

FIȘA DISCIPLINEI

Educația expresiei vocale (canto și vorbire)

Anul universitar 2025-2026

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Babes-Bolyai
1.2. Facultatea	Facultatea de Teatru și Film
1.3. Departamentul	De Teatru
1.4. Domeniul de studii	Teatru și Artele Spectacolului
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii / Calificarea	Actorie
1.7. Forma de învățământ	Cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Educația expresiei vocale (canto și vorbire)				Codul disciplinei		VLR1722
2.2. Titularul activităților de curs			Lect. univ. dr. Luminița Milea -CANTO Lect. univ. dr. Iulia Ursa-VORBIRE					
2.3. Titularul activităților de seminar			Lect. univ. dr. Luminița Milea- CANTO Lect. univ. dr. Iulia Ursa-VORBIRE					
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei		DS

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/ laborator/ proiect	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5. curs	28	3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					45
Tutoriat (consiliere profesională)					
Examinări					8
Alte activități					10
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				83	
3.8. Total ore pe semestru				125	
3.9. Numărul de credite				5	

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	Pian, metronom, oglindă, boxe audio, laptop, partituri
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	Pian, metronom, oglindă, boxe audio, laptop, partituri

6. Rezultatele învățării

Cunoștințe	<p>Studentul știe să identifice semnele de oboseală vocală (ex. dureri în gât, răgușeală) și totodată este capabil să aplice măsuri pentru a evita leziunile vocale.</p> <p>Studentul cunoaște noțiunile de bază legate de igiena vocală și prevenirea suprasolicitării vocii.</p> <p>Studentul cunoaște normele de igienă și sănătate vocală, modalitățile de prevenție a traumei aparatului respirator și fono-articulator</p>
Aptitudini	<p>Studentul identifică diferențele dintre tipurile de respirație (toracică, claviculară, abdominală/diafragmatică) și aplicarea acestora în funcție de cerințele artistice.</p> <p>Studentul articulează vocalele fără obstrucții respectând clasificarea lor după locul și modul de articulare</p> <p>Studentul identifică și utilizează tipurile de respirație, rezonanță și proiecție vocală specifice vorbirii scenice de performanță.</p> <p>Studentul este capabil să înțeleagă elementele de bază ale teoriei muzicale (ritm, melodie, armonie, dinamică) și aplicarea lor în interpretarea artistică.</p> <p>Studentul este capabil să aplice corect tehnica respirației costo-diafragmatice în susținerea frazei muzicale.</p> <p>Studentul este capabil să utilizeze memoria muzicală și auditivă în procesul de studiu și interpretare vocală.</p>
Responsabilități și autonomie	<p>Studentul execută în mod autonom exerciții de respirație și detensionare musculară, rezonanță și proiecție specifice antrenamentului vocal</p> <p>Studentul are capacitatea de a adopta o atitudine etică și conștientă în utilizarea propriei voci ca instrument artistic.</p> <p>Studentul are capacitatea de a manifesta responsabilitate față de propria evoluție vocală și artistică</p> <p>Studentul are capacitatea de a organiza și de a menține o rutină eficientă legată de studiu vocal individual.</p> <p>Studentul lucrează în mod activ cu antrenorul de voce pentru a dezvolta rezistență vocală și flexibilitate prin exerciții specifice.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Dezvoltarea și perfecționarea expresiei vocale ca instrument esențial al comunicării scenice, prin educarea respirației, dicției, rezonanței și intonației, în vederea susținerii unei interpretări autentice, clare și expresive a personajului. Însușirea cunoștințelor, a noțiunilor teoretice și practice de tehnică vocală și interpretare, aplicarea acestora în repertoriul dramatic. Consolidarea tehnicii vocale de bază prin exerciții aplicate de respirație, emisie, articulare și proiecție.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Dobândirea controlului respirației pentru susținerea frazei muzicale și a expresiei vocale integrate în context dramatic. Aprofundarea tuturor aspectelor legate de expresivitatea muzicală, emisia vocală, atacul sunetului, susținerea, rezonanța și omogenizarea registrelor. Antrenarea auzului muzical pentru recunoașterea și reproducerea corectă a înălțimii sunetelor, ritmului și intervalelor. Formarea capacității de intonare a unor linii melodice simple, din repertoriul vocal adecvat actorului. Dezvoltarea capacității de a gestiona fluxul respirator în funcție de intenția expresivă. Îmbunătățirea dicției și articulării clare a sunetelor Corectarea eventualelor defecte de pronunție. Exersarea consoanelor și vocalelor în contexte diverse (texte literare, exerciții de vorbire). Amplificarea sunetului prin activarea rezonatorilor naturali (cranian, toracic, nazal). Adoptarea unor tehnici de încălzire vocală și întreținere a sănătății aparatului fonator.

8. Conținuturi

8.1 Curs/ CANTO	Metode de predare	Observații
Introducere în educația expresiei vocale: scopuri și metode	Prelegere	
Postura corporală corectă în sprijinul vocii	Prelegere	
Respirația costo-diafragmatică: exerciții de conștientizare și control	Demonstrație practică	
Emisia vocală naturală – principiile sunetului liber	Exerciții aplicate	
Relaxarea aparatului fonator și prevenirea tensiunilor	Exerciții aplicate	
Explorarea registrului vocal: sunete vorbite, cântate, mixte	Demonstrație practică	
Articularea și dicția în cânt – exerciții aplicate pe silabe și fraze	Exerciții practice	
Dezvoltarea auzului armonic: intervale simple și linii melodice	Demonstrație practică	
Relația corp–voce–emoție: vocea ca extensie a prezenței scenice	Explicații practice	
Audiția activă: recunoașterea și imitarea înălțimii și a timbrului	Demonstrație practică	
Integrarea gestului scenic în interpretarea vocală	Exerciții practice	
Tehnici de relaxare vocală și întreținerea vocii actorului	Demonstrație practică	
Studiul individual și autonomia în procesul de pregătire vocală	Demonstrație practică	
Evaluare practică – interpretarea expresivă a unei piese scurte		
8. 1 Curs/ VORBIRE		
Mecanismul vorbirii. Perspectiva anatomofiziologică, cognitivă și emoțională. Noțiuni introductive	Prelegere Conversație	
Corpul și vocea, dinamici corporale în timpul vorbirii.	Lectura dirijată	
Postura corectă Repere ale posturii corecte verticale/ șezând.		
Respirația în vorbirea scenică. Aparatul respirator Mecanismul respirației.		
Tipuri de respirație: Respirația toracic superioară Respirația abdominală Respirația toracic inferioară		
Importanța rezonatorilor în vorbire și în cuvânt. Legătura dintre fonație și respirație		
Metamorfoza sunetului în funcție de rezonatori.		
Proiecția vocii		
Improvizația vocală, Rolul vocii în construcția improvizațiilor non verbale.		
Noțiuni de morfofiziologie a aparatului articulator. Vocea. Articulația. Anatomia segmentului articulator. Noțiuni introductive..		
Noțiuni elementare de fonetică.		

Vocalele limbii române. Clasificare		
Rostirea corectă a vocalelor I, E, A,		
Defecte de rostire a vocalelor I, E, A,		
Rostirea corectă a vocalelor O, U.		
Defecte de rostire a vocalelor O, U.		
Recapitulare		
Bibliografie		
<ul style="list-style-type: none"> Cegolea, Gabriela, <i>Vox Mentis-Ghid practic pentru cântat și vorbit</i>, Editura Europa Nova, București, 1995 Cella, Dima, <i>„De la vorbire la elocință”</i>, Editura științifică, București, 1965 Cernei, Elena, <i>Enigme ale vocii umane</i>, Editura Litera, București, 1982 Covățariu, Valeria <i>„Cuvinte despre cuvânt”</i>, Casa de editură Mureș, Tîrgu Mureș, 1996 Cicely Berry, <i>„Voice and the actor”</i> Virgin Books, Londra, 2003 Ciocșirescu, Thomas, <i>Curs de vorbire pentru actori și formatori</i>, U.N.A.T.C. Press, București 2017 Covățariu, Valeria <i>„Cuvinte despre cuvânt”</i>, Casa de editură Mureș, Tîrgu Mureș, 1996 Linklater, Kristin. <i>Freeing the natural voice</i>. Drama Book Publishers, 2006 Roger, Love, <i>„Set your voice free”</i> Ed. Little, Brown and Co., New York, 2003 Stan, Sandina, <i>„Arta vorbirii scenice”</i>, Editura didactică și pedagogică, București, 1972 Steiner, Rudolf, Steiner – Von Sivers, Marie, <i>Modelarea vorbirii și arta dramatică</i>, traducerea Diana Sălăjanu, Editura Triade, Cluj Napoca, 1999. William, Weiss <i>„Educare la voce”</i>, Editura Dino Audino, Roma, 2002 		
8.2 Seminar / laborator/cp.ind CANTO	Metode de predare	Observații
Antrenament de încălzire. Vocalizele – necesitatea adaptării tehnicii vocale la particularitățile individuale anatomo-fiziologice ale fiecărui student în parte.	Exerciții practice. Prelegere introductivă	
Antrenament de încălzire maxilo -facial. Vocalize pentru omogenizarea registrelor. Corelarea acțiunii fizice cu cea vocală.	Exerciții practice. Teme de lucru. Demonstrație practică	
Antrenament de încălzire maxilo-facial Respirație și susținere vocală în poziție statică și dinamică. Vocalize.	Exerciții practice. Teme de lucru. Demonstrație practică	
Antrenament de încălzire maxilo-facial. Exerciții de postură, echilibru, ancorare corporală. Vocalize.	Exerciții practice	
Antrenament de încălzire. Exerciții de ritmare a respirației în funcție de un text propus. Vocalize.	Exerciții practice	
Antrenament de încălzire. Diagnosticarea defectelor de fonație și articulare. Conștientizarea defectelor. Vocalize.	Exerciții practice. Demonstrație practică. Exemplificări practice	
Antrenament de încălzire. Relaxare și deblocare vocală. Tehnici de eliberare a gâtului, umerilor, maxilarului. Vocalize.	Exerciții practice Exemplificări. Demonstrație practică.	
Antrenament de încălzire maxilo-facial. Explorarea registrului vocal (vorbit-cântat). Vocalize.	Exerciții practice Exemplificări. Demonstrație practică	
Antrenament de încălzire maxilo-facial.	Exerciții practice Exemplificări.	

