

**FIȘA DISCIPLINEI**  
**Anul universitar 2024-2025**  
**Anul de studiu III / Semestrul I**

**1. Date despre program**

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	Drept și Științe Sociale
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificari COR/grupă de bază ESCO*	Educație Fizică și Sportivă - profesor în învățământul gimnazial cod COR 233002 / cod ESCO 2330.1.15 - profesor în învățământul liceal, postliceal cod COR 233001 / cod ESCO 2330.1.15

\* conform Planului de învățământ

**2. Date despre disciplină**

2.1. Denumirea disciplinei	Evaluare motrica și somatofuncțională	2.2. Cod disciplină	EFS III 04
2.3. Titularul activității de curs	Conf. Univ. Dr. Hăisan Angel-Alex		
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Conf. Univ. Dr. Hăisan Angel-Alex		
2.5. Anul de studiu	III	2.6. Semestrul	I
		2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	C
		2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	O

**3. Timpul total estimat**

3.1. Numar ore pe saptamana	3	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5. curs	14	3.6. seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					7
b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					8
c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					14
d. Tutoriat					2
e. Examinări					2
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.) .....					0

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c)	33
3.8 Total ore activități universitare (d+e+f+3.4)	42
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	75
3.10 Numărul de credite**	3

\* 1 credit = 25 ore

\*\*Se recomandă ca 3.7 să fie mai mare sau egal cu 3.8

**4. Precondiții (acolo unde este cazul)**

4.1. de curriculum	Nu este cazul
4.2. de competențe	Nu este cazul

**5. Condiții (acolo unde este cazul)**

5.1. de desfășurare a cursului	- <b>Organizarea activităților instructiv-educative:</b> studenții se vor prezenta la cursuri/seminarii cu telefoanele mobile date pe silent. Nu va fi tolerată întârzierea studenților la curs și seminar întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional; - <b>Necesarul de mijloace și materiale:</b> sala care să acomodeze cel puțin 50 de persoane, dotată cu proiector și ecran de proiectie.
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	- <b>Organizarea activităților instructiv-educative:</b> studenții se vor prezenta în intervalele stabilite fără a schimba grupele; - <b>Necesarul de mijloace și materiale:</b> sala care să permită lucrul concomitent a cel puțin 25 de persoane, dotată cu echipamente specifice. Studenții vor avea echipament adecvat activităților desfășurate.

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe/rezultate ale învățării	CP3 Acorda sprijin elevilor și studenților în procesul de învățare -adaptează strategia didactică la abilitățile elevilor și studenților CP5 Monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate
Competențe transversale	Nu este cazul

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Familiarizarea viitorilor profesioniști cu aspectele care trebuie avute în
---------------------------------------	--

	vederea realizării unei evaluări obiective.
7.2 Obiectivele specifice	Evaluarea atât a dezvoltării fizice și a calităților motrice, cât și a nivelului de pregătire al practicantilor de exerciții fizice.

## 8. Conținuturi\*

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Delimitări conceptuale – 1 ora	Prelegere, discuții	1 ora fizic
2. Importanța evaluării în educație fizică și în sport – 1 ora	Prelegere, discuții	1 ora fizic
3. Etapele măsurării și evaluării unei activități fizice – 1 ora	Prelegere, discuții	1 ora fizic
4. Măsurarea în activitățile motrice - Componentele unei măsurători. Funcțiile măsurării – 1 ora	Prelegere, discuții	1 ora fizic
5. Măsurarea în activitățile motrice - Erori de măsurare. Tipuri și scale – 1 ora	Prelegere, discuții	1 ora fizic
6. Evaluarea în educație fizică - Scopul evaluării. Principiile evaluării. Funcțiile evaluării. Tipuri de evaluare – 1 ora	Prelegere, discuții	1 ora fizic
7. Evaluarea în educație fizică - Fazele evaluării. Criterii de evaluare. Metode de evaluare – 1 ora	Prelegere, discuții	1 ora fizic
8. Instrumente de măsurare și evaluare – 1 ora	Prelegere, discuții	1 ora fizic
9. Sistemul Național Școlar de Evaluare la disciplina E.F.S. – 1 ora	Prelegere, discuții	1 ora fizic
10. Măsurarea și evaluarea somato-funcțională - Creșterea și dezvoltarea; Măsurarea și evaluarea creșterii și dezvoltării fizice – 1 ora	Prelegere, discuții	1 ora fizic
11. Măsurarea și evaluarea somato-funcțională - Măsurarea și evaluarea principalilor parametri fiziologici și a capacităților funcționale cardiovasculare și respiratorii – 1 ora	Prelegere, discuții	1 ora fizic
12. Măsurarea și evaluarea calităților motrice – 1 ora	Prelegere, discuții	1 ora fizic
13. Măsurarea și evaluarea deprinderilor și priceperilor motrice – 1 ora	Prelegere, discuții	1 ora fizic
14. Evaluare – 1 ora	Prelegere, discuții	1 ora fizic
<b>Bibliografie</b>		
1. Hăisan, A.-A. (2019). Evaluare motrică și somatofuncțională – suport de curs, Seria Didactică, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia.		
2. Lacy, A. C., & Williams, S. M. (2018). Measurement and evaluation in physical education and exercise science.		
3. Bishop, P. A. (2019). Measurement and evaluation in physical activity applications: Exercise science, physical education, coaching, athletic training, and health.		
<b>8.2. Seminar-laborator</b>		
1. Anamneza. Examenul somatoscopic – 2 ore	Exemplificări practice însoțite de discuții	2 ore fizice
2. Măsurători antropometrice – 2 ore	Exemplificări practice însoțite de discuții	2 ore fizice
3. Perimetre și diametre – 2 ore	Exemplificări practice însoțite de discuții	2 ore fizice
4. Indici de masă corporală și armonie – 2 ore	Exemplificări practice însoțite de discuții	2 ore fizice
5. Indici forță și robustețe – 2 ore	Exemplificări practice însoțite de discuții	2 ore fizice
6. Temperatura, frecvența cardiacă, frecvența respiratorie, tensiunea arterială – 2 ore	Exemplificări practice însoțite de discuții	2 ore fizice
7. Spirometrie – 2 ore	Exemplificări practice însoțite de discuții	2 ore fizice
8. Indici funcționali – 2 ore	Exemplificări practice însoțite de discuții	2 ore fizice

9. Măsurarea și evaluarea calităților motrice - teste pentru măsurarea și evaluarea vitezei la populația școlară și sportivi – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	2 ore fizice
10. Măsurarea și evaluarea calităților motrice - teste pentru măsurarea și evaluarea forței la populația școlară și sportivi – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	2 ore fizice
11. Măsurarea și evaluarea calităților motrice - teste pentru măsurarea și evaluarea rezistenței la populația școlară și sportivi – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	2 ore fizice
12. Măsurarea și evaluarea calităților motrice - teste pentru măsurarea și evaluarea mobilității; teste pentru măsurarea și evaluarea îndemânării la populația școlară și sportivi – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	2 ore fizice
13. Măsurarea și evaluarea deprinderilor și priceperilor motrice – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	2 ore fizice
14. Evaluare – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	2 ore fizice

#### Bibliografie

- Hăisan, A.-A. (2019). Evaluare motrică și somatofuncțională – caiet de lucrări practice, Seria Didactică, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia.
- Lacy, A. C., & Williams, S. M. (2018). Measurement and evaluation in physical education and exercise science.
- Bishop, P. A. (2019). Measurement and evaluation in physical activity applications: Exercise science, physical education, coaching, athletic training, and health.

\* temele de curs și seminar/laborator trebuie să acopere în întregime obiectivele specifice formulate la secțiunea 7.2.

\* temele abordate la curs și cele de la seminar pot fi proiectate atât în relație de complementaritate, cât și/sau în relație de aprofundare a tematicii.

\* este recomandabil ca elaborarea fișei disciplinei să fie făcută în echipă de către titularul de curs și cel de seminar/laborator, eventual de către toți titularii aceleiași discipline, acolo unde mai multe persoane predau aceeași disciplină.

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

În vederea schițării conținuturilor și alegerii metodelor de predare/învățare, titularul disciplinei a purtat discuții, atât cu reprezentanți ai instituțiilor publice, cât și cu cei din mediul privat. Discuțiile au vizat identificarea nevoilor și așteptărilor angajatorilor din domeniu și coordonarea cu alte programe similare din cadrul altor instituții de învățământ superior. Necesitatea existenței unei asemenea discipline în planul de învățământ rezidă în faptul că este esențială pentru viitorii specialiști din domeniul educației fizice și a sportului ca să-și poată desfășura în condiții optime atât activitatea de predare cât și cea de cercetare.

#### 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Pentru a putea susține examenul scris, studentul trebuie să obțină minim nota 5 la evaluarea portofoliului întocmit în timpul seminariilor.	Examen scris	50%
10.5 Lucrări practice	Intocmirea unui portofoliu. Pentru a-i putea fi evaluat portofoliul în vederea acordării unei note, studentul trebuie să aibă cel puțin 10 prezente în cazul în care nu lucrează și 5 prezente în cazul în care lucrează (se demonstrează calitatea de angajat printr-o adeverință eliberată de la locul de muncă).  În cazul în care studentul nu îndeplinește niciuna din condițiile de prezentă la seminar, nu-i va fi evaluat portofoliul în vederea obținerii unei note și nu va putea susține examenul scris	Evaluare portofoliu	50%

#### 10.6 Standard minim de performanță:

- Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului și ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională;
- Utilizarea cunoștințelor de bază pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de concepte, situații, procese, proiecte etc. asociate domeniului.

- Cerințe pentru promovare
- a) **Prezenta:**
- la curs nu este obligatorie;
  - la seminarii este obligatorie și pentru a-i putea fi evaluat portofoliul în vederea acordării unei note, studentul trebuie să aibă cel puțin 10 prezențe în cazul în care nu lucrează și 5 prezențe în cazul în care lucrează (se demonstrează calitatea de angajat printr-o adeverință eliberată de la locul de muncă). În cazul în care studentul nu îndeplinește niciuna din condițiile de prezență la seminarii, acesta nu va promova evaluarea finală și nu va putea susține examenul scris.
- b) **Nota finală:**
- este compusă din 50% examenul scris (la care studentul trebuie să obțină minim nota 5) și 50% portofoliu întocmit în urma participării la seminarii (la care studentul trebuie să obțină minim nota 5)
- c) **Examenu:**
- examenul scris este de tip grilă, fiind alcătuit din 9 întrebări cu 1 variantă de răspuns. Se acordă 1 punct din oficiu.

**NOTA MINIMA PENTRU PROMOVARE ESTE 5**

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament