

## FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2019-2020

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 primar și gimnazial

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Evaluare motrică și somatofuncțională		2.2. Cod disciplină	EFS III 04			
2.3. Titularul activității de curs	Lect. Univ. Dr. Hăisan Angel-Alex						
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Lect. Univ. Dr. Hăisan Angel-Alex						
2.5. Anul de studiu	III	2.6. Semestrul	I	2.7. Tipul de evaluare (E/C/N/P)	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
Studii după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					7
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					7
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat					3
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	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; Nu va fi tolerată întârzierea studenților la curs și seminar întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional.
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	Termenul de predare a lucrărilor de seminar va fi stabilit de titular de comun acord cu studenții.

### 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.
C5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților de educație fizică.	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. C5.3 Aplicarea principiului imparțialității în apreciere și a egalității de șanse pentru pregătirea și valorificarea ei în activitățile specifice și viață 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. Hăisan, A.-A. (2019). Evaluare motrică și somatofuncțională – suport de curs, Seria Didactica, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia.
2. Importanța evaluării în educație fizică și în sport – 1 ora	Prelegere, discuții	1. Hăisan, A.-A. (2019). Evaluare motrică și somatofuncțională – suport de curs, Seria Didactica, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia.
3. Etapele măsurării și evaluării unei activități fizice – 1 ora	Prelegere, discuții	1. Hăisan, A.-A. (2019). Evaluare motrică și somatofuncțională – suport de curs, Seria Didactica, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia.
4. Măsurarea în activitățile motrice - Componentele unei măsurători. Funcțiile măsurării – 1 ora	Prelegere, discuții	1. Hăisan, A.-A. (2019). Evaluare motrică și somatofuncțională – suport de curs, Seria Didactica, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia.
5. Măsurarea în activitățile motrice - Erori de măsurare. Tipuri și scale – 1 ora	Prelegere, discuții	1. Hăisan, A.-A. (2019). Evaluare motrică și somatofuncțională – suport de curs, Seria Didactica, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia.
6. Evaluarea în educație fizică - Scopul evaluării. Principiile evaluării. Funcțiile evaluării. Tipuri de evaluare – 1 ora	Prelegere, discuții	1. Hăisan, A.-A. (2019). Evaluare motrică și somatofuncțională – suport de curs, Seria Didactica, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia.
7. Evaluarea în educație fizică - Fazele evaluării. Criterii de evaluare. Metode de evaluare – 1 ora	Prelegere, discuții	1. Hăisan, A.-A. (2019). Evaluare motrică și somatofuncțională – suport de curs, Seria Didactica, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia.
8. Instrumente de măsurare și evaluare – 1 ora	Prelegere, discuții	1. Hăisan, A.-A. (2019). Evaluare motrică și somatofuncțională – suport de curs, Seria



		Didactica, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia.
9. Sistemul Național Școlar de Evaluare la disciplina E.F.S. – 1 ora	Prelegere, discuții	1. Hăisan, A.-A. (2019). Evaluare motrica și somatofuncțională – suport de curs, Seria Didactica, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia.
10. Măsurarea și evaluarea somato-funcțională - Creșterea și dezvoltarea – 1 ora	Prelegere, discuții	1. Hăisan, A.-A. (2019). Evaluare motrica și somatofuncțională – suport de curs, Seria Didactica, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia.
11. Măsurarea și evaluarea somato-funcțională - Măsurarea și evaluarea creșterii și dezvoltării fizice – 1 ora	Prelegere, discuții	1. Hăisan, A.-A. (2019). Evaluare motrica și somatofuncțională – suport de curs, Seria Didactica, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia.
12. Măsurarea și evaluarea somato-funcțională - Măsurarea și evaluarea principalilor parametri fiziologici și a capacităților funcționale cardiovasculare și respiratorii – 1 ora	Prelegere, discuții	1. Hăisan, A.-A. (2019). Evaluare motrica și somatofuncțională – suport de curs, Seria Didactica, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia.
13. Măsurarea și evaluarea calităților motrice – 1 ora	Prelegere, discuții	1. Hăisan, A.-A. (2019). Evaluare motrica și somatofuncțională – suport de curs, Seria Didactica, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia.
14. Măsurarea și evaluarea deprinderilor și priceperilor motrice – 1 ora	Prelegere, discuții	1. Hăisan, A.-A. (2019). Evaluare motrica și somatofuncțională – suport de curs, Seria Didactica, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia.

