

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii - LICENȚĂ	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	EVALUARE MOTRICĂ ȘI SOMATO-FUNCȚIONALĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	BĂDĂU ADELA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	BĂDĂU ADELA							
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	V	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut	DD
							Obligativitate	DI

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	1/1/0
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					34
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					16
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					16
Tutoriat					
Examinări					3
Alte activități.....					
3.7 Total ore studiu individual	69				
3.8 Total ore pe semestru	125				
3.9 Numărul de credite	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu
4.2 de competențe	Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu videoproiector și ecran de proiecție
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Explicitate in Regulamentul didactic al studentilor

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportive R.Î.1.1. Studentul proiectează unități de învățare care sunt aliniate cu competențele curriculare și care țin cont de resursele disponibile. R.Î.1.2. Studentul dezvoltă strategii de predare și evaluare eficiente pentru fiecare unitate de învățare/educare motrică. R.Î.1.8. Studentul identifică resursele materiale necesare derulării lecțiilor și a celorlalte activități specifice. R.Î.1.9. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și colaborare cu colegii și alte părți interesate în ceea ce privește planificarea și implementarea activităților educaționale specifice domeniului. R.Î.1.10. Studentul evaluează în mod continuu propriile competențe de planificare și își îmbunătățește abilitățile în acest sens. Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive R.Î.2.1. Studentul organizează eficient timpul și spațiul în cadrul lecțiilor de educație fizică, precum și pentru activitățile motrice de tip non-formal. R.Î.2.2. Studentul monitorizează comportamentul și siguranța elevilor în timpul activităților fizice/sportive. R.Î.2.4. Studentul creează un mediu de învățare pozitiv și incluziv în cadrul lecțiilor formale, precum și a celor non-formale/extracurriculare. R.Î.2.5. Studentul implică activ elevii în planificarea și evaluarea activităților specifice R.Î.2.9. Studentul evaluează și documentează progresul elevilor în cadrul activităților curriculare și extracurriculare. R.Î.2.10. Studentul își îmbunătățește constant abilitățile de management și leadership în contextul educației fizice și sportive. Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive R.Î.3.1. Studentul creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de elevi. R.Î.3.3. Studentul dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare. R.Î. 3.4. Studentul identifică și abordează nevoile și diferențele individuale ale elevilor. R.Î.3.5. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei. R.Î.3.7. Studentul implementează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor
Competențe transversale	Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.2. Studentul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune. R.Î.1.3. Studentul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate. R.Î.1.6. Studentul dezvoltă abilități de ascultare activă și înțelege nevoile și așteptările elevilor și ale altor profesioniști implicați în educație. Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei R.Î.2.1. Studentul își stabilește obiective profesionale și personale clare în domeniul educației fizice și sportive formale și non-formale. R.Î.2.2. Studentul evaluează și identifică oportunitățile de dezvoltare a carierei și de avansare în domeniu. R.Î.2.3. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate. R.Î.2.4. Studentul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de formare și conferințe. R.Î.2.5. Studentul înțelege regulamentele și cerințele legate de calificările și certificările necesare pentru profesia sa.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Insușirea conceptelor și formarea competențelor de utilizare a metodelor și instrumentelor de evaluare motrica și somato –funcțională în educația fizică și
---------------------------------------	---

	sportivă.
7.2 Obiectivele specifice	Extinderea posibilită ilor de integrare a cunoștințelor teoretice cu cele practice, operaționale specifice evaluării motrice și somato-functionale. Fundamentarea statutului epistemologic al domeniului practicii educației fizice și sportului.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Nr.ore	Observații
1. Considera ii generale privind măsurarea și evaluarea în activitatea motrică umană	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
2. Somatoscopia și somatometria; instrumente și aparate de măsurare antropometrică; tipuri de măsurători antropometrice	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
3. Examenul somatoscopic: diametre, perimetre, compozitia corporala , bilantul articular, deficiente posturale	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
4. Măsurarea și evaluarea capacității de efort a organismului uman	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
5. Măsurarea capacității funcționale cardiovasculare si respiratorii ,	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
6. Capacitatea motrică; performanța motrică; testarea capacității motrice; componentele condiției fizice	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
7. Măsurarea și evaluarea calităților motrice – viteza si rezistentei	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
8. Măsurarea și evaluarea calităților motrice – forța si coordonarii	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
9. Măsurarea și evaluarea calităților psihomotrice	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
10. Evaluarea aparatului locomotor; metode și tehnici de investigare a mersului și a alergării	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
11. Metode de evaluare specifice probelor sportive (atletism, baschet, fotbal, gimnastică, handbal, etc.)	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
12. Metode de evaluare specifice probelor sportive (atletism, baschet, fotbal, gimnastică, handbal, etc.)	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
13. Tehnologii informationale si echipamente de evaluare in activitatile fizice si sportive	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
14. Recapitulare	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	

Bibliografie:

- Adela Bădău - Prezentari PPT – disciplina Evaluare motrica si somato-functionala, actualizate 2024
- Adela Badau, Dana Badau – (2021) Evaluari cantitative si calitative in activitatile motrice, Note de curs, uz intern, UMFST Tg. Mures Ed. University Press Tg. Mures
- Jucan D , Bocos M. (2022). *Teoria si metodologia instruirii. Teoria si metodologia evaluarii. Repere si instrumente didactice pentru formarea profesorilor*, Editura: PARALELA 45
- Costache R. (2022) Tehnologie modernă de evaluare în educa ie fizică și sport - Caiet de lucrări practice. Edit. Discobolul
- Pia Simoan Fagaras, Liliana Elisabeta Radu (2016)- Practical guide for somatometry, Lambert Academic

Publishing

- Neagu Nicoale (2014) - Biometrie umana - vol. I antropometria , Editura University Press Tg. Mures
- Tudor Virgil, Mujea Ana-Maria, Vărzaru Cristina (2015). Evaluare motrică și somato-func ională – curs în tehnologia IFR, București, Editura Discobolul, ISBN, 978-606-8603-28-5

Bibliografie facultativă:

- Tudor Virgil (2013). Măsurare și evaluare în sport, Editura Discobolul, București, 2013, ISBN 978- 606-8294-52-0
- Bădău, Dana (2010), Evaluare motrică și somato-funcțională. Editura Universității "Transilvania", Brașov
- Cordun, M. (2009). Kinantropometrie. București: CD PRESS.
- Tudor, V. (2005), Măsurare și evaluare în cultură fizică și sport, Editura Alpha, București Tudor Virgil (2011).

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare- învățare	Nr.ore	Observații
1. Măsurători antropometrice	Explicatia, demonstratia, exersarea, dezbateri, discții, aplicații	2	
2. Teste și probe funcționale (fitness-ul cardiovascular)	Explicatia, demonstratia, exersarea, dezbateri, discții, aplicații	4	
3. Teste de motricitate- calități motrice	Explicatia, demonstratia, exersarea, dezbateri, discții, aplicații	4	
4. Teste de motricitate - probele sportive (atletice, gimnice, jocuri sportive etc.)	Explicatia, demonstratia, exersarea, dezbateri, discții, aplicații	8	
5. Teste de evaluare a capacității psihomotrice	Explicatia, demonstratia, exersarea, dezbateri, discții, aplicații	4	
6. Bateria de teste EUROFIT	Explicatia, demonstratia, exersarea, dezbateri, discții, aplicații	4	
7. Metode și tehnici de evaluarea în educație fizică - ciclul primar și gimnazial	Explicatia, demonstratia, exersarea, dezbateri, discții, aplicații	2	

Bibliografie:

- Jucan D , Bocos M. (2022). *Teoria si metodologia instruirii. Teoria si metodologia evaluarii. Repere si instrumente didactice pentru formarea profesorilor*, Editura: PARALELA 45
- Costache R. (2022) *Tehnologie modernă de evaluare în educație fizică și sport - Caiet de lucrări practice*. Edit. Discobolul
- Pia Simoan Fagaras, Liliana Elisabeta Radu (2016)- *Practical guide for somatometry*, Lambert Academic Publishing
- Neagu Nicoale (2014) - *Biometrie umana - vol. I antropometria* , Editura University Press Tg. Mures
- Tudor Virgil, Mujea Ana-Maria, Vărzaru Cristina (2015). *Evaluare motrică și somato-funcțională – curs în tehnologia IFR*, București, Editura Discobolul, ISBN, 978-606-8603-28-5

Bibliografie facultativă:

- Tudor Virgil (2013). *Măsurare și evaluare în sport*, Editura Discobolul, București, 2013, ISBN 978- 606- 8294-52-0
- Bădău, Dana (2010), *Evaluare motrică și somato-funcțională*. Editura Universității "Transilvania", Brașov
- Cordun, M. (2009). *Kinantropometrie*. București: CD PRESS.
- Tudor, V. (2005), *Măsurare și evaluare în cultură fizică și sport*, Editura Alpha, București

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

- Valorificare teoriilor, metodologiilor și practicilor asimilate în rezolvarea unor situații teoretico- practice educationale prin abordări interdisciplinare.
- Utilizarea unui limbaj de specialitate în comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialiștii domeniului și din domeniile conexe.
- Aplicarea teoriilor și practicilor asimilate în conceperea și elaborarea de proiecte educationale și de cercetare specifice educației fizice și sportului și interdisciplinare.
- Consilierea, orientarea și medierea elevilor în vederea integrării socio-psiho-pedagogice.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Test grilă - subiecte din tematica disciplinei. Nota minimă de promovare este 5.	Grilă	70%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	- Evaluarea activităților practice va fi în conformitate cu Regulamentul didactic și se va nota cu note de la 1-10. - Evaluarea portofoliului individual aferent activității de la seminare Nota minimă de promovare este 5.	Probă/ verificare practico-metodică Condiție de intrare în examenul teoretic	30%
			100%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea și explicarea conținuturilor specifice disciplinei; obținerea notei minime 5, la ambele tipuri de activitate			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23/06/2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23/06/2025.

Conf. dr. Ioan TURCU
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA
Director de departament

Prof.dr. Adela BĂDĂU
Titular de curs

Prof.dr. Adela BĂDĂU
Titular de seminar și lucrări practice