

**FIȘA DISCIPLINEI**  
**Anul universitar 2018-2019**

**1. Date despre program**

1.1. Instituția de învățământ	<b>Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia</b>
1.2. Facultatea	<b>Drept și Științe Sociale</b>
1.3. Departamentul	<b>Educație Fizică și Sport</b>
1.4. Domeniul de studii	<b>Educație Fizică și Sport</b>
1.5. Ciclul de studii	<b>Licență</b>
1.6. Programul de studii	<b>Educație Fizică și Sportivă</b>

**2. Date despre disciplină**

2.1. Denumirea disciplinei	<b>Evaluare motrică și somatofuncțională</b>		2.2. Cod disciplină	<b>EFS III04</b>			
2.3. Titularul activității de curs	<b>Lect. Univ. Dr. Hăisan Angel-Alex</b>						
2.4. Titularul activității de seminar	<b>Lect. Univ. Dr. Hăisan Angel-Alex</b>						
2.5. Anul de studiu	<b>III</b>	2.6. Semestrul	<b>1</b>	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	<b>C</b>	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	<b>O</b>

**3. Timpul total estimat**

3.1. Numar ore pe saptamana	3	din care: 3.2. curs	<b>1</b>	3.3. seminar/laborator	<b>2</b>
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5. curs	<b>14</b>	3.6. seminar/laborator	<b>28</b>
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					<b>14</b>
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					<b>1</b>
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					<b>14</b>
Tutoriat					<b>1</b>
Examinări					<b>3</b>
Alte activități .....					<b>0</b>
3.7 Total ore studiu individual					<b>33</b>
3.8 Total ore din planul de învățământ					<b>42</b>
3.9 Total ore pe semestru					<b>75</b>
3.10 Numărul de credite					<b>3</b>

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

4.1. de curriculum	<i>Nu este cazul</i>
4.2. de competențe	<i>Nu este cazul</i>

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

5.1. de desfășurare a cursului	<i>Studentii se vor prezenta la cursuri/seminarii cu telefoanele mobile închise. Nu vor fi tolerate convorbirile telefonice în timpul cursului, nici părăsirea de către studenți a sălii de curs în vederea preluării apelurilor telefonice personale;</i>
--------------------------------	--

	<i>Nu va fi tolerată întârzierea studenților la curs și seminar întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional.</i>
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	<i>Termenul de predare a lucrărilor de seminar va fi stabilit de titular de comun acord cu studenții.</i>

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Competențe explicite prin descriptorii de nivel
<b>C<sub>3</sub>. 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.</b>	<p>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.</p> <p>C3.2 Selectarea și introducerea conținuturilor specifice pe cicluri de învățământ/grad de pregătire/servicii sportive.</p> <p>C3.3 Folosirea feed-back-ului pentru optimizarea setului de mijloace aplicat pentru evaluarea diagnostică stadială.</p> <p>C3.4 Aplicarea tehnicilor și metodelor de apreciere a rezultatelor evaluării lecțiilor și activităților de educație fizică și sportive.</p>
<b>C<sub>5</sub>. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților de educație fizică.</b>	<p>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.</p> <p>C5.2 Utilizarea metodelor proprii științelor înrudite pentru prelucrarea și interpretarea rezultatelor.</p> <p>C5.3 Aplicarea principiului imparțialității în apreciere și a egalității de șanse pentru pregătirea și valorificarea ei în activitățile specifice și viață socială.</p> <p>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.</p> <p>C5.5 Conceperea unor probe de control corelate cu obiectivele specifice ale educației fizice și sportive.</p>
<b>Competențe transversale</b>	<i>Nu este cazul</i>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<i>Familiarizarea viitorilor profesioniști cu aspectele care trebuie avute în vedere realizării unei evaluări obiective.</i>
7.2 Obiectivele specifice	<i>Evaluarea atât a creșterii, dezvoltării fizice și a calităților motrice, cât și a nivelului de pregătire a practicanților de exerciții fizice.</i>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Delimitări conceptuale	Prelegere, discuții	1 ora
2. Importanța evaluării în educație fizică și în sport.	Prelegere, discuții	1 ora
3. Etapele măsurării și evaluării unei activități fizice	Prelegere, discuții	1 ora
4. Măsurarea în activitățile motrice - Componentele unei măsurători. Funcțiile măsurării	Prelegere, discuții	1 ora
5. Măsurarea în activitățile motrice - Erori de măsurare. Tipuri și scale	Prelegere, discuții	1 ora
6. Evaluarea în educație fizică - Scopul evaluării. Principiile evaluării. Funcțiile evaluării. Tipuri de evaluare.	Prelegere, discuții	1 ora
7. Evaluarea în educație fizică - Fazele evaluării. Criterii de evaluare. Metode de evaluare	Prelegere, discuții	1 ora