#### Bibliografie

1. Academia Română. (1998). Dicționarul explicativ al limbii române. București: Editura Univers Enciclopedic.
2. Balint, N. (2010). Prim ajutor și evaluare somato-funcțională. Bacău: Alma Mater.
3. Cârstea, G. (2000). Teoria și metodică educației fizice și sportului – pentru examenele de definitiv 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 motrica și somato-funcțională suport de curs. București: UEB.
8. Kirkendall, 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 și 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/>
14. Prodea, C. (2016, 09 15). <http://prodea.ro/wp-content/uploads/>. Preluat de pe <http://prodea.ro/>
15. Radu, I. (2000). Evaluarea în procesul didactic. București: EDP.
16. Scariat, E., Scariat M., (2011), Tratat de educație fizică, București, Ed. Didactica și 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.

<b>8.2. Seminar-laborator</b>		
1. Anamneza. Examenul somatoscopic – 2 ore	Masuratori practice însoțite de discuții	1. Hăisan, A.-A. (2019). Evaluare motrica și somatofuncțională – caiet de lucrări practice, Seria Didactica, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia.
2. Măsurători antropometrice – 2 ore	Masuratori practice însoțite de discuții	1. Hăisan, A.-A. (2019). Evaluare motrica și somatofuncțională – caiet de lucrări practice, Seria Didactica, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia.
3. Perimetre și diametre – 2 ore	Masuratori practice însoțite de discuții	1. Hăisan, A.-A. (2019). Evaluare motrica și somatofuncțională – caiet de lucrări practice, Seria Didactica, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia.
4. Indici de masă corporală și armonie – 2 ore	Masuratori practice însoțite de discuții	1. Hăisan, A.-A. (2019). Evaluare motrica și somatofuncțională – caiet de lucrări practice, Seria Didactica, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia.
5. Indici forță și robustețe – 2 ore	Masuratori practice însoțite de discuții	1. Hăisan, A.-A. (2019). Evaluare motrica și somatofuncțională – caiet de lucrări practice, Seria Didactica, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia.
6. Temperatura, frecvența cardiacă, frecvența respiratorie, tensiunea arterială – 2 ore	Masuratori practice însoțite de discuții	1. Hăisan, A.-A. (2019). Evaluare motrica și somatofuncțională – caiet de lucrări practice, Seria Didactica, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia.
7. Spirometrie – 2 ore	Masuratori practice însoțite de discuții	1. Hăisan, A.-A. (2019). Evaluare motrica și somatofuncțională – caiet de lucrări practice, Seria Didactica, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia.
8. Indici funcționali – 2 ore	Masuratori practice însoțite de discuții	1. Hăisan, A.-A. (2019). Evaluare motrica și somatofuncțională – caiet de lucrări practice, Seria



