

FIȘA DISCIPLINEI
1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea de Vest din Timișoara
1.2. Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ramura de știință	Știința sportului și educației fizice
1.6. Ciclul de studii	Licență
1.7. Programul de studii / calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ Profesor in invatamantul primar –cod C.O.R 234101, Profesor in invatamantul gimnazial –cod C.O.R 233002 Cercetator in educatie fizica si sport- cod C.O.R. 226909 Asistent de cercetare in educatie fizica si sport- cod C.O.R 226910 Consilier sportiv- cod C.O.R 226911

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Metode de evaluare somatofuncțională și motrică						
2.2. Titularul activităților de curs	Lector Dr.BÂRZU Mariana						
2.3. Titularul activităților de seminar /Lp	Lector Dr.BÂRZU Mariana						
2.4. Anul de studii	II	2.5. Semestrul	2	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7.Regimul disciplinei	DS/DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	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
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate/pe teren					12
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutorat					10
Examinări					6
Alte activități ...					
3.7. Total ore studiu individual	70				
3.8. Total ore pe semestru	112				
3.9. Număr de credite	4				

4. Precondiții (acolo unde e cazul)

4.1. de curriculum	• Nu este cazul
4.2. de competențe	• Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde e cazul)

5.1. de desfășurarea a cursului	• Cursul se va desfășura în amfiteatru (fiind un curs comun la cele trei specializări ale facultății)
---------------------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> • Prezența la curs este obligatorie 50% conform regulamentului universitar și a scutirilor de frecvență • Se vor utiliza: videoproiector, programe interactive de fiziologie, prezentări video • Telefoanele mobile vor fi setate pe mod silențios • Nu se admite consumul de alimente în sala de curs
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> • Prezența obligatorie 100% conform regulamentului universitar și a scutirilor de frecvență • Se vor utiliza: videoproiector, programe interactive de fiziologie, prezentări video • Presentarea referatului • Telefoanele mobile vor fi setate pe modul silențios

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>C.1- Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.</p> <p>C.2- Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă).</p> <p>C.3- 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.</p> <p>C.4- Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.</p> <p>C.5- Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport.</p> <p>C.6- Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.</p>
Competențe transversale	<p>C.T.1- 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.</p> <p>C.T. 2- Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.</p> <p>C.T.3- Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea de către studenți a cunoștințelor necesare pentru evaluarea structurii corporale și a capacității de efort, a subiecților / elevilor cu care lucrează, la orele de educație fizică, activitate sportivă de timp liber, fitness. Capacitatea de a utiliza practic cunoștințele dobândite la curs
7.2. Obiectivele specifice	<p>O.c.1.1 Să cunoască terminologia specifică metodelor de evaluare utilizate în practică de evaluare a structurii și funcțiilor corpului uman, cât și definițiile acestor metode</p> <p>O.c.1.2 Să cunoască bazele mișcării umane și bazele energetice ale funcției corpului uman</p> <p>O.ap.1 Să identifice mecanismele de funcționare a filierelor</p>

	<p>energoproducătoare ale organismului uman</p> <p>O.at.1 Să argumenteze necesitatea cunoașterii acestor mecanisme</p> <p>O.c.2 Să cunoască metodologia determinărilor dimensiunilor corporale și a structurii corporale</p> <p>O.ap.2.1 Să fie capabil să realizeze o evaluare somatometrică completă a corpului uman</p> <p>O.ap.2.2 Să fie capabil să determine structura corporală</p> <p>O.at.2 Să argumenteze importanța determinărilor somatometrice și a structurii corporale în practică</p> <p>O.c.3. Să cunoască cele mai uzuale metode de determinare a capacității funcționale a aparatelor cardio-vascular, respirator, sistem nervos, aparat locomotor</p> <p>O.ap.3 Să fie capabil să aplice în practică metodele de evaluare funcțională a aparatelor și sistemelor, celor mai uzuale, ale corpului uman</p> <p>O.at.3 Să argumenteze necesitate cunoașterii celor mai uzuale metode de evaluare a capacității funcționale ale aparatelor și sistemelor corpului uman</p> <p>O.c.4. Să cunoască metodele prin care își poate completa cunoștințele dobândite la curs</p> <p>O.ap.4. Să identifice cele mai potrivite metode prin care poate dobândi cunoștințe suplimentare în domeniul fiziologiei umane</p> <p>O.at.4.1. Să argumenteze necesitatea dezvoltării permanente a bagajului de cunoștințe legate de fiziologia corpului uman în diferite contexte legate de dezvoltarea profesională personală</p> <p>O.at.4.2. Să se implice în activitatea de cercetare științifică prin participarea la elaborarea unor articole și studii de specialitate.</p>
--	--

