

**Ministerul Educației și Cercetării al Republicii Moldova  
Direcția Generală Educație Tineret și Sport a Consiliului Municipal Chișinău**

**CURRICULUM  
LA DISCIPLINA RITMICĂ ȘI DANS  
Clasele (I-XII)  
Aria curriculară: Arte  
Profil: Artă teatrală**

Chișinău, 2022

## **CURRICULUM DISCIPLINAR**

### **Aprobat:**

- la ședința Consiliului Național pentru Curriculum, proces-verbal nr.29 din 07.09.2022
- prin ordinul Ministerului Educației și Cercetării nr.1243 din 14.12.2022

### **Experți coordonatori:**

Nelly Cozaru – actriță, conferențiar universitar, Academia de Muzică, Teatru și Artă Plastică, Maestru în Artă;  
Gheorghe Pietraru – actor, conferențiar universitar, Academia de Muzică, Teatru și Artă Plastică, Artist al Poporului;  
Nicolae Jelescu – actor, director artistic al teatrului „Al. Mateevici”, Artist al poporului;  
Catereva Irina – lector universitar, Academia de Muzică, Teatru și Artă Plastică, doctor în studiul artelor;  
Valeriu Topor – coregraf, Maestru în Artă.

### **Grupul de lucru:**

Anatolie Popovici – profesor de coregrafie IPLT „Liviu Deleanu”, grad didactic superior, lector universitar UPS „I. Creangă”, master Management Educațional, Maestru în artă;  
Lilia Panfilov – regizor, profesor Artă teatrală, grad didactic superior, director adjunct Educație Estetică IPLT „Principesa N. Dadiani”, grad managerial superior, master Științe Socio-umane, master Management Educațional.

## PRELIMINARII

Curriculumul la disciplina „Ritmică și dans” face parte din ansamblul de produse/documente curriculare cu profil teatral, domeniul Arte și reprezintă o componentă a Curriculumului Național.

Curriculumul la disciplina Ritmică și dans, parte componentă a procesului de studii în cadrul orelor/claselor cu profil teatral, este elaborat în concordanță cu prevederile Codului Educației al Republicii Moldova.

Elaborat în conformitate cu prevederile Codului Educației al Republicii Moldova (2014), Cadrului de referință al Curriculumului Național (2017), Curriculumului la decizia școlii, reieșind din aspectele de desfășurare a activităților cu profil Arte: sistem de competențe pentru învățământul general (2018), Curriculumul va reprezenta un document reglator, care are în vedere prezentarea interconexă a demersurilor conceptuale, teleologice, conținutale și metodologice, accentul fiind pus pe sistemul de competențe ca un nou cadru de referință al finalităților educaționale.

Disciplina Ritmică și dans, prezentată/valorificată în plan pedagogic în curriculumul dat, are un rol important în formarea/dezvoltarea personalității elevilor, în formarea competențelor necesare pentru învățarea pe tot parcursul vieții și pentru integrarea într-o societate bazată pe cunoaștere.

În procesul de proiectare a curriculumului s-a ținut cont de:

- abordările postmoderne și tendințele dezvoltării curriculare pe plan național și internațional;
- ideile, conceptele, teoriile, paradigmele etc., aferente domeniului educației coregrafice;
- necesitățile de adaptare a curriculumului disciplinar la așteptările societății, la nevoile elevilor, la tradițiile școlii naționale;
- valențele disciplinei în formarea competențelor transversale, transdisciplinare și specifice;
- evidențierea în cadrul **competențelor** specifice a valorilor și atitudinilor formate preponderent prin disciplină;
- asigurarea unui mediu de învățare pozitiv, propice pentru succesul elevului.

Evidențiem schimbările/dezvoltările realizate:

- Reliefarea cadrului valoric/axiologic transdisciplinar în baza profilului absolventului nivelelor primar, gimnazial și liceal de învățământ ca un nou concept cu valențe semantice de finalitate a sistemului de învățământ, proiectat din premisa unității abordării psiho- și sociocentriste.
- Reformularea competențelor specifice disciplinelor, evidențiind valorile și atitudinile specifice predominante în concordanță cu profilul absolventului claselor primare, gimnaziale și liceale.
- Asigurarea conexiunilor inter- și transdisciplinare prin formularea unei competențe specifice de integrare și transfer pentru fiecare disciplină de studiu.
- Redefinirea unităților de învățare pornind de la statutul competențelor care devin un nou sistem de referință al finalităților de format, conținuturile devenind mijloace de formare a competențelor.
- Asigurarea unei structuri unice a unităților de învățare pe clase, repartizându-le la majoritatea disciplinelor pe parcursul temporal al anului școlar, fapt ce va facilita activitatea de proiectare didactică eșalonată.
- Revizuirea sistemelor de unități de competențe (sub-competențe) în contextul dinamic al formării competențelor specifice pe unități de învățare, pe clase.

- Eșalonarea sistemelor de finalități preconizate pentru sfârșitul fiecăreia dintre clasele I-a – a XII-a, care conduc progresiv elevii spre dobândirea competențelor specifice disciplinei la finele ciclurilor primar, gimnazial și liceal de învățământ.
- Promovarea abordărilor curriculare transdisciplinare.
- Corelarea curriculumului cu procesele de globalizare, internaționalizare, europenizare, tehnologizare etc. prin introducerea unor activități de învățare și produse școlare care valorifică TIC (Tehnologii Informaționale și de Comunicare) – în cheia implementării Strategiei „Moldova Digitală 2020”.
- Asigurarea progresiei cognitive, formative și atitudinale a competențelor cu toate derivatele lor de context, ca exercițiu actual de dezvoltare curriculară novatoare.

Disciplina Ritmică și dans face parte din programul curricular la decizia școlii cu profil de Arte pentru învățământul general-secundar. Are scopul de a forma aptitudini și competențe artistice creative ale elevilor, de a dezvolta gustul estetic și sensibilitatea artistică.

Implementarea prezentului curriculum prevede respectarea coerenței componentelor lui, utilizarea flexibilă a conținuturilor și acordarea priorității metodelor interactive de predare și metodelor activ-participative de învățare, valorificarea creativității elevilor și a profesorilor în cadrul activităților didactice.

Curricula la disciplina Ritmică și dans se adresează cadrelor didactice, coregrafilor, conducătorilor de cerc/studiu dramatic, evaluatorilor, metodicienilor, altor persoane interesate din domeniul arte și coregrafie, profil Artă teatrală. Beneficiarul principal al acestui document este elevul (având un statut specific în acest sens).

Curriculumul dat cuprinde următoarele componente structurale:

1. Preliminarii.
2. Repere conceptuale.
3. Competențe specifice disciplinei.
4. Administrarea disciplinei.
5. Unități de învățări.
6. Repere metodologice de predare-învățare-evaluare.
7. Bibliografie.

## I. REPERE CONCEPTUALE

**Scopul general** al studiului la disciplina Ritmică și dans îl constituie dezvoltarea potențialului creativ și formarea aptitudinilor artistice prin asimilarea tehnicilor specifice artei coregrafice.

**Obiectivele generale**, urmărite în procesul de educare a elevilor în cadrul orelor de Ritmică și dans sunt:

- însușirea elementelor de bază a artei coregrafice;
- dezvoltarea atenției și imaginației, educarea memoriei;
- cultivarea spiritului de observație și a creativității artistice;
- dezvoltarea abilităților de mișcare și redare a limbajului coregrafico-scenic;
- crearea chipului și combinațiilor scenice prin utilizarea mijloacelor coregrafice.

**Principii ale educației la disciplina Ritmică și dans:**

**Principiul conexiunii teoriei cu practica** – asigură îmbinarea la activitățile coregrafice a actului de însușire a cunoștințelor teoretice cu actul de formare a priceperilor și deprinderilor practice în baza cunoștințelor teoretice.

**Principiul educației artistice în baza valorilor autentice** – implică folosirea la activitățile de dezvoltare a percepției artistice a operelor valoroase, de o anumită tradiție culturală națională și universală.

**Principiul unității percepției și creației** – presupune predarea-învățarea fiecărei teme din curriculum prin conexiunea mai multor genuri de activitate: examinarea materialului didactic, audierea muzicii, analiza resurselor video sau lectura unor texte corespunzătoare subiectului sau perioadei istorice studiate, executarea lucrului practic, analiza colectivă și individuală a lucrărilor, toate grupate optim, în fiecare caz aparte, pentru formarea competențelor;

**Principiul etnocultural** – exprimă interferența artei profesionale, artei populare. Funcționarea lui asigură păstrarea și transmiterea generațiilor viitoare a unor valori spirituale și materiale create de-a lungul veacurilor.

**Se vor studia compartimentele:**

- Studii ritmice.
- Dezvoltarea tehnicilor de orientare în spațiu.
- Caracterul și tempoul diferitor tipuri de dans.
- Elementele de bază ale dansului clasic, sportiv, popular, social și contemporan.
- Deplasarea scenică.
- Traininguri pentru dezvoltarea fizică a elevilor.
- Dezvoltarea gândirii creative.
- Montarea diferitor compoziții coregrafice în baza tipurilor de dans studiate.
- Comunicarea scenică.

**Prezentul Curriculum are următoarele caracteristici:**

- centrarea pe elev, axarea pe necesitățile și interesele elevului;

- centrarea pe competențe, conținuturi flexibile, practic-aplicative;
- centrarea pe învățarea activă, motivarea intrinsecă, evaluarea performanțelor;
- dominarea formelor cooperante de instruire și activitate etc.

**Beneficiarii curriculei la disciplina Ritmică și dans** sunt elevii claselor cu profil teatral din instituțiile de învățământ general și extrașcolar din Republica Moldova.

Sistemul de competențe abordat prin Curriculum se structurează pe trei niveluri. **Competențele-cheie**, transversale/transdisciplinare se formează și se dezvoltă progresiv și gradual pe niveluri și cicluri de învățământ. Competențele-cheie constituie o categorie curriculară esențială, fiind definite la un nivel înalt de abstractizare și generalizare (vezi Codul Educației al Republicii Moldova, Art. 11(2)). Transversalitatea și transdisciplinaritatea pot fi evidențiate drept caracteristici importante ale competențelor-cheie, deoarece acestea traversează diferitele sfere ale vieții sociale, precum și frontierele disciplinare.

**Competențele specifice disciplinei** Ritmică și dans derivă din competențele-cheie transversale/transdisciplinare, se formează și se dezvoltă progresiv și gradual pe întreg parcursul studierii disciplinei, din clasa I-a până la finele clasei a XII-a.

**Unitățile de competențe** sunt constitutive ale competențelor și facilitează formarea competențelor specifice, reprezentând etape/ pietre de temelie în achiziționarea/ construirea acestora. Unitățile de competențe se formează și se dezvoltă pe parcursul unităților de învățare, anilor de studii.

**Competențele specifice**, fiind proiectate pentru tot parcursul claselor primare, gimnaziale și liceale reperează proiectarea de lungă durată la disciplină. Proiectarea didactică anuală a disciplinei se realizează conform datelor din Administrarea disciplinei și ținându-se cont de repartizarea orientativă a orelor pe unități de conținut. Sistemele de unități de competențe proiectate pentru o unitate de învățare sunt prevăzute integral pentru evaluarea de tip cumulativ la finele respectivei unități de învățare și selectiv – pentru evaluarea formativă pe parcurs. Aceste sisteme reperează proiectarea didactică a unităților de învățare și proiectarea didactică de scurtă durată. Sistemele de unități de competențe sintetizate la finele fiecărei clase sunt prevăzute pentru evaluarea anuală.

**Unitățile de conținut** în concepția Curriculumului, constituie un mijloc de formare a competențelor, devin mobile, flexibile și oferă profesorului libertatea și responsabilitatea de a decide, măsura și modalitatea de a le valorifica în procesul educațional, în funcție de diverși factori de impact (specificul elevilor, al trăsăturilor de dezvoltare psiho-fiziologică individuală etc.). **Activitățile și produsele de învățare** recomandate în Curriculum prezintă liste deschise de contexte semnificative de manifestare a unităților de competențe proiectate pentru formare/dezvoltare (activități de învățare) și pentru evaluare (produse artistice evaluabile) în contextul unității respective de conținut. Cadrul didactic are libertatea și responsabilitatea să valorifice aceste liste în mod personalizat, dar și să le completeze în funcție de specificul clasei concrete de elevi, de resursele disponibile etc.

**Unitatea de învățare** reprezintă o structură didactică deschisă și flexibilă cu următoarele caracteristici: este unitară din punct de vedere tematic, determină la elevi un comportament generat prin integrarea unităților de competență și a competențelor specifice, se realizează în mod sistematic și continuu pe o perioadă de timp și se finalizează prin evaluare.

**Finalitățile educaționale** definesc concepția didactică a educației în baza obiectului de studiu *Ritmică și dans* în clasele cu profil teatral, care prevede obținerea de către elev a unor cunoștințe coregrafice superficiale, ceea ce va asigura încadrarea cu succes a tânărului contemporan în societate. În perspectivă elevii vor aplica abilitățile coregrafice, comunicarea non-verbală în diferite circumstanțe (conversația, dialogul, comunicarea în societate), vor recepta realitatea prin gândire și prin experiență, prin atitudini și activități de creație (expresie corporală, dans, teatru, literatură, etc.), vor pune în valoare

relațiile dintre om și natură, nevoia omului de echilibru în cadrul acestor relații, nevoia de stabilitate, ordine, moralitate, frumos, bine, etc.

## II. ADMINISTRAREA DISCIPLINEI RITMICĂ ȘI DANS CICLUL PRIMAR

Statutul disciplinei	Aria curriculară	Profil	Clase	Nr. unități de conținut	Numărul de ore pe săptămână	Numărul de ore anual <sup>1</sup>
Obligatorie	Arte	Artă teatrală	I	5	1	33
			II	5	1	33
			III	5	1	33
			IV	5	1	33

<sup>1</sup>Poate varia în funcție de structura anului școlar și datele calendaristice.

