul de dans;
46. Promovează activitățile sălii de pregătire sportivă și/sau ale studioului de dans prin social-media;
47. Promovează activitățile sălii în cadrul unor evenimente promoționale, congrese, întâlniri publice și private.

Integrează principiile antrenamentului fizic

48. Cunoaște sistemele corpului uman și modalitatea în care funcționează acestea, identifică sistemele circulatorii, respiratorii și înțelege influența exercițiilor fizice asupra acestora;
49. Identifică zonele de efort specifice activităților fizice desfășurate, cu respectarea principiilor științifice în crearea programelor de pregătire sportivă specifică a participanților;
50. Are cunoștințe de kinesiologie și kinantropometrie, identifică caracteristicile biomecanice ale mișcărilor;
51. Utilizează strategii de optimizare a condiției fizice, care au la bază stabilirea obiectivelor de instruire în dans, pe termen scurt, mediu și lung, în funcție de necesitățile clienților;
52. Integrează principiile antrenamentului fizic pentru sănătate, în vederea stabilirii structurii programelor individuale pentru a răspunde abilităților, nevoilor și stilului de viață ale clientului.

Corectează clienții care desfășoară exerciții

53. Observă clienții care efectuează exerciții fizice și propune corectări ale mișcărilor, dacă este cazul;
54. Observă clienții care efectuează exerciții pentru a se asigură că tehnicile de execuție și procedeele sunt sigure și eficiente.

Oferă feedback constructiv clienților

55. Oferă feedback clienților, într-o manieră constructivă, arătând soluții de dezvoltare sau de depășire a unor situații problematice;
56. Subliniază realizările și erorile de execuție ale clienților;
57. Evidențiază punctele forte ale persoanei și modul în care acestea pot fi valorificate;
58. Prezintă oportunitățile de creștere și dezvoltare ale persoanei, din punct de vedere motric, ca urmare a depășirii provocărilor.

Identifică obiectivele clienților

59. Identifică motivațiile individuale care au drept rezultat obiective pe termen scurt, mediu și lung;
60. Evaluează condiția fizică și nivelul deprinderilor motrice ale clienților;
61. Face propuneri privind obiectivele realizabile;
62. Propune strategii de optimizare a condiției fizice, pe termen scurt, mediu și lung pentru clienți.

Obține informații privind condiția fizică a clienților

63. Efectuează anamneze, analizează istoricul și experiența anterioară a clienților în materie de pregătire sportivă și pregătire specifică în dans;
64. Colectează informații privind nivelul de pregătire fizică al clienților;
65. Consiliază clienții cu privire la procedurile, protocoalele și posibilele riscuri, înainte de a începe exercițiile fizice;
66. Evaluează condiția fizică și nivelul de pregătire fizică al clienților în stadiul inițial și pe tot parcursul programului de pregătire.

Promovează un stil de viață sănătos în rândul clienților

67. Oferă clienților informații exacte, cu privire la principiile nutriției;
68. Oferă informații clienților privind importanța unui stil de viață sănătos, cu referire la activitățile zilnice și nutriție;
69. Promovează exercițiile fizice specifice dansului, ca parte a unui stil de viață sănătos.

Selecţionează participanții la sesiunile de instruire

70. Stabileşte criteriile de selecţie;
71. Verifică aptitudinile pentru dans ale participanţilor la selecţie;
72. Adoptă decizia de selecţionare, prin aplicarea principiilor și metodelor de selectare, pentru orientarea spre categoriile de grupe corespunzătoare hobby, inițiere, avansat, performanță.

Pregătește sesiunile de instruire

73. Defineşte obiectivele operaţionale ale şedinţelor de instruire;
74. Stabileşte conţinutul activităţilor de instruire;
75. Alcătuiește grupele de lucru în funcție de categoria de dans, nivelul de pregătire și particularitățile participanților la instruire;
76. Pregătește programe de instruire diferențiate pentru diferitele grupe de lucru, inclusiv programe adaptate, pentru persoane cu dizabilități;
77. Asigură resursele necesare sesiunilor de instruire planificate
78. Elaborează exerciții, secvențe de dans, dansuri demonstrative, materiale didactice video, în funcție de categoriile de dans și corespunzătoare grupelor de participanți.

Derulează sesiuni de instruire în domeniul dansului

79. Informează participanţii privind obiectivele activităţii
80. Sesiunile de instruire sunt derulate conform perioadei de pregătire, în funcție de tipurile lecțiilor de instruire;
81. Conduce exercițiile de încălzire a tuturor segmentelor corporale, cu respectarea abordării metodologice din educație fizică și sport;
82. Derulează structuri de exerciții pentru educarea esteticii corporale și formarea atitudinii corporale;
83. Derulează structuri de exerciţii pentru dezvoltarea diferitelor forme de supleţe, mobilitate;
84. Derulează structuri de exerciții pentru învațarea, consolidarea și perfecționarea tehnicii corporale pentru diferite grupe de mișcare (întoarceri, piruete, echilibru, sărituri, săltări, suplețe și val de corp etc.)
85. Derulează structuri de exerciții pentru pregătirea fizică;
86. Aplică exerciții de refacerea organismului din efort.

Adaptează strategia didactică la grupul țintă

87. Cunoaște și utilizează limbajul și a termenii de specialitate în cadrul sesiunilor de instruire a dansatorilor;
88. Cunoaște conceptele de bază de teoria și metodica antrenamentului sportiv, procesele adaptative specifice antrenamentelor fizice, sistemele de asigurarea energiei pentru activitatea musculară și relațiile dintre efort, oboseală și refacere;
89. Aplică învățarea motrică pentru dezvoltarea repertoriului motric și crearea automatismelor de mișcare în executarea elementelor corporale și a succesiunilor de pași de dans;
90. Utilizează metode de instruire în regim individualizat și adaptează sesiunile de instruire la diferite particularități ale participanților;
91. Cunoaște diferite procede de instruire și maniera în care se folosesc, pentru a avea un nivel ridicat de exersare;
92. Utilizează metode de instruire corespunzătoare nivelului de pregătire al dansatorilor;
93. Desfășoară sesiunile de instruire a dansatorilor corespunzător zonelor de efort specific;

Demonstrează cu profesionalism structuri de pași și dansuri

94. Prezintă elemente corporale și pași pentru diferite categorii de dansuri;
95. Structurează execuția unor elemente corporale în pași metodici, poziția inițială, execuția propriu-zisă a mișcărilor și finalizarea acestora;
96. Explică plasamentul corpului și al segmentelor corporale, planurile și axele de mișcare;

97. Creează și demonstrează structuri de pași pentru diferite categorii de dansuri, cu accent pe tehnica de execuție specifică;
98. Demonstrează combinații de elemente corporale din diferite grupe de mișcare (întoarceri, piruete, echilibru, sărituri, săltări, suplețe și val de corp etc.), pentru alcătuirea diferitelor tablouri coregrafice;
99. Demonstrează structuri de pași și dansuri prin utilizarea dansatorilor-sursă, ca modele de execuție tehnică și artistică;

Evaluează pregătirea tehnică și artistică a participanților

100. Precizează criteriile de evaluare pentru nivelul pregătirii tehnice, care vizează caracteristicile fizice, cursivitatea derulării mișcărilor;
101. Precizează criteriile de evaluare pentru nivelul pregătirii artistice vizează modalitatea de interpretare și comunicare motrică a mesajului muzical;
102. Apreciază expresivitatea motrică, în sensul îmbinării execuției tehnice cu estetica și plasticitatea mișcărilor pe muzică, capacitatea de a exterioriza o trăire afectivă impusă de coregrafie sau propusă de scenariul coregrafic.

Creează coregrafii simple

103. Creează structuri de exerciții cu pași de bază specifice dansului clasic, studii la bara de perete și la centru;
104. Creează structuri de pași de bază din diferite categorii de dansuri (modern, contemporan, de caracter, latino, oriental , aerodance, streetdance etc.);
105. Stabilește tema coregrafiei, în corelație cu scopul propus și caracteristicile individuale ale participanților la instruire;
106. Realizează scenariul coregrafic, utilizând instrumente de lucru specifice, consemnând indicațiile metodice și tehnice;
107. Creează structuri de mișcări logice, fluente, înlănțuiri corespunzătoare succesiunii măsurilor muzicale, a timpilor forte, etc.;

Creează exerciții pentru optimizarea tehnicilor de dans

108. Alcătuiește structuri de exerciții în vederea însușirii, consolidării și perfecționării repertoriului motric specific elementelor corporale din dans;
109. Alcătuiește structuri de exerciții în vederea însușirii, consolidării și perfecționării repertoriului motric specific categoriilor de pași din diverse categorii de dans;
110. Creează exerciții în vederea însușirii, consolidării și perfecționării repertoriului motric specific elementelor corporale pre-acrobatice și acrobatice

Stabilește acompaniamente muzicale variate, specifice categoriilor de dans

111. Alege suportul muzical;
112. Efectuează o selecție a pieselor muzicale pentru diferite categorii de dansuri și alcătuiește o bază de date, cu respectarea reglementărilor legale de utilizare;
113. Stabilește piesele muzicale și ordinea acestora, în concordanță cu grupele de pregătire și specificul acestora;
114. Descrie participanților caracteristicile muzicale și tipurile de mișcări asociate;
115. Prezintă legătura dintre categoriile de dans și piesele muzicale corespunzătoare;

Arată modul de utilizare a accesoriilor, echipamentelor, costumelor și aparatelor specifice diferitelor categorii de dansuri

116. Cunoaște accesoriile, echipamentele și aparatele folosite în sesiunile de instruire corespunzătoare diferitelor categorii de dansuri și modul de acționare al acestora pe parcursul execuției;
117. Arată modul de utilizare accesoriile, echipamentele și aparatele corespunzătoare coregrafiilor dansurilor în cadrul cărora sunt prevăzute/introduse.

Gestionează așteptările participanților la sesiunile de instruire în dans

118. Oferă o imagine de ansamblu asupra categoriilor de dans în context recreativ și din perspectiva dezvoltării unor deprinderi tehnice și artistice în cadrul sesiunilor practice;
119. Formulează clar modul în care dansul poate aduce beneficii pe plan fizic, artistic și mental;
120. Construiește un climat de încredere la nivelul participanților din cadrul sesiunilor de dans;
121. Încurajează participanții să experimenteze stiluri și tehnici diferite de dans și interpretare, inclusiv dezvoltarea și manifestarea propriul stil de interpretare în dans.

Monitorizează execuțiile/evoluțiile participanților la sesiunile de instruire în dans

122. Urmărește evoluția participanților pe parcursul procesului de instruire;
123. Solicită feed-back din partea dansatorilor;
124. Propune soluții de îmbunătățire a performanțelor individuale ale participanților la instruire.

5. Competențe

Ponderea competențelor:[1]

Grupa C 1.1 Competențe cheie/educaționale 5%, dintre care competențe digitale minimum 2%
Grupa C 1.2 Competențe transversale/sociale/mediu/ verzi: 5%
Grupa C 1.3 Competențe de bază personale /atitudini: 5%
Grupa C 2.1 Competențe comune la locul de muncă: 5%
Grupa C 2.2 Competențe tehnice generale: 5%
Grupa C 3.1 Competențe fundamentale profesionale: 20 %
Grupa C 3.2 Competențe de domeniu: 25%
Grupa C 3.3 Competențe de specialitate : 15%
Grupa C 3.4 Competențe de specializare: 15%.

Competențe comune pe nivel de calificare, denumite grupa C1
Grupa C 1.1 Competențe cheie/educaționale 5%, din care competențe digitale minimum 2%
1. Planifică și organizează activități
2. Utilizează instrumente digitale pentru colaborare, creare de conținuturi și soluționare de probleme

Grupa C 1.2 Competențe transversale/sociale/mediu/ verzi
3. Reduce impactul nefavorabil al activităților profesionale asupra mediului
4. Comunică cu colegii și clienții

Grupa C 1.3 Competențe de bază personale /atitudini
5. Învață pe tot parcursul vieții
6. Își asumă responsabilități

Competențe tehnice generale pe nivel de calificare, denumite grupa C2,
Grupa C 2.1 Competențe comune la locul de muncă
7. Aplică prevederile normelor de sănătate și securitate în muncă și a reglementărilor din domeniul situațiilor de urgență
8. Aplică prevederile actelor normative specifice și principiile de etică și moralitate
9. Lucrează în echipă la locul de muncă

Grupa C 2.2 Competențe tehnice generale
10. Utilizează aparatele / echipamentele specializate
11. Păstrează ordinea și curățenia la locul de muncă

Grupa C 3.1 Competențe fundamentale profesionale
12. Prestează servicii administrative pentru clienți
13. Oferă asistență de specialitate clienților
14. Motivează clienții pentru efectuarea exercițiilor
15. Promovează programele organizate la locul de muncă

[1] Se va stabili în conformitate cu prevederile Hotărârii Guvernului nr. 772/2022 privind aprobarea Metodologiei de acordare a creditelor transferabile pentru formarea profesională a adulților, precum și pentru abrogarea Hotărârii Guvernului nr. 844/2002 privind aprobarea nomenclatoarelor calificărilor profesionale pentru care se asigură pregătirea prin învățământul preuniversitar, precum și durata de școlarizare ; Pentru ocupații de nivel 1-5 de calificare, conform CNC se vor respecta prevederile Ordinului nr.3001/39/2022 privind aprobarea metodologiei de alocare a nivelurilor de calificare pentru calificările de nivel 1-5 din Cadrul național al Calificărilor.

Grupa C 3.2 Competențe de domeniu
16. Integrează principiile antrenamentului fizic
17. Corectează clienții care desfășoară exerciții
18. Oferă feedback constructiv clienților
19. Identifică obiectivele clienților
20. Obține informații privind condiția fizică a clienților
21. Promovează un stil de viață sănătos în rândul clienților

Grupa C 3.3 Competențe de specialitate
22.Selecționează participanții la sesiunile de instruire
23.Pregătește sesiunile de instruire
24.Derulează sesiuni de instruire în domeniul dansului
25.Adaptează strategia didactică la grupul țintă
26.Demonstrează cu profesionalism structuri de pași și dansuri
27.Evaluează pregătirea tehnică și artistică a participanților

Grupa C 3.4 Competențe de specializare
28. Creează coregrafii simple
29. Creează exerciții pentru optimizarea tehnicilor de dans
30. Stabilește acompaniamente muzicale variate, specifice categoriilor de dans
31. Arată modul de utilizare a accesoriilor, echipamentelor, costumelor și aparatelor specifice diferitelor categorii de dansuri
32. Gestionează așteptările participanților la sesiunile de instruire în dans
33. Monitorizează execuțiile/evoluțiile participanților la sesiunile de instruire în dans

6. Niveluri de calificare/ educație:

6.1. Nivelul de calificare conform Cadrului Național al Calificărilor (CNC)	4
6.2. Nivelul de referință conform Cadrului European al Calificărilor (EQF)	4
6.3. Nivelul educațional corespondent, conform ISCED - 2011	3

7. Acces la altă/alte ocupație/ocupații cuprinsă/ cuprinse în COR

Acces la ocupație/ocupații de același nivel de calificare, conform CNC, pe bază de experiență/recunoaștere de competențe din grupele C1 – C3.2

Instructor de fitness Cod COR 342302
Antrenor de fitness Cod COR 342303
Instructor de aerobic-fitness Cod COR 342304
Instructor de educație fizică Cod COR 342305
Instructor de pilates Cod COR 342311

8. Informații suplimentare

Instructorul de dans este un profesionist care predă tehnici și stiluri de dans (balet, dans de caracter, dans sportiv, contemporan etc.) cursanților de toate vârstele. El îmbină arta mișcării cu pedagogia, având nevoie de un set complex de competențe tehnice, artistice și de comunicare pentru a preda eficient.

