

## 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	SPORTURI INDIVIDUALE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Evaluare motrică și somatofuncțională						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. Deak Grațiela-Flavia						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. univ. dr. Deak Grațiela-Flavia						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	4	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Ob

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	Din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					6
Examinări					4
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual		70			
3.8 Total ore pe semestru		126			
3.9 Numărul de credite		5			

### 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> <li>Prezența la curs nu este obligatorie și nu condiționează sub nicio formă accesul la evaluare. Se recomandă studenților să participe cât mai activ la discuțiile care au loc pe marginea noțiunilor teoretice prezentate în cadrul cursului</li> </ul>
5.2 De desfășurare a seminarului	<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>Evaluarea dezvoltării fizice și a motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice Educației fizice și sportive.</li> <li>Evaluarea nivelului de pregătire a participanților la activitățile de educație fizică și sport.</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Organizarea de activități sportive și de educație fizică pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.</li> </ul>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>Absolventul are capacitatea de a înțelege și de a explica procesele, fenomenele și tendințele din educație, utilizându-le în propriile activități și demersuri instructiv-educative specifice educației fizice și sportului.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Absolventul dispune de cunoștințele necesare pentru a evalua corect și eficient, atât dezvoltarea fizică, cât motricitatea, în cadrul procesului ținând cont de cerințele specifice Educației fizice și sportului.</li> <li>Absolventul demonstrează că are capacitatea de a evalua corespunzător nivelul de pregătire a participanților la activitățile propuse de educație fizică și sport.</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	4 ore
		Total 28 ore
<b>Bibliografie</b> Cordun, M. (2009). <i>Kinantropometrie</i> . CD PRESS. Deak, G. F. (2023). <i>Evaluare motrică și somatofuncțională</i> [Suport de curs nepublicat]. UBB (FEFS).		

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

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

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

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

Morrow, Jr., J. R., Mood, D. P., Disch, J. G., & Kang, M. (2016). *Measurement and evaluation in human performance* (5<sup>th</sup> ed.). Human Kinetics.

Roman, G. (2004). *Antrenamentul și competiția în sportul de performanță*. NAPOCA STAR.

8.2 Seminar	Metode de predare	Observații
1. Instructajul privind protecția muncii; prezentarea cerințelor de promovare a disciplinei	Expunere, demonstrație, discuții	2 ore
2. Explicarea și demonstrarea măsurătorilor antropometrice (I)	Expunere, demonstrație, discuții	2 ore
3. Explicarea și demonstrarea măsurătorilor antropometrice (II)	Expunere, demonstrație, discuții	2 ore
4. Metode de măsurare și evaluare a compoziției corporale	Expunere, demonstrație, discuții	2 ore
5. Bateria de teste EUROFIT (I)	Expunere, demonstrație, discuții	2 ore
6. Bateria de teste EUROFIT (II)	Expunere, demonstrație, discuții	2 ore
7. Metode și mijloace de evaluare a forței musculare	Expunere, demonstrație, discuții	2 ore
8. Metode de evaluare a capacității de efort (aerobe, anaerobe)	Expunere, demonstrație, discuții	4 ore
9. Metode și mijloace de evaluare a agilității	Expunere, demonstrație, discuții	2 ore
10. Metode de evaluare specifice probelor sportive (atletism, baschet, fotbal, gimnastică, handbal, etc.)	Expunere, demonstrație, discuții	4 ore
11. Evaluare practică		4 ore
		Total 28 ore

**Bibliografie**

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

Deak, G. F. (2023). *Evaluare motrică și somatofuncțională* [Suport de curs nepublicat]. UBB (FEFS).

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

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

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

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

Morrow, Jr., J. R., Mood, D. P., Disch, J. G., & Kang, M. (2016). *Measurement and evaluation in human performance* (5<sup>th</sup> ed.). Human Kinetics.




Roman, G. (2004). *Antrenamentul și competiția în sportul de performanță*. NAPOCA STAR.

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

- 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	Verificarea modului în care studenții și-au însușit metodele de măsurare și evaluare a capacității motrice	Evaluare practică	-
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"><li>Pentru a promova disciplina, studenții trebuie să obțină calificativul admis la evaluarea practică și minimum nota 5 (cinci) la evaluarea scrisă; pentru a avea acces la evaluarea scrisă din cadrul sesiunii, studenții trebuie să obțină calificativul admis la evaluarea practică.</li></ul>			

Data completării: 30.04.2024	Semnătura titularului de curs 	Semnătura titularului de seminar 
Data avizării: 05.05.2024	<b>Responsabil program</b> Lector dr. Nuț Ramona Ancuța 	Director departament Lector dr. Nuț Ramona Ancuța 