## III. COMPETENȚE SPECIFICE ALE DISCIPLINEI RITMICĂ ȘI DANS CICLUL PRIMAR

1. Perceperea limbajului coregrafic de specialitate, demonstrând educație estetică.
2. Demonstrarea elasticității corporale prin mijloace caracteristice dansului clasic.
3. Corelarea elementelor coregrafice însoțite de muzică (ritmul, tempoul, dinamica, forma etc.) în corespundere cu compoziția/sarcina scenică.
4. Reproducerea chipului scenic în compozițiile coregrafice, utilizând diferite tipuri și genuri de dans.
5. Manifestarea publică, demonstrând ținută scenice corespunzătoare studiului teatral.

## IV. UNITĂȚI DE ÎNVĂȚARE CICLUL PRIMAR Clasa a I-a

Unități de competențe	Unități de conținut	Activități și produse de învățare recomandate
1.1. Recunoașterea elementelor de dans, ritm, analizând punctele comune și diferențele acestora. 1.2. Utilizarea corectă a termenilor specifici artei coregrafice, respectând cultura comunicării. 1.3. Demonstrarea mișcărilor ritmice aplicând tehnicile coregrafice studiate.	<b>Mișcarea ritmică în corelație cu cadența muzicală.</b> Studierea mărimilor muzicale de 2/4; 3/4 și 4/4. Ritmul în contextul diverselor genuri ale muzicii (clasică, populară, contemporană).	Exerciții de dezvoltare a ritmicității și coordonării mișcărilor în funcție de ritmul muzicii. Executarea elementelor în tempou moderat și dinamic.

<p>2.1. Operarea cu elementele de limbaj clasic în reproducerea exercițiilor la bară.</p> <p>2.2. Reproducerea exercițiilor/ mișcărilor dansului clasic, manifestând abilități de plasticitate corporală.</p> <p>2.3. Executarea corectă a mișcărilor dansului clasic de sine stătător, utilizând tehnici specifice.</p>	<p><b>Dezvoltarea plasticității corpului în baza Dansului clasic</b>          Studierea elementelor dansului clasic:          Reverența din poziția a VI-a, a V-a.          Pozițiile picioarelor: I, II, III, IV, V, VI.          Pozițiile brațelor: pregătitoare, I, II, III.  <i><b>Battement tendu</b></i> lateral, în spate, în față, cu fața la bară.  <i><b>Battement tendu jete</b></i> lateral, în spate, în față, cu fața la bară.  <i><b>Demi plie</b></i> în pozițiile clasice studiate, cu fața la bară.  <i><b>Releve</b></i> în pozițiile clasice studiate, cu fața la bară.  <i><b>Passe par terre</b></i> cu fața la bară.  <i><b>Grand battement tendu jete</b></i> lateral, cu fața la bară.  <i><b>Port de bras</b></i> în spate, lateral.  <i><b>Sauté</b></i> în poz. a VI-a, I-a, II-a, cu pauze.          Formarea combinațiilor din elementele studiate anterior.</p>	<p>Executarea exercițiilor la bară, pe centru pentru dezvoltarea carcasei musculare.          Training de înlăturare a defectelor fiziologice cu ajutorul exercițiilor specifice dansului clasic.          Studii de antrenare și dezvoltare a interpretării corecte a mișcărilor specifice dansului clasic.</p>
<p>3.1. Perceperea sarcinii scenice, clasificând direcțiile de orientare scenică.</p> <p>3.2. Reproducerea mișcărilor scenice în spațiu și timp adecvat circumstanțelor;</p> <p>3.3. Orientare scenică în dependență de sarcina propusă spre interpretare.</p>	<p><b>Orientarea în spațiul scenic</b>          Sistemul de orientare în sală după A. Vaganova (8 puncte).          Deplasarea scenică:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• în rând, în coloane;</li> <li>• pe linie dreaptă, pe cerc, pe diagonală;</li> <li>• individual, în doi, în grup;</li> <li>• ordonat, haotic.</li> </ul>	<p>Studii de antrenare și dezvoltare a orientării în spațiul scenic.          Exerciții de executare corectă a sarcinii scenice.</p>
<p>4.1. Recunoașterea specificului dansului mimetic, analizând figurile de bază.</p> <p>4.2. Reproducerea mișcărilor specifice dansului mimetic, respectând structura genului coregrafic.</p> <p>4.3. Aplicarea tehnicilor specifice dansului mimetic.</p>	<p><b>Dansul mimetic utilitar</b>          Studii plastice de dezvoltare a imaginației coregrafice:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Interpretarea zborului păsărilor;</li> <li>• Dansul florilor;</li> <li>• Imitarea peștișorilor în apă;</li> <li>• Jungla veselă;</li> <li>• Epoca de piatră;</li> <li>• Reprezentarea luptei întunericului cu soarele, etc.</li> </ul>	<p>Analiza dirijată a specificului dansului mimetic și stabilirea punctelor comune și diferența lor de interpretare (vizionarea modelelor video de dans mimetic).          Exerciții de antrenare a elementelor de dans mimetic.          Studii de antrenare a compozițiilor coregrafice specifice genului/caracterului de interpretare coregrafică.</p>
<p>5.1. Demonstrarea memoriei scenice, executând corect mișcărilor și</p>	<p><b>Mișcarea ritmică în studii teatrale</b>          Mișcarea ritmică a anumitor părți ale corpului.</p>	<p>Exerciții pentru dezvoltarea diferitor grupe de mușchi ( mâini, picioare, gât, umeri, spate,</p>



<p>exercițiile propuse spre executare. 5.2. Interpretarea elementelor coregrafice specifice compozițiilor teatrale. 5.3. Manifestarea publică, demonstrând competențe coregrafice și ritmice.</p>	<p>Dezvoltarea diferitor grupe de mușchi (mâini, picioare, gât, umeri, spate, abdomen). Exerciții pentru dezvoltarea elasticității corpului (Streitching). Compoziții coregrafice cu mișcare ritmică și dans specifice spectacolului teatral.</p>	<p>abdomen).  Studii de executare corectă a mișcărilor în compozițiile coregrafice din cadrul unui spectacol teatral. <b>Produce:</b> Studii de interpretare a compozițiilor coregrafice în cadrul unui minispectacol teatral integrare a competențelor coregrafice în operele teatrale (spectacol).</p>
<p><b>La sfârșitul clasei I-a elevul va putea:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• interpreta de sine stătător mișcări ritmice;</li> <li>• aplica tehnicile dansului clasic în dezvoltarea plasticității corpului;</li> <li>• interpreta elemente de dans mimetic;</li> <li>• orienta de sine stătător în spațiul scenic;</li> <li>• plasa creația artistică proprie, individuală și în cooperare în compozițiile coregrafice dintr-un spectacol, studiu teatral.</li> </ul> <p><b>manifestând:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• simț ritmic și atitudine pozitivă față de ritmică și dans;</li> <li>• interes și competențe în domeniul coregrafic;</li> <li>• potențial creativ de automanifestare publică.</li> </ul>		

### Clasa a II-a

Unități de competențe	Unități de conținut	Activități și produse de învățare recomandate
<p>1.1. Recunoașterea elementelor de dans, ritm, analizând punctele comune și diferențele acestora. 1.2. Utilizarea corectă a termenilor specifici artei coregrafice, respectând cultura comunicării. 1.3. Demonstrarea mișcărilor ritmice aplicând tehnicile coregrafice studiate.</p>	<p><b>Ritm. Studii ritmice și producerea ritmului</b> Ritmul sincronizat, asincron, întârziat. Menținerea ritmului (prin tactare, lovire, gest, sunet). Producerea ritmului (cu ajutorul picioarelor, mâinilor, etc.).</p>	<p>Exerciții de dezvoltare a ritmicității și coordonării mișcărilor în funcție de ritmul muzicii. Executarea elementelor în tempou moderat și dinamic.</p>

<p>2.1. Operarea cu elementele de limbaj clasic în reproducerea exercițiilor la bară.</p> <p>2.2. Reproducerea exercițiilor/ mișcărilor dansului clasic, manifestând abilități de plasticitate corporală.</p> <p>2.3. Executarea corectă a mișcărilor dansului clasic de sine stătător, utilizând tehnici specifice.</p>	<p><b>Dezvoltarea plasticității corpului în baza Dansului clasic</b>          Studierea elementelor dansului clasic:          Battement tendu lateral, în spate, în față, cu brațul în poziția a II-a.          Battement tendu jete lateral, în spate, în față, cu brațul în poziția a II-a.          Demi plie în pozițiile clasice studiate, cu fața la bară.          Releve în pozițiile clasice studiate, cu fața la bară.          Combinație: Demi plie cu brațul în poziția a II-a.          Passe par terre cu brațul în poziția a II-a.          Rond de jambe par terre.          Grand battement tendu jete în toate trei direcții, cu brațul în poziția a II-a.          Port de bras în față, în spate, cu fața la bară.          Sauté în poziția I-a, a II-a, a V-a.          Echappé.          Formarea combinațiilor din elementele studiate anterior.</p>	<p>Executarea exercițiilor la bară, pe centru pentru dezvoltarea carcasei musculare.</p> <p>Training de înlăturare a defectelor fiziologice cu ajutorul exercițiilor specifice dansului clasic.</p> <p>Studii de antrenare și dezvoltare a interpretării corecte a mișcărilor specifice dansului clasic.</p>
<p>3.1. Perceperea sarcinii scenice, clasificând direcțiile de orientare scenică.</p> <p>3.2. Reproducerea mișcărilor scenice în spațiu și timp adecvat circumstanțelor;</p> <p>3.3. Orientare scenică în dependență de sarcina propusă spre interpretare.</p>	<p><b>Orientarea în scenă</b>          Sistemul de orientare în sală după A. Vaganova (8 puncte).          Deplasarea pe diferite direcții:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lateral</li> <li>• Diagonal</li> <li>• Centru</li> <li>• Pe cerc.</li> </ul>	<p>Studii de antrenare și dezvoltare a orientării în spațiul scenic.          Exerciții de executare corectă a sarcinii scenice.</p>
<p>4.1. Recunoașterea specificului dansului popular.</p> <p>4.2. Reproducerea mișcărilor specifice dansului popular.</p> <p>4.3. Demonstrarea tehnicilor specifice dansului popular.</p>	<p><b>Dansul popular și specificul interpretării</b>          Caracter și elemente, pași, mișcări și combinații ale dansurilor:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Alunelul”;</li> <li>• „Coasa”;</li> <li>• „Hora fetelor”;</li> <li>• „Șapte pași”.</li> </ul>	<p>Analiza dirijată a specificului dansului mimetic și stabilirea punctelor comune și diferența lor de interpretare (vizionarea modelelor video de dans).          Exerciții de antrenare a elementelor de dans mimetic.          Studii de antrenare a compozițiilor coregrafice specifice genului/caracterului de</p>

<p>5.1. Demonstrarea memoriei scenice, executând corect mișcările și exercițiile propuse spre executare.</p> <p>5.2. Interpretarea elementelor coregrafice specifice compozițiilor teatrale.</p> <p>5.3. Automanifestarea publică, demonstrând competențe coregrafice și ritmice.</p>	<p><b>Mișcarea ritmică în studii teatrale</b></p> <p>Mișcarea ritmică a anumitor părți ale corpului.</p> <p>Exerciții pentru dezvoltarea diferitor grupe de mușchi ( mâini, picioare, gât, umeri, spate, abdomen).</p> <p>Exerciții pentru dezvoltarea elasticității corpului (Streitching).</p>	<p>interpretare coregrafică.</p> <p>Exerciții pentru dezvoltarea diferitor grupe de mușchi ( mâini, picioare, gât, umeri, spate, abdomen).</p> <p>Studii de executare corectă a mișcărilor în compozițiile coregrafice din cadrul unui spectacol teatral.</p> <p><b>Produce:</b> Studii de interpretare a compozițiilor coregrafice în cadrul unui minispectacol teatral integrarea competențelor coregrafice în operele teatrale (spectacol).</p>
<p><b>La sfârșitul clasei a II-a elevul va putea:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• interpreta de sine stătător mișcări ritmice;</li> <li>• aplica tehnicile dansului clasic în dezvoltarea plasticității corpului;</li> <li>• interpreta elemente de dans mimetic;</li> <li>• orienta de sine stătător în spațiul scenic;</li> <li>• plasa creația artistică proprie, individulă și în cooperare în compozițiile coregrafice dintr-un spectacol, studiu teatral;</li> </ul> <p><b>manifestând:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• simț ritmic și atitudine pozitivă față de ritmică și dans;</li> <li>• interes și competențe în domeniul coregrafic;</li> <li>• potențial creativ de automanifestare publică.</li> </ul>		

### Clasa a III-a

Unități de competențe	Unități de conținut	Activități și produse de învățare recomandate
<p>1.1. Recunoașterea elementelor de dans, ritm, analizând punctele comune și diferențele acestora.</p> <p>1.2. Utilizarea corectă a termenilor specifici artei coregrafice, respectând cultura</p>	<p><b>Ritmul</b></p> <p>Ritmul și ecoul dublu.</p> <p>Ritmul și viteza scenică.</p> <p>Studii ritmice în diferite caractere.</p> <p>Lucrul asupra calității interpretării diferitor</p>	<p>Exerciții de dezvoltare a ritmicității și coordonării mișcărilor în funcție de ritmul muzicii.</p> <p>Executarea elementelor în tempou moderat și dinamic.</p>

