FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea din Craiova
1.2. Facultatea	Facultatea de Litere
1.3. Departamentul	Arte și Media
1.4. Domeniul de studii	Teatru și Artele spectacolului
1.5. Ciclul de studii universitare	Ciclul II Masterat
1.6. Forma de organizare	IF
1.7. Programul de studii	Teatru laborator LMN

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei			**Tehnici corporale, mișcare și mască D10LMN105**				
2.2. Titularul activităţilor de curs			n/a				
2.3. Titularul activităţilor de seminar/ laborator			Lect. Univ. dr. Edith Nicoleta Mag				
2.4. Anul de studiu	1	2.5. Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	DS DOB

3. Timpul total estimat (ore pe semestru a activităţilor didactice)

3.1. Numărul de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	-	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învăţământ	28	din care: 3.5 curs	-	3.6. seminar/laborator	28
Distribuţia fondului de timp - ore/sapt.					
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					36
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activităţi.....					6
3.7. Total ore studiu individual					72
3.8. Total ore pe semestru					100
3.9. Numărul de credite					4

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	• Studii de licență finalizate și admitere la masteratul Teatru Laborator. Nu este necesară parcurgerea anterioară a unei discipline de mască

4.2. de competenţe	• Capacitate de lucru scenic și de colaborare, de observare a mișcării și de reflecție asupra procesului artistic. Sarcinile se adaptează experienței corporale și posibilităților individuale

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	• n/a
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului	• Sală ventilată, cu pardoseală adecvată mișcării, spațiu liber, măști neutre și expresive potrivite utilizatorilor; ținută de lucru și acces la materiale audiovizuale. Încălzire și revenire progresive; contact numai cu acordul partenerului. Măștile se igienizează, se verifică vizibilitatea și respirația; se evită efortul intens și deplasările riscante cu mască. Sarcini accesibile și alternative echivalente; oprirea exercițiului la disconfort. Înregistrările se realizează numai cu acordul participanților • Participarea, recuperarea și accesul la verificare respectă reglementările instituționale comunicate la începutul semestrului. Se evaluează realizarea sarcinilor și contribuția la proces, nu simpla prezență sau performanța atletică.

6. Obiectivele disciplinei - rezultate aşteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei

Obiectiv general: dezvoltarea capacității de a concepe, realiza și coordona partituri corporale și secvențe cu mască într-un proces de laborator teatral, articulând conceptul scenic, spațiul, ritmul și prezența. Disciplina se desfășoară în anul I, semestrul 1, și contribuie direct la rezultatul nr. 4 din secțiunea VII a copertei masteratului Teatru Laborator, la nivelul 7 CEC/EQF. Rezultatele de mai jos particularizează această contribuție pentru un singur semestru de lucru practic.

Cunoștințe	Studentul: 1. Analizează relația dintre ax corporal, centru, greutate, echilibru, impuls, ritm și organizarea spațiului în construirea unei partituri scenice. 2. Compară funcțiile măștii neutre și ale măștii expresive și explică efectele asupra gestului, orientării, prezenței și relației cu spectatorul. 3. Argumentează alegerea exercițiilor și a indicațiilor de repetiție în raport cu un concept scenic, cu posibilitățile performerilor și cu regulile de lucru în siguranță
Aptitudini (Abilități)	Studentul: 1. Compune și execută o partitură corporală repetabilă, variind controlat spațiul, ritmul, intensitatea și relația cu partenerul, în acord cu o intenție scenică. 2. Creează o secvență cu mască neutră sau expresivă, organizând privirea măștii, gestul, pauza și transformarea corporală pentru a comunica o situație fără sprijin verbal. 3. Coordonează o scurtă repetiție în pereche sau în grup de trei, formulează indicații observabile și revizuiește compoziția în urma testării și a feedbackului

Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul: 1. Compune și execută o partitură corporală repetabilă, variind controlat spațiul, ritmul, intensitatea și relația cu partenerul, în acord cu o intenție scenică. 2. Creează o secvență cu mască neutră sau expresivă, organizând privirea măștii, gestul, pauza și transformarea corporală pentru a comunica o situație fără sprijin verbal. 3. Coordonează o scurtă repetiție în pereche sau în grup de trei, formulează indicații observabile și revizuiește compoziția în urma testării și a feedbackului

7. Conţinuturi

7.1. CURS	Modalitatea de desfășurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
1. Nu se aplică. Fără ore de curs distincte			

7.2. Seminar/laborator	Modalitatea de desfășurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
1. Corpul în laboratorul teatral. Observarea inițială a disponibilității; protocol de încălzire și revenire; raportul dintre intenție și expresie. Stabilirea unei întrebări de lucru personale.	față în față	Demonstrație; Explorare ghidată; Reflecție	2 ore
2. Ax, centru, greutate și echilibru. Transferuri de greutate, sprijin și aliniere dinamică; economie de efort. Construirea unei scurte fraze de mișcare.	față în față	Explorarea somatică; Exerciții individuale	2 ore
3. Respirație, impuls și articulația gestului. Inițiere, transmitere și oprire a mișcării; izolări și segmentări; gest cotidian transformat în material scenic.	față în față	Demonstrație; Variații; Feedback	2 ore
4. Calitățile mișcării. Variații de greutate, timp, spațiu și flux; contrast și continuitate. Compararea a două soluții pentru aceeași intenție scenică	față în față	Experiment practic; Analiză comparativă	2 ore

5. Ritm, tempo și durată. Accelerație, încetinire, pauză și repetiție; unison și contrapunct corporal. Fixarea unei partituri de 1-2 minute.	față în față	Compoziție; Reluare; Observație	2 ore
6. Compoziție spațială. Direcții, niveluri, trasee, proximitate și puncte de interes; relația cu privirea spectatorului. Reorganizarea unei partituri în două configurații	față în față	Lucru în perechi; Sarcini de compoziție	2 ore
7. Parteneriat și ansamblu. Oglindire, conducere și urmărire, impuls și răspuns; alternarea rolurilor. Coordonarea unei secvențe de repetiție în grup de trei.	față în față	Exercițiu colaborativ; Conducere prin rotație	2 ore
8. Masca neutră. Așezare și îndepărtare, vizibilitate, orientare și privire; disponibilitate și economie a gestului. Intrare, descoperire a spațiului, acțiune și ieșire.	față în față	Demonstrație; Lucru cu mască; Observație	2 ore
9. Masca neutră și mediul imaginar. Modificarea raportului corporal cu spațiul prin apă, vânt sau rezistență imaginară; claritatea acțiunii și evitarea gestului ilustrativ.	față în față	Improvizație; Reluare	2 ore
10. Masca expresivă. Observarea formei și a direcțiilor măștii; centru, postură și mers. Testarea unor corporalități coerente, fără stereotipuri reductive.	față în față	Cercetare practică; Comparație de variante	2 ore
11. Masca în relație. Întâlnire, intenție și obstacol; acțiune și reacție în pereche;	față în față	Lucru în perechi; Feedback	2 ore

orientare către partener și public. Secvență nonverbală cu început și transformare.			
12. De la material corporal la dramaturgie scenică. Selectarea și montarea gesturilor; tranziții, tensiune și contrast. Schița studiului final în pereche sau trio.	față în față	Compoziție de laborator; Fixare și montaj; Analiză	2 ore
13. Coordonarea repetiției. Fiecare student conduce 8-10 minute de lucru: obiectiv, instrucțiuni, testare și ajustare. Revizuirea studiului în raport cu intenția și receptarea.	față în față	Microrepetiție; Evaluare continuă; Feedback	2 ore
14. Sinteză și verificare practică. Prezentarea studiului corporal cu o secvență cu mască; reluare după indicație și justificarea alegerilor. Discuție pe baza jurnalului de proces	față în față	Prezentare practică; Feedback	2 ore

Bibliografie:

