



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre Program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
1.2. Facultatea	de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Performanță Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5. Anul universitar	2024-2025
1.6. Ciclul de studii	Licență
1.7. Specializarea / Programul de studii	Educație fizică și sportivă
1.8. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență (IF)

2. Date despre Disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	BIAD5O06 Evaluare motrică și somato-funcțională
2.2. Titular Plan învățământ	doctor Herlo Julien Narcis
2.3. Asistent	doctor Herlo Julien Narcis
2.4. Anul de studiu	3
2.5. Semestrul	1
2.6. Tipul de evaluare	ES
2.7. Regimul disciplinei	Ob

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	4
3.2. Ore de curs pe săptămână	2
3.3. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe săptămână	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56
3.5. Ore de curs pe semestru	28
3.6. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe semestru	28
Distribuția fondului de timp [Ore]	
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	20
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
3.4.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	10

3.4.4. Tutoriat	10
3.4.5. Examinări	4
3.4.6. Alte activități ...	5
3.7. Total ore studiu individual	69
3.8. Total ore pe semestru	56
3.9. Numărul de credite	5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Precondiții de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> - teoria și metodică educației fizice și sportului; - tehnica și metodică pe ramuri sportive; - discipline medicale, psihologia educației fizice și sportului
4.2. Precondiții de competențe	Capacități de analiză, sinteză, gândire divergentă

5. Condiții necesare (acolo unde este cazul)

5.1. Condiții de desfășurare a cursului	Sală curs, videoproiector
5.2. Condiții de desfășurare a seminarului	Lucrarile practice se vor desfășura în sala de sport și laborator, dotate cu toate materialele necesare
5.3. Condiții de desfășurare a laboratorului	
5.4. Condiții de desfășurare a proiectului	

6. Competențele specifice acumulate (acolo unde este cazul)

6.1. Competențe profesionale	<p>Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea de concepte, metode și instrumente de cercetare specifice evaluării motrice (2 credite)</p> <p>Soluționarea unor probleme specifice evaluării motrice prin activități specifice. (1 credit)</p>
6.2. Competențe transversale	Autocunoașterea nivelului de formare și identificarea nevoilor de dezvoltare profesională în vederea valorificării ulterioare în propria activitate (2 credite)

7. Obiectivele disciplinei (acolo unde este cazul)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<p>Însușirea cunoștințelor privind conceptul de evaluare.</p> <p>Prezentarea, însușirea și formarea capacității de utilizare a bateriilor de teste folosite în evaluarea aptitudinilor și deprinderilor motrice de baza, utilitar aplicative și specifice unor ramuri de sport.</p>
7.2. Obiective specifice	<p>Prezentarea și aprofundarea cunoștințelor referitoare la dezvoltarea fizică (indici somatici/morfologici și indici funcționali/fiziologici).</p> <p>Prezentarea și aprofundarea cunoștințelor referitoare la îmbunătățirea indicilor motrici.</p> <p>Să mănuiască și să utilizeze corect, și în condiții de siguranță, aparatura pentru măsurare și testare în activitățile fizice</p>

8. Conținuturi (acolo unde este cazul)

8.1 Conținut Curs	Metode de predare	Observații
Conceptul de măsurare și evaluare – caracteristici generale, funcțiile evaluării, tipologia evaluării, conținutul		

<p>evaluării, criterii de evaluare, metode de evaluare. Importanța măsurării și evaluării în educație fizică și sport</p> <p>Ce măsurăm ? Tehnici de măsurare. Date antropometrice. Deprinderi motrice specifice unor ramuri sportive în orele de educație fizică și sport</p> <p>Evaluarea calității motrice în orele de educație fizică și sport</p> <p>Lecția de educație fizică și sport. Procesul de evaluare; periodicitatea evaluării; consemnarea evaluării. Competiții școlare. Fișa de înregistrare (atletism, jocuri sportive)</p> <p>Măsurare și evaluare în selecția sportivă școlară. Criterii de selecție. Formarea echipelor reprezentative.</p>	<p>Prelegerea</p> <p>Expunerea cu material suport</p> <p>Explicatia</p>	<p>2-4 ore</p>
<p>8.2 Bibliografie Curs</p> <p>1. Brian MacKenzie, (2005) "101 Performance Evaluation Tests", Electric Word plc,</p> <p>2. Ioan Galea, (2014) „Evaluare motrică și somatofuncțională”, Editura Universității Aurel Vlaicu, Arad,</p> <p>3. Jay Hoffman,(2006), „ Norms for Fitness, Performance and Health”, Human Kinetics, IL, USA;</p> <p>4. Herlo Narcis (2023) - Suport de curs - uz intern</p>		
8.3 Conținut Seminar	Metode de predare	Observații
<p>Măsurători antropometrice. Talie, greutate, indice de masă corporală, diametre, perimetre. Rezistența cardiovasculară. Harvard Step Test. Home Step Test. Testul Cooper. FitnessGram Test</p> <p>Teste pentru viteză și forță</p> <p>Evaluarea stării de sănătate a elevilor. Teste dinamometrice</p>	<p>Descriere si exemplificare.</p> <p>Conversatia euristica. Lucrul în grup.</p>	
<p>8.4 Bibliografie Seminar</p> <p>1. G. Gregory Haff, Charles Dumke (2012), Laboratory Manual for Exercise Physiology, Human Kinetics, IL, USA;</p> <p>2. James R. Morrow, JR.,Allen W. Jackson, James G. Disch, Dale P. Mood (2005), Measurement and Evaluation in Human Performance, Human Kinetics, IL, USA;</p> <p>3. Michael P. Reiman, Robert C. Manske(2009), Functional Testing in Human Performance, Human Kinetics, IL, USA.</p> <p>4. Herlo Narcis (2023) - Suport de curs - uz intern</p>		
8.5 Conținut Laborator	Metode de predare	Observații
8.6 Bibliografie Laborator		
8.7 Conținut Proiect	Metode de predare	Observații
8.8 Bibliografie Proiect		

9. Coroborarea/validarea conținuturilor disciplinei (acolo unde este cazul)

<p>Prin conținuturile sale, disciplina are un pronunțat caracter practic, contribuind la formarea specialiștilor în domeniul activităților motrice curriculare și extracurriculare, încadrabili la nivelul ciclului primar, gimnazial și liceal. Conținuturile disciplinei răspund exigențelor solicitate de unitățile școlare, asociații și cluburi sportive de stat și particulare.</p>
--

10. Evaluare (acolo unde este cazul)

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1. Curs	Rezolvarea de itemi în cadrul evaluării finale	evaluare scrisă	50
10.2. Seminar	Aplicații practice	Evaluare practică	50%
10.3. Laborator			
10.4. Proiect			
10.5 Standard minim de performanță			

a. Comprehensiunea principiilor de bază ale evaluării motrice și somato-funcționale. b. Identificarea și înțelegerea terminologiei și a conceptelor cheie în domeniul evaluării motrice și somato-funcționale.

Titular
doctor Herlo Julien
Narcis

Asistent
doctor Herlo Julien
Narcis

Director Departament
Conf.univ.dr. Corina Ramona
Dulceanu

DECAN
Conf. univ. dr. Viorel-Petru
ARDELEAN