

**COMPETENȚA COREGRAFICĂ – EXPRESIE A EXCELENȚEI ARTISTICE A  
CADRELOR DIDACTICE DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PRIMAR  
CHOREOGRAPHIC COMPETENCE – EXPRESSION OF THE ARTISTIC  
EXCELLENCE OF PRIMARY EDUCATION TEACHERS**

**Iulia POSTOLACHI**, asist. univ.,  
Universitatea de Stat „A Russo”, Bălți, Republica Moldova  
[ORCID:0000-0001-5286-778X](https://orcid.org/0000-0001-5286-778X)  
[iulia.postolachi@mail.ru](mailto:iulia.postolachi@mail.ru)

**CZU: 373.3:793      DOI: 10.46727/c.03-04-11-2023.p352-357**

**Abstract**

The article presents the importance of choreographic competence, being one of the most diverse and fascinating forms of human expression, and constantly evolving according to the cultural and historical context. Choreographic competence is not limited to a single form or style, but encompasses a wide range of genres, from traditional and folk dances to contemporary and experimental. Choreographic skill is a powerful way to communicate, express emotions, convey stories and connect people. Overall, the choreographic prowess is an amazing example of teacher creativity and human diversity, illustrating how culture and history can influence and be reflected in unique art forms. It is a form of expression that continues to inspire and unite people around the world.

**Keywords:** choreographic competence, dancers, rhythmic movements, communication, physical skills, artistic skills.

În arsenalul excelenței artistice *competența coregrafică/dansul* este un mijloc artistic de exprimare care implică mișcări ritmice ale corpului, de obicei, în concordanță cu muzica. Competența coregrafică poate avea diferite scopuri și funcții în societatea umană, în funcție de cultură și contextul în care se desfășoară. Iată câteva dintre principalele funcții: funcția religioasă, fiind folosită de-a lungul istoriei pentru a exprima adorația și devotamentul față de divinitate sau pentru a participa la ritualuri religioase și pentru a invoca sau a simboliza relația cu lumea spirituală. Funcția artistică: competența coregrafică este adesea considerată o formă de artă în sine. Dansatorii pot să-și folosească mișcărilor pentru a exprima emoții, povești sau concepte abstracte. Funcția de divertisment: competența coregrafică poate fi o formă de divertisment atât pentru cei care dansează, cât și pentru cei care privesc. Este adesea prezent în spectacole, concerte sau evenimente culturale și este o modalitate de a aduce bucurie și distracție publicului. Funcția socială: competența coregrafică poate juca un rol important în viața socială a unei comunități. De exemplu, dansurile tradiționale pot fi folosite pentru a marca ocazii speciale, cum ar fi nunți sau festivaluri, și pot contribui la consolidarea identității culturale. Funcția terapeutică: competența coregrafică poate avea beneficii fizice și psihologice. Este adesea folosit în terapie pentru a ajuta la recuperarea fizică sau pentru a îmbunătăți starea de spirit și starea de bine a persoanelor.

Coregrafia/Dansul este o formă diversificată de exprimare umană, care poate avea multiple scopuri și semnificații în funcție de contextul cultural și istoric. De-a lungul timpului, a evoluat și s-a dezvoltat într-o artă complexă și fascinantă, reflectând diversitatea umană și creativitatea în moduri variate.

Potrivit Dicționarului de termeni muzicali [3] în Grecia antică, competența coregrafică făcea parte din disciplinele fundamentale ale educației, considerat eficient pentru sădirea, menținerea și întărirea sentimentelor de solidaritate socială. În acest scop, se practicau dansuri războinice (pirice), pacifice (emelii), de cules al viilor (epilenice) etc.

**Competența coregrafică** a fost întotdeauna o formă de expresie importantă, atât din punct de vedere artistic, cât și social. Iată câteva puncte cheie în evoluția dansului în perioadele menționate:

Competența coregrafică în Roma antică, saltatio, dansul ritual roman, a avut funcții invocatoare și religioase. Cu toate acestea, odată cu decăderea Imperiului Roman, această tradiție a avut de suferit, iar dansurile au devenit mai puțin legate de ritualurile religioase și mai mult influențate de tendințele laice.

Competența coregrafică în Renaștere, a adus o dezvoltare semnificativă în acest domeniu. Pașii simpli au devenit mai complicați și au fost combinați în moduri noi și individuale. S-a dezvoltat conceptul de „suită,” care consta din patru părți fixe: allemanda, couranta, sarabanda și giga. Acest tip de dans a avut o influență semnificativă în dezvoltarea muzicii instrumentale și a jucat un rol important în muzica lui Johann Sebastian Bach.

Competența coregrafică în perioada clasică și romantism de la sfârșitul secolului al XVIII-lea a devenit extrem de popular prin vals, iar Viena a fost un centru important al acestui dans. De-a lungul secolului al XIX-lea, dansurile din întreaga lume, cum ar fi mazurca, polca, bolero, jota, fandango și ceardașul, au influențat și au evoluat în funcție de mediul social și de creația compozitorilor.

Dansurile de origine americană și dansurile moderne la sfârșitul secolului al XIX-lea și începutul secolului al XX-lea, dansurile de origine americană, cum ar fi tango, samba, habanera, charlestonul și foxtrotul, au devenit populare în întreaga lume. Aceste dansuri au fost puternic influențate de muzica de jazz și au avut un impact semnificativ asupra creației moderne și a culturii de dans.

În ansamblu, istoria dansului reflectă schimbările sociale, culturale și artistice de-a lungul timpului și arată cum dansul a evoluat într-o formă de exprimare artistică complexă și diversificată în toate părțile lumii.

**Dansurile tradiționale românești** sunt deosebit de bogate și variate, reflectând diversitatea culturală și regională a țării. Aceste dansuri sunt o parte importantă a patrimoniului cultural românesc și sunt transmise din generație în generație. Iată câteva exemple de dansuri tradiționale românești: hora este unul dintre cele mai cunoscute și răspândite dansuri românești. Se dansează de obicei în cerc, dansatorii ținându-se de mâini sau umeri. Hora poate avea variante regionale, cum ar fi Hora Unirii sau Hora Mare. Sârba este un alt dans popular românesc, care poate fi dansat în diferite forme, inclusiv în perechi sau în cerc. Acesta are mișcări energice și ritmice. Învârtita este un dans specific zonei Munteniei și se caracterizează prin mișcările rapide de învârtire. Dansatorii se rotesc în jurul propriilor axe în timp ce dansează. Călușul este un dans specific regiunii Munteniei și este asociat cu tradițiile rurale și folclorul românesc. Este cunoscut pentru mișcările viguroase și spectaculoase.

Acestea sunt doar câteva exemple, dar există multe alte dansuri tradiționale în România, fiecare cu caracteristicile și specificul său regional. Dansurile tradiționale au fost adesea folosite ca sursă de inspirație în creația muzicală românească. Compozitorii și muzicienii au prelucrat aceste melodii și ritmuri tradiționale în diferite moduri, inclusiv în aranjamente, rapsodii instrumentale sau în creații noi care îmbină elemente tradiționale cu elemente moderne. Acest amestec al tradiției cu inovația a contribuit la diversitatea și bogăția culturii muzicale românești [3].

În opinia lui Coman A. **competența coregrafică** a evoluat într-un mod semnificativ de-a lungul timpului și că are mai multe scopuri și funcții în societatea contemporană. În trecut, competența coregrafică avea deseori un rol puternic în transmiterea mesajelor, în special în contextele rituale și culturale. Acesta era o formă importantă de comunicare nonverbală și de exprimare artistică. Cu toate acestea, în zilele noastre, dansul s-a diversificat și a devenit mult mai mult decât o formă de comunicare sau transmitere a mesajelor. Iată câteva dintre *funcțiile dansului* în lumea contemporană: *expresie artistică*, dansul rămâne o formă puternică de expresie artistică. Dansatorii contemporani explorează diferite stiluri și tehnici pentru a transmite emoții și idei într-un mod creativ și artistic. *Competiții și performanțe*: dansul este o componentă importantă a competițiilor sportive, precum dansul sportiv sau gimnastica ritmică. De asemenea, este o formă de spectacol în concerte, teatre și emisiuni de televiziune. *Păstrarea tradițiilor*: în multe culturi, dansurile tradiționale sunt încă păstrate și transmise de la o generație la alta. Aceste dansuri au un rol important în păstrarea și promovarea culturii și tradițiilor locale. *Exercițiul fizic și sănătatea*: dansul este o modalitate excelentă de a face exercițiu fizic și de a menține sănătatea. Competența coregrafică s-a dezvoltat într-o artă și o activitate foarte diversificată în zilele noastre, cu multiple funcții și semnificații. De la transmiterea mesajelor și păstrarea tradițiilor până la distracție și expresie artistică, dansul rămâne o parte importantă a culturii și vieții contemporane. **Competența coregrafică** este arta de a-ți mișca tot corpul pe ritmurile unei melodii, precum și modul prin care putem să transmitem mesaje. Acum mult timp, competența coregrafică era folosită doar pentru a povesti ceva, pentru a transmite un mesaj cuiva sau pentru a comunica. În zilele noastre, competența coregrafică s-a schimbat. Este folosită pentru a menține o tradiție și pentru distracție [2].

Educația prin dans este cu adevărat benefică și oferă o gamă largă de beneficii, atât în dezvoltarea fizică, cât și în cea emoțională și socială pentru cadrele didactice și elevi, evidențiază Cucos C. [1]. Există câteva moduri în care dansul poate contribui la dezvoltarea abilităților și a caracterului:

Dezvoltarea abilităților psihomotorii: competența coregrafică implică mișcări precise și coordonate ale corpului, ceea ce ajută la dezvoltarea abilităților psihomotorii, cum ar fi echilibrul, agilitatea, forța și coordonarea. Dezvoltarea percepției: competența coregrafică necesită o atenție deosebită la detalii, cum ar fi ritmul, muzica și mișcările partenerului sau ale grupului. Dezvoltarea abilităților ritmice: competența coregrafică este strâns legată de ritm și muzică, ceea ce ajută la dezvoltarea abilităților ritmice și muzicale. Dezvoltarea abilităților kinestezice: kinestezia se referă la conștientizarea și controlul mișcărilor propriului corp. Competența coregrafică ajută la dezvoltarea și îmbunătățirea abilităților kinestezice. Dezvoltarea abilităților de sincronizare: în dansurile de grup, sincronizarea este esențială. Aceasta implică comunicarea și colaborarea cu ceilalți dansatori, dezvoltând abilități sociale și de echipă. Dezvoltarea aspectelor afective și artistice: dansul oferă o modalitate de a exprima emoții și de a comunica prin mișcări artistice și expresive. Acesta poate contribui la dezvoltarea creativității și a sensibilității artistice. Dezvoltarea caracterului: prin dans, se pot promova valori și calități pozitive precum disciplina, răbdarea, ambiția și capacitatea de a depune efort pentru a atinge obiectivele. Competența coregrafică a cadrelor didactice din învățământul primar poate ajuta la dezvoltarea responsabilității și a muncii în echipă. Dezvoltarea comportamentului prosocial: competența coregrafică într-un context de grup poate încuraja colaborarea și interacțiunea pozitivă cu ceilalți. Competența coregrafică a cadrelor didactice poate promova

empatia, încrederea și respectul față de ceilalți dansatori. Dezvoltarea creativității: competența coregrafică poate stimula creativitatea și imaginația prin intermediul gesturilor și mișcărilor propriului corp, oferind posibilitatea de a crea și de a interpreta în moduri unice.

În ansamblu, educația prin competența coregrafică nu numai că dezvoltă aptitudini fizice și artistice, ci și ajută la formarea unui individ echilibrat și sănătos din punct de vedere mental și emoțional. Competența coregrafică oferă o modalitate captivantă de a explora lumea mișcării și a expresiei umane [1, p.118].