1. Barba, Eugenio. O canoe de hârtie. Tratat de antropologie teatrală. Traducere de Liliana Alexandrescu. București: Editura Unitext, 2003.
2. Barba, Eugenio și Savarese, Nicola. Cele cinci continente ale teatrului. Fapte și legende din cultura materială a actorului. Traducere de Vlad Russo. București: Editura Nemira, 2018.
3. Cehov, Mihail. Despre tehnica actorului. Traducere de Raluca Rădulescu. București: Editura Nemira, Colecția Yorick, 2017.
4. Grotowski, Jerzy. Spre un teatru sărac. Traducere de Georges Banu și Mirella Nedelcu-Pătureanu. București: Editura Unitext, 1998.
5. Lecoq, Jacques. Le Corps poétique: un enseignement de la création théâtrale. Paris: Actes Sud, 1997.

8. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Conținuturile contribuie direct la rezultatul nr. 4 din secțiunea VII a copertei LMN: metode de coordonare a repetițiilor și lucru cu performerii; construirea partiturilor corporale; articularea conceptului, spațiului, ritmului și prezenței; gestionarea etică a feedbackului și colaborării. Rezultatele C1–C3, A1–A3 și R1–R3 din prezenta fișă particularizează această contribuție. Competențele vizate sunt relevante pentru profilul de regizor artistic și pot susține adaptarea exercițiilor în contexte participative, fără a substitui formarea în facilitare comunitară.

Disciplina se corelează cu Laborator de creație scenică regizorală și compoziție spațială, Vocalitate, limbaj sonor și sound design, Caiet de regie și Producție publică – Spectacol de laborator. Jurnalul și reflecția critică susțin transversal cercetarea artistică și responsabilitatea profesională, fără a modifica

asocierile disciplinelor din copertă. Sarcinile reproduc cerințe de lucru din repetiție: precizie, repetabilitate, indicații clare, adaptare și asumarea deciziilor artistice.

9. Evaluare

Tip activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	n/a	n/a	0%
9.5. Seminar/laborator	Coerența concept-corp-spațiu-ritm (15p.); precizie și repetabilitate (10p.); utilizarea măștii (15p.); relație și reluare după indicație (10p.). A1–A2.	Verificare practică în săptămâna 14: studiu de 4-6 minute în pereche/trio, incluzând mască; reluare scurtă. Notare individuală	50%
	Claritatea obiectivului și a indicațiilor (10p.); adaptarea sarcinii și integrarea feedbackului (10p.). A3, R1, R3.	Verificare practică în săptămâna 14: studiu de 4-6 minute în pereche/trio, incluzând mască; reluare scurtă. Notare individuală	30%
	Jurnal: comparația variantelor și argumentarea revizuirilor (20p.). Explicarea principiilor corporale și a funcției măștii (10p.). C1–C3, R2.	Jurnal de proces (10%); discuție individuală de 3–5 minute integrată verificării practice (10%).	20%
9.6. Standard minim de performanţă			
Nota finală minimum 5. Studentul prezintă o partitură corporală coerentă și repetabilă, utilizează masca pentru o acțiune inteligibilă, cooperează cu partenerii și aplică o indicație. Conduce o secvență de lucru cu instrucțiuni clare și respectarea siguranței; explică alegerile și documentează cel puțin două revizuiri în jurnal. Complexitatea fizică nu substituie coerența artistică. Nota finală = 50% probă practică + 30% coordonare de repetiție + 10% jurnal + 10% reflecție orală. Componentele se notează de la 1 la 10; ponderile însumează 100%. Verificarea practică este integrată în ultima întâlnire; cele 2 ore din fondul individual sunt pentru pregătirea verificării și definitivarea reflecției. Criteriile, programarea, recuperarea și rotunjirea se comunică potrivit reglementărilor instituționale.			

Data completării
28 .09.2026

Titular de disciplină,
Lect. Univ. Dr. Edith Nicoleta Mag

Semnătura titularului



Data avizării în departament
…….……..

Director de departament,
Prof. Univ. dr. Al. Boureanu

Semnătura directorului de departament,
……