

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	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / Antrenor, 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	DD

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					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					30
Tutoriat					10
Examinări					2
Alte activități					1
3.7 Total ore studiu individual	83				
3.8 Total ore pe semestru	125				
3.9 Numărul de credite	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • C1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară • 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 • C5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive • CT3. Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

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

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
		Total 28 ore

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). <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 th 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 th 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"> 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
--

10. Evaluare

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

Semnătura titularului de curs

Lect. dr. Deak GrațIELA-Flavia

Semnătura titularului de seminar

Lect. dr. Deak GrațIELA-Flavia

Semnătura directorului de departament

Prof. dr. Ciocoi-Pop Dumitru Rareș