<p>comunicării. 1.3. Demonstrarea mișcărilor ritmice aplicând tehnicile coregrafice studiate.</p>	<p>ritmuri.</p>	
<p>2.1. Operarea cu elementele de limbaj clasic în reproducerea exercițiilor la bară. 2.2. Reproducerea exercițiilor/ mișcărilor dansului clasic, manifestând abilități de plasticitate corporală. 2.3. Executarea corectă a mișcărilor dansului clasic de sine stătător, utilizând tehnici specifice.</p>	<p><b>Dezvoltarea plasticității corporale în baza Dansului clasic</b> Trenaj clasic din elemente clasice studiate. Comparație: <i>Battement tendu</i>, lateral, în spate, în față, <i>passe par terre</i> cu brațul în poziția a II-a. Comparație: <i>Battement tendu jete</i> în față, lateral, în spate cu <i>battement tendu</i>, cu brațul în poziția a II-a. Comparație: <i>Demi plie, grand plie</i> în pozițiile clasice studiate cu <i>port de bras</i> și <i>releve</i>, brațul în poziția a II-a. Comparație: <i>Rond de jambe par terre en dehors, en dedans</i> cu <i>passe par terre</i>, cu brațul în poziția a II-a. <i>Port de bras</i> I, II la mijloc. <i>Sauté</i> în pozițiile: I, II, V. <i>Echappé</i>. <i>Releve</i> – poziția I, II, V .</p>	<p>Executarea exercițiilor la bară, pe centru pentru dezvoltarea carcasei musculare.  Training de înlăturare a defectelor fiziologice cu ajutorul exercițiilor specifice dansului clasic.  Studii de antrenare și dezvoltare a interpretării corecte a mișcărilor specifice dansului clasic.</p>
<p>3.1. Perceperea sarcinii scenice, clasificând direcțiile de orientare scenică. 3.2. Reproducerea mișcărilor scenice în spațiu și timp adecvat circumstanțelor; 3.3. Orientare scenică în dependență de sarcina propusă spre interpretare.</p>	<p><b>Direcțiile principale de orientare în scenă</b> Direcțiile: mijloc în față; colțul drept, diagonal față; lateral dreapta; diagonal spate; mijloc în spate; colțul stâng, diagonal spate; lateral stânga; colț stâng, diagonal față.</p>	<p>Analiza logică, clasificarea și reținerea principiilor de orientare scenică. Studii de antrenare și dezvoltare a orientării în spațiul scenic. Exerciții de executare corectă a sarcinii scenice.</p>
<p>4.1. Recunoașterea specificului dansului contemporan. 4.2. Reproducerea mișcărilor specifice dansului contemporan. 4.3. Aplicarea tehnicilor specifice dansului contemporan.</p>	<p><b>Dansul contemporan</b> Studierea elementelor și mișcărilor de bază ale dansului contemporan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disko;</li> <li>• Techno;</li> <li>• Hip-hop.</li> </ul>	<p>Analiza dirijată a specificului dansului contemporan și stabilirea punctelor comune și diferența lor de interpretare (vizionarea modelelor video de dans). Exerciții de antrenare a elementelor de dans contemporan.</p>

		Studii de antrenare asupra compozițiilor coregrafice specifice genului/caracterului de interpretare coregrafică.
5.1. Demonstrarea memoriei scenice executând mișcările și exercițiile propuse. 5.2. Interpretarea elementelor coregrafice specifice compozițiilor teatrale. 5.3. Automanifestarea publică.	<b>Mișcarea ritmică în studii teatrale</b> Mișcarea ritmică a anumitor părți ale corpului. Exerciții pentru dezvoltarea diferitor grupe de mușchi ( mâini, picioare, gât, umeri, spate, abdomen). Exerciții pentru dezvoltarea elasticității corpului (Streitching). Compoziții coregrafice cu mișcare ritmică și dans specific artei teatrale.	Exerciții pentru dezvoltarea diferitor grupe de mușchi ( mâini, picioare, gât, umeri, spate, abdomen).  Studii de executare corectă a mișcărilor în compozițiile coregrafice din cadrul unui spectacol teatral. <b>Produce:</b> Compoziții coregrafice în cadrul unui minispectacol teatral integrare a competențelor coregrafice în operele teatrale (spectacol).
<p><b>La sfârșitul clasei a III-a elevul va putea:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• interpreta de sine stătător mișcări ritmice;</li> <li>• aplica tehnicile dansului clasic în dezvoltarea plasticității corpului;</li> <li>• interpreta elemente de dans mimetic;</li> <li>• orienta de sine stătător în spațiul scenic;</li> <li>• plasa creația artistică proprie, individuală și în cooperare în compozițiile coregrafice dintr-un spectacol, studiu teatral;</li> </ul> <p><b>manifestând:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• simț ritmic și atitudine pozitivă față de ritmică și dans;</li> <li>• interes și competențe în domeniul coregrafic;</li> <li>• potențial creativ de automanifestare publică.</li> </ul>		

#### Clasa a IV-a

Unități de competențe	Unități de conținut	Activități și produse de învățare recomandate
1.1. Recunoașterea elementelor de dans, ritm, analizând punctele comune și diferențele acestora. 1.2. Utilizarea corectă a termenilor specifici artei coregrafice, respectând	<b>Ritmica și bătăi ritmice</b> Ritmul menținut prin acțiuni cu mingea. Exerciții la podea, perete, în grup. Mișcări ritmate libere. Deprinderi de interpretare a ritmurilor de 2/4; 3/4; 4/4 etc.	Exerciții de dezvoltare a ritmicității și coordonării mișcărilor în funcție de ritmul muzicii. Executarea elementelor în tempou moderat și dinamic.

<p>cultura comunicării. 1.3. Demonstrarea mișcărilor ritmice aplicând tehnicile coregrafice studiate.</p>		
<p>2.1. Operarea cu elementele de limbaj clasic în procesul de reproducere a exercițiilor la bară.</p> <p>2.2. Reproducerea exercițiilor/ mișcărilor dansului clasic, urmărind modelele profesorului.</p> <p>2.3. Executarea mișcărilor specifice dansului clasic de sine stătător, aplicând tehnici coregrafice specifice.</p>	<p><b>Dezvoltarea plasticității corporale în baza Dansului clasic</b>          Studierea elementelor dansului clasic:          Combinație: <b>Battement tendu</b>, lateral, în spate, în față, <b>pase par terre</b> cu brațul în poziția a II-a.          Combinație: <b>Battement tendu jete</b> în față, lateral, în spate cu <b>battement tendu</b>, cu brațul în poziția a II-a.          Combinație: <b>Demi plie, grand plie</b> în pozițiile clasice studiate cu <b>port de bras</b> și <b>releve</b>, brațul în poziția a II-a.  <b>Battement fondu</b> prin <b>sur le cou de pied</b> cu accentul în podea și în aer, <b>en dehors</b> și <b>en dedans, cu tombe</b>, brațul în poziția a II-a.  <b>Battement releve lent</b> lateral și în spate cu fața la bară, la 45°.          Combinație: <b>Grand battement tendu jete</b> în trei direcții cu brațul în poziția a II-a.  <b>Battement releve lent</b> lateral, în față și în spate cu <b>pase, developpe</b> la 45°, 90°, cu brațul în poziția a II-a.  <b>Port de bras</b> în pozițiile I, II, III, IV la mijlocul sălii.  <b>Pas echappé.</b>  <b>Changement de pied.</b>  <b>Releve</b> – poziția I, II, V .          Formarea combinațiilor din elementele studiate anterior.</p>	<p>Executarea exercițiilor la bară, pe centru pentru dezvoltarea carcasei musculare.</p> <p>Training de înlăturare a defectelor fiziologice cu ajutorul exercițiilor specifice dansului clasic.</p> <p>Studii de antrenare și dezvoltare a interpretării corecte a mișcărilor specifice dansului clasic.</p>
<p>3.1. Perceperea sarcinii scenice, analizând tehnici oportune de interpretare a mișcărilor.</p> <p>3.2. Reproducerea mișcărilor scenice în spațiu și timp adecvat circumstanțelor;</p> <p>3.3. Orientare scenică în dependență de sarcina propusă spre interpretare.</p>	<p><b>Orientarea în spațiul scenic</b>          Variantele de deplasare scenică:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Balansurile;</li> <li>• Elemente de echilibru;</li> <li>• Dezechilibrurile;</li> <li>• Valurile;</li> <li>• Elemente de echilibru;</li> </ul>	<p>Analiza logică, clasificarea și reținerea principiilor de orientare scenică.</p> <p>Studii de antrenare și dezvoltare a orientării în spațiul scenic.</p> <p>Exerciții de executare corectă a sarcinii scenice.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientarea săriturilor artistice.</li> </ul>	
<p>4.1. Recunoașterea specificului dansului de epocă.</p> <p>4.2. Reproducerea mișcărilor specifice dansului de epocă.</p> <p>4.3. Aplicarea demonstrarea tehnicilor specifice dansului de epocă.</p>	<p><b>Dansul de epocă</b> Studierea și interpretarea elementelor de baza ale dansurilor:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menuet;</li> <li>• Vals cu figuri;</li> <li>• Mazurca.</li> </ul> <p>Formarea combinațiilor din elementele studiate.</p>	<p>Analiza dirijată a specificului dansului contemporan și stabilirea punctelor comune și diferențiale de interpretare (vizionarea modelelor video de dans). Exerciții de antrenare a elementelor de dans de epocă. Studii de antrenare a compozițiilor coregrafice specifice genului/caracterului de interpretare coregrafică.</p>
<p>5.1. Demonstrarea memoriei scenice, executând corect mișcărilor și exercițiile propuse spre executare.</p> <p>5.2. Interpretarea elementelor coregrafice specifice compozițiilor teatrale.</p> <p>5.3. Automanifestarea publică, demonstrând competențe coregrafice și ritmice.</p>	<p><b>Mișcarea ritmică în studii teatrale</b> Mișcarea ritmică a anumitor părți ale corpului. Exerciții pentru dezvoltarea diferitor grupe de mușchi ( mâini, picioare, gât, umeri, spate, abdomen). Exerciții pentru dezvoltarea elasticității corpului (Streitching). Compoziții coregrafice cu mișcare ritmică și dans specific artei teatrale.</p>	<p>Exerciții pentru dezvoltarea diferitor grupe de mușchi ( mâini, picioare, gât, umeri, spate, abdomen).</p> <p>Studii de executare corectă a mișcărilor în compozițiile coregrafice din cadrul unui spectacol teatral. <b>Produse:</b> Compoziții coregrafice în cadrul unui minispectacol teatral, integrarea competențelor coregrafice în operele teatrale (spectacol).</p>
<p><b>La sfârșitul clasei a IV-a elevul va putea:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• interpreta de sine stătător mișcări ritmice;</li> <li>• aplica tehnicile dansului clasic în dezvoltarea plasticității corpului;</li> <li>• interpreta elemente de dans mimetic;</li> <li>• orienta de sine stătător în spațiul scenic;</li> <li>• plasa creația artistică proprie, individuală și în cooperare în compozițiile coregrafice dintr-un spectacol, studiu teatral.</li> </ul> <p><b>manifestând:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• simț ritmic și atitudine pozitivă față de ritmică și dans;</li> <li>• interes și competențe în domeniul coregrafic;</li> <li>• potențial creativ de automanifestare publică.</li> </ul>		

## II. ADMINISTRAREA DISCIPLINEI RITMICĂ ȘI DANS CICLUL GIMNAZIAL

Statutul disciplinei	Aria curriculară	Profil	Clase	Nr. unități de conținut	Numărul de ore pe săptămână	Numărul de ore anual <sup>1</sup>
Obligatorie	Arte	Artă teatrală	V	5	1	34
			VI	5	1	34
			VII	5	1	34
			VIII	5	1	34
			IX	5	1	33

<sup>1</sup>Poate varia în funcție de structura anului școlar și datele calendaristice.

## III. COMPETENȚE SPECIFICE CICLUL GIMNAZIAL

1. Utilizarea limbajului coregrafic de specialitate, demonstrând educație estetică.
2. Demonstrarea elasticității corporale prin mijloace caracteristice dansului clasic.
3. Corelarea elementelor coregrafice însoțite de muzică (ritmul, tempoul, dinamica, forma etc.) în corespundere cu compoziția/sarcina scenică.
4. Crearea chipului scenic și compozițiilor coregrafice, utilizând diferite tipuri de dans.
5. Automanifestarea publică, demonstrând ținută scenice corespunzătoare studiului teatral.

## IV. UNITĂȚI DE ÎNVĂȚARE CICLUL GIMNAZIAL

### Clasa a V-a

Unități de competențe	Unități de conținut	Activități și produse de învățare recomandate
1.1. Recunoașterea elementelor de dans, ritm, analizând punctele comune și diferențele acestora. 1.2. Utilizarea corectă a termenilor specifici artei coregrafice, respectând cultura	<b>Studii ritmice și mobilitatea corpului</b> Studierea ritmurilor dansurilor sportive cu mărimea muzicală de 3/4 și 4/4. Tipurile semiflexiunilor. Semiflexiuni pe ambele picioare.	Exerciții de dezvoltare a ritmicității și coordonării mișcărilor în funcție de ritmul muzicii. Executarea elementelor în tempou moderat și dinamic.