8. Conținuturi*

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
<p>Scurtă introducere în ce privește substratele energetice care susțin efortul fizic</p> <p>O.c.1.1</p> <p>O.c.1.2</p> <p>O.ap. 1</p> <p>O.at.1</p>	<p>Prelegere interactivă, prezentare power-point</p>	<p>Durata cursului este de 2 ore.</p> <p>De consultat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guyton Arthur, Fiziologie umană 2. Astrand, Textbook of work physiology 3. Notele de curs+ppt aferent
<p>Noțiuni generale de somatoscopie, somatometrie. Determinarea structurii corporale și a densității corporale. Utilitate.</p> <p>O.c.2</p> <p>O.ap.2</p> <p>O.at.2</p>	<p>Prelegere interactivă, prezentare power-point</p>	<p>Durata cursului este de 2 ore.</p> <p>De consultat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bârză Mariana, Control medical și autocontrol în EFS 2. Bârză Mariana, Fiziologia efortului – lucrări practice 3. Drăgan I, Elemente de investigație în medicina sportivă 4. notele de curs+ppt aferent
<p>Metode clasice și moderne de evaluare a funcțiilor aparatului cardio-respirator în repaus și</p>	<p>Prelegere interactivă, prezentare power-point</p>	<p>Durata cursului este de 2 ore.</p> <p>De consultat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bârză Mariana, Control medical și

<p>efort. Ergospirometrie. O.c.3 O.ap.3 O.at.3</p>		<p>autocontrol în EFS 2. Bârzu Mariana, Fiziologia efortului – lucrări practice 3. Drăgan I, Elemente de investigație în medicina sportivă 4. notele de curs+ppt aferent</p>
<p>Determinante din punct de vedere biometric pentru viteză, forță, putere, îndemânare, echilibru O.c.3 O.ap.3 O.at.3</p>	<p>Prelegere interactivă, prezentare power-point</p>	<p>Durata cursului este de 2 ore. De consultat: 1. Bârzu Mariana, Control medical și autocontrol în EFS 2. Bârzu Mariana, Fiziologia efortului – lucrări practice 3. Drăgan I, Elemente de investigație în medicina sportivă 4. notele de curs+ppt aferent</p>
<p>Forță și putere musculară, metode de evaluare, determinarea 1RM., utilitate. O.c.3 O.ap.3 O.at.3</p>	<p>Prelegere interactivă, prezentare power-point</p>	<p>Durata cursului este de 2 ore. De consultat: 1. Bârzu Mariana, Control medical și autocontrol în EFS 2. Bârzu Mariana, Fiziologia efortului – lucrări practice 3. Drăgan I, Elemente de investigație în medicina sportivă 4. notele de curs+ppt aferent</p>
<p>Capacitate de efort aerob – teste de teren. O.c.3 O.ap.3 O.at.3</p>	<p>Prelegere interactivă, prezentare power-point</p>	<p>Durata cursului este de 2 ore. De consultat: 1. Bârzu Mariana, Control medical și autocontrol în EFS 2. Bârzu Mariana, Fiziologia efortului – lucrări practice 3. Drăgan I, Elemente de investigație în medicina sportivă 4. notele de curs+ppt aferent</p>
<p>Recapitularea cunoștințelor O.c.4 O.ap.4 O.at.4.1 O.at.4.2</p>	<p>Discuții tip brain-storming</p>	<p>Durata cursului este de 2 ore. De consultat: 1. Bârzu Mariana, Control medical și autocontrol în EFS 2. Bârzu Mariana, Fiziologia efortului – lucrări practice 3. Drăgan I, Elemente de investigație în medicina sportivă 4. notele de curs+ppt aferent</p>
<p>Bibliografie 1. ARAMĂ, St.S., 2000, <i>Explorări funcționale</i>, Editura Cerna, București 2. ASTRAND, PER-OLOF, RODAHL, KAARE, DAHL, A. HANS, STROME, B. SIGMUND, 2003, <i>Textbook of Work Physiology – Physiological Bases of Exercise</i>, 4/E, Editura Human Kinetics 3. BÂRZU Mariana, 2002, <i>Control medical și autocontrol în educație fizică și sport</i>, Editura Mirton, Timișoara</p>		

