

## FIȘA DISCIPLINEI

### EVALUARE MOTRICĂ ȘI SOMATO-FUNCȚIONALĂ

#### 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Bogdan Vodă din Cluj-Napoca
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclu de studii	Licență
1.6. Programul de studii/forma de învățământ	Educație Fizică și Sportivă/ Învățământ cu frecvență
1.7. Anul universitar	2025-2026

#### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	<b>Evaluare motrică și somato funcțională</b>				Codul disciplinei	<b>E 2201</b>		
2.2. Titularul activităților de curs - Coordonatorul de disciplină					Lect.univ dr. Milon Alexandra Gabriela			
2.3. Titularul activităților de seminar / laborator / proiect					Lect.univ dr. Milon Alexandra Gabriela			
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conținut DD	
							Obligativitate	DOB

#### 3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână – forma cu frecvență	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore pe semestru – forma Învățământ cu frecvență	56	din care: 3.5. SI	28	3.6. ST + SF + L/P	28
<b>Distribuția fondului de timp pentru studiul individual</b>					<b>ore</b>
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					-
3.5.5. Examinări					3
3.5.6. Alte activități					6
<b>3.7. Total ore studiu individual</b>	<b>69</b>				
<b>3.8. Total ore pe semestru</b>	<b>125</b>				
<b>3.9. Numărul de credite</b>	<b>5</b>				

#### 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	Sala de curs dotată cu aparatură de video-proiecție
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Sală de seminar dotată cu aparatură de măsurare a parametrilor morfo-funcționali

#### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C3 – Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motrice potrivit cerințelor/obiectelor specific educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic/ C5 – Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport/
Competențe transversale	CT1 - Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională/ CT2 – Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive/

#### 7. Obiectivele disciplinei

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Înșușirea și transmiterea unor cunoștințe teoretice legate de activitatea de Măsurare și Evaluare în EFS Cunoașterea principiilor și conceptelor ce definesc statutul de evaluator în EFS
--	--

7.2. Obiectivele specifice	- Dezvoltarea unor deprinderi practice de evaluare și descrierea materialelor necesare Măsurării și Evaluării în EFS
----------------------------	--

## 8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
Introducere. Locul și importanța activității de măsurare și evaluare în cercetarea științifică	Prelegere / curs interactiv	2 ore
Aspectele cantitative și calitative ale măsurării și evaluării în EFS.	Prelegere / curs interactiv	2 ore
Statusul motric:măsurarea și evaluarea calităților motrice condiționale (forță; viteză; rezistență)	Prelegere / curs interactiv	2 ore
Statusul motric: măsurarea și evaluarea calităților motrice coordinative (îndemânarea)	Prelegere / curs interactiv	2 ore
Statusul motric: măsurarea și evaluarea calităților motrice intermediare (flexibilitatea: mobilitatea articulară și elasticitatea musculară ; echilibrul)	Prelegere / curs interactiv	2 ore
Statusul motric: măsurarea și evaluarea agilității.	Prelegere / curs interactiv	2 ore
Statusul motric: măsurarea și evaluarea capacității motrice.	Prelegere / curs interactiv	2 ore
Statusul capacității de efort: măsurarea și evaluarea capacității de efort anaerobic.	Prelegere / curs interactiv	2 ore
Statusul capacității de efort: măsurarea și evaluarea capacității de efort aerob.	Prelegere / curs interactiv	2 ore
Măsurarea și evaluarea statusului capacității funcționale cardiovasculare și respiratorii.	Prelegere / curs interactiv	2 ore
Măsurarea și evaluarea statusului creșterii și dezvoltării fizice.	Prelegere / curs interactiv	2 ore
Măsurarea și evaluarea statusului psiho-cognitiv în educație fizică și sport.	Prelegere / curs interactiv	2 ore
Prezentarea componentelor statistice ale măsurării și evaluării în EFS	Prelegere / curs interactiv	2 ore
Identificarea metodelor și procedurilor de acordare a gradelor didactice în EFS și clasificarea personalului și structurilor sportive	Prelegere / curs interactiv	2 ore
Bibliografie:		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bogdan,C.-(2002), “Metodologia cercetarii stiintifice in educatie fizica si sport” , Arad , Editura Vasile Goldis University Press ;</li> <li>2. Colibaba – Evulet,D.; Bota I., (1998), “Jocuri sportive – Teorie si Metodica”, Editura Aldin, Bucuresti</li> <li>3. Dragnea A., (1996), “Antrenament sportiv – Teorie si Metodica”, Editura Didactica si pedagogica, R.A., Bucuresti</li> <li>4. Epuran,M.-(2005),”Metodologia cercetarii activitatilor corporale” , ed. a 2-a , Bucuresti , FEST ;</li> <li>5. Gagea,A. -(1999), “Metodologia cercetarii stiintifice in educatie fizica si sport”, Bucuresti, Editura Fundatiei " Romania de Maine " ;</li> <li>6. Niculescu,M.-(2003), “Metodologia cercetarii stiintifice in educatie fizica si sport”, vol. I si II ,Bucuresti, Editura BREN ;</li> <li>7. Popa,Gh.-(1999), “Metodologia cercetarii stiintifice in domeniul educatiei fizice si sportului”, Timisoara, Editura Orizonturi Universitare ;</li> <li>8. Simion,Gh.-(1998), “Metodologia cercetarii activitatii omului in miscare”, Pitesti, Editura Universitatii din Pitesti</li> <li>9. Thomas,J.R.,Nelson,J.K.-(1997), “Metodologia cercetarii in activitatea fizica”, vol. II , Bucuresti, Editura M.T.S.( SDP )</li> <li>10. Coombs. J., Skinner, T., - ESSA s Student Manual for Health, Exercise and Sport Assessment. Elsevier, 2014.</li> <li>11. Cordun, M., - Bioenergetică și ergonomie în sport,Editura CD Press, București, 2011</li> </ol>		
8.2. Seminar	Metode de transmitere a informației	Observații
Măsurarea și evaluarea în activitățile motrice	Prezentari de referate Aplicații practice	2 ore
Tipologia testelor și aplicarea acestora, cu aplicații particulare la persoanele cu deficiențe	Prezentari de referate Aplicații practice	2 ore
Măsurarea și evaluarea calităților motrice condiționale (forța; viteza; rezistența).	Prezentari de referate Aplicații practice	2 ore
Măsurarea și evaluarea calităților motrice coordinative (îndemânarea)	Prezentari de referate Aplicații practice	2 ore
Măsurarea și evaluarea calităților motrice intermediare (flexibilitatea: mobilitatea articulară și elasticitatea musculară; echilibrul).	Prezentari de referate Aplicații practice	2 ore
Măsurarea și evaluarea agilității.	Prezentari de referate Aplicații practice	2 ore

