

FIȘA DISCIPLINEI

Evaluare motrică și somato-funcțională

Anul universitar 2025-2026

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 studii / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Educație Fizică și Sport/Profesor în învățământul gimnazial
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Evaluare motrică și somato-funcționala				Codul disciplinei	YLR0022
2.2. Titularul activităților de curs			Lect. dr. Rus Romulus Virgil				
2.3. Titularul activităților de seminar			Lect. dr. Rus Romulus Virgil				
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestru	IV	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/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5. curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					24
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat (consiliere profesională)					4
Examinări					4
Alte activități					2
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)			69		
3.8. Total ore pe semestru			125		
3.9. Numărul de credite			5		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Sunt necesare: îndeplinirea cerințelor solicitate de cadrul didactic și comportamentul academic corespunzător. Studenții trebuie să fie la zi cu cerințele programului și să mențină o atitudine adecvată, serioasă și responsabilă față de activitățile academice.
4.2. de competențe	Capacitatea de exprimare. Studenții trebuie să aibă un nivel minim de abilități de comunicare pentru a putea transmite informațiile asertiv și pentru a participa activ și eficient la activități.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Prezență și punctualitate, discuții interactive pe baza tematicii de curs, folosirea device-urilor proprii doar în scop didactic. Studentii trebuie să respecte regulile de comunicare civilizată, să fie punctuali la fiecare curs și să participe activ. Colaborarea și respectul față de colegi și profesor sunt esențiale pentru a crea un mediu educațional productiv
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	Prezență și punctualitate, realizarea la termen a temelor și referatelor, folosirea device-urilor proprii doar în scop didactic Participare activă: Este obligatorie participarea activă la lecțiile practice. Absențele nejustificate vor fi sancționate. În cazul absențelor justificate, studenții trebuie să prezinte dovezi corespunzătoare. Echipament: Studenții trebuie să se doteze cu un minim de instrumente necesare (fluier, cronometru, plicometru, pulsometru, s.a.). Lipsa echipamentului adecvat va duce la neparticiparea la lecție și la absență. Siguranță: Respectarea normelor de siguranță este obligatorie. Orice comportament periculos sau iresponsabil va fi sancționat
5.3 Utilizare platforme online	▪ Microsoft Teams; Google Classroom; Zoom

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	• C 2. 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 • C 3. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă; • C 4. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților 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; • Cooperarea - în condiții de eficiență și eficacitate - în echipe profesionale interdisciplinare pentru organizarea și desfășurarea proiectelor și a programelor în domeniul Educației fizice și sportului; • Operarea cu programe informatice; documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională;

7. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Metode și tehnici de evaluare motrică, inclusiv testele specifice pentru calitățile motrice: viteză, forță, rezistență, mobilitate, echilibru și coordonare. Indicatorii somatici și funcționali (ex. indicele de masă corporală, raportul T/S, perimetre corporale.). Evaluare posturală și identificarea deviațiilor (cifoze, scolioze, lordoze). Teste funcționale pentru evaluarea capacității fizice (ex. Zona de Efort 1-5, testul Harvard Step, testul Ruffier, F.C. de efort.). Norme de interpretare a rezultatelor și corelarea acestora cu starea de sănătate și performanța fizică.
Aptitudini	Aplicarea corectă a metodelor de măsurare a parametrilor somatici (înălțime, greutate, perimetre, pliuri cutanate etc.). Efectuarea testelor de evaluare motrică în mod standardizat și reproductibil. Utilizarea instrumentelor specifice (caliper, spirometru, dinamometru, goniometru etc.). Analizarea posturii și recunoașterea eventualelor dezechilibre biomecanice. Elaborarea unui raport de evaluare clar și obiectiv, bazat pe rezultatele obținute. Formularea recomandărilor privind îmbunătățirea capacităților motrice și funcționale. Elaborarea de instrumente de evaluare în tabele de calcul Excel.
Responsabilități și autonomie	Autonomie în aplicarea tehnicilor de evaluare, respectând procedurile standard. Capacitatea de a interpreta critic rezultatele și de a adapta testele în funcție de nevoile individuale ale subiectului evaluat. Responsabilitate etică și profesională, asigurând confidențialitatea datelor și respectarea principiilor deontologice. Capacitatea de a comunica eficient concluziile evaluării către beneficiari (sportivi, pacienți, profesori de educație fizică, kinezioterapeuți etc.). Lucru în echipă multidisciplinară, colaborând cu alți specialiști (medici, fizioterapeuți, antrenori).

8. Obiectivele disciplinei

8.1 Obiectivul general al disciplinei	Absolventul va avea capacitatea de a înțelege și de a explica procesele, fenomenele și tendințele din educație fizică și sport utilizându-le în propriile activități și demersuri instructiv-educative domeniului de activitate.
8.2 Obiectivele specifice	- Absolventul va avea capacitatea de a elabora unități/secvențe didactice, specifice domeniului, bazate pe conexiuni interdisciplinare; - Absolventul va dispune de cunoștințele necesare pentru a evalua corect și eficient, atât dezvoltarea fizică, cât și motricitatea, în cadrul procesului ținând cont de cerințele specifice Educației fizice și Sportului; - Absolventul va avea capacitatea de a evalua corespunzător nivelul de pregătire a participanților la activitățile propuse de educație fizică și sport.

9. Conținuturi

9.1 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	2 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, elaborarea tabelelor de calcul în Excel		4 ore
		Total 28 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>, 5th edition. Champaign: Human Kinetics. Roman, G. (2004). <i>Antrenamentul și competiția în sportul de performanță</i>. Cluj-Napoca: NAPOCA STAR. Rus, V. (2021). <i>Fitness Mondo, abordarea sistemică în asigurarea sănătății prin mișcare</i>, Ed. Quad Press, Cluj – Napoca Rus, V. (2024). <i>Fitness & Culturism</i>, Editura Presa Universitară Cluj-Napoca		
9.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
1. Explicarea și demonstrarea măsurătorilor antropometrice (I)	Explicație, demonstrație	4 ore
2. Explicarea și demonstrarea măsurătorilor antropometrice (II)	Explicație, demonstrație	4 ore
3. Bateria de teste EUROFIT (I)	Explicație, demonstrație	4 ore
4. Bateria de teste EUROFIT (II)	Explicație, demonstrație	4 ore
5. Metode de evaluare a fitness-ului cardiovascular	Explicație, demonstrație	4 ore
6. Metode și mijloace de evaluare a forței musculare (dinamometrie izokinetică)	Explicație, demonstrație	4 ore
7. Metode și mijloace de evaluare a echilibrului și a capacității respiratorii (spirometrie)	Explicație, demonstrație	4 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). *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 performance*, 5th edition. Champaign: Human Kinetics.

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

Rus, V. (2021). *Fitness Mondo, abordarea sistemică în asigurarea sănătății prin mișcare*, Ed. Quad Press, Cluj – Napoca

Rus, V. (2024). *Fitness & Culturism*, Editura Presa Universitară Cluj-Napoca

10. 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

11. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
11.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor specifice măsurării și evaluării somato-funcționale	Evaluare scrisă	50%
11.5 Seminar/LP	Prezentare teme - referate	Notare curentă	30%
	Realizarea unui tabel de calcul în Excel	Notare curentă	20%
11.6 Standard minim de performanță			
Pentru a promova disciplina, studenții trebuie să obțină minimum nota 5 la seminarii și minim nota 5 la evaluarea scrisă, din cadrul examenului.			

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă						
							

Data completării: 20.03.2025	Semnătura titularului de curs <i>Rus Virgil</i>	Semnătura titularului de seminar <i>Rus Virgil</i>
Data avizării:	Responsabil program Lector dr. Nuț Ramona Ancuța	Director departament Lector dr. Nuț Ramona Ancuța

