

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA DE VEST DIN TIMIȘOARA
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE MUZICĂ ȘI TEATRU
1.3 Departamentul	TEATRU ȘI ARTELE SPECTACOLULUI
1.4 Domeniul de studii	TEATRU
1.5 Ciclu de studii	LICENTA
1.6 Programul de studii / Calificarea	ARTELE SPECTACOLULUI (ÎN LIMBA GERMANĂ) / ACTOR

2. Date despre disciplină

2.1 Denumire disciplină	TEHNICI DE RESPIRAȚIE ȘI YOGA						
2.2 Titular activități de curs							
2.3 Titular activități de seminar							
2.4 Titular activități de laborator / lucrări	cda. Manuela Anghelescu						
2.5 Anul de studiu	II	2.6 Semestrul	I	2.7 Tipul de evaluare	SI: E	2.8 Regimul disciplinei	DD

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	din care ore curs		seminar		laborator	1
3.2. Număr ore pe semestru	14	din care ore curs		seminar		laborator	14
3.3. Distribuția fondului de timp							
Studiul după suport de curs, bibliografie și notițe							
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate / pe teren							
Pregătire seminare / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri							10
Tutorat							
Examinări							1
Alte activități							
3.4 Total ore studiu individual							10
3.5 Total ore pe semestru	25						
3.6 Numărul de credite	1						

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	
5.2 de desfășurare a seminarului	
5.3 de desfășurare a laboratorului	-spațiu scenic dotat corespunzător desfășurării activităților artistice teatrale

6. Obiectivele disciplinei – rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei

Cunoștințe	Înțelege și dezvoltă capacitatea de a cristaliza propria viziune, prin intermediul unui proces care propune perspective multiple. Cunoaște și aprofundează un mod de gândire creativă și imaginativă.
Abilități	Modelează auto-reflecția critică și constructivă pentru a consolida periodic propria perspectivă asupra fenomenului, după ce va lua în calcul mai multe puncte de vedere din exterior. Formează un mod de gândire creativă și imaginativă. Utilizează și distinge diferite sisteme de teatru, diferite estetici și diferite structuri narative.
Responsabilitate și autonomie	Ține pasul cu noile cercetări, realizări și alte modificări semnificative legate de piața muncii sau de alte aspecte, care au loc în domeniul teatru și artele spectacolului. Identificarea oportunităților de formare continuă și valorificarea eficientă a resurselor și a tehnicilor de învățare pentru propria dezvoltare

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea capacităților fizice și psihice privind flexibilitatea și echilibrul
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Dezvoltarea capacităților motrice de bază. Dezvoltarea capacității de autoreglare și de combatere a stresului prin tehnici de respirație și posturi fizice. Dezvoltarea capacităților fizice și psihice privind flexibilitatea și echilibrul Menținerea unei stări optime de sănătate mentală și fizică Îmbunătățirea calității vieții, a stării de bine și a nivelului de energie. Dezvoltarea aparatului fonator; Deprinderea și tehnici de respirație costo-diafragmatice; Abilitatea de-a susține coloana de aer într-un interval de timp cât mai lung; Însușirea imposteriei; Antrenarea aparatului fonator în vederea pregătirii pentru procesul de creație scenică Îmbunătățirea capacității de menținere a atenției într-un punct fix pe o perioadă îndelungată de timp Capacitatea de a controla senzația de foame, somnolență, sete, frig, căldură Îmbunătățirea capacității de a susține atenția intactă pentru o perioadă prelungită de timp

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
8.2 Seminar	Metode de predare	Observații
8.3 Laborator	Metode de predare	Observații
1. 4 ore - Respirația Ujjayi și Salutul soarelui Surya Namaskar/ Introducere în Ashtanga Yoga – seria 1 4 ore - Respirația Kapala Bhati și practica asanelor de tipul aplecărilor înainte/ Introducere în Vinyasa Yoga	Explicația, exemplificarea, exercițiu, repetiția.	Metodele de predare-învățare se aplică în funcție de: -nivelul de înțelegere și sensibilitate a fiecărui student în parte -de starea mintală și emoțională existentă în timpul orelor de curs -de posibilitățile proprii de implicare