		Didactica, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia.
9. Măsurarea și evaluarea calităților motrice - teste pentru măsurarea și evaluarea vitezei la populația școlară și sportivi – 2 ore	Masuratori practice însoțite de discuții	1. Hăisan, A.-A. (2019). Evaluare motrică și somatofuncțională – caiet de lucrări practice, Seria Didactica, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia.
10. Măsurarea și evaluarea calităților motrice - teste pentru măsurarea și evaluarea forței la populația școlară și sportivi – 2 ore	Masuratori practice însoțite de discuții	1. Hăisan, A.-A. (2019). Evaluare motrică și somatofuncțională – caiet de lucrări practice, Seria Didactica, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia.
11. Măsurarea și evaluarea calităților motrice - teste pentru măsurarea și evaluarea rezistenței la populația școlară și sportivi – 2 ore	Masuratori practice însoțite de discuții	1. Hăisan, A.-A. (2019). Evaluare motrică și somatofuncțională – caiet de lucrări practice, Seria Didactica, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia.
12. Măsurarea și evaluarea calităților motrice - teste pentru măsurarea și evaluarea mobilității – 2 ore	Masuratori practice însoțite de discuții	1. Hăisan, A.-A. (2019). Evaluare motrică și somatofuncțională – caiet de lucrări practice, Seria Didactica, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia.
13. Măsurarea și evaluarea calităților motrice - teste pentru măsurarea și evaluarea îndemânării la populația școlară și sportivi – 2 ore	Masuratori practice însoțite de discuții	1. Hăisan, A.-A. (2019). Evaluare motrică și somatofuncțională – caiet de lucrări practice, Seria Didactica, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia.
14. Măsurarea și evaluarea deprinderilor și priceperilor motrice – 2 ore	Masuratori practice însoțite de discuții	1. Hăisan, A.-A. (2019). Evaluare motrică și somatofuncțională – caiet de lucrări practice, Seria Didactica, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia.

#### Bibliografie

1. Academia Română. (1998). Dicționarul explicativ al limbii române. București: Editura Univers Enciclopedic.
2. Balint, N. (2010). Prim ajutor și 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 și 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 și 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/>
14. Prodea, C. (2016, 09 15). <http://prodea.ro/wp-content/uploads/>. Preluat de pe <http://prodea.ro>
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 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. Necesitate existenței unei asemenea discipline în planul de învățământ rezida 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. Fără măsurare nu există evaluare, fără evaluare nu există progres!

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluare finală	Examen scris	50%
10.5 Seminar/laborator	Evaluare finală	Nota pentru caietul completat în urma participării la seminarii	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) **Prezența:**
    - la curs nu este obligatorie, însă se acordă un punct în plus la nota finală celor care au frecventat cel puțin 10 cursuri;
    - la seminar pentru a-i putea fi evaluat caietul 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 seminar, acesta va putea susține examenul scris, însă caietul îi va fi evaluat cu nota 4.
  - b) **Nota finală:**
    - este compusă din 50% examenul scris (la care studentul trebuie să obțină minim nota 5) și 50% caietul completat în urma participării la seminarii
  - c) **Examenul:**
    - examenul scris este de tip grila, fiind alcătuit din 9 întrebări cu 1 variantă de răspuns. Se acordă 1 punct din oficiu.

**NOTA MINIMA PENTRU PROMOVARE ESTE 5**

Data completării

1.10.2019

Semnătura titularului de curs



Semnătura titularului de seminar



Data avizării în departament

1.10.2019

Semnătura directorului de departament



## ANEXĂ LA FIȘA DISCIPLINEI

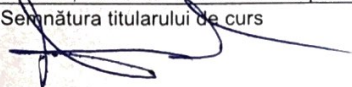
### b. Evaluare – mărire de notă

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluare finala	Examen scris	50%
10.5 Seminar/laborator	Evaluare finala	Nota pentru caietul completat in urma participarii la seminarii	50%
10.6 Standard minim de performanță			
In vederea sustinerii examenului de marire de nota, studentul trebuie sa indeplineasca conditiile descrise la punctul 10.6			

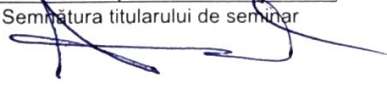
Data completării

1-10-2019

Semnătura titularului de curs



Semnătura titularului de seminar



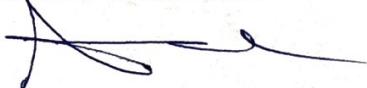
### c. Evaluare – restanță

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluare finala	Examen scris	50%
10.5 Seminar/laborator	Evaluare finala	Efectuarea si inregistrarea in caietul de seminar a masuratorilor efectuate in timpul anului universitar la seminarii	50%
10.6 Standard minim de performanță			
Nu este cazul			

Data completării

1-10-2019

Semnătura titularului de curs



Semnătura titularului de seminar