4. BÂRZU Mariana, 2004, *Fiziologia efortului, lucrări practice*, Editura Mirton, Timișoara
5. BACIU Clement, 1977, *Anatomia și biomecanica aparatului locomotor*, Editura Sport-Turism, București
6. BARBU, B., BAROGA, M., 1982, *Medicina sportivă*, Editura Medicală, București
7. BROWN, E. Lee, FERRIGNO, A. Vance, 2005, *Training for Speed, Agility and Quickness*, Editura Human Kinetics, Leeds, UK.
8. DRĂGAN, I., 1970. *Elemente de investigație în medicina sportivă*, Editura Stadion, București
9. DRĂGAN, I., 1974, *Medicina sportivă*, Editura Stadion, București
10. HOFFMAN Jay, 2006, *Norms for Fitness, Performance and Health*, Editura Human Kinetics, Leeds, UK
11. GUYTON, A., 2004, *Human Physiology*, Human Kinetics
12. WHITING, C. William, RUGG Stuart, 2006, *Dynatimy – Dynamic Human Anatomy*, Editura Human Kinetics, Leeds, UK.

8.2. Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Determinarea parametrilor somatometrici, calculul indicilor somatometrici, incadrare subiecților evaluați într-o categorie de dezvoltare fizică, interpretarea datelor obținute.	Activități practice dirijate, legate de tema lucrării practice	Durata laboratorului este de 4 ore Se vor utiliza referințele aferente cursului 1 și 2
Determinarea capacității de efort aerob prin teste clasice de laborator, prin metode indirecte – test Astrand, STT	Activități practice dirijate, legate de tema lucrării practice	Durata laboratorului este de 4 ore Se vor utiliza referințele aferente cursului 3
Determinarea parametrilor de repaus și efort a aparatului respirator. Spirometrie.	Activități practice dirijate, legate de tema lucrării practice	Durata laboratorului este de 2 ore Se vor utiliza referințele aferente cursului 3
Determinarea capacității de efort aerob cu ajutorul sistemului computerizat de ergospirometrie	Activități practice dirijate, legate de tema lucrării practice	Durata laboratorului este de 4 ore Se vor utiliza referințele aferente cursului 3
Determinarea capacității de efort muscular cu ajutorul testului 1RM. Utilizarea în practică a rezultatului testului.	Activități practice dirijate, legate de tema lucrării practice	Durata laboratorului este de 4 ore Se vor utiliza referințele aferente cursului 4 și 5
Evaluarea în laborator a forței musculare, vitezei de reacție, echilibrului, coordonării	Activități practice dirijate, legate de tema lucrării practice	Durata laboratorului este de 4 ore Se vor utiliza referințele aferente cursului 5 și 6
Prezentarea referatelor	Dezbateri, discuții legate de temele referatelor prezentate	Durata laboratorului este de 6 ore Se vor utiliza referințele aferente cursului 1 - 7

Bibliografie

1. ARAMĂ, St.S., 2000, *Explorări funcționale*, Editura Cerna, București
2. ASTRAND, PER-OLOF, RODAHL, KAARE, DAHL, A. HANS, STROME, B. SIGMUND, 2003, *Textbook of Work Physiology – Physiological Bases of Exercise*, 4/E, Editura Human Kinetics
3. BÂRZU Mariana, 2002, *Control medical și autocontrol în educație fizică și sport*, Editura Mirton, Timișoara
4. BÂRZU Mariana, 2004, *Fiziologia efortului, lucrări practice*, Editura Mirton, Timișoara

5. BACIU Clement, 1977, *Anatomia și biomecanica aparatului locomotor*, Editura Sport-Turism, București
6. BARBU, B., BAROGA, M., 1982, *Medicina sportivă*, Editura Medicală, București
7. BROWN, E. Lee, FERRIGNO, A. Vance, 2005, *Training for Speed, Agility and Quickness*, Editura Human Kinetics, Leeds, UK.
8. DRĂGAN, I., 1970. *Elemente de investigație în medicina sportivă*, Editura Stadion, București
9. DRĂGAN, I., 1974, *Medicina sportivă*, Editura Stadion, București
10. HOFFMAN Jay, 2006, *Norms for Fitness, Performance and Health*, Editura Human Kinetics, Leeds, UK
11. GUYTON, A., 2004, *Human Physiology*, Human Kinetics
12. WHITING, C. William, RUGG Stuart, 2006, *Dynatimy – Dynamic Human Anatomy*, Editura Human

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

Dobândirea noțiunilor legate de metodele de evaluare structurii și funcțiilor corpului uman este esențială în înțelegerea și cunoașterea funcționalității corpului uman în toate aspectele ei, consum și furnizare de energie, deplasare în spațiu, activitate fizică și sportivă, etc. fiind un reper important în pregătirea profesională a absolvenților specializării Educație fizică și sportivă

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	Cunoașterea noțiunilor de evaluare a structurii corporale și a capacității de efort umană prezentate la orele de curs Sarcină obligatorie	Examen sub forma unui test grilă de evaluare a cunoștințelor acumulate la curs și din consultarea bibliografiei recomandate	70%
10.5. Seminar/laborator	Prezentarea și susținerea unui referat pe temă dată Sarcină obligatorie	Studentul va prezenta și susține în cadrul orelor de activități practice un referat realizat pe temă dată. Referatul va fi prezentat atât redactat sub forma unui document word cât și sub forma unei prezentări ppt. Ambele documente vor respecta regulile standard de citare a surselor consultate	20%
	Prezența 100% la orele de laborator cu participare activă la discuțiile desfășurate – în vederea evaluării gradului de pregătire pe parcursul semestrului.	Studentul va participa în mod activ la dezbaterile sub formă de seminar realizate la orele de laborator pe marginea lucrărilor practice simulate pe calculator și a referatelor prezentate de	10%

	Sarcină obligatorie	colegi Fiecare student va trebui să acumuleze cel puțin 4 intervenții	
10.6. Standard minim de performanță			
Nota finală = nota examen (test grilă) x 0,7 + Notă referat x 0,2 + Notă pe activitatea de la seminar x 0,1			
<p>- Cunoașterea condițiilor generale și specifice necesare pentru realizarea unui examen somatoscopic și somatometric corect</p> <p>- Determinarea unor indici somatometrici de bază pentru încadrarea subiectului într-o categorie standard în ce privește structura corporală</p> <p>Notă</p> <p>1 – nepredarea referatului la data programată duce la pierderea procentului de 20% din valoarea notei finale</p> <p>2 – dacă se constată nerespectarea standardelor solicitate la realizarea referatului +/- constatarea ca referatul este plagiat (chiar dacă lucrarea este predată la timp), atrage după sine respingerea referatului și obligativitatea realizării unui nou referat și predarea acestuia la data fixată de cadrul didactic.</p>			

Data completării
10.09.2019

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Semnătura directorului de departament