8. Instrumente de măsurare si evaluare.	Prelegere, discuții	1 ora
9. Sistemul Național Școlar de Evaluare la disciplina E.F.S.	Prelegere, discuții	1 ora
10. Măsurarea si evaluarea somato-funcțională - Creșterea si dezvoltarea	Prelegere, discuții	1 ora
11. Măsurarea si evaluarea somato-funcțională - Măsurarea si evaluarea creșterii si dezvoltării fizice	Prelegere, discuții	1 ora
12. Măsurarea si evaluarea somato-funcțională - Măsurarea si evaluarea principalilor parametri fiziologici si a capacităților funcționale cardiovasculare si respiratorii	Prelegere, discuții	1 ora
13. Măsurarea si evaluarea calităților motrice	Prelegere, discuții	1 ora
14. Măsurarea si evaluarea deprinderilor si priceperilor motrice	Prelegere, discuții	1 ora

### 8.2. Bibliografie

1. Academia Română. (1998). Dicționarul explicativ al limbii romane. București: Editura Univers Enciclopedic.
2. Balint, N. (2010). Prim ajutor si evaluare somato-funcțională. Bacău: Alma Mater.
3. Cârstea, G. (2000). Teoria și metodică educației fizice și sportului – pentru examenele de definitivat și gradul didactic II. București: Ed. AN-DA.
4. Chelcea, S., Mărginean, I. (1998). Cercetarea sociologică. Metode și tehnici. Deva: Ed. Destin.
5. Dragnea, A. (1984). Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport. București: Ed. Sport-Turism.
6. Epuran, M. (2005). Metodologia cercetării activităților corporale. București: Ed. FEST.
7. Gavrilăscu, D. (2008). Evaluare motrică si somato funcțională suport de curs. București: UEB.
8. Kirkendal, D., Gruber, J., & Johnson, R. (1987). Measurement and Evaluation for Physical Educators. Champaign: Human Kinetics Publishers.
9. Mathews, K. (1969). Measurement in Physical Education. Philadelphia: W. B. Saunders Co.
10. Melenco, I. (2010). Evaluare motrică și somato-funcțională - Note de curs.
11. Nicolescu, V. (1979). Dicționar de pedagogie. București: Editura Didactica si Pedagogica.
12. Nowlan, J. (1996). Evaluation en éducation physique et sportive. Dakar.
13. Ovidius. (2016, 09 15). <http://ovidiusmd.net/wp-content>. Preluat de pe <http://ovidiusmd.net/>: <http://ovidiusmd.net/wp-content/uploads/2011/10/LP5-Respirator-1.pdf>
14. Prodea, C. (2016, 09 15). <http://prodea.ro/wp-content/uploads/>. Preluat de pe <http://prodea.ro/>: <http://prodea.ro/wp-content/uploads/2015/04/Fisa-individuala-pt-evidenta.png>
15. Radu, I. (2000). Evaluarea în procesul didactic. București: EDP.
16. Scarlat, E., Scarlat M., (2011), Tratat de educație fizica, București, Ed. Didactica si pedagogica
17. Tudor, V. (2005). Măsurare și evaluare în cultură fizică și sport. București: Alpha.
18. UNEFS. (2011). Evaluarea potențialului somatic, funcțional și motric al populației școlare din România. București: UNEFS.

