

FIȘA DISCIPLINEI

EVALUARE MOTRICĂ ȘI SOMATOFUNCȚIONALĂ

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj Napoca
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 studii / Calificarea	Educație Fizică și Sportivă / Profesor de Educație Fizică
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență redusă

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	EVALUARE MOTRICĂ ȘI SOMATOFUNCȚIONALĂ			Codul disciplinei	YLR0022			
2.2. Titularul activităților de curs – Coordonatorul de disciplină	Lect. univ. dr. DEAK GRAȚIELA-FLAVIA							
2.3. Titularul activităților de seminar	Lect. univ. dr. DEAK GRAȚIELA-FLAVIA							
2.4. Anul de studiu	2	2.5. Semestrul	4	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conținut	Felul disciplinei DF
							Obligativitate	Obligație/opțională DO

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

3.1. Număr de ore pe săptămână – forma cu frecvență	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore pe semestru – forma Învățământ cu frecvență redusă	125	din care: 3.5. SI	69	3.6. ST + SF + L/P	28
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					28
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					22
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					6
3.5.5. Examinări					9
3.5.6. Alte activități					2
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)	97				
3.8. Total ore pe semestru (număr ECTS x 25 de ore)	125				
3.9. Numărul de credite	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu este cazul
4.2. de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Nu este cazul
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	Laborator de evaluare, sală de sport și pistă de atletism; Participarea cu prezență fizică la activitățile de seminar este obligatorie; cerința minimă pentru promovarea disciplinei este de 5 prezențe; pentru sportivii de performanță se aplică scutirile dictate de regulament; Pentru a participa la activitățile de seminar desfășurate în sala de sport sau pe pista de atletism trebuie îndeplinită cerința referitoare la utilizarea echipamentului sportiv corespunzător; în caz contrar, studenții nu au acces la activitate, prin urmare nu vor beneficia de prezență; Utilizarea dispozitivelor electronice este permisă atunci când activitatea desfășurată o cere.

6. Competențe

6.1. Competențe specifice acumulate¹

Competențe profesionale	Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar. Evaluarea dezvoltării fizice și a motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice Educației fizice și sportive. Evaluarea nivelului de pregătire a participanților la activitățile de educație fizică și sport.
Competențe transversale	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.

6.2. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Descrierea conceptelor fundamentale de evaluare motrică și somatofuncțională: Studenții vor putea identifica și descrie parametrii esențiali care influențează capacitățile motrice și funcționale, cum ar fi forța, viteza, flexibilitatea și coordonarea. Explicarea metodelor de evaluare și a testelor specifice: Vor explica metodele de testare și evaluare utilizate pentru măsurarea abilităților motrice și a funcțiilor fiziologice, incluzând teste de performanță fizică și analize somatice. Clasificarea și interpretarea indicatorilor somatofuncționali: Vor clasifica și analiza indicatorii somatici și funcționali (ex. indicii de masă corporală, capacitatea cardiovasculară) care permit evaluarea stării fizice generale și performanței motrice.
Aptitudini	Aplicarea tehnicilor de evaluare motrică: Studenții vor demonstra și aplica tehnicile de evaluare motrică în contexte practice, efectuând măsurători și teste specifice pentru a evalua abilitățile fizice și capacitățile funcționale. Analizarea și interpretarea rezultatelor evaluărilor: Vor analiza datele obținute din testele motrice și somatofuncționale și vor interpreta rezultatele pentru a formula concluzii despre condiția fizică a subiecților. Evaluarea progresului în urma programelor de antrenament: Vor evalua și monitoriza îmbunătățirile fizice și funcționale obținute prin programe de antrenament, comparând datele inițiale cu rezultatele ulterioare.
Responsabilități și autonomie	Respectarea principiilor de etică și confidențialitate: Studenții vor respecta confidențialitatea și integritatea informațiilor colectate despre subiecți și vor aplica principiile etice în evaluarea motrică și somatofuncțională. Asumarea responsabilității în evaluarea și consilierea subiecților: Vor asuma roluri responsabile în interpretarea datelor și în consilierea subiecților pentru îmbunătățirea performanței și a stării generale de sănătate. Îmbunătățirea continuă a competențelor de evaluare: Vor reflecta asupra propriilor metode și tehnici de evaluare, îmbunătățindu-le constant pentru a asigura acuratețea și relevanța măsurătorilor.

