



Programul de studii: **Educație fizică și Sportivă**
 Disciplina: **Evaluare motrică și somatofuncțională**
 Anul de studii: II
 Grupa: 1+2
 Semestrul: 4

Anexa A.IFR.2

CALENDARUL DISCIPLINEI
Anul universitar 2025/2026

Perioada	Săptămâna	SEMINAR FAȚĂ ÎN FAȚĂ (SF)		SEMINAR ÎN SISTEM TUTORIAL, (ST)		LABORATOR (L)		PROIECT (P)		EVALUĂRI	
		Tematica abordată	Nr. ore	Teme de control	Termen de predare, nr.ore	Lucrare de laborator	Nr. ore	Tematica abordată	Nr. ore	Data	Tipul (E/C/V)
Pregătire curentă	1	Definiția disciplinei și conținutul acesteia; prezentarea cerințelor de promovare; somatoscopia și somatometria; instrumente și aparate de măsurare antropometrică; tipuri de măsurători antropometrice	4 ore							08.03.2026	
	2	Metode de măsurare și evaluare a compoziției corporale	4 ore							22.03.2026	
	3	Măsurarea și evaluarea forței musculare; măsurarea și evaluarea	4 ore							05.04.2026	

FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Str. Pandurilor nr. 7, Cluj-Napoca

Tel.: 0264 – 420709

<https://sport.ubbcluj.ro>E-mail: sport@ubbcluj.ro

EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ȘI PERFORMANȚĂ



		vitezei									
	4	Măsurarea și evaluarea flexibilității; măsurarea și evaluarea agilității	4 ore							03.05.2026	
	5	Bateria de teste EUROFIT; metode și tehnici de investigare a echilibrului	4 ore							17.05.2026	
	6	Măsurarea și evaluarea funcțiilor pulmonare; măsurarea și evaluarea funcției cardiace	4 ore							24.05.2026	
	7	Metode de evaluare a consumului energetic; măsurarea și evaluarea capacității de efort (aerobe și anaerobe)	4 ore							07.06.2026	
Sesiune examene	1									Conform planificării	E
	2									Conform planificării	E
	3									Conform planificării	E
	4										

E – examen, C – colocviu, V – verificare pe parcurs

Coordonator de disciplină,
Lect. dr. Deak GrațIELA-FlaviaAsistent,
Dr. Pătrașcu Adrian