4 ore - Respirația Nadi Shodona și practica asanelor pentru flexibilizarea bazinului (hip-openers) 4 ore - Respirația Brahmari și practica asanelor de echilibru 4 ore - respirația Surya Bedhana și practicarea asanelor de torsiune/ Introducere în Hatha Yoga 4 ore - respirația Kapala Bhati și practicarea asanelor de inversie/ Introducere în Yin Yoga 4 ore - respirația Ujjayi și practicarea asanelor de arcuire/ Meditație Vipassana și vizualizare		-de nivelul de empatie -de starea de sănătate fizică, psihică și emoțională a studentului / studenților
Bibliografie: 1. Brecht, Bertolt, <i>Scriseri despre teatru</i> , Editura Univers, București, 1977 2. Brook, Peter, <i>Spațiul gol</i> . București, Unitext, 1977 3. Cojar, Ion, <i>O poetică a artei actorului</i> , Editura Paideea, București, 1998 4. Grotowski, Jerzy, <i>Spre un teatru sărac</i> , ed. Cheiron, București, 2009 5. Neveanu, Popescu Paul, <i>Dicționar de psihologie</i> , Editura Albatros, București, 1978 6. Otilia, Huzum, <i>Creație, Improvizatie – Teatru</i> , Editura Artes, Iași, 2017 7. Rocco, Mihaela, <i>Creativitate și inteligență emoțională</i> , Editura Polirom, Iași, 2001 8. Sadova, Marietta <i>Exercițiile artei dramatice</i> , Consiliul Culturii și Educației Socialiste, Institutul de Cercetări Etnologice și Dialectologice, București, 1981		

9. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare Metode de evaluare	Pondere din nota finală	
9.1 Curs			
9.2 Seminar			
9.3 Laborator	- Examen practic, la clasă, constând în reprezentarea exercițiilor lucrate în timpul semestrului	100%	
9.4 Standard minim de performanță			
Prezența la minimum 70% numărul total de laboratoare.			

Data completării
17.09.2024

Titular de disciplină

Data avizării în departament
18.09.2024

Director de departament
Conf. Univ. Dr. Adrian Korek

FIȘA DISCIPLINEI

Semestrul II

1. Date despre program

1.2 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA DE VEST DIN TIMIȘOARA
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE MUZICĂ ȘI TEATRU
1.3 Departamentul	TEATRU ȘI ARTELE SPECTACOLULUI
1.4 Domeniul de studii	TEATRU
1.5 Ciclul de studii	LICENTA
1.6 Programul de studii / Calificarea	ARTELE SPECTACOLULUI (ÎN LIMBA GERMANĂ) / ACTOR

2. Date despre disciplină

2.1 Denumire disciplină	TEHNICI DE RESPIRAȚIE ȘI YOGA						
2.2 Titular activități de curs							
2.3 Titular activități de seminar							
2.4 Titular activități de laborator / lucrări	cda. Manuela Anghelescu						
2.5 Anul de studiu	II	2.6 Semestrul	II	2.7 Tipul de evaluare	SI: E	2.8 Regimul disciplinei	DD/DO

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	din care ore curs		seminar		laborator	1
3.2. Număr ore pe semestru	14	din care ore curs		seminar		laborator	14
3.3. Distribuția fondului de timp							
Studiul după suport de curs, bibliografie și notițe							
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate / pe teren							
Pregătire seminare / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri							10
Tutorat							
Examinări							1
Alte activități							
3.4 Total ore studiu individual							10
3.5 Total ore pe semestru	25						
3.6 Numărul de credite	1						

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	
5.2 de desfășurare a seminarului	
5.3 de desfășurare a laboratorului	-spațiu scenic dotat corespunzător desfășurării activităților artistice teatrale