¹ Se poate opta pentru competențe sau pentru rezultatele învățării, respectiv pentru ambele. În cazul în care se alege o singură variantă, se va șterge tabelul aferent celeilalte opțiuni, iar opțiunea păstrată va fi numerotată cu 6.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Absolventul este capabil să evalueze: dezvoltarea fizică și motricitatea potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice Educației fizice și sportive; nivelul de pregătire a participanților la activitățile de educație fizică și sport.
7.2. Obiectivele specifice	<p>Identificarea și descrierea parametrilor esențiali care influențează capacitățile motrice și funcționale, cum ar fi forța, viteza, flexibilitatea și coordonarea;</p> <p>Explicarea metodelor de testare și evaluare utilizate pentru măsurarea abilităților motrice și a funcțiilor fiziologice, incluzând teste de performanță fizică și analize somatice;</p> <p>Clasificarea și analiza indicatorilor somatici și funcționali (ex. indicele de masă corporală, capacitatea cardiovasculară) care permit evaluarea stării fizice generale și performanței motrice;</p> <p>Demonstrarea și aplicarea tehnicilor de evaluare motrică în contexte practice, efectuând măsurători și teste specifice pentru a evalua abilitățile fizice și capacitățile funcționale;</p> <p>Analiza datelor obținute din testele motrice și somatofuncționale și interpretarea rezultatelor pentru a formula concluzii despre condiția fizică a subiecților;</p> <p>Evaluarea și monitorizarea îmbunătățirilor fizice și funcționale obținute prin programe de antrenament;</p> <p>Respectarea confidențialității și integrității informațiilor colectate despre subiecți și aplicarea principiilor etice în evaluarea motrică și somatofuncțională;</p> <p>Asumarea unor roluri responsabile în interpretarea datelor și în consilierea subiecților pentru îmbunătățirea performanței și a stării generale de sănătate;</p> <p>Reflectarea asupra propriilor metode și tehnici de evaluare.</p>

8. Conținuturi

8.1. AI, SI	Metode de predare	Observații
Definiția disciplinei și conținutul acesteia; prezentarea cerințelor de promovare	AI	
Somatoscopia și somatometria; instrumente și aparate de măsurare antropometrică; tipuri de măsurători antropometrice	AI	
Metode de măsurare și evaluare a compoziției corporale	AI	
Măsurarea și evaluarea forței musculare	AI	
Măsurarea și evaluarea vitezei	AI	
Măsurarea și evaluarea flexibilității	AI	
Măsurarea și evaluarea agilității	AI	
Bateria de teste EUROFIT	AI	
Metode și tehnici de investigare a echilibrului	AI	
Măsurarea și evaluarea funcțiilor pulmonare	AI	
Măsurarea și evaluarea funcției cardiace	AI	
Metode de evaluare a consumului energetic	AI	
Măsurarea și evaluarea capacității de efort (aerobe și anaerobe)	AI	
<p>Bibliografie:</p> <p>Cordun, M. (2009). <i>Kinantropometrie</i>. CD PRESS.</p> <p>Deak, G. F. (2024). <i>Evaluare motrică și somatofuncțională</i> [Suport de curs IFR]. UBB (FEFS).</p> <p>Dragnea, A. (1984). <i>Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport</i>. Sport-Turism.</p> <p>Dragnea, A. (1996). <i>Antrenamentul sportiv</i>. Didactică și Pedagogică.</p> <p>Epuran, M., & Marolicaru, M. (2006). <i>Metodologia cercetării activităților corporale</i>, Ediția a 4-a, revizuită și adăugită. Risoprint.</p> <p>Monea, D., & Monea, G. (2008). <i>Măsurări și evaluări în sportul de performanță</i>. G.M.I.</p> <p>Morrow, Jr., J. R., Mood, D. P., Disch, J. G., & Kang, M. (2016). <i>Measurement and evaluation in human performance</i> (5th ed.). Human Kinetics.</p> <p>Roman, G. (2004). <i>Antrenamentul și competiția în sportul de performanță</i>. NAPOCA STAR.</p>		