Un rol deosebit în dezvoltarea competenței coregrafice a cadrelor didactice îl are Talpă S.[7], unde afirmă că evoluția artei dansului sunt subiecte fascinante și reflectă complexitatea și diversitatea acestei forme de exprimare artistică. Iată câteva aspecte cheie legate de competența coregrafică și evoluția sa: competența coregrafică este procesul prin care cadrele didactice învață să conștientizeze, să ordoneze și să producă mișcări ale corpului într-un mod artistic și expresiv. Aceasta implică învățarea tehnicilor de dans, dezvoltarea abilităților de coordonare, ritm și expresie, precum și înțelegerea conceptelor de coregrafie. Competența coregrafică este o formă de artă care implică mișcări plastice, gesturi și pași coordonați în ritmul unei anumite melodii sau muzici. Competența coregrafică a cadrelor didactice din învățământul primar exprimă o gamă largă de emoții, idei și poate transmite mesaje complexe prin mișcări și expresie corporală.

Evoluția competenței coregrafice este un proces istoric-cultural lung, care a început cu dansurile primitive ale omului primitiv, care imitau mișcărilor legate de procesele de muncă sau de ritualuri religioase. De-a lungul timpului, dansul s-a dezvoltat în forme tot mai complexe și sofisticate, reflectând schimbările sociale, culturale și tehnologice. Coregrafia este disciplina responsabilă pentru organizarea și structurarea mișcărilor de dans. Coregrafia implică crearea secvențelor de mișcări, a conceptelor și a povestirilor din spatele dansului. Coregrafia poate fi văzută ca „scrierea” sau „notarea” dansului, unde mișcărilor sunt organizate și predate dansatorilor, în cazul nostru elevilor. Competența coregrafică a fost transmisă de-a lungul timpului prin experiență, tradiție orală și practică. Comunitățile omenești au păstrat și dezvoltat dansurile lor tradiționale, iar acestea au devenit o parte importantă a identității culturale. Competența coregrafică implică disciplină și răbdare. Dansatorii trebuie să lucreze asiduu pentru a atinge perfecțiunea în mișcări și să fie capabili să interpreteze cu precizie conceptele coregrafice.

Competența coregrafică nu numai că oferă o modalitate de expresie artistică și de divertisment, dar și contribuie la dezvoltarea fizică, emoțională și intelectuală a individului, reflectând bogăția și diversitatea experienței umane [7, p.33].

*Competența coregrafică are cu siguranță un impact semnificativ asupra dezvoltării individuale și a societății în ansamblu.* Integrarea acestei educații în programele de învățământ general aduce o serie de beneficii importante: abilități inovatoare, prin educația coregrafică, subiecții învață să gândească în mod creativ și să dezvolte abilități inovatoare. Competența coregrafică încurajează gândirea dinamică, adaptabilitatea și explorarea noilor moduri de exprimare. Participarea în domenii creative diverse: cunoștințele și abilitățile dobândite prin educația coregrafică permit indivizilor să participe în diverse domenii ale activității creative, inclusiv dansul profesional, teatrul, cinematografia, coregrafia pentru evenimente speciale și multe altele. Valorile diversității culturale, dansul tradițional și contemporan reflectă diversitatea culturală a lumii. Competența coregrafică ajută la promovarea și înțelegerea valorilor și tradițiilor culturale diferite. Cultivarea gustului artistic, prin expunerea la diverse forme de dans și

exprimare artistică, competența coregrafică ajută la cultivarea gustului artistic și la dezvoltarea aprecierii pentru artele spectacolului. Reechilibrare critică, educația coregrafică oferă subiecților abilitatea de a evalua și analiza în mod critic atât propriile performanțe, cât și producțiile artistice ale altora. Acest lucru contribuie la dezvoltarea unei atitudini critice și la înțelegerea calităților și limitelor dansului și ale artei în general. Modelarea atitudinilor culturale, prin intermediul competenței coregrafice, indivizii pot dezvolta atitudini culturale pozitive și apreciere pentru diversitatea culturală. Acest lucru poate contribui la promovarea toleranței și a respectului față de diferite grupuri culturale. Coregrafia este o formă de exprimare care evoluează în timp, reflectând schimbările în societate și cultură. Competența coregrafică ajută indivizii să anticipeze și să înțeleagă aceste schimbări și să se adapteze în consecință.

**Competența coregrafică** a cadrelor didactice din învățământul primar nu numai că dezvoltă abilități fizice și artistice, ci și contribuie la dezvoltarea unei gândiri critice, a sensibilității culturale și a atitudinilor pozitive. Aceasta are un rol important în formarea elevilor ca membri responsabili ai societății și în promovarea diversității culturale și artistice [7, p.34].

În acest context, Talpă S. demonstrează că „dansul, alături de muzică și sport, reprezintă astăzi unul dintre elementele culturii tradiționale, indicând atașamentul pe care românii basarabeni îl au față de propria lor tradiție culturală. Fiind o totalitate de mișcări plastice, de gesturi și de pași, care se execută succesiv în ritmul unei muzici anumite, exteriorizându-i conținutul emoțional, dansul poate fi o manifestare artistică (dansul popular; profesionist) sau o formă de distracție în societate. Evoluția artei dansului reprezintă un îndelungat proces istoric-cultural, de la dansurile vechi ale omului primitiv, care erau niște imitații ale mișcărilor caracteristice unor procese de muncă, până la formele complexe ale artei coregrafice contemporane” [7, p.34].

**Competența coregrafică a cadrelor didactice reprezintă exprimarea emoțiilor**, o comunicare, dezvoltare fizică și mentală ce sunt câteva dintre numeroasele beneficii ale dansului. Competența coregrafică este o formă unică și universală de exprimare umană, care aduce multe aspecte pozitive în viața noastră. Exprimarea emoțiilor prin dans oferă o modalitate eficientă de a elibera și de a exprima emoții. Prin mișcare și expresie corporală, dansatorii pot transmite bucurie, tristețe, iubire sau oricare altă emoție pe care o simt în acel moment. Competența coregrafică facilitează comunicarea, indiferent de limbă sau cultură. Dansul social, cum ar fi dansurile de societate sau dansurile de grup, promovează interacțiunea și dezvoltarea relațiilor sociale. Competența coregrafică este o formă excelentă de exercițiu fizic, care contribuie la întărirea musculaturii, dezvoltarea flexibilității și îmbunătățirea coordonării motorii.

Pentru elevi, **competența coregrafică** are beneficii suplimentare, cum ar fi dezvoltarea fizică adecvată pentru vârsta lor, dezvoltarea abilităților de socializare și învățarea disciplinei și a structurii prin lecții de dans.

**Competența coregrafică** este utilizată ca un mijloc de gestionare a emoțiilor și de îmbunătățire a stării de bine emoțională. De asemenea, mișcarea prin dans poate stimula gândirea creativă și poate contribui la dezvoltarea cognitivă.

Competența coregrafică este folosită în mod tradițional ca mijloc de transmitere a poveștilor și de vindecare a corpului și a minții. Dansurile rituale și terapeutice au fost practicate în diferite culturi de-a lungul istoriei pentru a trata diverse afecțiuni.

În ansamblu, competența coregrafică este o formă complexă și multifuncțională de exprimare care aduce numeroase beneficii pentru sănătatea fizică și mentală, precum și pentru

conexiunea socială și cultură. Este o modalitate frumoasă și accesibilă prin care oamenii își pot exprima și împărtăși experiențele și trăirile [4].