Jocuri vocale: trecerea de la voce vorbită la voce cântată.	Demonstratie practică.	
Antrenament de încălzire. Exerciții pe silabe și propoziții ritmate Vocalize pe vocale și consoane.	Exerciții practice Exemplificări. Demonstratie practică	
Antrenament de încălzire. Intonație și percepție auditivă. Intonarea notelor și intervalelor cu sprijin instrumental (pian, voce)	Exerciții practice Demonstratie practică	
Antrenament de încălzire Vocalize. Recapitulare generală și pregătire pentru verificarea pe parcurs.	Exerciții practice. Demonstrație practică	
Verificare pe parcurs. Exerciții de respirație calitativă și cantitativă. Evaluare practică pe criterii de tehnică, expresie și prezență scenică.	Exerciții practice. Demonstrație practică	
Seminar/cp.ind. VORBIRE		
Exerciții de relaxare și respirație	Demonstrația	
Exerciții de pregătire a corpului pentru susținerea vorbirii.	Explicația,	
Antrenamente maxilo-faciale. Exerciții de gimnastică linguală, articulatorie, fonatorie.		
Exerciții de respirație, explorarea inspirației Inspirația nazală, Respirația nazală alternativă (Nadi Shodhana)		
Exerciții de coordonarea respirației cu mișcarea, respirație în formule ritmice și tempouri diverse. Însușirea respirației costo-diafragmatice/ toracic inferioare		
Exerciții de explorare imaginativă a respirației		
Vocalize cu murmur pentru încălzirea rezonatorilor. Aplicații practice ale conceptului de body-mind-voice în explorarea rezonatorilor		
Exerciții de direcționare dirijată a vocii în spații diverse (în diferite puncta a unei săli, pe un hol, în aer liber, etc.)		
Exerciții de improvizație vocală		
Antrenamente maxilo-faciale. Exerciții de gimnastică linguală, articulatorie, fonatorie.		
Exerciții de poziționare corectă a vocalelor în limba română. Triunghiul vocalic.		
Exerciții pentru corectarea mecanismelor de articulare a vocalelor: I, E, A.		
Exerciții pentru corectarea mecanismelor de articulare a vocalelor: .O, U		
Evaluare finală		

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

- Conținutul disciplinei este în concordanță cu ceea ce se predă în instituțiile de învățământ superior artistic teatral-muzical și totodată corespunde cerințelor și necesităților angajatorilor din domeniul artelor spectacolului.

10. Evaluare /canto

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Însușirea noțiunilor și conceptelor predate	Verificare pe parcurs	20%
10.5 Seminar/laborator	Aplicarea corectă a tehnicilor vocale Controlul respirației și emisiei vocale Progres tehnic individual	Observație permanentă Verificare pe parcurs	70%
	Participare activă		10%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • Prezența la activitățile de curs și curs practic individual (75% la curs, 80% la cursul practic individual) reprezintă condiția de intrare în verificarea finală. • Însușirea și folosirea corectă a respirației costo-diafragmatice. Efectuarea vocalizelor. • Interpretarea unui fragment muzical într-o manieră satisfăcătoare 			

10. Evaluare /Vorbire

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Folosirea limbajului specific, calitatea scrisului și corectitudinea științifică a răspunsurilor	Test scris	20%
	Controlul respirației (tip, ritm) Rezonanța vocală Articularea vocalelor Proiecția vocii Relaxare și coordonare corporală	Fișă de observație	30%
10.5 Seminar/laborator/cp.ind	Coerență și completare Reflecție critică: Evoluție observabilă	Portofoliu Conținut minim: 5 fișe de exerciții de respirație (diverse tipuri) 3 fișe de antrenament rezonator/articulator 2 fișe cu vocalize sau exerciții de proiecție Autoevaluare finală (1 pagină)	20%

		1 înregistrare audio sau video	
	Pregătire corporală și respirație Claritatea rostirii (dicție, articulare) Proiecție și susținere vocală Varietate de intensitate, ritm, emoție Prezență scenică și concentrare Creativitatea vocală în exercițiile de improvizație bazate pe principiul “body-mind voice”	Prezentare finală	30%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> La evaluarea finală se va urmări executarea corectă a antrenamentului de încălzire vocală folosind respirația de susținere costo-diafragmatică. Executarea exercițiilor de improvizație vocală într-o manieră satisfăcătoare folosind rezonatorii și proiecția vocii. Prezentarea portofoliului este condiție minimă de performanță 			

11. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)¹

Nu se aplică

Data completării:
8.05.2025

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament:

...

Semnătura directorului de departament

.....