Instructorul de dans îşi desfăşoară activitatea în mod independent sau ca angajat al unor diverse instituţii cu caracter public sau privat, din domeniul activităţilor instructive, recreative şi de divertisment: şcoli şi cluburi de dans, şcoli populare de artă, aşezăminte culturale diverse, centre de agrement, centre educative pentru copii şi adolescenţi etc.

Activitatea desfăşurată de către instructorul de dans poate fi destinată unor largi categorii de beneficiari: copii, tineri, adulţi, persoane de vârsta a treia, persoane cu preferinţe pentru un anumit gen muzical, persoane cu diverse dizabilităţi etc. în vederea satisfacerii cerinţelor acestora privind recreerea, socializarea şi petrecerea în mod plăcut a timpului liber.

Pe de altă parte, activitatea poate urmări şi formarea deprinderilor şi atitudinilor pentru dans în situaţia persoanelor interesate să-şi dezvolte performanţele proprii, să cultive dansul ca pe o profesie sau parte a unei profesii şi să participe în mod individual sau în calitate de componenţi ai unor trupe, în cadrul unor evenimente diverse: spectacole, emisiuni de televiziune, filme, videoclipuri, concursuri etc.

În situaţia în care activitatea vizează exclusiv aspectul recreativ, instructorul de dans pregăteşte procesul de instruire prin stabilirea clară a obiectivelor operaţionale pentru fiecare şedinţă de lucru, proiectarea conţinutului fiecărei activităţi de instruire, alcătuirea grupelor de cursanţi pe criterii funcţionale, stabilirea şi asigurarea resurselor necesare şi elaborarea instrumentelor de lucru (exerciţii, suport muzical, materiale auxiliare necesare procesului de instruire). El derulează activităţile propriu-zise de instruire, aplicând metode variate de lucru, în manieră adaptată particularităţilor individuale ale participanţilor şi urmăreşte evoluţia persoanelor instruite de-a lungul întregului program de formare, pentru asigurarea îndeplinirii obiectivelor propuse şi îndrumarea celor interesaţi spre continuarea activităţii în funcţie de intenţiile exprimate şi necesităţi.

În situaţia în care activitatea de instruire este derulată cu persoane interesate să-şi dezvolte capacităţile de dans pentru apariţii individuale sau de grup în cadrul unor spectacole, evenimente artistice diverse sau competiţii, vizând dezvoltarea aptitudinilor de scenă, instructorul de dans, este pus în situaţia să realizeze şi o selecţionare prealabilă a dansatorilor în funcţie de caracteristicile acestora, scopul urmărit şi cerinţele evenimentului pentru care urmează să se desfăşoare pregătirea.

Instructorul de dans poate crea după caz, coregrafii simple, pentru utilizare în scop didactic sau pentru prezentarea în cadrul evenimentelor pentru care pregăteşte dansatorii. Instructorul de dans**,** pentru facilitarea procesului de învăţare, face demonstraţii de mişcări, grupe de mişcări şi fragmente de dans, dovedind la rândul său competenţe de dansator.

Din aceste considerente, el trebuie să aibă permanent o stare de sănătate fizică şi psihică bună şi să se preocupe de menţinerea propriei capacităţi de rezistenţă specifică la efort.

Cunoştinţele presupuse de practicarea ocupaţiei se referă la: noţiuni de tehnica dansului şi interpretare artistică, noţiuni generale de ritmică, măsuri muzicale, tempo-uri, noţiuni generale de anatomie, precum și, noțiuni de bază despre modul de organizare al activităţii şcolii/ clubului/sălii de dans, norme de etică și comportament civilizat în societate, metode de lucru cu diverse categorii de cursanţi, noţiuni de psiho-pedagogie etc.

Evaluarea dansatorilor se realizează de către instructorii de dans în vederea identificării stadiului inițial al participanților, precum și progresul pentru fiecare cursant în parte și alcătuirea programelor artistice solistice și de grup. Procesul de evaluare vizează aspecte ale pregătirii tehnice, artistice, psihologice și teoretice în materie de dans, precum și capacitatea de memorare a mișcărilor și de reproducere a acestora conform unor criterii specifice fiecărei categrii de dansuri. Instructorul de dans colaborează cu alți instructori și specialiști din domeniul artistic, pentru dezvoltarea capacității de exprimare, crearea coregrafiilor, coordonarea spectacolelor și schimbul de experiență pedagogică.

SECȚIUNEA B - CERINȚE PENTRU EDUCAȚIE ȘI FORMARE PROFESIONALĂ

1. Informații despre programul de educație și formare profesională

1.1. Cerințe specifice de acces la program

1.1.1. Competențe și deprinderi necesare accesului la program:

capacitatea de a efectua exerciții fizice pe ritmul acompaniamentului muzical (muzicalitate motrică)

1.1.2. Condiții minime de acces la program, raportate la nivelul de studii:

Niveluri de studii:

- **Învățământ primar** ☐
- **Învățământ gimnazial (secundar inferior)** ☐
- **Învățământ secundar superior : (primii doi ani de liceu)** ☐
- **Învățământ secundar superior:**
  - **Învățământ profesional prin școli profesionale** ☐
  - **Învățământ liceal, fără diplomă de bacalaureat** ■
  - **Învățământ liceal, cu diplomă de bacalaureat** ☐
- **Învățământ postliceal** ☐
- **Învățământ superior cu diplomă de licență** ☐
- **Învățământ superior cu diplomă de master** ☐

1.1.3. Alte studii necesare:

Nu este cazul!

1.1.4. Cerințe speciale:

Adeverință eliberată de medic, care să specifice „apt pentru efort fizic”.

2. Descrierea programului de educație și formare profesională

2.1. Durata totală, nr. ore didactice: 1080 **din care:**

360 **teorie,**

720 **practică**

Număr de credite 72 ECTS [2]

2.2. Planul de pregătire (anexa nr. 1 la prezentul standard ocupațional)

2.3. Programa de pregătire teoretică și practică (anexa nr. 2 la prezentul standard ocupațional)

2.4. Echipamente/utilaje/programe software etc. necesare pregătirii teoretice și practice

Pregătire practică: Sala de pregătire sportivă și/sau Studio de dans dotat/ă cu aparatură și echipamente specifice, instalație de sonorizare, aparatură de redare acompaniament muzical, piese muzicale variate, accesorii, echipamente, costume și aparate specifice diferitelor categorii de dansuri, vestiare, toalete, utilități specifice îngrijirii corporale, spații de depozitare, etc.
Pregătirea teoretică
Echipamente de birotică și IT: calculator/PC, tablă, videoproiector sau smart TV, internet, rețea wireless, platformă digitală de educație, flipchart, planșe ilustrative specifice anatomiei umane, sistemul nervos central, ș.a., acte normative reglementări fond sonor, literatură de specialitate, cursuri tipărite sau în format electronic, materiale pe suport digital, fișe de lucru, rechizite, caiete de practică etc.

2.5. Cerințe privind nivelul minim de calificare și experiență profesională pentru formatori și instructori/preparatori formare

Pentru pregătirea teoretică:
Pentru disciplinele din domeniul pregătirii specifice în dans, formatorii trebuie să fie absolvenți de învățământ superior specializați în domeniul educație fizică și sport cu specializare gimnastică/dans, și/sau licență în domenii conexe - arte combinate și/sau licență în artele spectacolului.
Pentru disciplinele care vizează pregătirea în domeniul anatomiei și fiziologiei umane, biomecanicii, kinesiologiei, formatorii trebuie să fie absolvenți de învățământ superior specializare educație fizică și sport și/sau sport și performanță motrică și/sau medicină sau medicină sportivă, biochimie, kinetoterapie sau studii superioare de licență și master în EFS, sporturi recreative etc.
Formatorii pentru pregătirea teoretică trebuie să aibă experiență de minimum 2 ani, în ultimii 5 ani, în domeniul dansului, aerobic-fitness-ului, fitness-ului, pilates sau domenii conexe activităților de modelare corporală prin mișcare. Formatorii trebuie să fie certificați, conform prevederilor legale în vigoare.
Pentru pregătirea practică:
Formatori absolvenți de învățământ superior specializați în domeniul educație fizică și sport cu specializare gimnastică/dans și/sau licență în artele spectacolului - dans, coregrafie, arta interpretării și dans, musichall (cu referire la arta dansului). Pot face parte din echipa de formatori, formatori absolvenți de studii superioare și master EFS și certificare în domeniul dansului sau instruirii dansatorilor.
Instructori preparatori formare absolvenți studii liceale, calificați ca instructor în domeniul fitness/aerobic/pilates/dans/ arte combinate.
Formatorii/Instructorii formare pentru pregătirea practică trebuie să aibă experiență de minimum 2 ani, în ultimii 5 ani, în domeniul dansului, fitness-ului, aerobic-fitness-ului, pilates sau domenii conexe. Formatorii și instructorii/preparatori formare trebuie să fie certificați, conform prevederilor legale în vigoare.

2.6. Cerințe privind nivelul minim de calificare și experiență profesională pentru evaluatorii de competențe profesionale

Nu este cazul!

[2] Se va stabili în conformitate cu prevederile Hotărârii Guvernului nr. 772/2022 privind aprobarea Metodologiei de acordare a creditelor transferabile pentru formarea profesională a adulților, precum și pentru abrogarea Hotărârii Guvernului nr. 844/2002 privind aprobarea nomenclatoarelor calificărilor profesionale pentru care se asigură pregătirea prin învățământul preuniversitar, precum și durata de școlarizare

SECȚIUNEA C - ASUMAREA STANDARDULUI

1. **Informații referitoare la procesul de elaborare, verificare, validare, avizare și aprobare a standardului ocupațional:**

1.1. Realizare:
Inițiator/Autori Dr. Georgeta VLĂDUȚU
Instituția/instituțiile/persoane interesate.
Ministerul Muncii, Familiei, Tineretului şi Solidarității Sociale (MMFTSS)
Data elaborării: 10.06.2026 – 21.07.2026

1.2. Verificare :
Specialist/Instituția de profil: GEORGIANA -ȘTEFANIA VASILE
Data verificării.24.07.2026.

1.3. Avizare:
Minister de resort/Asociație profesională/Instituție de reglementare/Instituție de profil
FEDERAȚIA LIGA DANSATORILOR
Data avizării 28.07.2026

1..4. Validare documentație:
Comitet sectorial/semnatari : Comitetul Sectorial din Ramura Cultura, Comisia de validare: Padureț Leonard Octavian, Presedinte, Popoiu Constantin și Gheorghiu Alin membri
Data validării.28.08.2026

1.5. Aprobare:
Autoritatea Națională pentru Calificări conform deciziei nr.445 din data 16.09.2026

Anexa nr. 1 la standardul ocupațional

PLAN DE PREGĂTIRE

Nr. crt.	Competența dobândită	Disciplină/ Modul	Nr. ore teorie	Nr. ore practică	Nr. credite asociate
1	Planifică și organizează activități	**I.Planificarea și organizarea activităților (60 ore)**	10	20	2
2	Utilizează instrumente digitale pentru colaborare, creare de conținuturi și soluționare de probleme		10	20	2
3	Reduce impactul nefavorabil al activităților profesionale asupra mediului	**II.Protejarea mediului și comunicarea profesională (60 ore)**	10	20	2
4	Comunică cu colegii și clienții		10	20	2
5	Învață pe tot parcursul vieții	**III.Dezvoltarea personală și profesională (60 ore)**	10	20	2
6	Își asumă responsabilități		10	20	2
7	Aplică prevederile normelor de sănătate și securitate în muncă și a reglementărilor din domeniul situațiilor de urgență	**IV.Cadrul normativ și etic al profesiei (45 ore)**	5	10	1
8	Aplică prevederile actelor normative specifice și principiile de etică și moralitate		5	10	1
9	Lucrează în echipă la locul de muncă		5	10	1
10	Utilizează aparatele/ echipamentele specializate	**V.Pregătirea tehnică de specialitate (45 ore)**	10	20	2
11	Păstrează ordinea și curățenia la locul de muncă		5	10	1
12	Prestează servicii administrative pentru clienți	**VI. Servicii administrative prestate pentru clienți (30 ore)**	10	20	2
13	Oferă asistență de specialitate clienților	**VII.Asistența de specialitate acordată clienților (60 ore)**	20	40	4
14	Motivează clienții pentru efectuarea exercițiilor	**VIII.Motivarea clienților (60 ore)**	20	40	4
15	Promovează programele organizate la locul de muncă	**IX. Promovarea programelor (60 ore)**	20	40	4
16	Integrează principiile antrenamentului fizic	**X.Integrarea principiilor antrenamentului fizic (75 ore)**	25	50	5

17	Corectează clienții care desfășoară exerciții	**XI.Corectarea execuțiilor (75 ore)**	10	20	2
18	Oferă feedback constructiv clienților		15	30	3
19	Identifică obiectivele clienților	**XII.Evaluarea condiției fizice a clienților în regim personalizat (60 ore)**	10	20	2
20	Obține informații privind condiția fizică a clienților		10	20	2
21	Promovează un stil de viață sănătos în rândul clienților	**XIII. Promovarea unui stil de viață sănătos (60 ore)**	20	40	4
22	Selecționează participanții la sesiunile de instruire în dans	**XIV. Pregătirea sesiunilor de instruire în dans (30 ore)**	5	10	1
23	Pregătește sesiunile de instruire		5	10	1
24	Derulează sesiuni de instruire în domeniul dansului	**XV.Instruirea participanților la sesiunile de dans (75 ore)**	10	20	2
25	Adaptează strategia didactică la grupul țintă		5	10	1
26	Demonstrează cu profesionalism structuri de pași și dansuri		10	20	2
27	Evaluează pregătirea tehnică și artistică a participanților	**XVI.Evaluarea pregătirii tehnice și artistice a dansatorilor (45 ore)**	15	30	3
28	Creează coregrafii simple	**XVII.Creearea coregrafiilor și exercițiilor (60 ore)**	10	20	2
29	Creează exerciții pentru optimizarea tehnicilor de dans		10	20	2
30	Stabilește acompaniamente muzicale variate, specifice categoriilor de dans	**XVIII. Crearea cadrului adecvat instruirii în dans (60 ore)**	10	20	2
31	Arată modul de utilizare a accesoriilor, echipamentelor, costumelor și aparatelor specifice diferitelor categorii de dansuri		10	20	2
32	Gestionează așteptările participanților la sesiunile de instruire în dans	**XIX.Consilierea și monitorizarea participanților (60 ore)**	10	20	2
33	Monitorizează execuțiile/evoluțiile participanților la sesiunile de instruire în dans		10	20	2
	TOTAL NR ORE		360	720	72
	TOTAL NR. CREDITE				

Anexa nr. 2 la standardul ocupațional

PROGRAMA DE PREGĂTIRE
TEORETICĂ ȘI PRACTICĂ

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
1	2	4	5	6	7	8	9
1	**Planificarea și organizarea activităților**	**<u>1.1.</u>** **<u>Planificarea și organizarea activităţilor</u>** **1.1.1 Planificarea activității** **Activități profesionale:** - Tipuri, - Caracteristici. **Tehnici de planificare a timpului** - Managementul bazat pe obiective - Lista de priorităţi - Graficul Gantt - Alte tehnici **Managementul activităților proprii:** – noțiuni de planificare și organizare, – caracteristici generale, – specialiști implicați, personal colaborator, – resurse necesare, – priorități, – situații neprevăzute, factori perturbatori, – rezolvare de probleme	**<u>Teorie</u>** Expunere Exemplificare Dialog ghidat Studiul de caz Joc de rol	**<u>Teorie</u>** Flipchart Laptop Videoproiector Film educațional demonstrativ Suport de curs	Cunoașterea tehnicilor de planificare a activităţilor proprii.	5	
			<u>Practică</u> Demonstrație Exerciții Aplicații practice	**<u>Practică</u>** Fișe de lucru	Planificarea și revizuirea activităţilor proprii planificate, în vederea respectării termenelor stabilite pentru fiecare din obiectivele propuse.		10

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		1.1.2.Instrumente de lucru specifice - graficul de lucru conform contractului, -raportul/ registrul eventualelor defecțiuni identificate la echipamentele/aparatura de lucru; -raportul angajatului; -alte documente solicitate de angajator.	**<u>Teorie</u>** Expunere Exemplificare Dialog ghidat	**<u>Teorie</u>** Flipchart Laptop Videoproiector Film educațional demonstrativ Suport de curs	Identificare a informațiilor relevante pentru a fi raportate superiorilor ierarhici	5	
			<u>Practică</u> Demonstrație Exerciții Aplicații practice	**<u>Practică</u>** Fișe de lucru Documente cadru/tipizate	Completarea corectă și la timp a documentelor specifice. Raportarea către superiorii ierarhici a unor informații clare și concise.		10
		<u>1.2. Utilizarea instrumentelor digitale</u> **1.2.1 Programe software și sisteme hardware** -Programe software folosite pentru gestionarea datelor și elaborarea documentelor specifice activităților profesionale • Programe de sistem - sisteme de operare; • Programe de aplicații –software de aplicații.	**Teorie:** - Expunere; Exemplificare . -legislație specifică	**Teorie:** Suport de curs; Materiale de prezentare; Reglementări, licențiere software Calculator/ Laptop; Videoproiector; Ecran de proiecție; Flipchart;	Cunoașterea principalelor instrumente digitale software și hardware pentru gestionarea datelor și elaborarea documentelor specifice activităților profesionale. Cunoașterea cadrului legislativ specific utilizării diferitelor sisteme de software.	10	

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		- Sisteme hardware Componente hardware utilizate pentru aplicațiile software.	**Practică**: Exerciții practice. Aplicații practice Studiu de caz	**Practică:** Diverse programe software, componente hardware, Calculator/ Laptop Videoproiector Ecran de proiecție Flipchart	Întrebuințarea facilităţilor instrumentelor digitale pentru gestionarea datelor şi elaborarea documentelor specifice activității profesionale.		20
2	**Protejarea mediului și comunicarea profesională**	**<u>2.1 Reducerea impactului nefavorabil al activităților profesionale asupra mediului</u>** **2.1.1 Aplicarea prevederilor actelor normative privind protecția mediului** - Reguli privind protecția și conservarea mediului; - Tipuri de surse de poluare; - Măsuri pentru prevenirea apariției surselor de poluare; - Măsuri de intervenție în caz de poluare, corelate cu tipul sursei de poluare; Circuitul deşeurilor şi rezidurilor: colectare, depozitare, evacuare.	**<u>Teorie:</u>** Expunere Prezentare	**<u>Teorie:</u>** Prezentare PPT Suport de curs Videoproiector Calculator Filme didactice Resurse web	Cunoașterea și aplicarea regulilor privind protecția și conservarea mediului.	10	
			<u>Practică:</u> Aplicații practice Studiu de caz	**<u>Practică:</u>** Fișe studii de caz Materiale informative privind măsurile de protejare a mediului	Depozitarea deșeurilor în locurile special amenajate, pe categorii. Păstrarea curățeniei în spațiile destinate activităților profesionale și anexe. Sortarea, corectă și cu responsabilitate, a deșeurilor.		20

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		<u>2.2 Comunicarea în mediul profesional</u> **2.2.1.Procesul de comunicare** • Elemente constitutive; • Factori care influenţează comunicarea și bariere în comunicare; • Mijloace de comunicare; • Ascultarea activă.	**<u>Teorie</u>** Prezentare interactivă Expunere Dezbatere	**<u>Teorie</u>** Prezentare PPT Suport de curs Videoproiector Calculator Filme didactice	Cunoașterea noțiunilor de comunicare de bază în mediul profesional.	5	
			<u>Practică</u> Studii de caz Activitate practică la locul de muncă	**<u>Practică</u>** Fișe de lucru Fișe studiu de caz	Identificarea și eliminarea factorilor perturbatori din cadrul procesului de comunicare.		10
		2.2.2.Comunicarea eficientă în mediul profesional **Formele și mijloacele de comunicare** - Comunicare scrisă; - Comunicare orală; - Comunicare nonverbală; - Comunicare prin mijloace electronice. **- Reguli de comunicare la locul de muncă** - Reguli de comunicare în relația cu clientul - Reguli de comunicare în cadrul echipei - limbajul de specialitate	**<u>Teorie</u>** Prezentare Expunere Dialog ghidat	**<u>Teorie</u>** Prezentare PPT Suport de curs Videoproiector Calculator Filme didactice	Cunoașterea formelor și mijloacelor de comunicare. Cunoașterea regulilor de comunicare la locul de muncă. Cunoașterea metodelor de comunicare Cunoașterea terminologiei specifice.	5	
			<u>Practică</u> Studii de caz Activitate practică la locul de muncă	**<u>Practică</u>** Calculator Fișe de lucru Fișe studiu de caz PC Telefon android	Comunicarea adecvată cu colegii de echipă și cu superiorii ierarhici. Utilizarea echipamentelor.		10

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		- Metode de comunicare: - Comunicare verbală, paraverbală, nonverbală, - Comunicare scrisă, - Comunicare prin mijloace digitale etc. **- Comunicare eficientă:** - Cunoştinţe fundamentale privind comunicarea, - Bariere în calea comunicării. - Terminologia specifică din domeniul profesional.		Laptop, tabletă	moderne, device-uri pentru comunicare. Redactarea mesajelor conform uzanțelor profesionale în manieră clasică. Respectarea regulilor de comunicare la locul de muncă. Comunicarea eficientă cu colegii, superiorii ierarhici și colaboratorii. Folosirea corectă a limbajului de specialitate.		
3	**Dezvoltarea personală și profesională**	**<u>3.1.Învățarea pe tot parcursul vieții</u>** **3.1.1.Formarea și dezvoltarea profesională a specialiștilor în domeniu** - Perfecționarea profesională a specialiștilor în domeniu: necesitate, rol, importanță; - Identificarea nevoilor proprii de pregătire personală și profesională;	**<u>Teorie</u>** Expunere Dezbatere	**<u>Teorie</u>** Prezentare PPT Suport de curs Videoproiector Calculator Filme didactice Link-uri autorități de reglementare fomare profesională națională și	Cunoașterea standardelor de performanță profesională impuse în domeniu. Cunoașterea reglementărilor naționale și internaționale/UE privind mobilitatea specialiștilor în domeniul ocupațional de interes profesional.	10	

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		- Participarea la programe de pregătire personală și profesională; - Evaluarea calității și relevanța sesiunilor de formare; - Rute profesionale.		internațională/ UE			
			<u>Practică</u> Studiul de caz Joc de rol Aplicații practice	**<u>Practică</u>** Fișe de lucru Fișe studiu de caz Navigare www/ Link-uri autorități de reglementare fomare profesională națională și internațională/ UE	Capacitatea de însușire a tehnicilor de autoperfecționare. Capacitatea de valorificare a experienței dobândite. Capacitatea de a atinge standardele de performanță profesională.		20
		<u>3.2 Asumarea responsabilității</u> **3.2.1 Aspecte ale asumării responsabilității** - Importanța responsabilității - Ce este responsabilitatea? - De unde provin responsabilitățile? **Categorii de responsabilități:** legală, morală, socială etc.	**<u>Teorie</u>** Expunere Dezbatere	**<u>Teorie</u>** Prezentare PPT Suport de curs Videoproiector Calculator Filme didactice	Cunoașterea conținutului conceptului de responsabilitate. Cunoașterea obligativităților legale, morale și sociale referitoare la responsabilitate.	10	

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		Beneficii şi costuri în asumarea responsabilităţii - Care sunt consecinţele asumării responsabilităţii; - Analiza beneficiilor asumării responsabilităţi.	**<u>Practică</u>** Studiul de caz Joc de rol Aplicații practice	**<u>Practică</u>** Fișe de lucru Fișe studiu de caz Materiale didactice: acte normative/fișe de post, etc.	Capacitatea de însușire a obligațiilor legale, morale și sociale. Capacitatea de a înțelege consecințele asumării/neasumării responsabilității. Capacitatea de a analiza beneficiile asumării responsabilităţi.		20
4	**Cadrul normativ și etic al profesiei**	**<u>4.1.Noțiuni de sănătate și securitate în muncă</u>** **4.1.1 Sănătatea și securitatea în muncă în spațiile destinate activităților profesionale:** - Cadrul legal general care reglementează sănătatea și securitatea în muncă; - Instrucțiunile proprii sănătate și securitatea în muncă; - Instructajul privind sănătatea si securitatea în muncă; - Reguli de utilizare a spațiilor și aparatelor destinate activităților profesionale; - Riscuri și zone cu risc ridicat în spațiile destinate activităților profesionale/ sala/studio de dans; - Norme specifice în situaţiile de urgenţă;	**<u>Teorie</u>** Expunere Dezbatere	**<u>Teorie:</u>** Prezentare PPT Suport de curs Flipchart Calculator Videoproiector Instrucțiuni SSM proprii Planul de prevenire și protecție Fișe instructaj	Identificarea obligațiilor prevăzute în legislația privind sănătatea și securitatea în muncă care îi revin angajatului. Cunoașterea regulilor de bază pentru acordarea primului ajutor în caz de accidente.	3	
			<u>Practică:</u> Aplicații practice Studiu de caz	**<u>Practică:</u>** Instrucțiuni SSM Planul de prevenire și protecție Fișe instuctaj	Aplicarea prevederilor documentelor de sănătatea și securitatea în muncă elaborate pentru activitățile desfășurate în spațiile		6

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		- Raportarea situaţiilor care pun în pericol securitatea individuală şi colectivă; - Consecințele nerespectării regulilor de securitate și sănătate în muncă; - Conținutul Planului de prevenire și protecție. - Noţiuni de prim ajutor în caz de accident		Aparatură/ echipamente de lucru	destinate activităților profesionale. Aplicarea manevrelor de prim ajutor în diferite situații sau accidente Aplicarea procedurilor de întreținere a echipamentelor utilizate spațiile de lucru și conexe, de desfășurare a activităților profesionale.		
		4.1.2. Apărarea împotriva incendiilor - Cadrul legal general care reglementează apărarea împotriva incendiilor și pentru situații de urgență - Organizarea apărării împotriva incendiilor la locul de muncă - Conținutul documentelor specifice de apărare împotriva incendiilor - Dispozitivele, echipamentele, instalaţiile, sistemele destinate apărării împotriva incendiilor	**<u>Teorie:</u>** Prelegere Exemplificare Filme educative	**<u>Teorie:</u>** Prezentare PPT Suport de curs Flipchart; Calculator Videoproiector Planul de evacuare în caz de incendiu Fișe instruire pt aparare împotriva incendiilor	Identificarea drepturilor și obligațiilor prevăzute în legislația privind apărarea împotriva incendiilor pe care le are angajatul/ instructorul de dans.	2	
			<u>Practică:</u> Exemplificare	**<u>Practică:</u>** Instrucțiunile proprii de apărare	Aplicarea prevederilor documentelor de apărare împotriva incendiilor și pentru		4

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		- Planul de evacuare în caz de incendiu - Instructajul de apărare împotriva incendiilor	Aplicații practice.	împotriva incendiilor Planul de evacuare în caz de incendiu. Fișe instruire pentru apărare împotriva incendiilor Echipamente și instalaţii destinate apărării împotriva incendiilor.	situații de urgență elaborate pentru activitățile desfășurate în sălile și spațiile de dans. Manevrarea cu corectitudine a dispozitivelor și echipamentelor de luptă împotriva incendiilor.		
		<u>4.2 Acte normative specifice și principii de etică și moralitate</u> **4.2.1 Respectarea confidențialității, a principiilor de etică și moralitate** Generalități despre etică, morală și deontologie; Sistemul de valori etice; Reguli morale; Informarea și consimțământul beneficiarului cu privind serviciile de instruire. GDPR (General Data Protection Regulation) – protecția datelor cu caracter personal.	**<u>Teorie</u>** Prezentare interactivă Expunere Dezbatere	**<u>Teorie</u>** Prezentare PPT Suport de curs Videoproiector Calculator Filme didactice	Cunoașterea prevederilor principiilor etice. Cunoașterea prevederilor normelor de protecției a datelor cu caracter personal	2	
			<u>Practică</u> Aplicații practice Studiul de caz Joc de rol	**<u>Practică</u>** Fișe de lucru Fișe studiu de caz	Capacitatea de a aplica prevederilor politicilor de confidențialitate. Capacitatea de a aplica permanent, cu meticulozitate normele de etică și standardele profesionale specifice.		4

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		4.2.2. Normele generale și specifice care reglementează activitatea instructorului de dans; **Reglementări contractuale** - Conținutul contractului de muncă; - Conținutul contractului de sponsorizare; - Contracte de asigurare; - Contracte de prestări servicii. **Reglementări anti doping** (ANAD-Autoritatea Națională Anti-Doping) Regimul comercializării produselor nutritive/ suplimentelor alimentare și a altor produse. **Autorizații specifice sălilor sport; Regulamentul intern al sălii/**studioului de dans**.**	**<u>Teorie</u>** Expunere Prezentare ppt	**<u>Teorie</u>** Flipchart Laptop Videoproiector Film demonstrativ Suport de curs	Cunoașterea normelor generale și specifice care reglementează activitatea instructorului de dans	3	
			<u>Practică</u> Aplicații practice Studiul de caz Joc de rol	**<u>Practică</u>** Fișe de lucru Fișe studiu de caz	Capacitatea de completare corecta a diverselor tipuri de contracte Aplicarea prevederilor reglementărilor specifice sălilor de sport/studioului de dans cu privire la consumul substanțelor interzise.		6
		<u>4.3. Lucrul în echipă</u> **4.3.1. Echipele și rolul lor în organizațiile moderne** - tipuri de echipe; - rolul echipelor în organizații; - roluri individuale în echipă; - respectarea raporturile ierarhice şi funcţionale în cadrul echipei; - avantajele lucrului în echipă.	**<u>Teorie</u>** Expunere Dezbatere Dialog ghidat	**<u>Teorie</u>** Prezentare PPT Suport de curs Videoproiector Calculator Filme didactice	Cunoașterea limitelor de competență și a responsabilităților proprii în cadrul echipei. Cunoașterea raporturilor ierarhice şi funcţionale în cadrul echipei.	5	
			<u>Practică</u> Studii de caz	**<u>Practică</u>** Fișe de lucru	Actionarea în cadrul echipei respectând		10

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
			Activitate practică la locul de muncă	Fișe studiu de caz	raporturile ierarhice şi funcţionale		
5	**Pregătirea tehnică de specialitate**	**<u>5.1. Lucrul cu aparate/ echipamente specializate</u>** **5.1.1 Aparatele și echipamentele de dans și rolul lor** **a) Aparate/echipamente specifice antrenamentelor din sala de aerobic/studio de dans:** - elastice; - saltele; - cercuri de dans; - role de spumă; - greutăți și suporturi; - scări fixe; - bănci de gimnastică; - plase elastice; - trambuline etc. **b) Întreținerea curentă a aparatelor de pilates** Condiţii pe care trebuie să le îndeplinească aparatele pentru menţinerea funcționării. - Verificarea stării de funcționare a paturilor reformer. - Informarea persoanelor abilitate cu privire la deteriorarea/ defectarea aparatelor/	**<u>Teorie</u>** Expunere Prezentare ppt	**<u>Teorie</u>** Suport de curs Materiale bibliografice Film educațional Prezentare ppt Instrucțiuni de utilizare a aparaturii/echipamentelor Certificate de garanție pentru aparate	Cunoașterea categoriilor de aparate și echipamente folosite în sala de aerobic/studio de dans și a modului lor de funcționare. Cunoașterea modului de utilizare și a procedurilor de întreținere, în conformitate cu indicaţiile producătorilor. Cunoașterea defecțiunilor posibile ale aparatelor/ echipamentelor de dans. Cunoașterea procedurilor privind raportarea defecțiunilor identificate si de reparare, înlocuire a aparatelor/	5	

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		echipamentelor de pregătire fizică și specifică.			echipamentelor defecte.		
		- Aplicarea procedurilor de întreţinere a aparatelor/ echipamentelor de pregătire fizică și specifică.	**<u>Practică</u>** Joc de rol Demonstrație Aplicații practice	**<u>Practică</u>** Aparate și echipamente de dans Instrucțiuni de utilizare a aparaturii/ echipamentelor dans	Utilizarea corespunzătoare a aparatelor/ echipamentelor de pregătire fizică și specifică. Raportarea defecțiunilor aparatelor/ echipamentelor de dans, conform procedurilor, persoanelor abilitate.		10
		5.1.2 Exerciții specifice pentru aparatele și echipamentele de aerobic, fitness, dans din sală - exerciții specifice categoriilor de mușchi: pectorali, deltoizi, musculatura brațelor, dorsali, coapse, fesieri, abdomen etc. - Metode de instruire privind utilizarea aparatelor/ echipamentelor de pregătire fizică de bază și specifică.	**<u>Teorie</u>** Expunere Prezentare ppt	**<u>Teorie</u>** Suport de curs Materiale bibliografice Film educațional Prezentare ppt	Cunoașterea exercițiilor specifice aparatelor/ echipamentelor de aerobic/fitness/dans	5	
			<u>Practică</u> Joc de rol Demonstrație Aplicații practice	**<u>Practică</u>** Aparate și echipamente de dans	Prezentarea exercițiilor pentru diferite grupe musculare, care se pot executa cu aparatele/ echipamentele de pregătire fizică și specifică.		10

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		5.2 Păstrarea ordinii și curățeniei la locul de muncă și aplicarea igienei specifice **5.2.1. Reguli igienico-sanitare specifice spațiilor și aparatelor/ echipamentelor dans** - Igienizarea spațiilor de lucru; - Proceduri și metode de curățenie și igienizare; - Igiena utilajelor, echipamentelor din sala de sport/studio de dans. Igiena activităților fizice privind amenajarea specifică a spațiilor de lucru și anexe, plasamentul echipamentelor/ aparatelor dans și a tuturor instalațiilor utilitare.	**Teorie** Prezentare interactivă Expunere Dezbatere	**Teorie** Prezentare PPT Suport de curs Videoproiector Calculator Filme didactice	Cunoașterea metodelor de igienizare și a materialelor folosite pentru igenizarea aparatelor în sala de sport/studio dans	3	
			Practică Demonstrație Aplicații practice Studiul de caz Joc de rol	**Practică** Materiale de igienizare Fișe de lucru Soluții și produse destinate igienizării Materiale de igenizare a aparaturii din sala de sport/studio de dans	Menținerea igienei specifice educației fizice și sportului în sala de sport/studio de dans.		6
		5.2.2.Reguli igienico-sanitare privind instructorul de dans și vestimentația specifică activităților fizice	**Teorie** Prezentare interactivă Expunere Dezbatere	**Teorie** Prezentare PPT Suport de curs Videoproiector Calculator Filme didactice	Cunoașterea materialelor utilizate pentru igenizarea corporală și a echipamentelor de lucru specifice activităților fizice.	2	

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		- Legislație, norme, regulamente, proceduri interne cu privire la igiena specifică domeniului; - Reguli privind ținuta de antrenament, - Categorii de echipamente/ vestimentații corespunzătoare diferitelor tipuri de activități fizice; - Igienizarea echipamentului; - Igiena corporală.	**<u>Practică</u>** Aplicații practice Studiul de caz Joc de rol Activitate practică la locul de muncă	**<u>Practică</u>** Materiale de igienizare Fișe de lucru Soluții și produse destinate igienizării Materiale de igenizare corporală, Materiale de igienizare a echipamentelor sportive	Menținerea permanentă a igienei corporale și a echipamentelor de lucru, specifice activităților fizice.		4
6.	**Servicii administrative prestate pentru clienți**	**<u>6.1. Servicii administrative prestate clienților</u>** **6.1.1 Întâmpinarea clienților** - Întâmpinarea clienților cu formule de politețe; - Identificarea nevoilor clienților în baza dialogului cu aceștia; - Prezentarea ofertelor pentru programele de dans.	**<u>Teorie</u>** Expunere Dezbatere	**<u>Teorie</u>** Flipchart Markere Fișe de lucru	Cunoașterea regulilor privind protocolul de primire a clienţilor.	5	
			<u>Practică</u> Joc de rol Studiu de caz Demonstrație Aplicații practice	**<u>Practică</u>** Sala de sport/ studio de dans dotată cu aparate, instalații și echipamente specifice	Aplicarea protocolului de primire a clienţilor. Prezentarea ofertelor în funcţie de cerinţele clientului.		10
		6.1.2 Programarea clienților	**<u>Teorie</u>** Expunere Dezbatere	**<u>Teorie</u>** Flipchart Markere	Cunoașterea procedurilor legate de	5	

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		- Stabilirea programului și a numărului de ședințe de dans în colaborare cu clientul; - Consultarea programului instructorilor de dans angajați/ colaboratori; - Programarea ședințelor de dans; - Utilizarea programelor PC/soft-uri specializate pentru gestionarea abonamentelor și în vederea programării sesiunilor de dans. - Alocarea resurselor materiale corelate cu ședințele stabilite.		Fișe de lucru	programarea clienților la sesiunile de dans.		
			<u>Practică</u> Joc de rol Studiu de caz Aplicații practice	**<u>Practică</u>** Sala de sport/studio de dans dotată cu aparate, instalații și echipamente specifice	Derularea activităților legate de programarea clienților la sesiunile de dans. Gestionarea cu succes a activităților legate de programările și abonamentele clienților.		10
7	**Asistența de specialitate acordată clienților**	**<u>7.1. Asistența de specialitate</u>** **7.1.1. Observarea activității desfășurate de clienți în regim hobby** - Planificarea sistemului de monitorizare; - Tehnici de monitorizare și instrumente folosite; **Observarea Sistematică**: - observație directă; - supravegherea monitoarelor video - dialog. Instrumente folosite:	**<u>Teorie</u>** Expunere Prezentare ppt	**<u>Teorie</u>** Suport de curs Flipchart Laptop Videoproiector Film educațional demonstrativ Suport de curs	Cunoașterea tehnicilor de monitorizare a clienților Cunoașterea instrumentelor de evidența a activității clienților	20	
			<u>Practică</u> Joc de rol Demonstrație Aplicații practice	**<u>Practică</u>** Fișe de observare Liste de control	Aplicarea metodelor de observare a activității efectuate de clienți. Implicarea cu profesionalism, pentru menținerea siguranței		40

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		- fișa de observație; - scara de clasificare a situațiilor constatate; - lista de control/ verificare. **Sisteme de asigurare a siguranței clienților/ membrilor** Investigaţia Proiectul			clienților și a atmosferei plăcute în mediul de lucru. Acordarea de asistență de specialitate clienților care desfășoară activități sportive în regim independent.		
8.	**Motivarea clienților**	**<u>8.1. Motivarea clienților</u>** **8.1.1 Motivarea pentru efectuarea de activități fizice** - Conceptul de motivație; - Motivația intrinsecă și motivația extrinsecă; - Motivația cognitivă și afectivă a clienților; - Motivația performanțială; - Strategii motivaționale pentru participarea la efectuarea de activități fizice prin utilizarea mijloacelor specifice din dans.	**<u>Teorie</u>** Expunere Dezbatere	**<u>Teorie</u>** Suport de curs Videoproiector Laptop Flipchart Markere Fișe de lucru	Cunoașterea factorilor motivaționali determinanți pentru pregătirea fizică.	10	
			<u>Practică</u> Studii de caz Joc de rol Aplicații practice	**<u>Practică</u>** Suport de curs Videoproiector Laptop Flipchart Markere Fișe de lucru	Aplicarea strategiilor motivaționale care-i determină pe oameni să participe la sesiunile de pregătire fizică prin utilizarea mijloacelor specifice din dans.		20
		8.1.2 Motivarea clienților - Stabilirea de obiective realizabile pe termen scurt, mediu și lung; - Gestionarea obiectivelor nerealiste;	**<u>Teorie</u>** Expunere Dezbatere	**<u>Teorie</u>** Suport de curs Videoproiector Laptop Flipchart Markere Fișe de lucru	Cunoașterea metodelor de motivare a clienților. Cunoașterea metodelor de stabilirea obiectivelor realizabile pe termen	10	

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		- Oferirea de antrenamente recreativ-distractive și eficiente; - Ajutarea clientului pentru realizarea exercițiilor, corect și în siguranță; - Punerea clientului în contact cu clienți membrii, care agrează relaționarea cu alți clienți interesați de dans; - Exemplul pozitiv al instructorului;			scurt, mediu și lung pentru clienții sălii/ studioului de dans. Cunoașterea procedeelor de asigurare a unui cadrul optim, distractiv, recreativ pentru efectuarea activităților motrice prin dans.		
			<u>Practică</u> Studii de caz Joc de rol Aplicații practice	**<u>Practică</u>** Suport de curs Videoproiector Laptop Flipchart Markere Fișe de lucru	Aplicarea metodelor de motivare a clienților. Gestionarea situațiilor de neîndeplinire a obiectivelor și găsirea unor soluții pentru setarea unor termene noi de îndeplinire . Utilizarea ca exemplu a propriilor experiențe și/sau a altor exemple de bună practică.		20
9	**Promovarea programelor**	**<u>9.1. Promovarea programelor și activităților din cadrul sălilor de aerobic sau a studiourilor de dans</u>** **9.1.1 Instructorul de dans promotor al activităților**	**<u>Teorie</u>** Expunere Dezbatere	**<u>Teorie</u>** Suport de curs Videoproiector Laptop Flipchart Fișe de lucru	Cunoașterea metodelor și canalelor de promovare adecvate.	20	

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		- Promovarea cu ajutorul ofertelor promoționale; - Promovarea prin intermediul evenimentelor; - Promovare prin Social Media; - Contactarea clienților prin telefon sau email; Promovarea online prin intermediul podcast-urilor, blog-urilor, vlog-urilor și în cadrul revistelor de specialitate.	**Practică** Joc de rol Studiu de caz Aplicații practice	**Practică** Suport de curs Videoproiector Laptop Flipchart Markere Fișe de lucru Chestionare	Prezentarea activităților care se desfășoară în sala de sport/studio de dans într-o manieră atractivă, concisă și convingătoare. Implicarea în campaniile de promovare ale organizației.		40
	10. Integrarea principiilor antrenamentului fizic	**10.1. Noțiuni de bază de anatomie si fiziologia corpului uman** **10.1.1 Celula, organitele celulare comune și specifice;** -componente structurale; -funcții.	**Teorie:** Prelegere Prezentare Power Point Studiul de caz	**Teorie:** Suport de curs Prezentare ppt Videoproiector Laptop Flipchart Fise de lucru Film documentar	Prezentarea celulei, ca unitate structurală. Cunoașterea anatomiei organitelor celulare comune și specifice.	1	
			Practică: Dezbatere Demonstrație Aplicații practice	**Practică:** Suport de curs Flipchart Fișe de lucru Planșe, mulaje anatomice	Identificarea funcțiilor organitelor celulare comune și specifice. Identificarea schimburilor de substanțe la nivel celular.		2

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
					Identificarea funcțiilor sistemului somatic și vegetativ.		
		10.1.2 Țesuturile - epiteliale; - conjunctive – moi, cartilaginoase, dure (țesutul osos), sângele (componentele sângelui, grupele sangvine - structură și funcții); - țesutul muscular (striat, neted, țesutul muscular cardiac); - țesutul nervos.	**Teorie:** Prelegere Prezentare Power Point Studiul de caz	**Teorie:** Suport de curs Prezentare ppt Videoproiector Laptop Flipchart Fișe de lucru Film documentar	Cunoașterea noțiunilor de bază și clasificarea țesuturilor corpului uman.	1	
			Practică: Dezbatere Demonstrație Aplicații practice	**Practică:** Suport de curs Flipchart Fișe de lucru Planșe, mulaje anatomice	Identificarea țesuturilor și localizarea lor și a funcțiilor pe care le îndeplinesc în corpul uman.		2
		10.1.3 Organizarea sistemului nervos- **- Sistemul nervos somatic - anatomie și fiziologie:** - Măduva spinării; nervii spinali; trunchiul cerebral, nervii cranieni, cerebelul, diencefalul; - localizări corticale – arii de proiecție aferente și eferente- ariile corticale senzori-motorii;	**Teorie:** Prelegere Prezentare Power Point Studiul de caz	**Teorie:** Suport de curs Prezentare ppt Videoproiector Laptop Flipchart Fise de lucru Film documentar	Prezentarea sistemului nervos somatic. Prezentarea sistemului nervos vegetativ. Cunoașterea ariilor corticale senzori-motorii, a funcțiilor și a localizărilor corticale.	1	

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		Sistemul vegetativ - anatomie și fiziologie: - sistemul nervos vegetativ simpatic și parasimpatic (centrii, căile, mediatorii chimici); - analizatorii.	**<u>Practică:</u>** Dezbatere Demonstrație Aplicații practice	**<u>Practică:</u>** Suport de curs Flipchart Fișe de lucru Planșe, mulaje anatomice	Prezentarea componentelor sistemului nervos somatic și a funcțiilor acestuia. Prezentarea componentelor sistemului nervos vegetativ și a funcțiilor acestuia.		2
		10.1.4 Fiziologia emisferelor cerebrale (funcții senzitive, asociative, motorii) -mecanisme generale de reglare; -compartimentele funcționale a sistemului nervos; -căile ascendente (ale sensibilității); -căile descendente (ale motricității); - nervii spinali și nervii cranieni; - activități cerebrale cognitive, voluntare; - Sfera psihomotrică (motricitatea globală, motricitatea fină redată de controlul neuro-muscular intersegmentar, lateralitatea, schema corporală, orientarea spațio-temporală, muzicalitatea motrică etc.).	**<u>Teorie:</u>** Prelegere Prezentare Power Point Studiul de caz	**<u>Teorie:</u>** Suport de curs Prezentare ppt Videoproiector Laptop Flipchart Fise de lucru Film documentar	Cunoașterea mecanismelor de reglare în sistemele vii. Prezentarea compartimentelor funcționale ale sistemului nervos. Prezentarea componentelor sferei psihomotrice.	2	
			<u>Practică:</u> Dezbatere Demonstrație Aplicații practice	**<u>Practică:</u>** Suport de curs Flipchart Fișe de lucru Planșe, mulaje anatomice	Identificarea funcțiilor mecanismelor de reglare a corpului uman. Identificarea rolurilor sferei psihomotrice în activitatea umană.		4

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		10.1.5 Sistemele corpului uman - Sistemul endocrin, sistemul digestiv; - sistemul respirator, sistemul cardio-vascular, sistemul excretor, aparatul genital; - Metabolismul; Sistemul energetic: sursele energetice, aminoacizii esențiali, vitaminele, mineralele.	**<u>Teorie:</u>** Prelegere Prezentare Power Point Studiul de caz	**<u>Teorie:</u>** Suport de curs Prezentare ppt Videoproiector Laptop Flipchart Fișe de lucru Film documentar	Cunoașterea sistemelor corpului uman. Identificarea categoriilor de metabolism și a rolului fiziologic al fiecărei categorii de metabolism (glucidic, lipidic și proteic).	2	
			<u>Practică:</u> Dezbatere Demonstrație Aplicații practice	**<u>Practică:</u>** Suport de curs Flipchart Fișe de lucru Planșe, mulaje anatomice	Identificarea sistemelor corpului uman și a funcțiilor acestora. Identificarea sistemelor circulatorii, respiratorii și înțelegerea influenței exercițiilor fizice asupra acestora. Identificarea zonelor de efort specifice activităților fizice desfășurate.		4
		10.1.6. Aparatul locomotor - sistemul osos – anatomie și fiziologie;	**<u>Teorie:</u>** Prelegere Prezentare Power Point	**<u>Teorie:</u>** Suport de curs Prezentare ppt Videoproiector	Cunoașterea scheletului corpului uman.	3	

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		- articulațiile – plasament, categorii și funcții; - sistemul muscular – principalele grupe de mușchi somatici; fiziologia mușchilor somatici; musculatura netedă categorii și caracteristici funcționale; - relații biomecanice.	Studiul de caz	Laptop Flipchart Fișe de lucru Film documentar	Cunoașterea principalelor grupe de mușchi. Noțiuni teoretice privind aparatul locomotor și relațiile biomecanice.		
			<u>Practică:</u> Dezbatere Demonstrație Aplicații practice	**<u>Practică:</u>** Suport de curs Flipchart Fișe de lucru Planșe, mulaje anatomice	Identificarea localizării oaselor care alcătuiesc scheletul uman. Identificarea principalelor grupe de mușchi și a relației dintre acestea. Prezentarea relațiilor biomecanice în cadrul mișcărilor.		6
		10.1.7 Kinesiologia specifică exercițiilor dans - Mișcarea și starea organismului uman - Teoria activităților motrice - Clasificarea activităților motrice - Analiza mișcării - caracteristici spațio-temporale (amplitudini, durate, ritm). **Axe și planuri anatomice** - poziția anatomică normală	**<u>Teorie:</u>** Expunere Prezentare	**<u>Teorie:</u>** Suport de curs Prezentare ppt Videoproiector Laptop Flipchart Fișe de lucru Planșe, mulaje anatomice, Film documentar	Cunoașterea noțiunilor mișcare și de stare a organismului uman. Însușirea noțiunilor de kinesiologie și kinantropometrie. Cunoașterea axelor și planurilor anatomice.	5	
			<u>Practică:</u>	**<u>Practică:</u>** Suport de curs	Identificarea caracteristicilor		10

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		- axele corpului - planuri - direcție și poziții **Programul motor cortical- Producerea și conducerea mișcărilor** **Kinesiologia și studiul mișcării** **Kinantropometrie** - Măsurători corporale- somatometrie; - Măsurători ale mișcăriilor; - Măsurarea și evaluarea capacității fizice; - Analiza biomecanică a mișcării.	Demonstrație Aplicații practice	Flipchart Fișe de lucru Instrumente/ aparate de măsurat	mișcărilor din punct de vedere spațio-temporal. Identificarea poziției anatomice normale, a axelor corpului, ale planurilor și direcțiilor corpului uman. Efectuarea măsurătorilor corporale și podometrice. Analizarea biomecanică a diferitelor mișcări.		
		<u>10.2. Integrarea principiilor de antrenament fizic</u> **10.2.1 Principiile antrenamentului fizic – generale și specifice** **Principii generale:** -participării conștiente și active, intuiției, -accesibilității și a respectării caracteristicilor de gen, vârstă, nivel de pregătire, -sistematizarii și continuității; -însușirii temeinice; -concordanței conținutului cu cerințele activității practice;	**<u>Teorie</u>** Expunere Dezbatere	**<u>Teorie</u>** Suport de curs Videoproiector Laptop Flipchart Markere Fise de lucru Chestionare	Cunoașterea principiilor generale și specifice ale antrenamentului fizic. Cunoașterea parametrilor fiziologici care pot fi măsurați în timpul sesiunilor de pregătire, în vederea aprecierii corecte a efortului depus de clienți.	5	
			<u>Practică</u> Joc de rol	**<u>Practică</u>** Suport de curs	Integrarea principiilor generale și specifice în		10

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		--principiul asigurării, în vederea prevenirii unor traumatisme sau îmbolnăviri. **Principii specifice:** -principiul adaptării la nivelul de dezvoltare; -principiul relației optime efort-odihnă; -principiul programării pe termen lung al antrenamentului și a performanței; -principiul continuității antrenamentului; -principiul progresiei efortului; -principiul ciclicității și dinamizării; -principiul multilateralității pregătirii; -principiul motivației etc.	Studiu de caz Demonstrație Aplicații practice Lucru în grupuri mici	Videoproiector Laptop Flipchart Markere Fișe de lucru Chestionare	activitatea de instruire a participanților la sesiunile de pregătire fizică.		
		10.2.2 Etapele stabilirii strategiei de optimizare a condiției fizice - Analiza nevoilor clientului; - Evaluarea condiției fizice a clientului; - Stabilirea obiectivelor fundamentale (strategice); - Dimensionarea resurselor necesare;	**<u>Teorie</u>** Expunere Dezbatere	**<u>Teorie</u>** Suport de curs Videoproiector Laptop Flipchart Markere Fise de lucru Chestionare	Cunoașterea etapelor privind stabilirea obiectivelor de instruire în dans, în funcție de necesitățile clienților.	5	
			<u>Practică</u> Joc de rol Studiu de caz Demonstrație	**<u>Practică</u>** Suport de curs Videoproiector Laptop Flipchart	Stabilirea obiectivelor de instruire în dans, în funcție de necesitățile clienților.		10

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		- Stabilirea programelor, Fixarea termenelor; Întocmirea strategiei pe termen lung cu fixarea obiectivelor pe etape (mezocicluri, microclicluri).	Aplicații practice Lucru în grupuri mici	Markere Fise de lucru Chestionare	Corelarea conţinutului unor secvenţe parcurse cu următoarele teme de lucru. Aplicarea măsurilor de prevenire a accidentelor, prin identificarea eventualelor scăderi de randament la nivelul execuțiilor efectuate de clienți.		
11	**Corectarea execuțiilor**	**<u>11.1. Corectarea clienților care desfășoară exerciții fizice</u>** **11.1.1.Caracteristici de execuție a exercițiilor fizice** - Pozițiile fundamentale și derivate din gimnastică; - Pozițiile combinate din gimnastică; - Pozițiile și mișcările segmentelor corpului (cap, brațe, trunchi, picioare); - Caracteristicile spațio-temporale ale exercițiilor fizice; - Caracteristicile biomecanice ale exercițiilor fizice;	**<u>Teorie:</u>** Prelegere Dialog ghidat Prezentare Power Point Studiul de caz	**<u>Teorie:</u>** Suport de curs Flipchart Videoproiector Prezentare Power Point Laptop Materiale pe suport digital Sala de aerobic/studio de dans	Cunoașterea pozițiilor de bază și pozițiilor intermediare din gimnastică. Cunoașterea caracteristicilor biomecanice și zonelor de efort stimulate în cadrul executării exercițiilor fizice.	5	
			<u>Practică:</u> Joc de rol Studiu de caz Aplicații practice	**<u>Practică</u>** Fișe de lucru Sala de aerobic/studio de dans dotată cu aparate, instalații și	Prezentarea pozițiilor de bază și pozițiilor intermediare din gimnastică. Executarea diferitelor categorii de exerciții și		10

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		- Caracteristici privind zonele de efort; - Caracteristici privind respirația în cadrul exercițiilor fizice.		echipamente specifice Filme instructiv-educative	ținând cont de caracteristicile spațio-temporale ale acestora. Prezentarea caracteristicilor biomecanice și a lucrului în zonele de efort specifice diferitelor exerciții fizice.		
		11.1.2. Corectarea exercițiilor fizice Greșeli frecvente care apar pe timpul executării exercițiilor fizice; Metode de corectare a acțiunilor greșite din cadrul exercițiilor: - Metode verbale o Expunerea verbală o Explicația - Demonstrația; - Observarea execuției altor subiecți.	**<u>Teorie:</u>** Prelegere Dialog ghidat Prezentare Power Point Studiul de caz	**<u>Teorie:</u>** Suport de curs Flipchart Videoproiector Prezentare Power Point Laptop Materiale pe suport digital Sala de sport/studio de dans	Cunoașterea greșelilor frecvente care apar pe timpul executării exercițiilor fizice; Cunoașterea metode lor de corectare a acțiunilor greșite efectuate în cadrul exercițiilor;	5	
			<u>Practică:</u> Joc de rol Studiu de caz Demonstrație Aplicații practice	**<u>Practică</u>** Fișe de lucru Sala de aerobic/studio de dans dotată cu aparate, instalații și echipamente specifice	Corectarea cu succes a greșelilor făcute de clienți în timpul executării exercițiilor fizice Aplicarea cu consecvență a metodelor de corectare		10

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
				Filme instructiv-educative	a greșelilor făcute de clienți.		
		<u>11.2. Oferirea de feedback</u> Rolul feedback-ului; Tipuri de feedback; Caracteristicile unui feedback constructiv; Oferirea unui feedback realist, etape: - discuție deschisă despre problemă ca fiind o situație care poate fi rezolvată împreună; - aprecierea punctelor forte ale persoanei și modul în care acestea pot fi valorificate; - prezentarea oportunităților de creștere și dezvoltare în urma depășirii provocărilor.	**<u>Teorie</u>** Expunere Dezbatere	**<u>Teorie</u>** Suport de curs Videoproiector Laptop Flipchart Markere Fișe de lucru	Cunoașterea modalităților de a oferi clienților feedback realist și constructiv.	15	
			<u>Practică</u> Dialog ghidat Studii de caz Joc de rol Aplicații practice	**<u>Practică</u>** Suport de curs Videoproiector Laptop Flipchart Markere Fișe de lucru	Oferirea de feedback clienților într-o manieră constructivă și oferind soluții de dezvoltare sau de depășire a unor probleme.		30
12	**Evaluarea condiției fizice a clienților în regim personalizat**	**<u>12.1. Evaluarea condiției fizice a clienților</u>** **12.1.1 Noțiuni de bază privind evaluarea** - Conceptul de evaluare; - Tipurile de evaluare - Metode de evaluare; - Autoevaluarea; - Obiectivele evaluării, - Relația monitorizare evaluare. - Beneficiile utilizării metodelor de evaluare. - Instrumente de evaluare:	**<u>Teorie:</u>** Prelegere Prezentare Power Point	**<u>Teorie:</u>** Suport de curs Flipchart Videoproiector Laptop Prezentare Power Point Materiale pe suport digital	Cunoașterea conceptului, tipurilor și metodelor de evaluare a condiției fizice și a nivelului deprinderilor clienților de efectuare a exercițiilor de dans.	5	
			<u>Practică</u> Studiu de caz Exerciții	**<u>Practică</u>** Suport de curs Flipchart Fișe de lucru	Capacitatea de evaluare a condiției fizice și a nivelului deprinderilor de		10

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		o Teste privind capacitatea de efort. o Teste de evaluare a calităților motrice și intermediare. o Aparate și instrumente de măsurat în educație fizică și sport.			efectuare a exercițiilor prevăzute în programele de dans ale clienților.		
		12.1.2 Teste și metode de evaluarea condiției fizice Testarea condiției fizice: - Teste fizice; - Instrumente și echipamente de măsurare a unor indicatori funcționali. Cerințe: - stabilirea exercițiilor practice ce urmează a fi executate în raport cu obiectivele de evaluat; - precizarea clară a sarcinilor; - asigurarea echipamentelor și aparaturii necesare evaluării; - stabilirea criteriilor, normelor de evaluare și cunoașterea lor de către client. Întocmirea fișei de evaluare și a listei de control (metode de evaluare). Analiza rezultatelor și formularea concluziilor.	**<u>Teorie:</u>** Prelegere Prezentare Power Point	**<u>Teorie:</u>** Suport de curs Flipchart Videoproiector Prezentare Power Point Laptop Materiale pe suport digital	Cunoașterea formelor de evaluare a condiției fizice. Cunoașterea instrumentelor de evaluare.	5	
			<u>Practică:</u> Demonstrație Studiul de caz Exerciții practice	**<u>Practică:</u>** Suport de curs Fise de evaluare Liste de control Sala de aerobic/studio de dans și aparatura aferentă Instrumente/ teste de evaluare Aparate/ echipamente de	Întocmirea fișei de evaluare și a listei de control și verificare a indicatorilor și măsurătorilor efectuate. Analizarea rezultatelor evaluării și formularea de concluzii privind starea fizică a clientului supus evaluării.		10

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		Conținutul dosarului personal al clientului.		investigare a stării fizice	Introducerea în dosarul personal al clientului a tuturor informațiilor culese și a programului de antrenament.		
		<u>12.2. Informații privind condiția fizică a clienților</u> **12.2.1 Obținerea de informații privind condiția fizică a clienților** - Informații despre pregătirea fizică generală a clientului; - Informații despre pregătirea fizică specifică a clientului. **Surse de obținere a informațiilor:** Anamneza și fișa de observație - Caracteristici personale și profesionale; - Tipuri somatice; - Aspecte antropologice și de gen; - Vârstele corpului; - Rezultatele testelor și măsurătorilor efectuate; - Alte rezultate și teste efectuate în clinici de specialitate.	**<u>Teorie:</u>** Prelegere Prezentare Power Point Studiul de caz	**<u>Teorie:</u>** Suport de curs Flipchart Videoproiector Laptop	Cunoașterea surselor pentru obținerea de informații legate de pregătirea fizică generală și specifică a clienților participanți la sesiunile de dans.	10	
			<u>Practică:</u> Demonstrație Exerciții practice	**<u>Practică:</u>** Suport de curs Fise de lucru Liste de control Sala de sport/studio de dans și aparatura aferentă	Obținerea informațiilor privind condiția fizică a clienților utilizând sursele corespunzătoare și credibile pe care le are la dispoziție. Utilizarea corectă a informațiilor privind condiția fizică a clienților pentru alcătuirea dosarului personal de urmărire a stadiilor/ progresului clienților.		20

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
13	**Promovarea unui stil de viața sănătos**	**<u>13.1 Promovarea unui stil de viață sănătos</u>** **13.1.1 Educație pentru sănătate** - Recomandări referitore la o alimentație sănătoasă; - Indicații și contraindicații; - Recomandări pentru stilul de viață sănătos; - Noțiuni de bază de comportament alimentar specific tipului somatic și de activitate profesională și de timp liber; - Nutriția și performanța fizică.	**<u>Teorie</u>** Expunere Dezbatere	**<u>Teorie</u>** Suport de curs Videoproiector Laptop Flipchart Fise de lucru Film educational	Cunoașterea noțiunilor de igiena alimentară, cu privire la nutrienții facilitatori ai formei fizice și psihice.	20	
			<u>Practică</u> Joc de rol Studiu de caz Demonstrație Aplicații practice Lucru în grupuri mici	**<u>Practică</u>** Suport de curs Videoproiector Laptop Flipchart Markere Fișe de lucru Produse naturiste recomandate	Capacitatea de a oferi recomandări referitoare la stilul de viață sănătos. Promovarea mișcării ca formă de profilaxie în viața de zi cu zi.		40
14.	**Pregătirea sesiunilor de instruire în dans**	**<u>14.1.Selecționarea dansatorilor</u>** **14.1.1. Stabilirea criteriilor de selecţie** având în vedere: • tipurile/genurile de dans practicate; • cerinţele executării dansurilor; • caracteristicile grupul ţintă vizat; • condiţiile de realizare a activităţii.	<u>Teorie:</u> Prelegere; Prezentare PPT; Răspunsuri la întrebări; Conversația; Explicația; Demonstrația; Problematiza-rea.	<u>Teorie:</u> Suport de curs; Videoproiector; Laptop; Flipchart; Fișe de lucru;	Cunoaște criteriile de selecție stabilite pentru practicarea disciplinelor artistice. Cunoaște metodele și mijloacele de identificare a aptitudinilor pentru dans ale participanților. Cunoaște metode de interpretare, corelare și	5	

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		14.1.3. Verificarea aptitudinilor pentru dans ale participanţilor la selecţie având în vedere : • simţul muzical al participanților; • starea fizică și psiho-motrică (motricitatea globală și fină); • capacităţile fizice generale ale participanţilor; • experiența anterioară în practicarea dansului sau a unor discipline conexe; • particularităţile tehnico-artistice ale genurilor de dans abordate; • obiectivele urmărite. **14.1.3. Adoptarea deciziei de selecţionare** având în vedere: • capacitățile sanogenice, morfo-funcționale și neuropsihice; • calitățile motrice și psiho-comportamentale ale participanților; • alcătuirea unor grupe omogene de lucru; • disponibilitatea participanţilor la selecţie de a se integra în activitate pe o perioadă prestabilită de timp.			prognoză și diagnoză a datelor obținute. Cunoaște instrumente și documente utilizate pentru identificarea aptitudinilor pentru dans ale participanților.		
			<u>Practică:</u> Aplicații practice; Testarea fizică, Lucru în grupuri mici;	<u>Practică:</u> Videoproiector; Laptop; Fișe de lucru;	Capacitatea de a identifica nivelul de pregătire fizică generală și specifică a participanților folosind diferite metode și instrumente. Capacitatea de stabili grupele de dansatori după nivelul de pregătire și conform unor cerințe psiho-motrice (muzicalitate motrică, lateralitate, coordonare intersegmentară etc.) Capacitatea de a folosi instrumente și documentele de identificare a nivelului de pregătire a dansatorilor.		10

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
					Capacitatea de a interpreta rezultatele obținute.		
		<u>14.2. Pregătirea sesiunilor de instruire în dans</u> **14.2.1. Definirea obiectivelor operaţionale ale şedinţelor de instruire** având în vedere: • aria de acoperire a activităţii desfăşurate şi de categoriile de dansuri promovate; • caracteristicile individuale ale participanţilor la instruire; • scopului și obiectivului general propuse (dezvoltarea capacității de mișcare pe ritmul muzicii, învățarea unor dansuri dintr-o anumită categorie etc.). • Obiectivele operaționale de natură motrică, tehnică și artistică propuse. **14.2.2. Stabilirea conţinutului activităţilor de instruire a**vând în vedere: • obiectivele propuse în materied e dans; • caracteristicile individuale ale participanţilor;	<u>Teorie:</u> Prelegere; Prezentare PPT; Răspunsuri la întrebări; Conversația; Explicația; Problematiza-re/Expunere.	<u>Teorie:</u> Suport de curs; Videoproiector; Laptop; Flipchart; Rechizite diverse	Capacitatea de stabili obiectivele operaţionale ale şedinţelor de instruire cu realism, în funcţie de grupul ţintă şi de caracteristicile particulare ale participanţilor. Capacitatea de a stabili conținutul activităților de instruire. Capacitatea de a pregăti programe/lecții de instruire în funcție de categoria de dans, nivel de pregătire și disponibilitatea participanților.	5	
			<u>Practică</u> Joc de rol Studiu de caz Demonstrație Aplicații practice	**<u>Practică</u>** Videoproiector Laptop Fișe de lucru Rechizite, instalație de sonorizare,	Definirea obiectivelor operaţionale ale şedinţelor de instruire; Stabilirea conţinutului activităţilor de instruire cu		10

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		• Structurarea activităţilor în mod gradat, conform principiilor pedagogice și a metodologiei instruirii, conform nivelulului grupelor de lucru; • acoperirea tuturor aspectelor relevante pentru îndeplinirea scopului propus. **14.2.3. Constituirea grupelor de lucru** Criterii de constituire : • caracteristicile individuale ale participanţilor. • opţiunile participanților şi deprinderile practice demonstrate. • alte criterii funcţionale, conform necesităţilor. **14.2.4. Asigurarea resurselor necesare** Se stabilesc modalități de verificare pentru**:** • Spaţiile destinate instruirii corespund cerinţelor activităţii de dans. • Echipamentele necesare sunt suficiente şi în stare de funcţionare. • Personalul colaborator este asigurat în funcţie de necesităţile didactice.		Aparatură de redare acompaniament muzical; Sala/studioul de dans	profesionalism şi flexibilitate. Alcătuirea grupelor de lucru în funcție de categoria de dans, nivelul de pregătire și particularitățile participanților la instruire. Elaborarea complexelor de exerciții, secvențe de dans, dansuri demonstrative, materiale didactice video, în funcție de categoriile de dans și corespunzătoare grupelor de participanți. Asigurarea resurselor necesare sesiunilor de instruire planificate. Capacitatea de a pregăti instrumentele și echipamentele de lucru necesare desfășurării sesiunilor de instruire în dans.		

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		• Timpul alocat fiecărei activităţi permite formarea competențelor stabilite; • Resursele sunt disponibile la momentul prevăzut pentru utilizarea acestora în procesul de instruire. **14.2.5. Pregătirea instrumentelor de lucru** **Se urmărește:** • Pregătirea suportului muzical în funcţie de cerinţele derulării activităţilor de instruire; • Repetarea secvențelor, combinațiilor de pași, repetarea exerciţiilor demonstrative; • Pregătirea materialelor didactice auxiliare în concordanţă cu conţinutul fiecărei activităţi de instruire proiectate; • Adaptarea instrumentelor la situaţiile concrete de instruire şi la cerinţele persoanelor cu diverse dizabilități.			Capacitatea de a adapta instrumentele de lucru la situațiile concrete de instruire, inclusiv în acord cu cerințele de integrare a persoanelor cu diverse dizabilități, incluse în grupe adaptate de lucru.		
15	**Instruirea participanților la sesiunile de dans**	**<u>15.1. Derularea sesiunilor de instruire în domeniul dansului pentru diferite categorii de participanţi</u>**	<u>Teorie:</u> Prelegere; Prezentare PPT; Răspunsuri la întrebări;	<u>Teorie:</u> Suport de curs; Videoproiector; Laptop; Flipchart;	Prezintă obiectivele sesiunii de instruire cu precizarea eșalonării secvențelor de lucru și a conținuturilor.	10	

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		15.1.1. Debutul programului de formare - Informarea participanţilor privind obiectivele activităţii: - Prezentarea pe scurt a obiectivelor operaționale și a rezultatelor așteptate; - Prezentarea eșalonării conținuturilor fiecărei secvențe/verigi de lucru; - Captarea interesului participanților; - Exerciții de deschidere; **15.1.2.Derularea programului de încălzire și a secvențelor de educarea esteticii corporale**	Conversația; Explicația; Problematiza-re/Expunere	Rechizite diverse	Cunoaște exerciții de deschidere, pentru captarea interesului și asigurarea unei atmosfere plăcute de lucru. Cunoaște durata planificată pentru fiecare parte a sesiunii de instruire. Sesiunile de instruire sunt derulate conform perioadei de pregătire, în funcție de tipurile lecțiilor de instruire.		
		- poziția inițială stând și pozițiile derivate: structuri de exerciții de încălzire cu respectarea principiilor de lucru specifice educației fizice și sportului; - structuri de exerciții pentru trenul superior; - structuri de exerciții pentru trenul inferior; - **Studiu coregrafic** la bara de perete și la centru: - poziţiile de bază ale picioarelor, corpului şi braţelor;	**<u>Practică</u>** Joc de rol Studiu de caz Demonstrație Modelarea Aplicații practice	**<u>Practică</u>** Videoproiector Laptop Fișe de lucru Rechizite, instalație de sonorizare, Aparatură de redare acompaniament muzical; Sala/studioul de dans	Informarea participanţilor privind obiectivele activităţii. Conducerea exercițiilor de încălzire a tuturor segmentelor corporale, cu respectarea abordării metodologice din educație fizică și sport. Derularea structurilor de exerciții pentru educarea esteticii		20

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		- Paşi din baletul clasic; - **Variante de paşi:** - Structuri de exerciții pentru dezvoltarea mobilității, supleței; - Structuri de exerciții pentru dezvoltarea capacităților coordinative și de mânuire a unor obiecte/accesorii; **15.1.3. Predarea structurilor de exerciții specifice dansului** structuri de exerciții pentru învațarea, consolidarea și perfecționarea tehnicii corporale pentru diferite grupe de mișcare: - turații - întoarceri, piruete, - echilibru, dezechilibru controlat, - sărituri, săltări, - suplețe și val de corp etc. **15.1.4. Executarea demonstraţiilor de dans** - pași de bază și structuri de pași specifici diferitelor categorii de dans; - secvențe de dans care combină pașii specifici și alte grupe de mișcare executate individual, în perechi, în grup, în formație etc. **15.1.5. Urmăreşte prestaţia participanţilor la instruire**			corporale și formarea atitudinii corporale specifice, structuri de exerciţii specifice dansului clasic – studiu coregrafic. Derularea structurilor de exerciţii pentru dezvoltarea diferitelor forme de supleţe, mobilitate și coordonare specifică. Derularea structurilor de exerciții pentru învatarea, consolidarea și perfecționarea tehnicii corporale pentru diferite grupe de mișcare (întoarceri, piruete, echilibru, sărituri, săltări, suplețe și val de corp). Derularea structurilor de exerciții pentru pregătirea fizică. Aplicarea exercițiilor de refacerea organismului după efort.		

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		Evoluțiile individuale sunt urmărite în raport cu: - nivelul inițial/stadiul pregătirii; - caracteristicile individuale; - tipul/genul/categoria de dans. **15.1.6. Facilitează procesul de învăţare a dansului** - prezentarea analitică a pașilor de dans/elementelor corporale; - descompunerea algoritmică a mișcărilor; -prezentarea aspectelor critice în tehnica execuției; -utilizarea oglinzii și a modelelor de lucru pentru însușirea tehnicii etc. **15.1.7. Oferă feed-back participanţilor la instruire în dans** - prezentarea cauzelor de natură tehnică și fizică care au determinat erorile în execuție; - prezentarea execuțiilor greșite ca fiind parte din etapele procesului de învățare; - încurajarea exersării și autoevaluării în vederea corectării mișcărilor pe plan fizic și mental.			Urmărirea evoluțiilor individuale a participanţilor la instruire este urmărită în raport cu nivelul inițial demonstrat de aceştia. La urmărirea evoluțiilor individuale se ține cont de caracteristicile individuale și de stadiul pregătirii persoanelor participante. Urmărirea execuțiilor persoanelor este apreciată în corelaţie cu tipul/genul dansului de executat și obiectivele propuse. Facilitarea procesului de învățare a dansului se face prin descompunerea algoritmică a mișcărilor/elementelor corporale. Facilitarea însușirii dansului prin		

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
					prezentarea aspectelor critice din execuție, utilizarea modelelor de lucru și a autocontrolului postural în oglindă. Oferirea feed-back-ului constructiv pe parcursul instruirii.		
		<u>15.2. Adaptează strategia didactică la grupul țintă</u> **15.2.1. Criterii de adaptarea a strategiei didactice** - Analiza **c**ategoriilor de participanți; - Alegerea temelor sesiunilor de instruire: • **Grupa de inițiere în dans –** copii – tematica sesiunilor axată pe poveste, joc de rol; • **Grupa intermediară** – adolescenți/adulți – tematica sesiunilor axată pe transmiterea emoțiilor în cadrul execuțiilor corporale; • **Grupa avansați/profesioniști** – tematica sesiunilor diversificată, arii interpretative complexe.	<u>Teorie:</u> Prelegere; Prezentare PPT; Răspunsuri la întrebări; Conversația; Explicația; Problematiza-re/Expunere	<u>Teorie:</u> Suport de curs; Videoproiector; Laptop; Flipchart; Rechizite diverse	Cunoașterea metodelor de instruire specifice diferitelor categorii de dansuri. Cunoașterea limbajului de specialitate utilizat pentru instruirea clienților participanți la sesiunile de pregătire în dans. Cunoașterea diferitelor procedee metodice de instruire și maniera în care se folosesc în clasele de dans. Cunoașterea formațiilor de lucru și specifice diferitelor categorii de dansuri.	5	

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		15.2.2. Metode de instruire a clienților în sala de dans Metoda verbală; - Explicația, - Conversația Metoda intuitivă; - Demonstrația - Folosirea de materiale iconografice *(*Planșe, Scheme, Filme, Prezentări Etc.) Metoda practică - exersarea; Metoda frontală, Metoda fragmentat imitativă, Metoda descompunerii algoritmice, Modelarea, Metoda improvizării dirijate, Metode digitale etc. **15.2.3. Formații de lucru/dans:** - în linie, în coloane, - coloane de gimnastică in șah, - semicerc, cerc, cercuri circumscrise, - diagonale, romb, cruce, stea, - „cocor deschis” /„cocor închis”, „solz de pește”, - pe echipe, grupe; - pe perechi; - individual.	**<u>Practică</u>** Joc de rol Studiu de caz Demonstrație Modelarea Aplicații practice metode de predare specifice dansului	**<u>Practică</u>** Videoproiector Laptop Fișe de lucru Rechizite, instalație de sonorizare, Aparatură de redare acompaniament muzical; Sala/studioul de dans	Utilizarea limbajului și a termenilor de specialitate în cadrul sesiunilor de instruire a dansatorilor. Stimularea imaginației și dezvoltarea capacității de exprimare artistică și motrică la grupele de copii începători/ inițiere. Dezvoltarea capacității de exprimare personală; creearea eu-lui artistic la grupele intermediare. Capacitatea de exprimare artistică a participanților din grupele de avansați, la sesiunile de dans, în registrul abstract, combinarea exprimării corporale și interpretative în regim de rezistență specifică. Demonstrarea structurilor de pași și deplasărilor specifice		10

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		15.2.4. Întocmirea Planului de instruire/antrenament personalizat/individualizat: Antrenamente Fizice/ antrenamente pentru dezvoltarea calităților motrice de bază și intermediare: - dezvoltarea forței și a puterii; - dezvoltarea capacității de rezistență aerobă și anaerobă; - dezvoltarea vitezei; - dezvoltarea coordonării și mobilității. Antrenamente Tehnice: Activități care îmbunătățesc abilitățile specifice dansului practicat Antrenamente Psihologice: Activități care dezvoltă abilități mentale (concentrarea, reziliența și controlul stresului).			individual și/sau în formații de lucru și de dans. Instruirea clienților aplicând procedeele metodice pentru dezvoltarea calităților motrice de bază. Utilizarea metodelor de instruire personalizate, corespunzătoare exercițiilor prezentate și a nivelului de execuție al participanților.		
		<u>15.3. Demonstrarea cu profesionalism a structurilor de pași și dansuri</u> **15.3.1. Sesiuni de instruire pentru dezvoltarea calităților motrice de bază și intermediare:** - dezvoltarea forței și a puterii; - dezvoltarea capacității de rezistență aerobă și anaerobă; - dezvoltarea vitezei; - dezvoltarea coordonării și mobilității.	**<u>Teorie:</u>** Prelegere; Prezentare PPT; Răspunsuri la întrebări; Conversația; Explicația; Problematiza-re/Expunere	**<u>Teorie:</u>** Suport de curs; Videoproiector; Laptop; Flipchart; Rechizite diverse	Cunoașterea tehnicii corecte de execuție a exercițiilor specifice.	10	
			<u>Practică</u> Joc de rol	**<u>Practică</u>** Videoproiector	Prezentarea elementelor corporale		20

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		15.3.2. Sesiuni de instruire pentru dezvoltarea capacității motrice specifice în dans: - Paşi ritmici (pas uşor, Pas ascuţit, pas arcuit, pas înalt, pas fandat), - Paşi de dans (săltat, de galop, de polcă, de vals, tarantella, mazurcă), - Paşii din jazz gimnastique, - Paşii folclorici autentici şi stilizaţi, - Paşi din gimnastica de bază, - Structuri de exerciții pentru însușirea „școlii turațiilor”, ”școlii săriturilor”; - Structuri de exerciții pentru însușirea, consolidarea și perfecționarea elementelor corporale din gimnastica de bază și artistică; - Structuri de exerciții din studiu clasic-balet; - Structuri de exerciții pentru însușirea, consolidarea și perfecționarea mânuirii accesoriilor și a echipamentelor specifice unor categorii de dansuri;	Studiu de caz Demonstrație Modelarea Aplicații practice metode de predare specifice dansului	Laptop Fișe de lucru Rechizite, instalație de sonorizare, Aparatură de redare acompaniament muzical; Sala/studioul de dans	și a pașilor pentru diferite categorii de dansuri. Structurarea execuției unor elemente corporale în pași metodici, poziția inițială, execuția propriu-zisă a mișcărilor și finalizarea acestora. Explicarea plasamentului corpului și al segmentelor corporale, planurile și axele de mișcare. Crearea și demonstrarea unor structuri de pași pentru diferite categorii de dansuri, cu accent pe tehnica de execuție specifică. Demonstrarea unor combinații de elemente corporale din diferite grupe de mișcare (întoarceri, piruete, echilibru, sărituri, săltări, suplețe		

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		15.3.3. Sesiuni de instruire pentru dezvoltarea capacității de interpretare – pregătirea artistică: - transmiterea unor stări emoționale (bucurie, tristețe, sensibilitate, senzualitate, emoție, dramatism, energie etc.); - corelarea ritmului, accentelor muzicale cu gesturile motrice și expresivitatea corporală; - exerciții de liberă exprimare, de improvizație etc.			și val de corp), pentru alcătuirea diferitelor tablouri coregrafice. Demonstrarea unor structuri de pași și dansuri prin utilizarea dansatorilor-sursă, ca modele de execuție. Demonstrarea mișcărilor de manevrare/mânuire a unor accesorii/ costume/ echipamente specifice diferitelor categorii de dansuri. Transmiterea stărilor emoționale prin fiecare gest, postură și dinamică a mișcării conform specificului categoriei de dans. Corelarea ritmului, accentelor și outfat-urilor muzicale cu frazarea coregrafică. Executarea structurilor de exerciții de liberă exprimare pe teme date, pentru		

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
					deblocarea creativității personale.		
16	**Evaluarea pregătirii tehnice și artistice a dansatorilor**	**<u>16.1 Evaluarea pregătirii tehnice și artistice a participanților</u>** **16.1.1. Probe și teste specifice în dans** - Criterii și mijloace de evaluare în dans; - Probe și norme de control; - Norme și baremuri de realizat - Caracterizarea comportamentului motric al dansatorului; - Regulamente/scenarii coregrafice sursă specifice categoriilor de dans – eșalonarea conținuturilor elementelor corporale și a formațiilor de dans; - Aspecte privind jurizarea/evaluarea pregătirii tehnice și artistice. **16.1.2.Pregătirea tehnică:** - stabilitatea mişcărilor în diferite combinaţii şi deplasări de paşi de dans, - stabilitatea mişcărilor în efectuarea elementelor de coordonări dinamice şi statice (piruete şi elemente de echilibru), - coordonarea mişcărilor segmentelor corporale şi	**<u>Teorie:</u>** Prelegere; Prezentare PPT; Răspunsuri la întrebări; Conversația; Explicația; Problematiza-re/Expunere	**<u>Teorie:</u>** Suport de curs; Videoproiector; Laptop; Flipchart; Rechizite diverse	Precizarea criteriilor de evaluare pentru nivelul pregătirii tehnice, care vizează caracteristicile fizice, cursivitatea derulării mișcărilor cu respectarea cerințelor spațio-temporale, plasamentul segmentelor, traiectorile și amplitudinea specifice mișcărilor și siguranța execuției. Precizează criteriile de evaluare pentru nivelul pregătirii artistice vizează modalitatea de interpretare și comunicare motrică a mesajului muzical.	15	
			<u>Practică:</u> Joc de rol Studiu de caz Aplicații practice	**<u>Practică</u>** Studio de dans echipamente/ aparatura specifică accesorii/ costume	Aprecierea expresivității motrice în sensul îmbinării execuției tehnice cu estetica și plasticitatea mișcărilor pe muzică, capacitatea de a exterioriza o trăire		30

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		îmbinarea armonioasă a elementelor tehnice în combinaţie cu paşi de dans variaţi (coeziunea, unitate, armonie şi continuitate în legările de elemente), - varietatea mijloacelor utilizate - „bagajul motric” - varietatea de dinamism, - varietatea ocupării spaţiului, - varietatea abordării din punct de vedere coregrafic a muzicii şi mişcării, - originalitatea – ineditul, spectaculosul, deci amprenta personală. **16.1.3. Pregătire artistică :** - expresivitate artistică corporală (plasticitate), dar şi trăirea afectivă, redată prin expresia facială, capacitatea de a transmite stări emoţionale, - muzicalitate motrică, alegerea elementelor corporale adecvate muzicii, ca şi când muzica ar fi plecat de la dans şi nu acesta, - costume, machiaj, etc. **16.1.4. Evaluarea aspectelor tehnice şi artistice la dansurile de grup:**		Aparatura de sonorizare Fișe de lucru Piese muzicale	afectivă impusă de coregrafie sau propusă de scenariul coregrafic.		

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		- nivelul tehnic echilibrat și omogenitatea execuțiilor membrilor grupului/trupei/ansamblului; - sincronizarea între membrii trupei; - coeziune şi armonie în execuțiile tehnice și artistice ale dansatorilor; - anticipaţie şi previzune în ceea ce priveşte momentele de executat prevăzute şi neprevăzute.					
17	**Crearea coregrafiilor și exercițiilor**	**<u>17.1.Creează coregrafii simple</u>** **17.1.1.Noțiuni de coregrafie specifică programelor de dans** - Noţiuni de balet clasic, dans modern contemporan, dansuri de caracter/ tradiţionale, latino-american, afro, jazz alte genuri de dans; - Noţiuni de bază de coregrafie adaptate gimnasticii aerobice şi dansului; - Pași și mișcări de bază specifice categoriilor de dans. **17.1.2.Cunoștințe teoretice coregrafice:** - Noțiuni de bază de coregrafie;	**<u>Teorie:</u>** Prezentare Power Point Studiul de caz	**<u>Teorie:</u>** Suport de curs Videoproiector Laptop Materiale pe suport digital	Stabilirea temei coregrafiei cu flexibilitate şi profesionalism în corelaţie cu scopul propus şi caracteristicile individuale ale participanţilor la instruire.	10	
			<u>Practică:</u> Joc de rol Studiu de caz Aplicații practice	**<u>Practică</u>** Sala de sport/ studio de dans echipamente/ aparatura specifică Aparatura de sonorizare	Stabilirea aspectelor tehnice ale coregrafiei cu realism, în mod ponderat în funcţie de tema aleasă şi de resursele previzionate. Realizarea scenariului coregrafic cu		20

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		- Metode de predare de bază pentru crearea coregrafiei conform specificului dansului ; - Particularitățile execuției motrice în contextul acompaniamentului muzical; - Progresii, regresii, ajustări, alternative ale mișcărilor în funcție de nivelul clienților din grupele de lucru. - Aspecte tehnice coregrafice specifice activității aerobic-fitness. **17.1.3. Caracteristicile structurilor coregrafice în dans:** -desfășurarea logică, fluentă a secvențelor de pași specifici înlănţuite corespunzător succesiunii măsurilor muzicale, - adaptarea mișcărilor, a tempoului muzical în acord cu nevoile clientilor, - crearea fluentă a tranzițiilor dintre mișcări-finalul unei mișcării reprezintă începutul următoarei mișcări și este în concordanţă cu finalul frazei muzicale		Fișe de lucru Piese muzicale diferite	creativitate şi profesionalism, utilizând instrumente de lucru specifice. Crearea de structuri de mișcări logice, fluente utilizând comunicarea verbală și vizuală specifică. Înlănţuirea corespunzătoare a succesiunii măsurilor muzicale folosind tempoul și bpm (bit pe minut) adecvat conform structurii de exerciții alese.		

