

## FIȘA DISCIPLINEI\*

### 1. Date despre program

2024-2025

Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
Facultatea	Facultatea de Științe
Departament	Științe ale mediului, Fizica și Educație fizică și sport
Domeniul de studiu	Educație fizică și sportivă
Ciclul de studii	Licență
Specializarea	Sport și Performanță Motrică

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Evaluare motrică și somato funcțională			
Codul cursului	Tipul cursului	An de studiu	Semestrul	Număr de credite
<b>3906E2D03I015</b>		2	1	2
Tipul de evaluare	Categoriza formativă a disciplinei D.S.			
Examen	C			
Titular activități curs	Lect.Univ.DR HASMASAN IOAN			
Titular activități seminar / laborator / proiect	Lect.Univ.DR HASMASAN IOAN			

### 3. Timpul total estimat

Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână				
Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Total
1	1	-	-	2
Extinderea disciplinei în planul de învățământ – Total ore din planul de învățământ				
Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Total ( $NOAD_{sem}$ )
14	14	-	-	28
Distribuția fondului de timp pentru studiu individual				Nr.ore
1. Descifrarea și studierea notițelor de curs				18
2. Studiul după manual sau suport de curs				12
3. Studiarea bibliografiei minimale indicate				10
Tutoriat:				10
Examinări:				2
Total ore alocate studiului individual ( $NOSI_{sem}$ )				52
<b>Total ore pe semestru (<math>NOAD_{sem} + NOSI_{sem}</math>)</b>				<b>80</b>

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

De curriculum	-
De competențe	-

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

De desfășurare a cursului	Sala de curs a facultății
De desfășurare a sem/lab/pr	Sala de sport a facultății

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>Proiectarea și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</p> <p>Însușirea și aprofundarea problemelor legate de evoluția practicării exercițiilor fizice.</p> <p>Lărgirea bagajului de cunoștințe privind evoluția fenomenului sportiv, a atitudinii față de practicarea colectiva a exercițiului fizic</p> <p>Evaluarea nivelului de pregătire teoretica si practica..</p> <p>Transmiterea noțiunilor utilizate in evaluarea motrica si somato functionala.</p> <p>Cunoasterea,intelegerea conceptelor,teoriilor si metodelor de baza ale domeniului si ale ariei de specializare si utilizarea lor adecvata in comunicarea profesionala.</p> <p>Cunostinte de exercitare a funcției evaluarii motrice si somato functionale</p>
Competențe transversale	<p>Organizarea de sesiuni de referate pe o tematica in evaluarea motrica si somato functionala</p> <p>Stimularea utilizării limbajului de specialitate în diferite situații. Susținerea și inițierea de conversații pe teme date.</p> <p>Abilitatea activităților specifice muncii in echipă; autonomia învățării.</p> <p>Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internaționala.</p> <p>Cunoștințe de legislație în sport la nivel național și european.</p> <p>Pregătirea activității de conducere.</p>

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

Obiectivul general al disciplinei	Însușirea și aprofundarea cunostiintelor teoretice fundamentale ale evaluarii mortice si somto functinale si aplicarea lor in domeniul . Competențe în organizarea activității echipelor sportive.
Obiectivele specifice	Metodologiei de evaluare somato-funcțională și motrică

## 8. Conținuturi

Curs		Nr. ore
Curs 1	Obiectivele cursului și concordanța acestora cu teoria și metodică educației fizice și sportului	1
Curs 2	Importanța cunoașterii subiecților în educație fizică și sport	1
Curs 3	Cercetări europene și naționale ale potențialului bio-motric la diferite vârste	2
Curs 4	Metodologii de măsurare și evaluare în educație fizică și sport).	2
Curs 5	Conținutul programului “Evaluarea potențialului somatic, functional și motric al populației școlare din România	2
Curs 6	Strategii de evaluare în educație fizică și la ciclul gimnazial	2
Curs 7	Strategii de evaluare în educație fizică și la ciclul primar	2
Curs 8	Strategii de evaluare în activitatea sportive de performanță	2
<b>Total ore curs:</b>		<b>14</b>
Seminar/Laborator		Nr. ore
Sem 1	Aprofundarea considerațiilor generale privind procesul de cunoaștere a subiecților și importanța acestuia	1
Sem 2	Laturile dezvoltării umane	1
Sem 3	Cercetări europene și naționale ale potențialului bio-motric la diferite vârste	2
Sem 4	Cracteristicile tipurilor de evaluare în educație fizică și sport.	2
Sem 5	Criteriile de evaluare în educație fizică și sport	1
Sem 6	Teste pentru măsurarea capacității motrice	1
Sem 7	Masurarea si evaluarea calitatilor motrice	1

Sem 8	Măsurarea și evaluarea capacității funcționale cardiovasculare și respiratorii	1
Sem 9	Dezbateri și clarificări referitoare la strategiile de evaluare în educația fizică școlară	1
Sem 10	Evaluarea aptitudinilor și a nivelului de pregătire pentru selecție	1
<b>Total ore seminar/laborator</b>		<b>12</b>

#### Metode de predare

Prelegerea/explicația/conversația	Explicația/demonstratia /studii de caz.	
-----------------------------------	---	--