Măsurarea și evaluarea capacității motrice.	Prezentari de referate Aplicații practice	2 ore
Măsurarea și evaluarea capacității de efort anaerobic.	Prezentari de referate Aplicații practice	2 ore
Măsurarea și evaluarea capacității de efort aerob.	Prezentari de referate Aplicații practice	2 ore
Măsurarea și evaluarea capacității funcționale cardiovasculare și respiratorii.	Prezentari de referate Aplicații practice	2 ore
Măsurarea și evaluarea creșterii și dezvoltării fizice	Prezentari de referate Aplicații practice	2 ore
Măsurarea și evaluarea psiho-cognitivă în educație fizică și sport.	Prezentari de referate Aplicații practice	2 ore
Componentele statistice ale măsurării și evaluării în EFS.	Prezentari de referate Aplicații practice	2 ore
Metodele și procedurile de acordare a gradelor didactice în EFS și clasificarea personalului și structurilor sportive.	Prezentari de referate Aplicații practice	2 ore

**Bibliografie:**

1. Bogdan,C.-(2002),Metodologia cercetarii stiintifice in educatie fizica si sport , Arad , Editura Vasile Goldis University Press ;
2. Dragnea A., (1996), Antrenament sportiv, Editura Didactica si pedagogica, R.A., Bucuresti
3. Epuran,M.-(2005),Metodologia cercetarii activitatilor corporale , ed. a 2-a , Bucuresti , FEST ;
4. Gagea,A. -(1999),Metodologia cercetarii stiintifice in educatie fizica si sport, Bucuresti, Editura Fundatiei " Romania de Maine " ;
5. Niculescu,M.-(2003),Metodologia cercetarii stiintifice in educatie fizica si sport, vol. I si II ,Bucuresti, Editura BREN ;
6. Popa,Gh.-(1999),Metodologia cercetarii stiintifice in domeniul educatiei fizice si sportului, Timisoara, Editura Orizonturi Universitare ;
7. Simion,Gh.-(1998),Metodologia cercetarii activitatii omului in miscare, Pitesti, Editura Universitatii din Pitesti
8. Thomas,J.R.,Nelson,J.K.-(1997),Metodologia cercetarii in activitatea fizica, vol. II , Bucuresti, Editura M.T.S.( SDP )

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

Continutul disciplinei este coroborat asteptarile reprezentantilor comunitatii, a asociatiilor profesionale si angajatorilor (Inspectoratul Scolar Judetian, Cluburi Sportivr Scolare, licee si scoli generale) respectând cerintele programei scolare din învățământul preuniversitar

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
<b>10.4. SI (curs)</b>	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea noțiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare	60%
<b>10.5. ST /L/ P</b>	Prezentarea și susținerea unui referat tematic	Evaluare curentă	20%
	Activitatea în cadrul seminariilor	Evaluare curentă	20%
<b>10.6. Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Cunoasterea teoretica si practica a tehnicilor si metodelor folosite in domeniu.</li> <li>– Cunoasterea si aplicarea corecta a metodelor de evaluare.</li> <li>– Capacitatea de a elabora un program minimal individualizat si adaptat unei anumite patologii inflamatorii/degenerative.</li> <li>– Prezenta la curs / seminar (modul on-line): Min. 80%</li> </ul>			

Data completării,  
18.09.2025

Titular curs,  
Conf.univ dr. Milon Alexandra Gabriela

Titular seminar,  
Conf. univ dr.Milon Alexandra Gabriela

Data avizării în departament,  
29.09.2025

Semnătura directorului de departament,  
Conf.univ.dr. Milon Alexandra Gabriela