<p>comunicării. 1.3. Demonstrarea mișcărilor ritmice aplicând tehnicile coregrafice studiate.</p>	<p>Ridicarea din semiflexiune. Mobilitatea tălpii. Rotarea piciorului, întoarcerea corpului la 90 și 180 grade, combinații cu schimbări de poziții.</p>	<p>Exerciții de antrenare a mobilității corpului.</p>
<p>2.1. Operarea cu elementele de limbaj clasic în procesul de interpretare a exercițiilor specifice dansului clasic.</p> <p>2.2. Reproducerea exercițiilor/ mișcărilor dansului clasic, utilizând tehnici de dezvoltare a plasticității corporale.</p> <p>2.3. Executarea mișcărilor specifice dansului clasic de sine stătător, și în cooperare, aplicând tehnici mixte coregrafice.</p>	<p><b>Dezvoltarea plasticității corpului în baza Dansului clasic</b> Studierea elementelor dansului clasic: Combinație: <i>Battement tendu</i>, lateral, în spate, în față, <i>pase par terre</i> cu brațul în poziția a II-a. Combinație: <i>Battement tendu jete</i> în față, lateral, în spate cu <i>battement tendu</i>, cu brațul în poziția a II-a. Combinație: <i>Demi plie, grand plie</i> în pozițiile clasice studiate cu <i>port de bras</i> și <i>releve</i>, brațul în poziția a II - a. <i>Rond de jambe en l'air</i> la 45°, <i>en dehors</i> și <i>en dedans</i>. <i>Battement fondu</i> prin <i>sur le cou de pied par terre</i> și <i>en l'air, en dehors</i> și <i>en dedans</i>, cu <i>tombe</i>, brațul în poz. a II-a. <i>Petit battement</i>. <i>Battement frappe</i> cu accentul în podea și în aer la 45°. <i>Battements developpes</i> la 90°. <i>Releve lent</i> la 90°. <i>Battement releve lent</i> lateral, în față și în spate cu <i>passé, developpe</i> la 90°, brațul în poziția a II-a. Combinație: <i>Grand battement tendu jete</i> în toate trei direcții cu brațul în poziția a II-a. <i>Port de bras</i> în toate pozițiile clasice. <i>Temps lie</i> la mijloc. Pozele la bară: <i>effacée, croisée</i>.</p>	<p>Executarea exercițiilor la bară, pe centru pentru dezvoltarea carcasei musculare.</p> <p>Exerciții de combinare a elementelor coregrafice specifice dansului clasic.</p> <p>Training de înlăturare a defectelor fiziologice cu ajutorul exercițiilor specifice dansului clasic.</p> <p>Studii de antrenare și dezvoltare a interpretării corecte a mișcărilor specifice dansului clasic.</p>

	<p><i>Saute</i> în poziția I, a II-a, a V-a.  <i>Pas echappe</i>.  <i>Changement de pied</i>.  Formarea combinațiilor din elementele studiate.</p>	
<p>3.1. Perceperea sarcinii scenice, analizând tehnici oportune de interpretare a mișcărilor.  3.2. Reproducerea mișcărilor scenice în spațiu și timp adecvat circumstanțelor;  3.3. Orientare scenică în dependență de sarcina propusă spre interpretare.</p>	<p><b>Direcțiile principale de orientare în scenă</b>  Direcțiile: mijloc în față; colțul drept, diagonal față; lateral dreapta; diagonal spate; mijloc în spate; colțul stâng, diagonal spate; lateral stânga; colț stâng, diagonal față.</p>	<p>Analiza logică, clasificarea și reținerea principiilor de orientare scenică.  Studii de antrenare și dezvoltare a orientării în spațiul scenic.  Exerciții de executare corectă a sarcinii scenice.</p>
<p>4.1. Recunoașterea specificului dansului sportiv program standart, clasificând tipul mișcărilor scenice.  4.2. Reproducerea mișcărilor specifice dansului sportiv, aplicând tehnici de interpretare elocvente.  4.3. Demonstrarea tehnicilor specifice dansului sportiv, program standart de sine stătător și în perechi.</p>	<p><b>Dansul sportiv</b>  Programul european (Standart).  Elemente de bază ale dansului Vals Lent:  Closed change,  Natural turn,  Hesitation,  Reverse turn,  Progressive chasse to right etc.  Elementele de bază ale dansului Tangou: Walk, Link, Closed promenade etc.  Elaborarea compozițiilor în baza mișcărilor studiate.</p>	<p>Analiza dirijată a specificului dansului sportiv și stabilirea punctelor comune și diferențelor de interpretare (vizionarea modelelor video de dans).  Exerciții de antrenare a elementelor de dans sportiv.  Studii de antrenare a compozițiilor coregrafice specifice genului/caracterului de interpretare coregrafică.</p>
<p>5.1. Demonstrarea memoriei scenice, executând corect mișcărilor și exercițiile propuse spre interpretare.  5.2. Interpretarea elementelor coregrafice specifice compozițiilor teatrale.  5.3. Automanifestarea publică, demonstrând competențe coregrafice și ritmice.</p>	<p><b>Mișcarea ritmică și coregrafică în studii teatrale</b>  Compoziții coregrafice cu mișcare ritmică și dans specific spectacolului teatral.  Aplicarea tehnicilor coregrafice în interpretarea mișcărilor din cadrul spectacolelor.  Crearea compozițiilor coregrafice independent și în grup.</p>	<p>Exerciții pentru dezvoltarea diferitor grupe de mușchi ( mâini, picioare, gât, umeri, spate, abdomen).  Studii de executare corectă a mișcărilor în compozițiile coregrafice din cadrul unui spectacol teatral.  <b>Produce:</b> Compoziții coregrafice în cadrul unor studii, spectacole teatrale, integrarea competențelor coregrafice în operele teatrale (spectacole).</p>

**La sfârșitul clasei a VI-a elevul va putea:**

- interpreta de sine stătător mișcări ritmice;
- aplica tehnicile dansului clasic în dezvoltarea plasticității corpului;
- interpreta elemente de dans mimetic;
- orienta de sine stătător în spațiul scenic;
- plasa creația artistică proprie, individuală și în cooperare în compozițiile coregrafice dintr-un spectacol, studiu teatral.

**manifestând:**

- simț ritmic și atitudine pozitivă față de ritmică și dans;
- interes și competențe în domeniul coregrafic;
- potențial creativ de automanifestare publică.

**Clasa a VI-a**

<b>Unități de competențe</b>	<b>Unități de conținut</b>	<b>Activități și produse de învățare recomandate</b>
1.1. Recunoașterea elementelor de dans, ritm, analizând punctele comune și diferențele acestora. 1.2. Utilizarea corectă a termenilor specifici artei coregrafice, respectând cultura comunicării. 1.3. Demonstrarea mișcărilor ritmice aplicând tehnicile coregrafice studiate.	<b>Ritmul și imaginația</b> Redarea stărilor psiho-emoționale în crearea imaginii scenice. Interpretarea studiilor ritmice în diferite caractere. Mișcări – imitații ale animalelor, păsărilor, reptilelor, insectelor.	Exerciții de dezvoltare a ritmicității și coordonării mișcărilor în funcție de ritmul muzicii. Executarea elementelor în tempou moderat și dinamic.
2.1. Operarea cu elementele de limbaj clasic în procesul de interpretare a exercițiilor specifice dansului clasic. 2.2. Reproducerea exercițiilor/ mișcărilor dansului clasic, utilizând tehnici de dezvoltare a plasticității corporale. 2.3. Executarea mișcărilor specifice dansului clasic de sine stătător, și în cooperare, aplicând	<b>Dezvoltarea plasticității corpului în baza Dansului clasic</b> Trenaj clasic, elemente din dans clasic studiate la bară. Comparație: <i>Demi plie, grand plie</i> în pozițiile clasice studiate cu <i>port de bras</i> și <i>releve</i> , brațul în poziția a II-a și a III-a. Comparație: <i>Battement tendu</i> , în față, lateral, în spate, <i>pase par terre, plie, dublu battement tendu</i> cu brațul în poziția a II-a.	Executarea exercițiilor la bară, pe centru pentru dezvoltarea carcasei musculare. Exerciții de combinare a elementelor coregrafice specifice dansului clasic. Training de înlăturare a defectelor fiziologice cu ajutorul exercițiilor specifice dansului clasic. Studii de antrenare și dezvoltare a interpretării

<p>tehnicile mixte coregrafice.</p>	<p>Comparație: <i>Battement tendu jete</i> în față, lateral, în spate cu <i>pique, battement tendu</i> cu <i>balancoir</i>, brațul în poziția a II-a.  Comparație: <i>Rond de jambe par terre en dehors en dedans</i> cu <i>pas de terre</i> în <i>demi plie</i> cu piciorul activ la 45°.  Comparație: <i>Rond de jambe en l'air</i> la 45°, <i>en dehors</i> și <i>en dedans</i>.  Comparație: <i>Battement fondu Saute</i> în poziția I, a II-a, a V-a.  <i>Pas echappe</i>.  <i>Changement de pied</i>.  Formarea comparațiilor din elementele studiate.</p>	<p>corecte a mișcărilor specifice dansului clasic.</p>
<p>3.1. Executarea corectă a sarcinii scenice analizând formele optime de orientare în spațiul scenic  3.2. Reproducerea mișcărilor scenice în spațiu și timp adecvat circumstanțelor.  3.3. Orientare scenică în dependență de sarcina propusă spre interpretare.</p>	<p><b>Direcțiile principale de orientare în scenă</b>  Direcțiile: mijloc în față; colțul drept, diagonal față; lateral dreapta; lateral dreapta diagonal spate; mijloc în spate; colțul stâng, diagonal spate; lateral stânga; colț stâng, diagonal față.</p>	<p>Analiza logocă, clasificarea și reținerea principiilor de orientare scenică.  Studii de antrenare și dezvoltare a orientării în spațiul scenic.  Exerciții de executare corectă a sarcinii scenice.</p>
<p>4.1. Recunoașterea specificului dansului popular, clasificând tipul mișcărilor scenice.  4.2. Reproducerea mișcărilor specifice dansului popular, aplicând tehnici de interpretare elocvente.  4.3. Demonstrarea tehnicilor specifice dansului popular de sine stătător și în perechi.</p>	<p><b>Dansul popular</b>  Elementele și <b>caracterul de interpretare</b> a dansurilor populare de tip :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Hora” ;</li> <li>• „Sârba” ;</li> <li>• „Ciuleandra” ;</li> <li>• „Călușarii” ;</li> <li>• „Polca”.</li> </ul>	<p>Analiza dirijată a specificului dansului popular și stabilirea punctelor comune și diferențiale de interpretare (vizionarea modelelor video de dans).  Exerciții de antrenare a elementelor de dans popular.  Studii de antrenare a compozițiilor coregrafice specifice genului/caracterului de interpretare coregrafică.</p>
<p>5.1. Demonstrarea memoriei scenice, executând corect mișcărilor și exercițiile propuse spre interpretare.  5.2. Interpretarea elementelor coregrafice</p>	<p><b>Mișcarea ritmică și coregrafică în studii teatrale</b>  Compoziții coregrafice cu mișcare ritmică și dans specific artei teatrale.</p>	<p>Exerciții pentru dezvoltarea diferitor grupe de mușchi ( mâini, picioare, gât, umeri, spate, abdomen).  Studii de executare corectă a mișcărilor în</p>

specifice compozițiilor teatrale. 5.3. Automanifestarea publică, demonstrând competențe coregrafice și ritmice.	Aplicarea tehnicilor coregrafice în interpretarea mișcărilor din cadrul spectacolelor.	compozițiile coregrafice din cadrul unui spectacol teatral. <b>Produse:</b> Compoziții coregrafice în cadrul unor studii, spectacole teatrale, integrarea competențelor coregrafice în operele teatrale (spectacole).
<p><b>La sfârșitul clasei a VI-a elevul va putea:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• interpreta de sine stătător mișcări ritmice și studii;</li> <li>• aplica tehnicile dansului clasic în dezvoltarea plasticității corpului și crea secvențe coregrafice;</li> <li>• interpreta elemente de dans popular;</li> <li>• orienta de sine stătător în spațiul scenic;</li> <li>• plasa creația artistică proprie individuală și în cooperare în compozițiile coregrafice dintr-un spectacol, studiu teatral.</li> </ul> <p><b>manifestând:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• simț ritmic și atitudine pozitivă față de ritmică și dans;</li> <li>• interes și competențe în domeniul coregrafic;</li> <li>• potențial creativ de automanifestare publică.</li> </ul>		

#### Clasa a VII-a

Unități de competențe	Unități de conținut	Activități și produse de învățare recomandate
1.1. Recunoașterea elementelor de dans, ritm, analizând punctele comune și diferențele acestora. 1.2. Utilizarea corectă a termenilor specifici artei coregrafice, respectând cultura comunicării. 1.3. Demonstrarea mișcărilor ritmice aplicând tehnicile coregrafice studiate.	<b>Temporitmul deplasării scenice</b> Coordonarea mișcărilor cu respectarea spațiului scenic și a intervalelor. Tipurile de mișcări în spațiu (înainte, înapoi, pe diagonală și lateral). Mișcarea ritmată după muzică și desenul dat. Sărituri. Coordonarea mișcărilor. Sărituri în imagini contrastante. Compararea și deosebirea săriturilor etc.	Exerciții de dezvoltare a ritmicității și coordonării mișcărilor în funcție de ritmul muzicii. Executarea elementelor în tempou moderat și dinamic. Studii de combinare a temporitmului în scopul rezolvării sarcinii scenice.
2.1. Operarea cu elementele de limbaj clasic în procesul de interpretare a exercițiilor specifice dansului clasic.	<b>Dezvoltarea plasticității în baza Dansului clasic</b> Studierea elementelor dansului clasic:	Executarea exercițiilor la bară, pe centru pentru dezvoltarea carcasei musculare.

<p>2.2. Reproducerea exercițiilor/ mișcărilor dansului clasic, utilizând tehnici de dezvoltare a plasticității corporale.</p> <p>2.3. Executarea mișcărilor specifice dansului clasic de sine stătător, și în cooperare, aplicând tehnici mixte coregrafice.</p>	<p>Combinăție: <b>Battement tendu</b>, lateral, în spate, în față, <b>pase par terre</b> cu brațul în poziția a II-a.</p> <p>Combinăție: <b>Battement tendu jete</b> în față, lateral, în spate cu <b>battement tendu</b>, cu brațul în poziția a II-a.</p> <p>Combinăție: <b>Demi plie, grand plie</b> în pozițiile clasice studiate cu <b>port de bras</b> și <b>releve</b>, brațul în poziția a II-a.</p> <p><b>Battement fondu</b> prin <b>sur le cou de pied</b> cu accentul în podea și în aer, <b>en dehors</b> și <b>en dedans, cu tombe</b>, brațul în poziția a II-a.</p> <p><b>Battement releve lent</b> lateral și în spate cu fața la bară la 45°</p> <p>Combinăție: <b>Grand battement tendu jete</b> în trei direcții cu brațul în poziția a II-a.</p> <p><b>Battement releve lent</b> lateral, în față și în spate cu <b>pase, developpe</b> la 45°, 90°, cu brațul în poziția a II-a.</p> <p><b>Port de bras</b> în pozițiile I, II, III, IV la mijlocul sălii.</p> <p><b>Pas echappé.</b></p> <p><b>Changement de pied.</b></p> <p><b>Releve</b> – poziția I, II, V .</p> <p>Formarea combinațiilor din elementele studiate anterior.</p>	<p>Exerciții de combinare a elementelor coregrafice specifice dansului clasic.</p> <p>Training de înlăturare a defectelor fiziologice cu ajutorul exercițiilor specifice dansului clasic.</p> <p>Studii de antrenare și dezvoltare a interpretării corecte a mișcărilor specifice dansului clasic.</p>
<p>3.1. Perceperea sarcinii scenice, analizând tehnici oportune de interpretare.</p> <p>3.2. Reproducerea mișcărilor scenice în spațiu și timp adecvat circumstanțelor;</p> <p>3.3. Orientare scenică în dependență de sarcina propusă spre interpretare.</p>	<p><b>Direcțiile principale de orientare în scenă</b></p> <p>Variantele de deplasare scenică:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Balansurile;</li> <li>• Elemente de echilibru;</li> <li>• Dezechilibrurile;</li> <li>• Orientarea săriturilor artistice;</li> <li>• Plasarea perueței în spațiul scenic pe</li> </ul>	<p>Analiza logică, clasificarea și reținerea principiilor de orientare scenică.</p> <p>Studii de antrenare și dezvoltare a orientării în spațiul scenic.</p> <p>Exerciții de executare corectă a sarcinii scenice.</p>

	linie dreapta, pe diagonală, pe cerc.	
<p>4.1. 4.1. Recunoașterea specificului dansului sportiv program latino, clasificând tipul mișcărilor scenice.</p> <p>4.2. Reproducerea mișcărilor specifice dansului sportiv, aplicând tehnici de interpretare elocvente.</p> <p>4.3. Demonstrarea tehnicilor specifice dansului sportiv, program latino de sine stătător și în perechi.</p>	<p><b>Dans sportiv</b> Programul latinoamerican. Studierea elementelor de bază ale dansului Cha- cha-cha: basic movement; new york; hand to hand; spot turn; swich turn; alemana; top etc. Formarea combinațiilor coregrafice în baza elementelor studiate.</p>	<p>Analiza dirijată a specificului dansului sportiv și stabilirea punctelor comune și diferențiale de interpretare (vizionarea modelelor video de dans latinoamerican).</p> <p>Exerciții de antrenare a elementelor de dans sportiv.</p> <p>Studii de antrenare a compozițiilor coregrafice specifice genului/caracterului de interpretare coregrafică.</p>
<p>5.1. Demonstrarea memoriei scenice, executând corect mișcărilor și exercițiile propuse spre interpretare.</p> <p>5.2. Interpretarea elementelor coregrafice specifice compozițiilor teatrale.</p> <p>5.3. Automanifestarea publică, demonstrând competențe coregrafice și ritmice.</p>	<p><b>Mișcarea ritmică și coregrafică în studii teatrale</b> Compoziții coregrafice cu mișcare ritmică și dans specific artei teatrale. Aplicarea tehnicilor coregrafice în interpretarea mișcărilor din cadrul spectacolelor.</p>	<p>Exerciții pentru dezvoltarea diferitor grupe de mușchi ( mâini, picioare, gât, umeri, spate, abdomen).</p> <p>Studii de executare corectă a mișcărilor în compozițiile coregrafice din cadrul unui spectacol teatral.</p> <p><b>Produce:</b> Compoziții coregrafice în cadrul unor studii, spectacole teatrale, integrarea competențelor coregrafice în operele teatrale (spectacole).</p>
<p><b>La sfârșitul clasei a VII-a elevul va putea:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• interpreta de sine stătător mișcări ritmice și studii;</li> <li>• aplica tehnicile dansului clasic în dezvoltarea plasticității corpului și crea secvențe coregrafice;</li> <li>• interpreta elemente de dans popular;</li> <li>• orienta de sine stătător în spațiul scenic;</li> <li>• plasa creația artistică proprie individuală și în cooperare în compozițiile coregrafice dintr-un spectacol, studiu teatral.</li> </ul> <p><b>manifestând:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• simț ritmic și atitudine pozitivă față de ritmică și dans;</li> <li>• interes și competențe în domeniul coregrafic;</li> <li>• potențial creativ de automanifestare publică.</li> </ul>		

**Clasa a VIII-a**

<b>Unități de competențe</b>	<b>Unități de conținut</b>	<b>Activități și produse de învățare recomandate</b>
<p>1.1. Recunoașterea elementelor de dans, ritm, analizând punctele comune și diferențele acestora.</p> <p>1.2. Utilizarea corectă a termenilor specifici artei coregrafice, respectând cultura comunicării.</p> <p>1.3. Demonstrarea mișcărilor ritmice aplicând tehnicile coregrafice studiate.</p>	<p><b>Studii ritmice</b>                      Lucrul asupra calității interpretării, expresivității, redării imaginii și caracterului de dans. Jocuri și exerciții cu elemente creative. Alcătuirea combinațiilor de mișcări, desene de dans.</p>	<p>Exerciții de dezvoltare a ritmicității și coordonării mișcărilor în funcție de ritmul muzicii.</p> <p>Executarea elementelor în tempou moderat și dinamic.</p> <p>Studii de combinare a temporitmului în scopul rezolvării sarcinii scenice.</p>
<p>2.1. Operarea cu elementele de limbaj clasic în procesul de interpretare a exercițiilor specifice dansului clasic.</p> <p>2.2. Reproducerea exercițiilor/ mișcărilor dansului clasic, utilizând tehnici de dezvoltare a plasticității corporale.</p> <p>2.3. Executarea mișcărilor specifice dansului clasic de sine stătător și în cooperare, aplicând tehnici mixte coregrafice.</p>	<p><b>Dezvoltarea plasticității în baza Dansului clasic</b>                      Studierea elementelor dansului clasic:                      Combinație: <i>Battement tendu</i>, lateral, în spate, în față, <i>pase par terre</i> cu brațul în poziția a II-a.                      Combinație: <i>Battement tendu jete</i> în față, lateral, în spate cu <i>battement tendu</i>, cu brațul în poziția a II-a.                      Combinație: <i>Demi plie, grand plie</i> în pozițiile clasice studiate cu <i>port de bras</i> și <i>releve</i>, brațul în poziția a II-a.  <i>Rond de jambe en l'air</i> la 45°, <i>en dehors</i> și <i>en dedans</i>.  <i>Battement fondu</i> prin <i>sur le cou de pied par terre</i> și <i>en l'air, en dehors</i> și <i>en dedans</i>, cu <i>tombe</i>, brațul în poziția a II-a.  <i>Petit battement</i>.  <i>Battement frappe</i> cu accentul în podea și în aer la 45°.  <i>Battements developpes</i> la 90°.  <i>Releve lent</i> la 90°.</p>	<p>Executarea exercițiilor la bară, pe centru pentru dezvoltarea carcasei musculare.</p> <p>Exerciții de combinare a elementelor coregrafice specifice dansului clasic.</p> <p>Training de înlăturare a defectelor fiziologice cu ajutorul exercițiilor specifice dansului clasic.</p> <p>Studii de antrenare și dezvoltare a interpretării corecte a mișcărilor specifice dansului clasic.</p>



	<p><b>Battement releve lent</b> lateral, în față și în spate cu <b>passé, developpe</b> la 90°, brațul în poziția a II-a. Combinație: <b>Grand battement tendu jete</b> în toate trei direcții cu brațul în poziția a II-a.</p> <p><b>Port de bras</b> în toate pozițiile clasice.</p> <p><b>Temps lie</b> la mijloc.</p> <p>Pozele la bară: <b>effacée, croisée</b>.</p> <p><b>Saute</b> în poziția I, a II-a, a V-a.</p> <p><b>Pas echappe</b>.</p> <p><b>Changement de pied</b>.</p> <p>Formarea combinațiilor din elementele studiate.</p>	
<p>3.1. Perceperea sarcinii scenice, analizând tehnici oportune de interpretare.</p> <p>3.2. Reproducerea mișcărilor scenice în spațiu și timp adecvat circumstanțelor;</p> <p>3.3. Orientare scenică în dependență de sarcina propusă spre interpretare.</p>	<p><b>Direcțiile principale de orientare în scenă</b></p> <p>Parcursul spațiului scenic prin schimb de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Linie dreaptă câte 1, câte 2, câte 3;</li> <li>• Cerc larg câte 1, câte 2 spre linie dreaptă;</li> <li>• Descinderea din cercul mare în două, trei, patru cercuri mici;</li> <li>• Trecerea din linie dreapta în diagonală dintr-un rând, apoi din două rânduri.</li> </ul>	<p>Analiza ligocă, clasificarea și reținerea principiilor de orientare scenică.</p> <p>Studii de antrenare și dezvoltare a orientării în spațiul scenic.</p> <p>Exerciții de executare corectă a sarcinii scenice.</p>
<p>4.1. Recunoașterea specificului dansului modern, clasificând tipul mișcărilor scenice.</p> <p>4.2. Reproducerea mișcărilor specifice dansului modern, aplicând tehnici de interpretare elocvente.</p> <p>4.3. Demonstrarea tehnicilor specifice dansului modern de sine stătător și în perechi.</p>	<p><b>Elemente de dans modern</b></p> <p>Studierea elementelor de bază ale dansurilor contemporane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Twist;</li> <li>• Roch-end-roll;</li> <li>• Blues;</li> <li>• Disko;</li> <li>• Hip-hop (la discreția profesorului).</li> </ul> <p>Formarea combinațiilor coregrafice în baza mișcărilor studiate.</p>	<p>Analiza dirijată a specificului dansului sportiv și stabilirea punctelor comune și diferențiale de interpretare (vizionarea modelelor video de dans modern).</p> <p>Exerciții de antrenare a elementelor de dans modern.</p> <p>Studii de antrenare a compozițiilor coregrafice specifice genului/caracterului de interpretare coregrafică.</p>
<p>5.1. Demonstrarea memoriei scenice, executând corect mișcărilor și exercițiile propuse spre interpretare.</p>	<p><b>Mișcarea ritmică și coregrafică în studii teatrale</b></p> <p>Compoziții coregrafice cu mișcare ritmică și</p>	<p>Exerciții pentru dezvoltarea diferitor grupe de mușchi ( mâini, picioare, gât, umeri, spate, abdomen).</p>

<p>5.2. Interpretarea elementelor coregrafice specifice compozițiilor teatrale.</p> <p>5.3. Automanifestarea publică, demonstrând competențe coregrafice și ritmice.</p>	<p>dans specific artei teatrale.</p> <p>Aplicarea tehnicilor coregrafice în interpretarea mișcărilor din cadrul spectacolelor.</p>	<p>Studii de executare corectă a mișcărilor în compozițiile coregrafice din cadrul unui spectacol teatral.</p> <p><b>Produse:</b> Compoziții coregrafice în cadrul unor studii, spectacole teatrale, integrarea competențelor coregrafice în operele teatrale (spectacole).</p>
<p><b>La sfârșitul clasei a VIII-a elevul va putea:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• interpreta de sine stătător mișcări ritmice și studii;</li> <li>• aplica tehnicile dansului clasic în dezvoltarea plasticității corpului și crea secvențe coregrafice;</li> <li>• interpreta elemente de dans popular;</li> <li>• orienta de sine stătător în spațiul scenic;</li> <li>• plasa creația artistică proprie individuală și în cooperare în compozițiile coregrafice dintr-un spectacol, studiu teatral.</li> </ul> <p><b>manifestând:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• simț ritmic și atitudine pozitivă față de ritmică și dans;</li> <li>• interes și competențe în domeniul coregrafic;</li> <li>• potențial creativ de automanifestare publică.</li> </ul>		

### Clasa a IX-a

Unități de competențe	Unități de conținut	Activități și produse de învățare recomandate
<p>1.1. Recunoașterea elementelor de dans, ritm, analizând punctele comune și diferențele acestora.</p> <p>1.2. Utilizarea corectă a termenilor specifici artei coregrafice, respectând cultura comunicării.</p> <p>1.3. Demonstrarea mișcărilor ritmice aplicând tehnicile coregrafice studiate.</p>	<p><b>Ritmul și improvizația</b></p> <p>Dispoziția și emoția în crearea imaginii scenice.</p> <p>Studii ritmice în diferite caractere.</p> <p>Mișcări – imitații.</p> <p>Mișcări în ritm și efecte sonore.</p>	<p>Exerciții de dezvoltare a ritmicității și coordonării mișcărilor în funcție de ritmul muzicii.</p> <p>Executarea elementelor în tempou moderat și dinamic.</p> <p>Studii de combinare a temporitmului în scopul rezolvării sarcinii scenice.</p>
<p>2.1. Operarea cu elementele de limbaj clasic în procesul de interpretare a exercițiilor specifice</p>	<p><b>Dezvoltarea plasticității în baza Dansului clasic</b></p>	<p>Executarea exercițiilor la bară, pe centru pentru dezvoltarea carcasei musculare.</p>