#### Bibliografie

Referințe bibliografice recomandate	<p>1. Dragnea, A., Bota Aura - Teoria activităților motrice - Editura didactică și pedagogică, București, 1999</p> <p>2. TUDOR, V., <i>Evaluarea în educația fizică școlară</i>, Editura Printech, 2001</p> <p>3. TUDOR, V., <i>Capacitățile condiționale, coordinative și intermediare – componente ale capacităților motrice</i>, București, Editura Coresi 1999</p>
Referințe bibliografice suplimentare	<i>CÂRSTEA, GH., Educația fizică – fundamente teoretice și metodice</i> , București, Casa de editură Petru Maior, 1999

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

Conținuturile sunt coroborate cu problematica evoluției practicării exercițiilor fizice. Disciplina corespunde standardelor generale educației fizice și sportului, contribuind la formarea competențelor profesionale și transversale a absolvenților specific programului de studiu.

Corelarea tematicilor cu activitățile sportive în comunitățile respective

#### 10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere în nota finală	Obs. **
Curs		Examen online	80%	
Laborator		Notele acordate pentru temele de casă, referate, eseuri, traduceri, studii de caz.	20%	
Standard minim de performanță				
Înșușirea în proporție de 50 % a cunoștințelor practice și teoretice aferente disciplinei . Nota 5				

(\*) Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu dizabilități, în funcție de tipul și gradul acestora.

(\*\*) CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală;

Data completării : 29.09.2024

Data avizării în Departament: 10.10.2024

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Lect.univ.dr. Ioan Hășmășan	
Responsabil program de studiu	Conf.univ.dr. Iulian Stoian	
Director de departament	Lect.univ.dr. Ioan Tăușan	

<sup>1</sup> Licență / Master

<sup>1</sup> 1-4 pentru licență, 1-2 pentru master

<sup>1</sup> 1-8 pentru licență, 1-3 pentru master

<sup>1</sup> Examen, colocviu sau VP A/R – din planul de învățământ

<sup>1</sup> Regim disciplină: O=Disciplină obligatorie; A=Disciplină opțională; U=Facultativă

<sup>1</sup> Categoria formativă: S=Specialitate; F=Fundamentală; C=Complementară; I=Asistată integral; P=Asistată parțial; N=Neasistată

<sup>1</sup> Este egal cu 14 săptămâni x numărul de ore de la punctul 3.1 (similar pentru 3.2.a.b.c.d.e.)

<sup>1</sup> Liniile de mai jos se referă la studiul individual; totalul se completează la punctul 3.37.

<sup>1</sup> Între 7 și 14 ore

<sup>1</sup> Între 2 și 6 ore

<sup>1</sup> Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

<sup>1</sup> Suma (3.5.) dintre numărul de ore de activitate didactică directă (NOAD) și numărul de ore de studiu individual (NOSI) trebuie să fie egală cu numărul de credite alocate disciplinei (punctul 3.7) x nr. ore pe credit (3.6.)

<sup>1</sup> Numărul de credit se calculează după formula următoare și se rotunjește la valori vecine întregi (fie prin micșorare fie prin majorare)

$$\text{Nr. credite} = \frac{\text{NOCpSpD} \times C_C + \text{NOApSpD} \times C_A}{\text{TOCpSdP} \times C_C + \text{TOApSdP} \times C_A} \times 30 \text{ credite}$$

Unde:

- NOCpSpD = Număr ore curs/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- NOApSpD = Număr ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- TOCpSdP = Număr total ore curs/săptămână din plan
- TOApSdP = Număr total ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână din plan
- C<sub>C</sub>/C<sub>A</sub> = Coeficienți curs/aplicații calculate conform tabelului

Coeficienți	Curs	Aplicații (S/L/P)
Licență	2	1
Master	2,5	1,5
Licență lb. străină	2,5	1,25

<sup>1</sup> Se menționează disciplinele obligatoriu a fi promovate anterior sau echivalente

<sup>1</sup> Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.

<sup>1</sup> Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.

<sup>1</sup> Competențele din Grilele aferente descrierii programului de studii, adaptate la specificul disciplinei

<sup>1</sup> Din planul de învățământ

<sup>1</sup> Creditele alocate disciplinei se distribuie pe competențe profesionale și transversale în funcție de specificul disciplinei

<sup>1</sup> Titluri de capitole și paragrafe

<sup>1</sup> Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

<sup>1</sup> Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme etc.

<sup>1</sup> Demonstrație practică, exercițiu, experiment etc.

<sup>1</sup> Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

<sup>1</sup> Alte tipuri de activități practice specifice

<sup>1</sup> Titluri de capitole și paragrafe

<sup>1</sup> Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

<sup>1</sup> Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme etc.

<sup>1</sup> Demonstrație practică, exercițiu, experiment etc.

<sup>1</sup> Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

<sup>1</sup> Alte tipuri de activități practice specifice

<sup>1</sup> Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

<sup>1</sup> CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală;

N/A – nu se aplică

<sup>1</sup> Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

<sup>1</sup> Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.

<sup>1</sup> Se particularizează la specificul disciplinei standardul minim de performanță din grila de competențe a programului de studii, dacă este cazul.