

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI                                   |
| 1.2 Facultatea                        | FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT                       |
| 1.3 Departamentul                     | KINETOTERAPIE ȘI DISCIPLINE TEORETICE                        |
| 1.4 Domeniul de studii                | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT                                     |
| 1.5 Ciclul de studii                  | LICENȚĂ  |
| 1.6 Programul de studiu / Calificarea | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ /<br>Profesor de educație fizică |

### 2. Date despre disciplină

|  |                                       |               |   |                        |   |                         |     |
|--|---------------------------------------|---------------|---|------------------------|---|-------------------------|-----|
| 2.1 Denumirea disciplinei              | EVALUARE MOTRICĂ ȘI SOMATOFUNCȚIONALĂ |               |   |                        |   |                         |     |
| 2.2 Titularul activităților de curs    | Lect. dr. Deak GrațIELA-Flavia        |               |   |                        |   |                         |     |
| 2.3 Titularul activităților de seminar | Lect. dr. Deak GrațIELA-Flavia        |               |   |                        |   |                         |     |
| 2.4 Anul de studiu                     | II                                    | 2.5 Semestrul | 4 | 2.6. Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | DPD |

### 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 | 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:  |    |                    |    |                       | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |    |                    |    |                       | 16  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |                    |    |                       | 16  |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                          |    |                    |    |                       | 14  |
| Tutoriat   |    |                    |    |                       | 8   |
| Examinări  |    |                    |    |                       | 2   |
| Alte activități  |    |                    |    |                       | 2   |
| 3.7 Total ore studiu individual  | 58 |                    |    |                       |     |
| 3.8 Total ore pe semestru  | 42 |                    |    |                       |     |
| 3.9 Numărul de credite   | 4  |                    |    |                       |     |

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

|                   |   |
|-------------------|---|
| 4.1 de curriculum | <ul style="list-style-type: none"><li>Nu este cazul</li></ul> |
| 4.2 de competențe | <ul style="list-style-type: none"><li>Nu este cazul</li></ul> |

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

|  |   |
|--|---|
| 5.1 De desfășurare a cursului                  | <ul style="list-style-type: none"><li>Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție</li></ul>        |
| 5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului | <ul style="list-style-type: none"><li>Laborator de evaluare, sală de sport și pistă de atletism</li></ul> |

## 6. Competențele specifice acumulate

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| <b>Competențe profesionale</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• C1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</li> <li>• C3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic</li> <li>• C5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport</li> </ul> |
| <b>Competențe transversale</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive</li> <li>• CT3. Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională</li> </ul>  |

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

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Însușirea corectă a tehnicilor și metodelor de măsurare și evaluare a capacității motrice</li> </ul>   |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consolidarea cunoștințelor privind starea de antrenament</li> <li>• Formarea cunoștințelor privind măsurarea calităților motrice</li> <li>• Formarea cunoștințelor referitoare la principalele investigații somato-funcționale care se efectuează la ora actuală</li> <li>• Formarea cunoștințelor referitoare la măsurarea și evaluarea capacității de efort</li> </ul> |

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs  | Metode de predare | Observații          |
|---|-------------------|---------------------|
| 1. Definiția disciplinei și conținutul acesteia; prezentarea cerințelor de promovare                                    | Curs interactiv   | 2 ore               |
| 2. Somatoscopia și somatometria; instrumente și aparate de măsurare antropometrică; tipuri de măsurători antropometrice | Curs interactiv   | 2 ore               |
| 3. Capacitatea motrică; performanța motrică; testarea capacității motrice; componentele condiției fizice                | Curs interactiv   | 2 ore               |
| 4. Metode de măsurare și evaluare a compoziției corporale   | Curs interactiv   | 2 ore               |
| 5. Măsurarea și evaluarea calităților motrice (forța)   | Curs interactiv   | 2 ore               |
| 6. Măsurarea și evaluarea calităților motrice (viteza)  | Curs interactiv   | 2 ore               |
| 7. Măsurarea și evaluarea calităților motrice (rezistența, îndemânarea)   | Curs interactiv   | 2 ore               |
| 8. Măsurarea și evaluarea capacității de efort a organismului uman  | Curs interactiv   | 4 ore               |
| 9. Evaluarea aparatului locomotor; metode și tehnici de investigare a mersului și a alergării                           | Curs interactiv   | 2 ore               |
| 10. Măsurarea capacității funcționale cardiovasculare   | Curs interactiv   | 2 ore               |
| 11. Măsurarea capacității funcționale respiratorii  | Curs interactiv   | 2 ore               |
| 12. Metode de evaluare specifice probelor sportive (atletism, baschet, fotbal, gimnastică, handbal, etc.)               | Curs interactiv   | 2 ore               |
| 13. Metode de prelucrare a datelor; metoda matematico-statistică  |                   | 2 ore               |
|   |                   | <b>Total 28 ore</b> |

### Bibliografie

Cordun, M. (2009). *Kinantropometrie*. București: CD PRESS.