8.3. Seminar-laborator	Metode de predare	Observații
1. Anamneza. Examenul somatoscopic	Exemplificări practice însoțite de discuții	2 ore
2. Măsurători antropometrice	Exemplificări practice însoțite de discuții	2 ore
3. Perimetre si diametre	Exemplificări practice însoțite de discuții	2 ore
4. Indici de masa corporala si armonie	Exemplificări practice însoțite de discuții	2 ore
5. Indici forță si robustețe	Exemplificări practice însoțite de discuții	2 ore
6. Temperatura, frecvența cardiacă, frecvența respiratorie tensiunea arteriala	Exemplificări practice însoțite de discuții	2 ore
7. Spirometrie	Exemplificări practice însoțite de discuții	2 ore
8. Indici funcționali	Exemplificări practice însoțite de discuții	2 ore
9. Măsurarea si evaluarea calităților motrice - teste pentru	Exemplificări practice	2 ore

măsurarea si evaluarea vitezei la populația școlară si sportivi	însoțite de discuții	
10. Măsurarea si evaluarea calităților motrice - teste pentru măsurarea si evaluarea forței la populația școlară si sportivi	Exemplificări practice însoțite de discuții	2 ore
11. Măsurarea si evaluarea calităților motrice - teste pentru măsurarea si evaluarea rezistenței la populația școlară si sportivi	Exemplificări practice însoțite de discuții	2 ore
12. Măsurarea si evaluarea calităților motrice - teste pentru măsurarea si evaluarea mobilității	Exemplificări practice însoțite de discuții	2 ore
13. Măsurarea si evaluarea calităților motrice - teste pentru măsurarea si evaluarea îndemnării la populația școlară si sportivi	Exemplificări practice însoțite de discuții	2 ore
14. Măsurarea si evaluarea deprinderilor si priceperilor motrice	Exemplificări practice însoțite de discuții	2 ore

#### 8.4. Bibliografie

1. Academia Română. (1998). Dicționarul explicativ al limbii romane. București: Editura Univers Enciclopedic.
2. Balint, N. (2010). Prim ajutor si evaluare somato-funcțională. Bacău: Alma Mater.
3. Cârstea, G. (2000). Teoria și metodică educației fizice și sportului – pentru examenele de definitivat și gradul didactic II. București: Ed. AN-DA.
4. Chelcea, S., Mărginean, I. (1998). Cercetarea sociologică. Metode și tehnici. Deva: Ed. Destin.
5. Dragnea, A. (1984). Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport. București: Ed. Sport-Turism.
6. Epuran, M. (2005). Metodologia cercetării activităților corporale. București: Ed. FEST.
7. Gavrilăscu, D. (2008). Evaluare motrică si somato funcțională suport de curs. București: UEB.
8. Kirkendal, D., Gruber, J., & Johnson, R. (1987). Measurement and Evaluation for Physical Educators. Champaign: Human Kinetics Publishers.
9. Mathews, K. (1969). Measurement in Physical Education. Philadelphia: W. B. Saunders Co.
10. Melenco, I. (2010). Evaluare motrică și somato-funcțională - Note de curs.
11. Nicolescu, V. (1979). Dicționar de pedagogie. București: Editura Didactica si Pedagogica.
12. Nowlan, J. (1996). Evaluation en éducation physique et sportive. Dakar.
13. Ovidius. (2016, 09 15). <http://ovidiusmd.net/wp-content>. Preluat de pe <http://ovidiusmd.net/>: <http://ovidiusmd.net/wp-content/uploads/2011/10/LP5-Respirator-1.pdf>
14. Prodea, C. (2016, 09 15). <http://prodea.ro/wp-content/uploads/>. Preluat de pe <http://prodea.ro/>: <http://prodea.ro/wp-content/uploads/2015/04/Fisa-individuala-pt-evidenta.png>
15. Radu, I. (2000). Evaluarea în procesul didactic. București: EDP.
16. Scarlat, E., Scarlat M., (2011), Tratat de educație fizica, București, Ed. Didactica si pedagogica
17. Tudor, V. (2005). Măsurare și evaluare în cultură fizică și sport. București: Alpha.
18. UNEFS. (2011). Evaluarea potențialului somatic, funcțional și motric al populației școlare din România. București: UNEFS.

#### 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, cat 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.*

#### 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	<i>Evaluare finala</i>	Examen scris	<b>50%</b>
10.5 Seminar/laborator	<i>Evaluare finala</i>	Nota pentru mapa cu lucrări practice	<b>50%</b>
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.*

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament