

FIȘA DISCIPLINEI
Anul universitar 2022-2023
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/calificarea*	Educație Fizică și Sportivă - profesor în învățământul gimnazial cod COR 233002 - profesor în învățământul liceal, postliceal cod COR 233001

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
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					9
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					0
3.7 Total ore studiu individual			33		
3.8 Total ore din planul de învățământ*			42		
3.9 Total ore pe semestru			75		
3.10 Numărul de credite**			3		

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	- Organizarea activităților instructiv-educative: 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; - Necesarul de mijloace și materiale: sala care să acomodeze cel puțin 50 de persoane, dotată cu proiector și ecran de proiectie.
5.2. de desfășurarea a lucrărilor practice	- Organizarea activităților instructiv-educative: studenții se vor prezenta în intervalele stabilite fără a schimba grupele; - Necesarul de mijloace și materiale: 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 profesionale	Competențe explicite prin descriptorii de nivel
C3 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.	C3.1 Identificarea elementelor ambientale specifice aplicării tehnicilor și a metodelor de diagnosticare stadială (primară) a nivelului creșterii, dezvoltării și a calității motricității activităților de educație fizică și sport. C3.2 Selectarea și introducerea conținuturilor specifice pe cicluri de învățământ/grad de pregătire/servicii sportive. C3.3 Folosirea feed-back-ului pentru optimizarea setului de mijloace aplicat pentru evaluarea diagnostică stadială. C3.4 Aplicarea tehnicilor și metodelor de apreciere a rezultatelor evaluării lecțiilor și activităților de educație fizică și sportive. C3.5 Elaborarea unui proiect de optimizare a desfășurării activităților de educație fizică și sportive
C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și	C5.1 Utilizarea în comunicarea profesională a principiilor, regulilor și sistemelor specifice pentru aprecierea nivelului stadial al dezvoltării corporale armonioase, a condiției fizice și a motricității. C5.2 Utilizarea metodelor proprii științelor înrudite pentru prelucrarea și interpretarea rezultatelor.

sport	C5.3 Aplicarea principiului imparțialității în apreciere și a egalității de șanse pentru pregătirea și valorificarea ei în activitățile specifice și viața socială. C5.4 Desfășurarea de activități în scopul transmiterii cultivării și aprecierii spiritului sportiv, a fair-play-ului, a respectului față de valorile sportului, etica și legalitatea domeniului. C5.5 Conceperea unor probe de control corelate cu obiectivele specifice ale educației fizice și sportive.
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 vedere realizării unei evaluări obiective.
7.2 Obiectivele specifice	Evaluarea atât a dezvoltării fizice și a calităților motrice, cât și a nivelului de pregătire al practicanților 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
Bibliografie		
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.		
8.2. Seminar-laborator		
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 si robustețe – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	2 ore fizice
6. Temperatura, frecvența cardiacă, frecvența respiratorie tensiunea arterială – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	2 ore fizice
7. Spirometrie – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	2 ore fizice
8. Indici funcționali – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	2 ore fizice
9. Măsurarea si evaluarea calităților motrice - teste pentru măsurarea si evaluarea vitezei la populația școlară si sportivi – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	2 ore fizice
10. Măsurarea si evaluarea calităților motrice - teste pentru măsurarea si evaluarea forței la populația școlară si sportivi – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	2 ore fizice
11. Măsurarea si evaluarea calităților motrice - teste pentru măsurarea si evaluarea rezistenței la populația școlară si sportivi – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	2 ore fizice
12. Măsurarea si evaluarea calităților motrice - teste pentru măsurarea si evaluarea mobilității; teste pentru măsurarea si evaluarea îndemnării la populația școlară si sportivi – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	2 ore fizice
13. Măsurarea si evaluarea deprinderilor si 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		
1. Hăisan, A.-A. (2019). Evaluare motrica si somatofunctionala – caiet de lucrari practice, Seria Didactica, 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.		

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

În vederea schițării conținuturilor si 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. Necesitate existenței unei asemenea discipline in planul de invatamant rezida in faptul ca este esentiala pentru viitorii specialisti din domeniul educatiei fizice si a sportului ca sa-si poata desfasura in conditii optime atat activitatea de predare cat si 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 sustine examenull scris, studentul trebuie sa fie declarat promovat in urma evaluarii portofoliului la lucrari practice si sa aiba cel putin 10 prezente in cazul in care nu lucreaza si 5 prezente in cazul in care lucreaza (se demonstreaza calitatea de angajat printr-o adeverinta eliberata de la locul de munca). Cei care au toate prezentele la cursuri si au promovat examenul cu cel putin nota 5 primesc un punct in plus la nota finala.	Examen scris	50%
10.5 Lucrari practice	Pentru a-i putea fi evaluat portofoliul in vederea acordarii unei note, studentul trebuie sa aiba cel putin 10 prezente in cazul in care nu lucreaza si 5 prezente in cazul in care lucreaza (se demonstreaza	Evaluare portofoliu	50%

	calitatea de angajat printr-o adeverinta eliberata de la locul de munca). In cazul in care studentul nu indeplineste niciuna din conditiile de prezenta la LP, acesta nu va promova evaluarea finala pentru lucrarile practice si nu va putea sustine examenul scris.		
--	---	--	--

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.
- Cerinte pentru promovare
 - a) **Prezenta:**
 - la curs nu este obligatorie, inasa se acorda un punct in plus la nota finala celor care au frecventat toate cele 14 cursuri;
 - la LP-uri este obligatorie si pentru a-i putea fi evaluat portofoliul in vederea acordarii unei note, studentul trebuie sa aiba cel putin 10 prezente in cazul in care nu lucreaza si 5 prezente in cazul in care lucreaza (se demonstreaza calitatea de angajat printr-o adeverinta eliberata de la locul de munca). In cazul in care studentul nu indeplineste niciuna din conditiile de prezenta la LP, acesta nu va promova evaluarea finala pentru lucrarile practice si nu va putea sustine examenul scris.
 - b) **Nota finala:**
 - este compusa din 50% examenul scris (la care studentul trebuie sa obtina minim nota 5) si 50% portofoliul intocmit in urma participarii la LP-uri (la care studentul trebuie sa obtina minim nota 5)
 - c) **Examenul:**
 - examenul scris este de tip grila, fiind alcatuit din 8 intrebari cu 1 varianta de raspuns si una redactionala. Se acorda 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



