

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	Performanța motrică
1.4. Domeniul de studii de licență ¹⁾	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul 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 BĂDĂU							
2.3. Tutorele de disciplină	ȘTEFAN ALECU							
2.4. Anul de studii	III	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DD
							Obligativitate ⁴⁾	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	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar	2
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	56	din care: 3.5. AI	28	3.6. ST + SF	28
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					28
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					33
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					30
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	125				
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	Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

Competențe profesionale	<p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul / Absolventul dezvoltă strategii de predare și evaluare specifice și eficiente pentru fiecare unitate de învățare proiectată</p> <p>R.Î. 1.6. Studentul / Absolventul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și a programelor non-formale ajustându-le în funcție de feedback-ul elevilor / sportivilor</p> <p>R.Î. 1.10. Studentul / Absolventul evaluează în mod continuu propriile competențe de planificare și își îmbunătățește abilitățile în acest sens.</p> <p>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 2.2. Studentul / Absolventul monitorizează comportamentul și siguranța elevilor / sportivilor în timpul activităților fizice/sportive.</p> <p>R.Î. 2.9. Studentul / Absolventul evaluează și documentează progresul elevilor/ sportivilor în cadrul activităților curriculare și extracurriculare.</p> <p>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive</p> <p>R.Î. 3.7. Studentul / Absolventul implementează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor/sportivilor.</p>
-------------------------	--

Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î. 1.2. Studentul / Absolventul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune.</p> <p>R.Î. 1.3. Studentul / Absolventul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate.</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei R.Î. 2.3. Studentul / Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</p> <p>R.Î. 2.4. Studentul / Absolventul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusive participarea la cursuri de perfecționare, seminarii tematice și conferințe științifice.</p>
-------------------------	---

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 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 teoretice privind măsurarea și evaluarea în activitatea motrică umană	expunere în tehnologie ID	2	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	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Examenul somatoscopic: diametre, perimetre, compoziția corporală, bilanțul articular, deficiențe posturale	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Măsurarea și evaluarea capacității de efort a organismului uman	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Testarea capacității motrice - componentele condiției fizice	expunere în tehnologie ID	8	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Măsurarea și evaluarea calităților psihomotrice	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Teste de evaluare specifice diferitelor activități fizice și sportive	expunere în tehnologie ID	8	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Tehnologii informaționale și echipamente de evaluare în activitățile fizice și sportive	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Bibliografie obligatorie: <ol style="list-style-type: none"> Badau D, Badau A – Evaluarea în activitățile motrice. Editura Risoprint Cluj-Napoca, 2025 Badau D, Badau A – Evaluarea motrică și somato-funcțională: note de curs de uz intern UNITBV, 2025 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, ISBN, 978-606-8603-28-5			
Bibliografie facultativa:			
1. Tudor Virgil (2013). Măsurare și evaluare în sport, Editura Discobolul, București, 2013, ISBN 978- 606-8294-52-0			
2. Tudor Virgil (2011). Masurarea si evaluarea in educatie fizica si sport prin mijloace TIC. Edit. Discobolul			
3. Bădău, Dana (2010), Evaluare motrică și somato-funcțională. Editura Universității "Transilvania", Brașov			
4. 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 III, sem. I, actualizat în 2025			
8.2. SF	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Măsurătorilor antropometrice	expunere alternată cu metoda interactivă	6	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Teste si probe functionale (fitness-ul cardiovascular). Bateria de teste EUROFIT	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Teste de motricitate- calitățile motrice	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Teste de motricitate - probele sportive (atletice, gimnice, jocuri sportive etc.)	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Teste de evaluare a capacitatii psihomotrice	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Metode și tehnici de evaluarea specifice diferitelor ramuri sportive	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Metode și tehnici de evaluarea specifice diferitelor ramuri sportive	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Bibliografie obligatorie:			
1. Badau D, Badau A – Evaluarea in activitatile motrice. Editura Risoprint Cluj-Napoca, 2025			
2. Badau D, Badau A – Evaluarea motrică și somato-funcțională: note de curs de uz intern UNITBV, 2025			
3. Costache R. (2022) Tehnologie modernă de evaluare în educație fizică și sport - Caiet de lucrări practice. Edit. Discobolul			
4. Neagu Nicoale (2014) - Biometrie umana - vol. I antropometria , Editura University Press Tg. Mures			
5. Tudor Virgil, Mujea Ana-Maria, Vârzaru Cristina (2015). Evaluare motrică și somato-funcțională – curs în tehnologia IFR, București, Editura Discobolul, ISBN, 978-606-8603-28-5			
Bibliografie facultativa:			
1. Tudor Virgil (2013). Măsurare și evaluare în sport, Editura Discobolul, București, 2013, ISBN 978- 606-8294-52-0			
2. Tudor Virgil (2011). Masurarea si evaluarea in educatie fizica si sport prin mijloace TIC. Edit. Discobolul			
3. Bădău, Dana (2010), Evaluare motrică și somato-funcțională. Editura Universității "Transilvania", Brașov			
4. 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 III, 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 si practicilor asimilate in rezolvarea unor situatii teoretico- practice educationale prin abordari interdisciplinare. Utilizarea unui limbaj de specialitate in comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialistii domeniului si din domeniile conexe. Aplicarea teoriilor si practicilor asimilate in conceperea si elaborarea de proiecte educationale si de cercetare specifice educatie fizice si sportului si 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 cunostiintelor specifice disciplinei	Test redactional (test grila)	50%
10.5. SF	Evaluarea cunostiintelor specifice disciplinei	Proiect didactic	50%
10.6. Standard minim de performanță			
▪ Cunoașterea si explicarea conținuturilor specifice disciplinei. Nota minima de promovare a disciplinei este 5 (cinci).			

Prezenta 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 SF+ST