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		<u>17.2. Crearea exercițiilor pentru optimizarea tehnicilor de dans</u> **17.2.1. Noțiuni de teorie și metodica antrenamentului sportiv** - termeni de specialitate; - periodizarea antrenamentului; - ciclurile pregătirii sportive; - procesele adaptative în sport; sistemele de asigurare a energiei pentru activitatea musculară; - efort, oboseală, refacere, supracompensare și efectul de durată a antrenamentului. **Învățarea motrică:** - crearea automatismelor de mişcare – stereotipuri dinamice; - acţiuni legate de creativitate și expresivitate în interpretarea artistică a coregrafiei programului de dans; **Procesele de învățare în dans:** • Proces de asimilare – proces de tip reproducător; • Proces de construire – producător de mișcări, creativ.	**<u>Teorie</u>** Expunere Flipchart Laptop Videoproiector Film demonstrativ	**<u>Teorie</u>** Suport de curs Flipchart Laptop Videoproiector Film educațional demonstrativ	Cunoașterea și utilizeazarea limbajul și a termenii de specialitate în cadrul sesiunilor de instruire a dansatorilor; Prezentarea conceptelor de bază de teoria și metodica antrenamentului sportiv, procesele adaptative specifice antrenamentelor fizice, sistemele de asigurarea energiei pentru activitatea musculară și relațiile dintre efort, oboseală și refacere. Prezentarea succesiunii metodice de învățare, consolidare și perfecționare a repertoriului motric specific dansatorilor.	10	
		17.2.2. Structuri de exerciţii pentru dezvoltarea la nivel optim a capacităţii fizice: - structuri de exerciţii pentru dezvoltarea mobilităţii în	**<u>Practică:</u>** Joc de rol Studiu de caz Aplicații practice	**<u>Practică</u>** Sala de sport/ studio de dans echipamente/ aparatura specifică	Aplicarea învățării motrice pentru dezvoltarea repertoriului motric și crearea automatismelor de		20

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		articulaţia humerală şi coxo-femurală; - structuri de exerciţii pentru pregătire fizică generală şi specifică; - structuri de exerciţii pentru pregătirea aparatului cardio-respirator. **Mijloace folosite**: • metode de stretching ; • dans clasic la bara de perete şi la centru; • programe de gimnastică aerobică cu specific de dans. **17.2.3. Structuri de exerciţii ajutătoare şi pregătitoare pentru formarea cunoştinţelor şi condiţiilor de realizare a biomecanicii corecte a mișcării:** - exerciții care structurează elementele corporale în secvențe metodice de însușire a aspectelor spațio-temporale și biomecanice ale mișcării; - executarea elementelor tehnice în condiții ușurate, cu sprijin, cu viteză redusă, exersare parțială ; -exersarea globală a elementului corporal/pașilor/mișcărilor specifice în condiții de dificultate redusă (viteză, amplitudine, cu ajutor din		Aparatura de sonorizare Fișe de lucru Piese muzicale diferite	mișcare în executarea elementelor corporale și a succesiunilor de pași de dans. Utilizarea metodelor de instruire în regim individualizat și adaptarea sesiunilor de instruire la diferite particularități ale participanților. Prezentarea sistemelor alactacid, lactacid și aerob de asigurare a energiei în cadrul efectuării exercițiilor fizice. Prezentarea relației efort-oboseală, refacere, supracompensare și a efectului de durată a antrenamentului. Explicarea proceselor adaptative datorate practicării efortului fizic dirijat. Alcătuirea de structuri de exerciții în vederea		

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		partea instrutorului sau cu sprijin etc.); Exersare parțială și globală, cu viteză relativ redusă și cu acompaniament muzical. **Mijloace folosite:** • structuri de exerciţii la bara de perete din dansul clasic; • structuri variate de paşi de dans înrudiţi (mijloace / exerciţii ajutătoare); • variante uşurate ale elementului tehnic propriu-zis; • elementul tehnic realizat în condiţii aproape normale. **17.2.4. Structuri de exerciţii pentru învăţarea propriu-zisă a elementelor corporale** - exerciții structurate pe fazele componente ale execuției tehnice a elementelor corporale/mișcărilor; - exersare globală cu respectarea aspectelor spațio-temporale și în prezența acompaniamentului muzical. **Mijloace folosite :** -elementul corporal, structura/combinația de pași. **Consolidarea şi perfecţionarea** – **Mijloace folosite:**			însușirii, consolidării și perfecționării repertoriului motric specific elementelor corporale din dans; Alcătuirea de structuri de exerciții în vederea însușirii, consolidării și perfecționării repertoriului motric specific categoriilor de pași din diverse categorii de dans; Crearea structurilor de exerciții în vederea însușirii, consolidării și perfecționării repertoriului motric specific elementelor corporale pre-acrobatice și acrobatice.		

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		- elementul corporal repetat în conţinutul unor legări a căror complexitate creşte gradat; - alcătuirea unor structuri/combinații de elemente corporale și pași – structura propriu-zisă a dansului de învățat – pe numărătoare și cu acompaniament muzical; - executarea dansului pe muzică, cu accesoriile/costumele/ echipamentele specifice.					
18	**Crearea cadrului adecvat instruirii în dans**	**<u>18.1. Stabilirea acompaniamentelor muzicale variate, specifice categoriilor de dans</u>** **18.1.1. Cunoștințe teoretice muzicale:** o Noțiuni de bază despre acompaniamentul muzical (agogica și dinamica pieselor muzicale); o Caracteristicile diferitelor piese muzicale - indicatori metodici de organizare a exercițiilor: măsura muzicală, fraze muzicale, timpi, secvențe, blocuri muzicale de 32	**<u>Teorie:</u>** Prezentare Power Point Studiul de caz	**<u>Teorie:</u>** Suport de curs Videoproiector Laptop Materiale pe suport digital Acte normative reglementări fond sonor	Cunoașterea noțiunilor de bază privind acompaniametul muzical, a indicatorilor metodici muzicali și a comunicării specifice. Alegerea pieselor muzicale și stabilirea ordinii acestora în cadrul programului sesiunilor de dans. Cunoașterea elementelor tehnice de bază pentru	10	

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		timpi, tempo, intensitate, bpm (bit pe minut) masterbit etc. o numărarea muzicii, specifică programelor aerobic-fitness o tehnica cueing (comunicare vizuală și verbală) Noţiuni de muzică clasică, modernă şi alte genuri muzicale;			utilizarea aparaturii de sonorizare. Cunoașterea reglementărilor privind utilizarea muzicii în spațiile destinate activităților care se desfășoară pe muzică.		
		18.1.2. Stabilirea suportului muzical/fondului sonor în funcție de: - caracteristicile grupei de pregătire/obiectivele operaționale stabilite; - caracterul programelor de dans ; Noțiuni tehnice de bază pentru utilizarea aparaturii muzicale. Caracteristicile pieselor muzicale alese în funcție de pașii de dans, elementele corporale și mișcările specifice. Reglemetări legate de utilizarea muzicii – licențe (condiții achiziție piese, tarife comunicare publică în scop ambiental etc.).	**<u>Practică:</u>** Dialog ghidat Joc de rol Studiu de caz Aplicații practice	**<u>Practică</u>** Aparatura de sonorizare Fișe de lucru Piese muzicale diferite	Stabilirea pieselor muzicale, în concordanţă cu clasele de pregătire şi specificul motric al acestora. Alcătuirea programelor muzicale în mod corespunzător categoriilor de dansuri selectate/planificate. Descrierea caracteristicilor de expresivitate muzicală și a tipurilor de mișcări specifice categoriilor de dansuri propuse în sesiunile de instruire.		20

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		<u>18.2.Utilizarea accesoriilor, echipamentelor, costumelor și aparatelor specifice diverselor categorii de dansuri</u> **18.2.1. Categorii de accesorii, echipamente, costume pe categorii de dansuri:** - **Dans clasic** Poante, tutu, coronițe, eșarfe etc. - **Dans contemporan** Ținute lejere, costume; - **Dans de caracter** pantofi cu toc pătrat, cizme, costume populare tradiționale, fuste lungi diferite dimensiuni și amplitudini, clop, basma, etc. - **Dansuri tematice:** pelerine, steaguri/steguleț̦e, pălării, bastoane, scaune, cercuri, panglici, corzi, umbrele/umbreluț̦e, evantaie, tamburine, pampoane, accesorii de „luptă”, măști, tobe, etc.); - **Dans modern, Acrodance, street dance etc.** Costume paiete, fir lame, satin,	**<u>Teorie</u>** Expunere Prezentare ppt	**<u>Teorie</u>** Suport de curs Materiale bibliografice Film educațional Prezentare ppt Accesorii/ aparate/ Echipamente/ costume de dans	Cunoaște accesoriile, echipamentele și aparatele folosite în sesiunile de instruire pentru mânuire corespunzătoare diferitelor categorii de dansuri și modul de acționare al acestora pe parcursul execuției;	10	
			<u>Practică</u> Joc de rol Demonstrație Aplicații practice	**<u>Practică</u>** Aparate și echipamente de dans Instrucțiuni de utilizare a aparaturii/ echipamentelor dans	Utilizează corespunzător accesoriile, echipamentele și aparatele corespunzătoare coregrafiilor dansurilor în cadrul cărora sunt prevăzute/introduse. Executarea mișcărilor specifice pentru crearea desenelor coregrafice cu ajutorul costumelor, accesoriilor utilizate în		20

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		Costum de gimnastică, salopete diferite materiale elastice; **Construcții butaforice specifice în:** - Dansuri tematice - Show dance, MTV Commercial, street dance, cabaret etc. **18.2.2. Structuri de exerciții specifice mânuirii/utilizării corecte a accesoriilor, echipamentelor/ aparaturii prevăzute în dansuri:** - exerciții specifice de manevrare și mânuire accesorii în regim de echipare cu costume și încălțăminte specifică categoriilor de dans de învățat/exersat; **Categorii de mișcări:** Șerpuiri, spirale, circumducții simple și duble, lansări și prinderi, percuții etc.			propunerea coregrafică.		
19	**Consilierea și monitorizarea participanților**	**<u>19.1. Gestionarea așteptărilor participanților la sesiunile de instruire în dans</u>** **19.1.1. Comportamentul clienţilor** - Importanţa cunoașterii comportamentului clienţilor; - Conceptul de comportament al clientului; - Factorii care determină comportamentul clientului:	**<u>Teorie:</u>** Expunere Dezbatere	**<u>Teorie:</u>** Suport de curs Flipchart Videoproiector Calculator Materiale pe suport digital	Cunoașterea noțiunilor generale de psihologie socială, sportivă și pedagogie generală, sportivă. Oferirea unei imagini de ansamblu asupra categoriilor de dans în context recreativ și din perspectiva dezvoltării	10	

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		✓ factori individuali (nevoile și motivaţiile, personalitatea şi imaginea despre sine, stilul de viaţă, atitudinile şi preferinţele); ✓ factori sociali (familie, grupuri de referinţă şi lideri de opinie, rol şi statut social, clase sociale); factori culturali.			unor deprinderi tehnice și artistice în cadrul sesiunilor practice; Formularea clară a modului în care dansul poate aduce beneficii pe plan fizic, artistic și mental;		
		19.1.2. Gestionarea așteptărilor - Identificarea așteptărilor clientului; - Comunicarea cu clienții; - Ascultarea activă; - Oferirea de soluții; - Solicitarea de feed back; Așteptările clientului - privind sala de dans; - referitoare la servicii; legate de modul în care sunt tratați/serviți clienții; privind prețul serviciilor. **19.1.3.Gestionarea așteptărilor clienților în materie de dans:** - categoriile de dans și a aspectelor legate de caracteristicile motrice și echipament necesar; - orientarea clienților către stilul corespunzător nivelului de pregătire;	**<u>Practică</u>** Studiu de caz Exercitii	**<u>Practică</u>** Suport de curs Flipchart Videoproiector Calculator / Laptop Fișe de lucru Materiale pe suport digital	Capacitatea de a identifica soluții potențiale și de sprijin pentru acoperirea nevoilor de informare ale clientului. Capacitatea de a identifica şi analiza nevoile și așteptările clienților Construirea unui climat de încredere la nivelul participanților din cadrul sesiunilor de dans; Încurajarea participanților să experimenteze stiluri și tehnici diferite de		20

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		- încurajarea participanților spre noi stiluri și tehnici de dans.			dans și interpretare, inclusiv dezvoltarea și manifestarea propriul stil de interpretare în dans.		
		19.2. Monitorizarea execuţiilor/evoluţiilor participanţilor la sesiunile de instruire în dans **19.2.1. Metode de monitorizare** - Observația - Interviurile - Chestionarele - Analiza documentelor - Studiile de caz - Prelucrarea datelor **19.2.2. Monitorizarea și corectarea execuțiilor în timpul sesiunilor de dans** **Aspecte critice privind tehnica de executare a elementelor corporale, pașilor și mișcărilor specifice:** - ţinuta şi stilului de execuţie specific dansului; - postura trenului superior și a trenului inferior - aspecte critice la executarea grupelor de mișcare	**Teorie:** Prelegere Dialog ghidat Prezentare Power Point Studiu de caz	**Teorie:** Suport de curs Flipchart Videoproiector Prezentare Power Point Laptop Materiale pe suport digital Sala de aerobic / pilates	Cunoașterea metodelor de monitorizare a participanților și metodologia aplicării acestora. Înțelegerea scopului aplicării metodelor de monitorizare. Urmărirea evoluțiilor participanţilor pe parcursul procesului de instruire.	10	
			Practică Studii de caz Aplicaţii practice	**Practică** Suport de curs Flipchart Fișe de lucru	Aplică corect metodele de monitorizare clienților și efectuează rapoarte privind datele culese Capacitatea de a analiza rezultatele monitorizării în scopul îmbunătățirii pregătirii.		20

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		- tehnica turațiilor, tehnica săriturilor; tehnica execuției elementelor de echilibru; - tehnica elementelor de suplețe și val - tehnica de execuție a elementelor preacrobatice și acrobatice **Caracteristicile specifice execuției tehnice a structurilor de exerciții din dans** - desfășurarea fluentă a mișcărilor - adaptarea mișcărilor, a tempoului muzical în acord cu nevoile clientilor, - crearea fluentă a tranzițiilor dintre mișcări-finalul unei mișcării și următoarea succesiune de repetări. - alcătuirea de progresii, regresii, ajustări, alternative ale mișcărilor în funcție de nivelul de pregătire al clienților/grupa începători/avansați, - Abordarea gradată a instruirii - de la simplu la complex de la ușor la greu etc.			Solicitarea de feed-back din partea dansatorilor; Propunerea de soluţii de îmbunătăţire a performanţelor individuale ale participanţilor la instruire.		