

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	Performanță motrică
1.4. Domeniul de studii de licență. ¹⁾	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclu de studii ²⁾	Licență
1.6. Programul de studii	Sport și performanța motrică / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial
1.7. Forma de învățământ	ID/IFR

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	EVALUARE MOTRICA SI SOMATO-FUNCTIONALĂ							
2.2. Coordonatorul de disciplină	Dana Badau							
2.3. Tutorele de disciplină	Ștefan Alecu							
2.4. Anul de studii	II	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DD DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	6	din care: 3.2. curs	4	3.3. Laborator	2
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	84	din care: 3.5. AI	56	3.6. L	28
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					56
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					15
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	97				
3.8. Total ore pe semestru	150				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	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	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	Echipamente si tehnologii specifice.

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice educației fizice și antrenamentului sportiv R.Î. 1.1. Studentul / absolventul proiectează unități de învățare corelate cu competențele curriculare și raportate la resursele disponibile. R.Î. 1.2. Studentul / absolventul dezvoltă strategii de predare și evaluare specifice și eficiente pentru fiecare unitate de învățare proiectată. R.Î. 1.3. Studentul / absolventul identifică și adaptează programele de învățare motrică atât pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice cât și pentru practicanții sportului la nivel de inițiere și consolidare a deprinderilor motrice. R.Î. 1.4. Studentul / absolventul creează un plan anual de învățământ (un plan anual de pregătire), precum și alte planuri calendaristice (mezociclu, microciclu, plan de lecție), coerente și flexibile. R.Î. 1.5. Studentul / absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv. R.Î. 1.6. Studentul / absolventul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și/sau a planurilor de antrenament adaptându-le permanent în funcție de feedback-ul elevilor. Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv
-------------------------	---

R.Î. 2.1. Studentul / absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în cadrul lecțiilor de educație fizică și

Competențe transversale	Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.1 Studentul / absolventul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și antrenamentului sportive. R.Î.1.2 Studentul / absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune. CT2 Dezvoltarea și managementul carierei R.Î.2.1 . Studentul / absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale R.Î.2.2 Studentul / absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare profesională, precum și traseul de evoluție profesională. R.Î.1.3 Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.
-------------------------	--

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Insusirea conceptelor si formarea competentelor de utilizare a instrumentelor de evaluare evaluare motrica si somato –functionala in educatia fizica si sportiva.
7.2. Obiectivele specifice	Extinderea posibilităților de integrare a cunoștințelor teoretice cu cele practice, operaționale specifice evaluării motrice si somato-functionale. Formarea deprinderilor de masurare antropometrica si de evaluare motrica specifica EFS.

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
Considerații generale privind măsurarea și evaluarea în activitatea motrică umană	expunere în tehnologie ID	2 ore	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Componentele, principiile și funcțiile evaluării. Evaluarea în educația fizică: cerințe și tipologie	expunere în tehnologie ID	2 ore	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Criterii de evaluare în activitățile motrice și erori în evaluare	expunere în tehnologie ID	2 ore	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Somatoscopia și somatometria; instrumente și aparate de măsurare antropometrică; tipuri de măsurători antropometrice	expunere în tehnologie ID	8 ore	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Examenul somatoscopic: diametre, perimetre, compoziția corporală	expunere în tehnologie ID	4 ore	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Măsurarea și evaluarea capacității de efort a organismului uman – fitness-ul aerob	expunere în tehnologie ID	8 ore	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Testarea capacității motrice - evaluarea fitness-ului fizic	expunere în tehnologie ID	8 ore	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Măsurarea și evaluarea calităților motrice în EFS	expunere în tehnologie ID	10 ore	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Măsurarea și evaluarea calităților psihomotrice	expunere în tehnologie ID	10 ore	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Tehnologii informaționale și echipamente de evaluare în activitățile fizice și sportive	expunere în tehnologie ID	2 ore	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Bibliografie obligatorie: - Badau D, Badau A – Evaluarea în activitățile motrice. Editura Risoprint, 2025 - Badau D, Badau A – Evaluarea motrică și somato-funcțională: note de curs de uz intern UNITBV, 2024 - Costache R. (2022) Tehnologie modernă de evaluare în educație fizică și sport - Caiet de lucrări practice. Edit. Discobolul - Neagu Nicoale (2014) - Biometrie umană - 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, Bibliografie facultativă: - Tudor Virgil (2013). Măsurare și evaluare în sport, Editura Discobolul, București, 2013 - Tudor Virgil (2011). Masurarea si evaluarea in educatie fizica si sport prin mijloace TIC. Edit. Discobolul - Bădău, Dana (2010), Evaluare motrică și somato-funcțională. Editura Universității "Transilvania", Brașov - Cordun, M. (2009). Kinantropometrie. București: CD PRESS Material didactic în tehnologie ID: Bădău D., EVALUARE MOTRICA SI SOMATO-FUNCTIONALĂ – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul II, sem. I, actualizat în 2025			

8.2. L	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Măsurătorilor antropometrice	lucrări practice	6	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Teste si probe functionale (fitness-ul cardiovascular). Bateria de teste EUROFIT	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Teste de motricitate- calitățile motrice	lucrări practice	8	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Teste de evaluare a capacitatii psihomotrice	lucrări practice	8	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Utilizarea de tehnologii de evaluare	lucrări practice	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Bibliografie obligatorie: - Badau D, Badau A – Evaluarea în activitățile motrice. Editura Risoprint, 2025 - Badau D, Badau A – Evaluarea motrică și somato-funcțională: note de curs de uz intern UNITBV, 2024 - Costache R. (2022) Tehnologie modernă de evaluare în educație fizică și sport - Caiet de lucrări practice. Edit. Discobolul - 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, Bibliografie facultativă: - Tudor Virgil (2013). Măsurare și evaluare în sport, Editura Discobolul, București, 2013 - Tudor Virgil (2011). Masurarea si evaluarea in educatie fizica si sport prin mijloace TIC. Edit. Discobolul - Bădău, Dana (2010), Evaluare motrică și somato-funcțională. Editura Universității "Transilvania", Brașov - Cordun, M. (2009). Kinantropometrie. București: CD PRESS. Material didactic în tehnologie ID: Bădău D., EVALUARE MOTRICA SI SOMATO-FUNCTIONALĂ – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul II, sem. I, actualizat în 2025			

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor 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 specialiști din domeniul 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.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)	- Examen cunoștințelor specifice disciplinei	Test redactional (test grilă)	50%
10.5. L	- Evaluarea cunoștințelor specifice disciplinei	Portofoliu de evaluare somatometrică și motrică.	50%
10.6. Standard minim de performanță			
Cunoașterea și explicarea conținuturilor specifice disciplinei. Promovare testelor curente la seminar cu minim nota 5, completarea corectă a predării portofoliului de evaluare. Nota minimă de promovare este 5 (cinci).			

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Prof.dr. Dana Bădău
Titularul de curs (AI)

Lect.dr. Ștefan Alecu
Titularul de L