8.2. SF	Metode de transmitere a informației	Observații
Instructajul privind protecția muncii; prezentarea cerințelor de promovare a disciplinei	Explicație, demonstrație, discuții	2 ore
Măsurători antropometrice	Explicație, demonstrație și exersare repetitivă	4 ore
Metode de măsurare și evaluare a compoziției corporale	Explicație, demonstrație și exersare repetitivă	2 ore
Măsurarea și evaluarea forței musculare	Explicație, demonstrație și exersare repetitivă	2 ore
Măsurarea și evaluarea vitezei, flexibilității, agilității	Explicație, demonstrație și exersare repetitivă	6 ore
Bateria de teste EUROFIT	Explicație, demonstrație și exersare repetitivă	4 ore
Măsurarea și evaluarea capacității de efort (aerobe și anaerobe); evaluare practică	Explicație, demonstrație și exersare repetitivă	8 ore
		28 ore
<p>Bibliografie: Cordun, M. (2009). <i>Kinantropometrie</i>. CD PRESS. Deak, G. F. (2024). <i>Evaluare motrică și somatofuncțională</i> [Suport de curs IFR]. UBB (FEFS). Dragnea, A. (1984). <i>Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport</i>. Sport-Turism. Dragnea, A. (1996). <i>Antrenamentul sportiv</i>. Didactică și Pedagogică. Epuran, M., & Marolicaru, M. (2006). <i>Metodologia cercetării activităților corporale</i>, Ediția a 4-a, revizuită și adăugită. Risoprint. Monea, D., & Monea, G. (2008). <i>Măsurări și evaluări în sportul de performanță</i>. G.M.I. Morrow, Jr., J. R., Mood, D. P., Disch, J. G., & Kang, M. (2016). <i>Measurement and evaluation in human performance</i> (5th ed.). Human Kinetics. Roman, G. (2004). <i>Antrenamentul și competiția în sportul de performanță</i>. NAPOCA STAR.</p>		




9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților 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. AI, SI	Identificarea corectă a conceptelor specifice măsurării și evaluării somatofuncționale	Evaluare scrisă (test grilă)	100%
10.5. SF	Verificarea modului în care studenții și-au însușit metodele de măsurare și evaluare a capacității motrice	Evaluare practică	-
10.6. Standard minim de performanță			
<p>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, desfășurată în ultimele două săptămâni din semestru, și să îndeplinească cerința referitoare la numărul de prezențe la activitatea de seminar. Evaluarea scrisă constă într-un test grilă cu 30 de itemi, 3 variante de răspuns, o singură variantă corectă; nu necesită utilizarea unei platforme electronice.</p>			

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

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă	
		

Coordonator de disciplină
Lect. univ. dr. DEAK GRAȚIELA-
FLAVIA

Titularul activităților de seminar
Lect. univ. dr. DEAK GRAȚIELA-
FLAVIA

Data

.....

Responsabil de studii IFR,
Lect. univ. dr. ANDRÁS ÁLMOS

¹ Păstrați doar etichetele care, în conformitate cu [Procedura de aplicare a etichetelor ODD în procesul academic](#), se potrivesc disciplinei și ștergeți-le pe celelalte, inclusiv eticheta generală pentru *Dezvoltare durabilă* - dacă nu se aplică. Dacă nicio etichetă nu descrie disciplina, ștergeți-le pe toate și scrieți "Nu se aplică."