<p>dansului clasic.</p> <p>2.2. Reproducerea exercițiilor/ mișcărilor dansului clasic, utilizând tehnici de dezvoltare a plasticității corporale.</p> <p>2.3. Executarea mișcărilor specifice dansului clasic de sine stătător și în cooperare, aplicând tehnici mixte coregrafice.</p>	<p>Studierea elementelor dansului clasic:  <b>Battements developpes.</b> la 90°  <b>Releve lent</b> la 90°  <b>Battement releve lent</b> lateral, în față și în spate cu <i>passé, developpe</i> la 90°.  Combi-nație:<b>Grand battement tendu jeté</b> în toate trei direcții cu <i>pointé</i> .  <b>Port de bras</b> în pozițiile: I, II, III, IV, V la mijloc.  <b>Temps lie</b> la mijloc.  <b>Saute</b> în pozițiile I, II, V.  <b>Pas echappe.</b>  <b>Changement de pied.</b>  <b>Pas assemble, pas jete.</b>  Elementele rotirii tour <b>chainé</b>.  Formarea combinațiilor coregrafice în baza elementelor studiate.</p>	<p>Exerciții de combinare a elementelor coregrafice specifice dansului clasic.  Training de înlăturare a defectelor fiziologice cu ajutorul exercițiilor specifice dansului clasic.</p> <p>Studii de antrenare și dezvoltare a interpretării corecte a mișcărilor specifice dansului clasic.</p>
<p>3.1. Perceperea sarcinii scenice, analizând tehnici oportune de interpretare.</p> <p>3.2. Reproducerea mișcărilor scenice în spațiu și timp adecvat circumstanțelor;</p> <p>3.3. Orientare scenică în dependență de sarcina propusă spre interpretare.</p>	<p><b>Direcțiile principale de orientare în scenă</b>  Aplicarea tehnicilor de deplasare ordonată și haotică.  Direcții de plasare în scenă în dependență de sarcina scenică:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cu fața, cu spatele;</li> <li>• direct din fondal în prim-plan și vice-versa;</li> <li>• Salturi scenice;</li> <li>• Intersectade dirijată și haotică.</li> </ul> <p>Studiul flash-mobului..</p>	<p>Analiza logocă, clasificarea și reținerea principiilor de orientare scenică.  Studii de antrenare și dezvoltare a orientării în spațiul scenic.  Exerciții de executare corectă a sarcinii scenice.</p>
<p>4.1. Recunoașterea specificului dansului de societate, clasificând tipul mișcărilor scenice.</p> <p>4.2. Reproducerea mișcărilor specifice dansului de societate, aplicând tehnici de interpretare elocvente.</p>	<p><b>Dansul de societate și interpretarea elementelor coregrafice specifice</b>  Interpretarea pasului de bază a dansurilor:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Csárdás”;</li> <li>• „Mazurca”;</li> </ul>	<p>Analiza dirijată a specificului dansului de caracter și stabilirea punctelor comune și diferențiale de interpretare (vizionarea modelelor video de dans de societate).  Exerciții de antrenare a elementelor de dans de</p>

<p>4.3. Demonstrarea tehnicilor specifice dansului de societate de sine stătător și în perechi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Tarantella”</li> <li>• „Flamenco” etc.</li> </ul> <p>Combinarea elementelor de dans de caracter.</p>	<p>caracter. Studii de antrenare a compozițiilor coregrafice specifice genului/caracterului de interpretare coregrafică.</p>
<p>5.1. Demonstrarea memoriei scenice, executând corect mișcările și exercițiile propuse spre interpretare. 5.2. Interpretarea elementelor coregrafice specifice compozițiilor teatrale. 5.3. Automanifestarea publică, demonstrând competențe coregrafice și ritmice.</p>	<p><b>Mișcarea ritmică și coregrafică în studii teatrale</b> Compoziții coregrafice cu mișcare ritmică și dans specific artei teatrale. Aplicarea tehnicilor coregrafice în interpretarea mișcărilor din cadrul spectacolelor.</p>	<p>Exerciții pentru dezvoltarea diferitor grupe de mușchi ( mâini, picioare, gât, umeri, spate, abdomen). Studii de executare corectă a mișcărilor în compozițiile coregrafice din cadrul unui spectacol teatral. <b>Produse:</b> Compoziții coregrafice în cadrul unor studii, spectacole teatrale, integrarea competențelor coregrafice în operele teatrale (spectacole).</p>
<p><b>La sfârșitul clasei a IX-a elevul va putea:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• interpreta de sine stătător mișcări ritmice și studii;</li> <li>• aplica tehnicile dansului clasic în dezvoltarea plasticității corpului și crea secvențe coregrafice;</li> <li>• interpreta elemente de dans de caracter;</li> <li>• orienta de sine stătător în spațiul scenic;</li> <li>• plasa creația artistică proprie individuală și în cooperare în compozițiile coregrafice dintr-un spectacol, studiu teatral.</li> </ul> <p><b>manifestând:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• atitudine pozitivă față de ritmică și dans;</li> <li>• spirit de cooperare și respect reciproc în grupul de apartenență.</li> <li>• interes și competențe în domeniul coregrafic;</li> <li>• potențial creativ de automanifestare publică.</li> </ul>		

## II. ADMINISTRAREA DISCIPLINEI RITMICĂ ȘI DANS CICLUL LICEAL

Statutul disciplinei	Aria curriculară	Profil	Clase	Nr. unități de conținut	Numărul de ore pe săptămână	Numărul de ore anual <sup>1</sup>
Obligatorie	Arte	Artă teatrală	X	5	1	34
			XI	5	1	34
			XII	5	1	33

<sup>1</sup> Poate varia în funcție de structura anului școlar și datele calendaristice.

## III. COMPETENȚE SPECIFICE CICLUL LICEAL

1. Utilizarea limbajului coregrafic de specialitate, demonstrând educație estetică.
2. Crearea compozițiilor coregrafice utilizând tehnicile elasticității corporale individuale prin mijloace caracteristice dansului clasic.
3. Corelarea elementelor coregrafice însoțite de muzică (ritmul, tempoul, dinamica, forma etc.) în corespundere cu compoziția/sarcina scenică.
4. Crearea chipului scenic și compozițiilor coregrafice, utilizând diferite tipuri și genuri de dans.
5. Automanifestarea publică demonstrând competențe specifice studiului teatral.

## IV. UNITĂȚI DE ÎNVĂȚARE CICLUL LICEAL

### Clasa a X-a

Unități de competențe	Unități de conținut	Activități și produse de învățare recomandate
<p>1.1. Utilizarea termenilor specifici artei coregrafice, respectând cultura comunicării și principiile de implementare în practică a produsului artistic.</p> <p>1.2. Crearea planului de mișcare ritmică aplicând tehnicile coregrafice studiate.</p> <p>1.3. Manifestare individuală utilizând studii de improvizația creativ-artistică.</p>	<p><b>Stiluri de interpretare a ritmului.</b></p> <p><b>Studii ritmice și producerea ritmului.</b></p> <p>Ritmul sincronizat, asincron, întârziat.</p> <p>Menținerea ritmului (prin tactare, lovire, gest)</p> <p>Producerea ritmului cu ajutorul picioarelor, palmelor, etc.</p> <p>Producerea ritmului cu ajutorul obiectelor: sticlă, baston, clopoței, etc...</p> <p>Încadrarea ritmului în cadențe muzicale.</p>	<p>Exerciții de dezvoltare a ritmicității și coordonării mișcărilor în funcție de ritmul muzicii.</p> <p>Executarea elementelor în tempou moderat și dinamic.</p> <p>Studii de combinare a temporitmului în scopul rezolvării sarcinii scenice.</p>

<p>2.1. Utilizarea elementelor de limbaj clasic în procesul de interpretare individuală a exercițiilor specifice dansului clasic.</p> <p>2.2. Interpretarea exercițiilor/ mișcărilor dansului clasic, utilizând tehnici de dezvoltare a plasticității corporale.</p> <p>2.3. Crearea compozițiilor coregrafice în baza mișcărilor specifice dansului clasic de sine stătător, și în cooperare, aplicând tehnici mixte coregrafice.</p>	<p><b>Dezvoltarea plasticității în baza Dansului clasic.</b>          Studierea elementelor dansului clasic:  <i>Petit battement.</i>  <i>Dublu battement frappé.</i>          Combinație: <i>Battement frappe</i> cu accentul la 45°, <i>dublu battement frappé, petit battement.</i>  <i>Battements developpes.</i> la ,90°.  <i>Releve lent.</i> la ,90°.  <i>Battement releve lent</i> lateral, înainte și în spate cu <i>passé ,developpe</i> la 90°.          Combinație:<i>Grand battement tendu jeté</i> în toate trei direcții,cu <i>pointé</i> în poze mari <i>effacée,croisé ,arabescue, ecartée.</i>  <i>Port de bras</i> I, II, III, IV, V ,VI la mijloc.          Pozele la bară, mai apoi la mijloc : <i>effacée,croisée, ecartée.</i>  <i>Temps lie</i> la mijloc  <i>Saute</i> în pozițiile 1-a, a 2-a, a 5-a.  <i>Pas echappe.</i>  <i>Changement de pied.</i>  <i>Pas assamble, pas jete.</i>  <i>Entrechat royal. Entrechat-quatre.</i>          Elementele rotirii. tour <i>chainé.</i>          Formarea combinațiilor din elementele studiate.</p>	<p>Executarea exercițiilor la bară, pe centru pentru dezvoltarea carcasei musculare.</p> <p>Exerciții de combinare a elementelor coregrafice specifice dansului clasic.</p> <p>Training de înlăturare a defectelor fiziologice cu ajutorul exercițiilor specifice dansului clasic.</p> <p>Studii de antrenare și dezvoltare a interpretării corecte a mișcărilor specifice dansului clasic.</p> <p>Compunerea compozițiilor coregrafice în baza dansului clasic.</p>
<p>3.1. Analiza conștientă a sarcinii scenice și aplicarea tehnicilor oportune de orientare în spațiu.</p> <p>3.2. Interpretarea mișcărilor scenice în spațiu și timp adecvat circumstanțelor.</p> <p>3.3. Orientare scenică în dependență de sarcina propusă spre interpretare.</p>	<p><b>Direcțiile principale de orientare în scenă</b>          Antrenarea direcțiilor de deplasare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● mijloc în față;</li> <li>● colțul drept, diagonal față;</li> <li>● lateral dreapta;</li> <li>● lateral dreapta diagonal spate;</li> <li>● mijloc în spate; colțul stâng, diagonal spate;</li> </ul>	<p>Analiza logică, clasificarea și reținerea principiilor de orientare scenică.</p> <p>Studii de antrenare și dezvoltare a orientării în spațiul scenic.</p> <p>Exerciții de executare corectă a sarcinii scenice.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lateral stânga;</li> <li>• colț stâng, diagonal față.</li> </ul>	
<p>4.1. Analiza specificului dansului ceremonial, clasificând tipul mișcărilor scenice.</p> <p>4.2. Interpretarea mișcărilor specifice dansului ceremonial, aplicând tehnici de interpretare elocvente.</p> <p>4.3. Demonstrarea tehnicilor specifice dansului ceremonial de sine stătător și în perechi.</p>	<p><b>Dansul ceremonial</b>  Clasificarea dansului ritualic și de festival:  Componente ale dansului triburilor africane;  Dans ritualic chinezesc;  Dansuri ale Egiptului Antic;  Dansul clasic indian;  Dansul popular românesc.  Interpretarea elementelor de bază ale dansului ceremonial.</p>	<p>Analiza dirijată a specificului dansului ceremonial și stabilirea punctelor comune și diferențelor de interpretare (vizionarea modelelor video de dans ceremonial).  Exerciții de antrenare a elementelor de dans ceremonial.  Compunerea compozițiilor coregrafice în baza dansului de ceremonial.  Studii de antrenare a compozițiilor coregrafice specifice genului/caracterului de interpretare coregrafică.</p>
<p>5.1. Demonstrarea memoriei scenice, executând corect mișcărilor și exercițiile propuse spre interpretare.</p> <p>5.2. Interpretarea elementelor coregrafice specifice compozițiilor teatrale individual și în cooperare, demonstrând competențe de conlucrare scenică eficientă.</p> <p>5.3. Automanifestarea publică, demonstrând competențe coregrafice și ritmice.</p>	<p><b>Mișcarea ritmică și coregrafică în studii teatrale</b>  Compoziții coregrafice cu mișcare ritmică și dans specific artei teatrale.  Aplicarea tehnicilor coregrafice în interpretarea mișcărilor din cadrul spectacolelor.</p>	<p>Exerciții pentru dezvoltarea diferitor grupe de mușchi ( mâini, picioare, gât, umeri, spate, abdomen).  Studii de executare corectă a mișcărilor în compozițiile coregrafice din cadrul unui spectacol teatral.  <b>Produce:</b> Compoziții coregrafice în cadrul unui spectacol teatral, integrarea competențelor coregrafice în operele teatrale (spectacole).</p>
<p><b>La sfârșitul clasei a X-a elevul va putea:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• interpreta de sine stătător compoziții ritmice și studii;</li> <li>• aplica tehnicile dansului clasic în dezvoltarea plasticității corpului și crea secvențe coregrafice;</li> <li>• interpreta elemente de dans de societate;</li> <li>• orienta de sine stătător în spațiul scenic;</li> <li>• compune compoziții coregrafice;</li> <li>• plasa creația artistică proprie individuală și în cooperare în compozițiile coregrafice dintr-un spectacol, studiu teatral.</li> </ul> <p><b>manifestând:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• atitudine pozitivă față de ritmică și dans;</li> <li>• spirit de cooperare și respect reciproc în grupul de apartenență;</li> </ul>		

- abilități de interpretare artistică a compoziției coregrafice;
- potențial creativ de automanifestare publică, abilități de interpretare artistică a compoziției coregrafice.