Dragnea, A. (1984). *Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport*. București: Sport-Turism.

Dragnea, A. (1996). *Antrenamentul sportiv*. București: Didactică și Pedagogică.

Epuran, M., & Marolicaru, M. (2006). *Metodologia cercetării activităților corporale*, Ediția a 4-a, revizuită și adăugită. Cluj-Napoca: Risoprint.

Monea, D., & Monea, G. (2008). *Măsurări și evaluări în sportul de performanță*. Cluj-Napoca: G.M.I.

Morrow, Jr., J. R., Mood, D. P., Disch, J. G., & Kang, M. (2016). *Measurement and evaluation in human*

|  |                          |              |
|--|--------------------------|--------------|
| <i>performance</i> , 5 <sup>th</sup> edition. Champaign: Human Kinetics.   |                          |              |
| Roman, G. (2004). <i>Antrenamentul și competiția în sportul de performanță</i> . Cluj-Napoca: NAPOCA STAR.   |                          |              |
| 8.2 Seminar / LP   | Metode de predare        | Observații   |
| 1. Explicarea și demonstrarea măsurătorilor antropometrice (I)   | Explicație, demonstrație | 2 ore        |
| 2. Explicarea și demonstrarea măsurătorilor antropometrice (II)  | Explicație, demonstrație | 2 ore        |
| 3. Bateria de teste EUROFIT (I)  | Explicație, demonstrație | 2 ore        |
| 4. Bateria de teste EUROFIT (II)   | Explicație, demonstrație | 2 ore        |
| 5. Metode de evaluare a fitness-ului cardiovascular  | Explicație, demonstrație | 2 ore        |
| 6. Metode și mijloace de evaluare a forței musculare (dinamometrie izokinetică)  | Explicație, demonstrație | 2 ore        |
| 7. Metode și mijloace de evaluare a echilibrului și a capacității respiratorii (spirometrie)   | Explicație, demonstrație | 2 ore        |
|  |                          | Total 14 ore |
| Bibliografie   |                          |              |
| Cordun, M. (2009). <i>Kinantropometrie</i> . București: CD PRESS.  |                          |              |
| Dragnea, A. (1984). <i>Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport</i> . București: Sport-Turism.   |                          |              |
| Dragnea, A. (1996). <i>Antrenamentul sportiv</i> . București: Didactică și Pedagogică.   |                          |              |
| Epuran, M., & Marolicaru, M. (2006). <i>Metodologia cercetării activităților corporale</i> , Ediția a 4-a, revizuită și adăugită. Cluj-Napoca: Risoprint.                      |                          |              |
| Monea, D., & Monea, G. (2008). <i>Măsurări și evaluări în sportul de performanță</i> . Cluj-Napoca: G.M.I.   |                          |              |
| Morrow, Jr., J. R., Mood, D. P., Disch, J. G., & Kang, M. (2016). <i>Measurement and evaluation in human performance</i> , 5 <sup>th</sup> edition. Champaign: Human Kinetics. |                          |              |
| Roman, G. (2004). <i>Antrenamentul și competiția în sportul de performanță</i> . Cluj-Napoca: NAPOCA STAR.   |                          |              |

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

|  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli generale), respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar</li> </ul> |
|--|

### 10. Evaluare

| Tip activitate  | 10.1 Criterii de evaluare   | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
|---|---|-------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs   | Explicarea corectă a conceptelor specifice măsurării și evaluării somatofuncționale | Evaluare scrisă         | 100%                         |
| 10.5 Seminar/LP   | -   | -                       | -                            |
| 10.6 Standard minim de performanță  |   |                         |                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Pentru a promova disciplina, studenții trebuie să obțină minimum nota 5 la evaluarea scrisă</li> </ul> |   |                         |                              |

Semnătura titularului de curs și seminar  
Lect. dr. Deak GrațIELA-Flavia

Semnătura directorului de departament  
Prof. dr. Ciocoi-Pop Dumitru Rareș