6. Obiectivele disciplinei – rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei

Cunoștințe	Înțelege și dezvoltă capacitatea de a cristaliza propria viziune, prin intermediul unui proces care propune perspective multiple. Cunoaște și aprofundează un mod de gândire creativă și imaginativă.
Abilități	Modelează auto-reflecția critică și constructivă pentru a consolida periodic propria perspectivă asupra fenomenului, după ce va lua în calcul mai multe puncte de vedere din exterior. Formează un mod de gândire creativă și imaginativă. Utilizează și distinge diferite sisteme de teatru, diferite estetici și diferite structuri narative.
Responsabilitate și autonomie	Ține pasul cu noile cercetări, realizări și alte modificări semnificative legate de piața muncii sau de alte aspecte, care au loc în domeniul teatru și artele spectacolului. Identificarea oportunităților de formare continuă și valorificarea eficientă a resurselor și a tehnicilor de învățare pentru propria dezvoltare

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea capacităților fizice și psihice privind flexibilitatea și echilibrul
7.3 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Dezvoltarea capacităților motrice de bază. • Dezvoltarea capacității de autoreglare și de combatere a stresului prin tehnici de respirație și posturi fizice. • Dezvoltarea capacităților fizice și psihice privind flexibilitatea și echilibrul • Menținerea unei stări optime de sănătate mentală și fizică • Îmbunătățirea calității vieții, a stării de bine și a nivelului de energie. • Dezvoltarea aparatului fonator; • Deprinderea și tehnicii respirației costo-diafragmatice; • Abilitatea de-a susține coloana de aer într-un interval de timp cât mai lung; • Însușirea impostăției; • Antrenarea aparatului fonator în vederea pregătirii pentru procesul de creație scenică

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
8.2 Seminar	Metode de predare	Observații
8.3 Laborator	Metode de predare	Observații
4 ore - respirația Surya Bedhana și practicarea asanelor de răsucire 4 ore - respirația Kapala Bhati și practicarea asanelor de inversie 4 ore - respirația Ujjayi și practicarea asanelor de arcuire 2 ore -practicarea asanelor și meditația	Explicația, exemplificarea, exercițiu, repetiția.	Metodele de predare-învățare se aplică în funcție de: -nivelul de înțelegere și sensibilitate a fiecărui student în parte -de starea mintală și emoțională existentă în timpul orelor de curs -de posibilitățile proprii de implicare -de nivelul de empatie -de starea de sănătate fizică, psihică și emoțională a studentului / studenților

Bibliografie:

1. Brecht, Bertolt, *Scriseri despre teatru*, Editura Univers, București, 1977
2. Brook, Peter, *Spațiul gol*. București, Unitext, 1977
3. Cojar, Ion, *O poetică a artei actorului*, Editura Paideea, București, 1998
4. Grotowski, Jerzy, *Spre un teatru sărac*, ed. Cheiron, București, 2009
5. Neveanu, Popescu Paul, *Dicționar de psihologie*, Editura Albatros, București, 1978
6. Otilia, Huzum, *Creație, Improvizație – Teatru*, Editura Artes, Iași, 2017
7. Rocco, Mihaela, *Creativitate și inteligență emoțională*, Editura Polirom, Iași, 2001
8. Sadova, Marietta *Exercițiile artei dramatice*, Consiliul Culturii și Educației Socialiste, Institutul de Cercetări Etnologice și Dialectologice, București, 1981

9. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare Metode de evaluare	Pondere din nota finală	
9.1 Curs			
9.2 Seminar			
9.3 Laborator	- Examen practic, la clasă, constând în reprezentarea exercițiilor lucrate în timpul semestrului	100%	
9.4 Standard minim de performanță			
Prezența la minimum 70% numărul total de laboratoare.			

Data completării
17.09.2024

Titular de disciplină

Data avizării în departament
18.09.2024

Director de departament
Conf. Univ. Dr. Adrian Korek