**Competența coregrafică** are numeroase beneficii în ceea ce privește exprimarea emoțiilor și starea de bine mentală. Competența coregrafică oferă un mediu sigur și non-verbal în care persoanele timide pot să se exprime și să se deschidă. Aceasta poate ajuta la dezvoltarea încrederii în sine și la depășirea anxietății sociale. Competența coregrafică poate fi folosită ca o formă de terapie pentru persoanele care se confruntă cu anxietatea sau depresia. Studiile au arătat că mișcarea și dansul pot sprijini procesele de învățare. Competența coregrafică promovează conștientizarea și conexiunea între corp și minte. Acest lucru poate ajuta la dezvoltarea unei perspective mai echilibrate asupra sănătății și bunăstării generale. Competența coregrafică nu este doar o formă de expresie artistică, ci și o modalitate eficientă de a promova sănătatea mentală și emoțională. Prin mișcare, expresie și conexiune cu ceilalți, dansul poate aduce beneficii semnificative pentru toți cei care îl practică [5].

Dansul moldovenesc are o semnificație profundă în cultura și tradiția poporului moldovenesc și este o modalitate de a exprima identitatea și istoria lor. Acesta reflectă caracteristicile unice ale poporului și valorile culturale, iar fiecare mișcare are o poveste de spus. Dansul nu este doar o formă de exprimare artistică, ci și o modalitate de a păstra și de a transmite tradițiile și valorile de la o generație la alta. Dansurile moldovenești sunt strâns legate de evenimente importante din viața comunității, cum ar fi sărbătorile, ritualurile de familie și activitățile agricole, realizate și în clasele primare prin activități extracuriculare. Prin intermediul dansului, aceste evenimente devin mai vii și mai semnificative, iar oamenii se conectează cu rădăcinile lor culturale.

De asemenea, costumul național este un element esențial al dansului moldovenesc. Acesta nu numai că adaugă frumusețe și culoare dansului, dar are și o semnificație culturală și istorică puternică. Motivele ornamentale și designul costumului reflectă tradițiile și valorile specifice ale comunității. Dansul moldovenesc este o formă puternică de exprimare culturală și artistică, care păstrează și transmite identitatea și tradițiile poporului moldovenesc [6].

În concluzie, **competența coregrafică** implică coordonarea motorie și gândirea ritmică, ceea ce poate ajuta la îmbunătățirea abilităților cognitive și de concentrare. Este o parte vitală a culturii și servește ca mijloc de conectare cu istoria, valorile și frumusețea moștenite de la generațiile anterioare.

### Bibliografie

1. CUCOȘ, C. *Educația estetică*. București: Polirom, 2014. 224 p. ISBN 9789734649785.
2. COMAN, A. *Dansează și iubeste*. Disponibil: <https://www.lotusdance.ro/nunta/exploreaza-lumea-prin-magia-dansului/danseaza-si-iubeste/> (vizitat 02.10.2023).
3. *Dicționar de termeni muzicali*. Academia Română, Institutul de Istoria Artei „G. Oprescu”, Editura Enciclopedică, 2010. Disponibil: <https://ro.wikipedia.org/wiki/Dans> (vizitat 02.10.2023).
4. *Dansul, o descărcare prin ritm și mișcare a sentimentelor și trăirilor*. Ziua mondială a dansului. Disponibil: <https://tvr Moldova.md/timp-liber/dansul-o-descarcare-prin-ritm-si-miscare-a-sentimentelor-si-trairilor-ziua-mondiala-a-dansului/> (vizitat 02.10.2023).
5. *Dansul – o modalitate de exprimare*. Disponibil: <https://stefancelmarebm.wordpress.com/2021/04/28/dansul-o-modalitate-de-exprimare/>
6. *Dansul moldovenesc*. Disponibil: <https://www.moldovenii.md/md/section/62> (vizitat 03.10.2023).
7. TALPĂ, S. *Formarea valorilor artistice la studenți în procesul de instruire coregrafică*. Teză de doctor în științe ale educației. Chișinău, 2023. C.Z.U.: 378.015:793.3(043.3). Disponibil: [http://www.cnaa.md/files/theses/2023/59077/svetlana\\_talpa\\_thesis.pdf](http://www.cnaa.md/files/theses/2023/59077/svetlana_talpa_thesis.pdf), p.33 (vizitat 03.10.2023).