### Clasa a XI-a

Unități de competențe	Unități de conținut	Activități și produse de învățare recomandate
<p>1.1. Utilizarea termenilor specifici artei coregrafice, respectând cultura comunicării și principiile de implementare în practică a produsului artistic.</p> <p>1.2. Crearea planului de mișcare ritmică aplicând tehnicile coregrafice studiate.</p> <p>1.3. Manifestare individuală utilizând studii de improvizația creativ-artistică.</p>	<p><b>Mobilitatea corpului și interpretarea ritmică</b>            Tipurile semiflexiunilor.            Semiflexiuni pe ambele picioare.            Ridicarea din semiflexiune.            Mobilitatea tălpii.            Rotarea piciorului; întoarcerea corpului la 90 și 180 grade; combinații cu schimbări de poziții.</p>	<p>Exerciții de dezvoltare a ritmicității și coordonării mișcărilor în funcție de ritmul muzicii.            Executarea elementelor în tempou moderat și dinamic.            Studii de combinare a temporitmului în scopul rezolvării sarcinii scenice.</p>
<p>2.1. Utilizarea elementelor de limbaj clasic în procesul de interpretare individuală a exercițiilor specifice dansului clasic.</p> <p>2.2. Interpretarea exercițiilor/ mișcărilor dansului clasic, utilizând tehnici de dezvoltare a plasticității corporale.</p> <p>2.3. Crearea compozițiilor coregrafice în baza mișcărilor specifice dansului clasic de sine stătător, și în cooperare, aplicând tehnici mixte coregrafice.</p>	<p><b>Dezvoltarea plasticității în baza Dansului clasic</b>            Studierea elementelor dansului clasic:  <i>Petit battement.</i>  <i>Dublu battement frappé.</i>            Combinație: <i>Battement frappe</i> cu accentul la 45°, <i>dublu battement frappé, petit battement.</i>  <i>Battements developpes.</i> la 90°  <i>Releve lent.</i> la 90°  <i>Battement releve lent</i> lateral, înainte și în spate cu <i>passé, developpe</i> la 90°            Combinație: <i>Grand battement tendu, jeté</i> în toate trei direcții, cu <i>pointé</i> în poze mari <i>effacée, croisé, arabesque, ecartée.</i>  <i>Port de bras</i> I, II, III, IV, V, VI la mijloc.            Pozele la bară, mai apoi la mijloc : <i>effacée, croisée, ecartée.</i>  <i>Temps lie</i> la mijloc  <i>Saute</i> în pozițiile 1-a, a 2-a, a 5-a.  <i>Pas echappe.</i></p>	<p>Executarea exercițiilor la bară, pe centru pentru dezvoltarea carcasei musculare.</p> <p>Exerciții de combinare a elementelor coregrafice specifice dansului clasic.</p> <p>Training de înlăturare a defectelor fiziologice cu ajutorul exercițiilor specifice dansului clasic.</p> <p>Studii de antrenare și dezvoltare a interpretării corecte a mișcărilor specifice dansului clasic.</p> <p>Compunerea compozițiilor coregrafice în baza dansului clasic.</p>



	<p><b>Changement de pied.</b>  <b>Pas assemble, pas jete.</b>  <b>Entrechat royal.</b>  <b>Entrechat-quatre.</b>          Elementele rotirii. tour <i>chainé</i>.          Formarea combinațiilor din elementele studiate.</p>	
<p>3.1. Analiza conștientă a sarcinii scenice și aplicarea tehnicilor oportune de orientare în spațiu.          3.2. Interpretarea mișcărilor scenice în spațiu și timp adecvat circumstanțelor.          3.3. Orientare scenică în dependență de sarcina propusă spre interpretare.</p>	<p><b>Direcțiile principale de orientare în scenă</b>          Acoperirea spațiului scenic prin mișcare haotică-ordonată.          Formarea liniilor drepte și trecerea în coloane pe fundal muzical.          Formarea cercului mare și trecerea la 2 cercuri medii / 4 cercuri mici.          Formarea cercului pe mijlocul scenei și trecerea la linie dreaptă, apoi rotire pe diagonală, menținând linia dreaptă.</p>	<p>Analiza logică, clasificarea și reținerea principiilor de orientare scenică.          Studii de antrenare și dezvoltare a orientării în spațiul scenic.          Exerciții de executare corectă a sarcinii scenice.</p>
<p>4.1. Analiza specificului dansului de societate, clasificând tipul mișcărilor scenice.          4.2. Interpretarea mișcărilor specifice dansului de societate, aplicând tehnici de interpretare elocvente.          4.3. Demonstrarea tehnicilor specifice dansului de societate de sine stătător și în perechi.</p>	<p><b>Elemente de dans de societate</b>          Studierea elementelor de bază ale dansului program european.  <b>Slow Waltz:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Outside Spin;</li> <li>• Underturned Outside Spin;</li> <li>• Turning Lock (also ended in PP);</li> <li>• Outside Swivels;</li> </ul> <p><b>Slow Foxtrot:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Open Impetus;</li> <li>• Outside Swivel and Feather Finish;</li> <li>• Weave from PP;</li> <li>• Reverse Wave;</li> <li>• Natural Twist Turn.</li> </ul> <p><b>Quickstep:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Running Right Turn;</li> <li>• Four Quick Run;</li> </ul>	<p>Analiza dirijată a specificului dansului de societate și stabilirea punctelor comune și diferențelor de interpretare (vizionarea modelelor video de dans de societate).          Exerciții de antrenare a elementelor de dans de societate.          Studii de antrenare a compozițiilor coregrafice specifice genului/caracterului de interpretare coregrafică.          Compunerea compozițiilor coregrafice în baza dansului de societate.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rumba Cross;</li> <li>• Hover Corte.</li> </ul> <p>Studierea elementelor de bază ale dansului program latino :</p> <p><b><u>Cha-cha-cha:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuban Breaks;</li> <li>• Split Cuban Breaks;</li> <li>• Chase (ISTD);</li> <li>• There and Back;</li> <li>• Forward and Backward Runs (ISTD).</li> </ul> <p><b><u>Samba:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Promenade to Counter Promenade Runs;</li> <li>• Cruzados Walks;</li> <li>• Circular Voltas to Roundabout.</li> </ul> <p><b><u>Jive:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Overturned Change of Places; Throwaway;</li> <li>• Chicken Walks.</li> </ul> <p>Elaborarea compozițiilor coregrafice în baza mișcărilor studiate.</p> <p><u>Notă:</u> La acest compartiment profesorul poate alege doar câteva modele de dans pentru exersare.</p>	
<p>5.1. Demonstrarea memoriei scenice, executând corect mișcărilor și exercițiile propuse spre interpretare.</p> <p>5.2. Interpretarea elementelor coregrafice specifice compozițiilor teatrale individual și în cooperare, demonstrând competențe de conlucrare scenică eficientă.</p> <p>5.3. Automanifestarea publică, demonstrând competențe coregrafice și ritmice.</p>	<p><b>Mișcarea ritmică și coregrafică în studii teatrale</b></p> <p>Compoziții coregrafice cu mișcare ritmică și dans specific artei teatrale.</p> <p>Aplicarea tehnicilor coregrafice în interpretarea mișcărilor din cadrul spectacolelor.</p>	<p>Exerciții pentru dezvoltarea diferitor grupe de mușchi ( mâini, picioare, gât, umeri, spate, abdomen).</p> <p>Studii de executare corectă a mișcărilor în compozițiile coregrafice din cadrul unui spectacol teatral.</p> <p><b><u>Produse:</u></b> Compoziții coregrafice în cadrul unui spectacol teatral, integrarea competențelor coregrafice în operele teatrale (spectacole).</p>
<p><b><i>La sfârșitul clasei a XI-a elevul va putea:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• interpreta de sine stătător compoziții ritmice și studii;</li> </ul>		

- aplica tehnicile dansului clasic în dezvoltarea plasticității corpului și crea secvențe coregrafice;
- interpreta elemente de dans de societate;
- orienta de sine stătător în spațiul scenic;
- compune compoziții coregrafice;
- plasa creația artistică proprie individuală și în cooperare în compozițiile coregrafice dintr-un spectacol, studiu teatral.

**manifestând:**

- atitudine pozitivă față de ritmică și dans;
- spirit de cooperare și respect reciproc în grupul de apartenență;
- abilități de interpretare artistică a compoziției coregrafice;
- potențial creativ de automanifestare publică.

**Clasa a XII-a**

Unități de competențe	Unități de conținut	Activități și produse de învățare recomandate
<p>1.1. Utilizarea termenilor specifici artei coregrafice, respectând cultura comunicării și principiile de implementare în practică a produsului artistic.</p> <p>1.2. Crearea planului de mișcare ritmică aplicând tehnicile coregrafice studiate.</p> <p>1.3. Manifestare individuală utilizând studii de improvizarea creativ-artistică.</p>	<p><b>Ritmul și tempoul</b></p> <p>Coordonarea mișcărilor cu respectarea spațiului scenic și al intervalelor. Tipurile de mișcări în spațiu (înainte, înapoi, pe diagonală și lateral). Mișcarea ritmată după muzică și desenul dat. Sărituri. Coordonarea mișcărilor. Sărituri în imagini contrastante. Compararea și deosebirea săriturilor etc.</p>	<p>Exerciții de dezvoltare a ritmicității și coordonării mișcărilor în funcție de ritmul muzicii.</p> <p>Executarea elementelor în tempou moderat și dinamic.</p> <p>Studii de combinare a temporitmului în scopul rezolvării sarcinii scenice.</p>
<p>2.1. Utilizarea elementelor de limbaj clasic în procesul de interpretare individuală a exercițiilor specifice dansului clasic.</p> <p>2.2. Interpretarea exercițiilor/ mișcărilor dansului clasic, utilizând tehnici de dezvoltare a plasticității corporale.</p>	<p><b>Dezvoltarea plasticității în baza Dansului clasic</b></p> <p>Trenaj clasic, elemente din dans clasic deja studiate la bară.</p> <p>Combinăție: <i>Demi plie, grand plie</i> în pozițiile clasice studiate cu <i>port de bras</i> și <i>releve</i>, brațul în pozițiile II, III.</p> <p><i>Soutenu.</i></p> <p>Combinăție: <i>Battement tendu</i>, în față, lateral, spate, <i>pase par terre, plie, dublu battement tendu.</i></p> <p><i>Tour en dehors, en dedans</i> din pozițiile V, II, IV la bară și la mijloc.</p>	<p>Executarea exercițiilor la bară, pe centru pentru dezvoltarea carcasei musculare.</p> <p>Exerciții de combinare a elementelor coregrafice specifice dansului clasic.</p> <p>Training de înlăturare a defectelor fiziologice cu ajutorul exercițiilor</p>

<p>2.3. Crearea compozițiilor coregrafice în baza mișcărilor specifice dansului clasic de sine stătător, și în cooperare, aplicând tehnici mixte coregrafice.</p>	<p>Combi-nație: <b>Battement tendu jete</b> în față, lateral, în spate <b>cu pique, battement tendu cu balancoir</b>, brațul în poziția a II-a.  Combi-nație: <b>Rond de jambe par terre en dehors en dedans cu passe par terre</b> în <b>demi plie</b> cu piciorul activ la 45°.  <b>Grand rond de jambe jete, en dehors și en dedans</b> la bară și la mijloc.  <b>Rond de jambe en l'air</b> la 45°, <b>en dehors și en dedans.</b>  <b>Dublu battement fondu.</b>  Combi-nație: <b>Battement fondu</b> prin <b>dublu battement fondu, rond de jambe en l'air, en dehors și en dedans</b> cu <b>tombe</b> .  <b>Petit battement.</b>  <b>Battement battu.</b>  <b>Dublu battement frappé.</b>  Combi-nație: <b>Battement frappe</b> cu accentul la 45°, <b>dublu battement frappé, petit battement.</b>  <b>Battements developpes</b> la 90°.  <b>Releve lent</b> la 90°.  <b>Battement releve lent</b> lateral în față și în spate cu <b>passé, developpe</b> la 90°.  <b>Attitude</b> la bară.  <b>Adajio</b> la bară, apoi la mijloc.  <b>Grand battement jeté balancé.</b>  Combi-nație: <b>Grand battement jeté</b> în toate trei direcții cu <b>pointé</b> în poze mari - <b>effacée, croisé, arabesque, ecartée.</b>  <b>Port de bras</b> în pozițiile I, II, III, IV, V, VI la mijloc.  Pozele mici și mari la bară apoi la mijloc: <b>effacée, croisée, ecartée, arabesque</b> în pozele I, II, III, IV.  <b>Temps lie</b> la mijloc.  <b>Saute</b> în pozițiile I-a, a II-a, a V-a.  <b>Pas echappe.</b>  <b>Changement de pied.</b>  <b>Pas chassé.</b>  <b>Pas assamble, glissade</b> .</p>	<p>specifice dansului clasic.</p> <p>Studii de antrenare și dezvoltare a interpretării corecte a mișcărilor specifice dansului clasic.</p> <p>Compunerea compozițiilor coregrafice în baza dansului clasic.</p>
---	--	---

	<p><i>Pas jete.</i>  <i>Pas balancé.</i>  <i>Sissonne simple, ouvert, fermée.</i>  <i>Entrechat royal.</i>  - <i>Entrechat-quatre.</i>  - <i>Tour chaîné.</i> Diferite tempouri muzicale</p>	
<p>3.1. Analiza conștientă a sarcinii scenice și aplicarea tehnicilor oportune de orientare în spațiu.  3.2. Interpretarea mișcărilor scenice în spațiu și timp adecvat circumstanțelor.  3.3. Orientare scenică în dependență de sarcina propusă spre interpretare.</p>	<p><b>Direcțiile principale de orientare în scenă</b>  Acoperirea spațiului scenic prin imitarea comunicării verbale  Readimensionarea mișcării înaite, înapoi, pe linie dreaptă pe linie diagonală în pas de dans lent / sacadat.  Comportamentul scenic în timpul interpretării mișcărilor ritmice, dansului în pereche, în grup, individual (evitarea tamponării partenerilor scenici).  Asoierea și transmiterea stărilor psiho-emoționale în timpul interpretării suitelor coregrafice.</p>	<p>Analiza logocă, clasificarea și reținerea principiilor de orientare scenică.  Studii de antrenare și dezvoltare a orientării în spațiul scenic.  Exerciții de executare corectă a sarcinii scenice.</p>
<p>4.1. Recunoașterea specificului dansului de caracter, clasificând tipul mișcărilor scenice.  4.2. Interpretarea mișcărilor specifice dansului de caracter, aplicând tehnici de interpretare elocvente.  4.3. Demonstrarea tehnicilor specifice dansului de caracter de sine stătător, în perechi și în grup.</p>	<p><b>Dans de caracter.</b>  Elemente de bază ale dansului:  <b><u>Passo Doble:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Separation;</li> <li>• Fallaway Ending to Separation (ISTD);</li> <li>• Huit;</li> <li>• Sixteen;</li> <li>• Promenade to Counter;</li> <li>• Grand Circle;</li> <li>• Open Telemark (L.S.; ISTD);</li> <li>• La Passe.</li> <li>• Banderillas;</li> </ul> <p><b><u>Irish Step Dancing</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lead Round;</li> <li>• Pasul / Pasul 1;</li> <li>• Open + pasul 2.</li> </ul> <p><b><u>Flamenco:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flamenco Taps (L.);</li> </ul>	<p>Analiza dirijată a specificului dansului de caracter și stabilirea punctelor comune și diferența lor de interpretare (vizionarea modelelor video de dans de caracter).  Exerciții de antrenare a elementelor de dans de caracter.  Studii de antrenare a compozițiilor coregrafice specifice genului/ caracterului de interpretare coregrafică.  Compunerea compozițiilor coregrafice în baza dansului de caracter.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flamenco Taps (method 1,2 - ISTD).</li> </ul> <p>Elaborarea compozițiilor în baza mișcărilor studiate.</p>	
<p>5.1. Demonstrarea memoriei scenice, executând corect mișcărilor și exercițiile propuse spre interpretare.</p> <p>5.2. Interpretarea elementelor coregrafice specifice compozițiilor teatrale individual și în cooperare, demonstrând competențe de conlucrare scenică eficientă.</p> <p>5.3. Automanifestarea publică, demonstrând competențe coregrafice și ritmice.</p>	<p><b>Mișcarea ritmică și coregrafică în studii teatrale</b></p> <p>Compoziții coregrafice cu mișcare ritmică și dans specific artei teatrale.</p> <p>Aplicarea tehnicilor coregrafice în interpretarea mișcărilor din cadrul spectacolului de BAC.</p>	<p>Exerciții pentru dezvoltarea diferitor grupe de mușchi (mâini, picioare, gât, umeri, spate, abdomen).</p> <p>Studii de executare corectă a mișcărilor în compozițiile coregrafice din cadrul unui spectacol teatral.</p> <p><b>Produce:</b> Compoziții coregrafice în cadrul unui spectacol teatral, integrarea competențelor coregrafice în operele teatrale (spectacole).</p>
<p><b>La sfârșitul clasei a XII-a elevul va putea:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• interpreta de sine stătător compoziții ritmice și studii;</li> <li>• aplica tehnicile dansului clasic în dezvoltarea plasticității corpului și crea secvențe coregrafice;</li> <li>• interpreta elemente de dans de caracter;</li> <li>• orienta de sine stătător în spațiul scenic;</li> <li>• compune compoziții coregrafice;</li> <li>• plasa creația artistică proprie individuală și în cooperare în compozițiile coregrafice dintr-un spectacol, studiu teatral.</li> </ul> <p><b>manifestând:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• atitudine pozitivă față de ritmică și dans;</li> <li>• spirit de cooperare și respect reciproc în grupul de apartenență;</li> <li>• abilități de interpretare artistică a compoziției coregrafice;</li> <li>• potențial creativ de automanifestare publică.</li> </ul>		

## V REPERE METODOLOGICE DE PREDARE-ÎNVĂȚARE-EVALUARE

Procesul de predare-învățare la disciplina *Ritmică și dans* se produce în baza unei abordări strategice complexe de educație coregrafică. Conceptul de strategie didactică prevede modul integrativ de abordare și acțiune a tuturor resurselor procedurale (forme, metode, mijloace tehnice) și utilizează principiile didactice în procesul de realizare a conținuturilor în vederea dezvoltării/formării competențelor generale și specifice disciplinei.

Disciplina *Ritmică și dans* posedă un pronunțat caracter aplicativ și presupune accentuarea interpretării coregrafice, gândirii creative și acționale în formarea personalității elevului. Prezentul Curriculum adoptă o abordare practică de „învățare prin acțiune” și este centrat pe elev. Disciplina *Ritmică și dans* prevede aplicarea în cadrul procesului de predare-învățare-evaluare a unui set de metode și tehnici coregrafice, care stimulează implicarea activă a elevului în procesul educațional și asumarea responsabilității pentru propria formare.

Prezentul Curriculum propune profesorilor din clasele cu profil teatral recomandări la compartimentele conținuturi și competențe în procesul de elaborare a proiectelor didactice de lungă și scurtă durată. Structurarea în semestru a unităților de învățare și a competențelor specifice și asociate acestora va rămâne la discreția cadrului didactic, care își asumă responsabilitatea de a forma la elevi toate competențele specifice prevăzute de Curriculum până la finele perioadei de învățare. Profesorii vor planifica ore teoretice și practice, de sinteză și evaluare, în funcție de necesitățile procesului educativ al profilului teatral.

Momentul -cheie în activitatea cadrului didactic va rămâne stabilirea coerenței între Competențele specifice - Conținuturi - Activități de învățare - Resurse - Evaluare, prin utilizarea cadrului Evocare - Realizarea sensului - Reflecție - Extindere sau cadrului simplificat: Familiarizare - Structurare - Aplicare.

În vederea dobândirii competențelor specifice la finalizarea învățării disciplinei *Ritmică și dans* profesorul va realiza în cadrul desfășurării orelor obiectivele operaționale, fapt care va arăta cu precizie ce știe și ce poate să facă elevul la sfârșitul fiecărei lecții.

Formarea competențelor specifice presupun respectarea unor exigențe ale învățării centrate pe elev. În vederea realizării acestui deziderat se vor pune în acțiune metodele interactive, se vor realiza diverse activități pentru exersarea competențelor coregrafice, care contribuie la formarea personalității elevului, îl ajută să se includă plenar atât în relațiile sociale, cât și în procesul de culturalizare a propriei persoane.

În cadrul lecțiilor de *Ritmică și dans* se va pune accentul pe valorificarea potențialului coregrafico- creativ al fiecărui elev, descoperirea particularităților psihologice și psihofizice individuale.

Rezultate bune pot fi obținute, dacă se lucrează în grupuri mici și individual, aplicând metode interactive: Exercițiul, Trainingul, Metoda predării-învățării reciproce, Jocul de rol, Brainstormingul, metoda Pălăriilor gânditoare, Interviuul de grup, Studiul de caz și analiza S.W.O.T., Controversa creativă, Portofoliul individual, etc. precum și vizionarea spectacolelor, vizitarea manifestărilor artistice în cadrul instituțiilor de culturalizare.

Un rol important la formarea competențelor integratoare autentice îl are implicarea și participarea elevului în viața culturală a unității de învățământ și a colectivității, participarea la concursuri și la evenimente social-culturale, ce contribuie la formarea unei personalități creative, integre.

### Strategii de evaluare

Componenta organică a procesului de învățare o constituie etapa evaluării, care reprezintă o cunoaștere și recunoaștere a rezultatelor de achiziționare și formare a competențelor.

Procesul de evaluare pornește de la definirea clară a competențelor și de la capacitatea de rezolvare a problemelor înaintate într-un context propus.

Competențele vizate se referă la capacitatea elevului de a pune în practică creativitatea, inovația, asumarea riscurilor, precum și capacitatea de a valorifica aptitudinile coregrafice în scopul atingerii obiectivelor personale și profesionale. Prin urmare, pentru evaluarea competențelor este necesară o identificare a cunoștințelor acumulate, a deprinderilor și aptitudinilor coregrafice căpătate, a comportamentelor, a atitudinilor și abilităților dezvoltate.

Abilitățile ce urmează a fi evaluate la disciplina *Ritmică și dans* se raportează la însușirea elementelor de bază a limbajului coregrafic, dezvoltarea atenției și imaginației, educarea memoriei, cultivarea spiritului de observație, acțiunea și comunicarea scenică, elaborarea și întruchiparea personajului scenic.

Astfel, evaluarea în cadrul disciplinei *Ritmică și dans* trebuie să se realizeze în mod preponderent ca evaluare continuă și formativă. Pentru o evaluare eficientă a performanțelor școlare în cadrul cursurilor, este necesar să se pună accent pe aprecierea proceselor de învățare, a competențelor achiziționate, a progresului realizat, a produselor activității elevilor, deoarece evaluarea competențelor are drept scop aprecierea a ceea ce a aplicat elevul și nu doar ceea ce a învățat.

La finalul fiecărei unități de învățare cadrul didactic va proiecta obligatoriu o activitate de recapitulare/evaluare, care are un rol deosebit în dezvoltarea capacității de formare a competențelor propuse. În formularea sarcinilor se va indica, concis și clar, ce trebuie făcut, se va stipula limita în timp și, uneori, în volum, precum și alte condiții necesare de realizare a lucrărilor coregrafice.

În cadrul probelor de evaluare ponderea cea mai mare va fi acordată aspectelor practice, care vor răspunde scopului de ansamblu a unității de învățare, în vederea formării și dezvoltării competențelor specifice necesare disciplinei.

Evaluarea finală la disciplina *Ritmică și dans* se va realiza prin elaborarea și prezentarea programelor artistice (concert, teze), care vor fi evaluate în baza unor criterii și indicatori prestabiliți:

- Calitatea interpretării mișcărilor, orientarea în spațiul scenic;
- Muzicalitatea și ritmicitatea interpretării compoziției coregrafice;
- Ținuta scenică și plasticitatea corporală;
- Creativitate, originalitate și inovație;
- Atitudinea scenică, parteneriat.

Evaluarea pentru clasele ciclului primar se realizează în baza Metodologiei de evaluare criterială prin descriptori, aprobată prin Ordinul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării nr. 1468 din 13.11.2019.

Clasele ciclului gimnazial și liceal vor fi apreciate cu note de la 1 până la 10, conform Regulamentului privind evaluarea și notarea rezultatelor învățării, promovarea și absolvirea în învățământul primar și secundar, aprobat prin ordinul MECC nr.70 din 30.01.2020.



## VI. BIBLIOGRAFIE

### LITERATURA RECOMANDATĂ LA DANS SPORTIV

1. Alex Moore, Ballroom Dancing, Willard Press, 2010.
2. Alex Moore, Ballroom Dancing, Routledge, 10<sup>th</sup> Edition Hardcover, 2002.
3. Walter Laird, The laird Technique of latin dancing, International Dance Teachers' Association Ltd, 2014.
4. Walter Laird, The Ballroom Dance Pack, DK ADULT, 2005.
5. Walter Laird, Technique of Latin Dancing, International Dance Teachers' Association Ltd; Revised edition, 1988.
6. Latin American Technique Rumba, 1998, Imperial Society of Teachers of Dancing (ISTD), 1998.
7. Latin American Technique Cha cha cha, Imperial Society of Teachers of Dancing (ISTD), 2003.
8. Latin American Technique Paso Doble, Imperial Society of Teachers of Dancing (ISTD), 1999.
9. Latin American Technique Samba, Imperial Society of Teachers of Dancing (ISTD), 2002.
10. Latin American Technique Jive, Imperial Society of Teachers of Dancing (ISTD), 2002.

### LITERATURA RECOMANDATĂ LA DANS CLASIC

1. Bazarova N., Mei V., *Azbuka klassiceskogo tanța*. Leningrad, Iskusstvo” Leningradskoe otdelenie, 1983.
2. Iarmolovici L., *Klassiceskii taneț*. Izdatelistvo „Muzika”, 1986.
3. Kastrovițkaia V., Pisarev A., *Șkola klasiceskogo tanța*. „Iskusstvo” Leningradskoe otdelenie, 1976.
4. Kastrovițkaia V., Pisarev A., *Șkola klasiceskogo tanța*. „Iskusstvo” Leningradskoe otdelenie, 1986.
5. Magyar-Gonda și Gelu Matei. *Curs de dans clasic*. Comitetul de Stat pentru Cultură și Artă, Casa Centrală a Creației Populare, 1965.
6. Vaganova A., *Osnovî klassiceskogo tanța*. Izdatelistvo „Iskusstvo”, Leningrad 1963 Moskva.
7. Serebrennikov N., *Podderjka v duătnom tanțe*. Izdatelistvo „Iskusstvo”. Leningradskoe otdelenie, 1969.
8. Serebrennikov N., *Podderjka v duătnom tanțe*. Izdatelistvo „Iskusstvo”. Leningradskoe otdelenie, 1985.

### LITERATURA DE SPECIALITATE PSIHO-PEDAGOGICĂ

- ACHIRI I., BOLBOCEANU A. Evaluarea standardelor educaționale. Chișinău: Print-Caro, 2009.
- CERGHIT I., NEAȘCU I. Prelegeri pedagogice. Iași: Editura Polirom, 2001.
- CHIȘ V., Pedagogia contemporană, pedagogia pentru competențe. Cluj, 2005.
- CREȚU, C., *Curriculum diferențiat și personalizat*, editura Polirom, Iași, 1998.
- CRISTEA M., *Sisemul educațional și personalitatea. Dimensiunea Esteică* Editura Didactică și Pedagogică, București, 1994.
- CRISTEA, S., *DICȚIONAR DE PEDAGOGIE*; EDITURA LITERA INTERNAȚIONAL, CHIȘINĂU-BUCUREȘTI, 2000.
- TOMIȚA, A., FORMAREA PROFESORILOR PENTRU IMPLEMENTAREA CURRICULUMULUI MODERNIZAT DIN LICEU. LITERATURA UNIVERSALĂ. SUPORT DE CURS. <http://prodidactica.md/files/2%20Lit%20universala%20Final.pdf>