



**FIȘA DISCIPLINEI**  
**MĂSURARE ȘI EVALUARE ÎN SPORT,**  
*anul universitar 2025-2026*

**1. Date despre program**

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București, Centrul Universitar Pitești
1.2	Facultatea	Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	Master
1.6	Programul de studiu / calificarea	P.S. / Profesor de educație fizică și sport în învățământul secundar

**2. Date despre disciplină**

2. Date despre disciplina											
2.1	Denumirea disciplinei					Măsurare și evaluare în sport					
2.2	Titularul activităților de curs					Prof.univ.dr. Niculescu Ionela					
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					Prof.univ.dr. Niculescu Ionela					
2.4	Anul de studii	II	2.5	Semestrul	II	2.6	Tipul de evaluare	E	2.7	Regimul disciplinei	O

**3. Timpul total estimat**

3.1	Număr de ore pe săptămână	2	3.2	din care curs	2	3.3	S / L / P	2
3.4	Total ore din planul de învăț.	28	3.5	din care curs	24	3.6	S / L / P	14
<b>Distribuția fondului de timp alocat studiului individual</b>								ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								20
Tutorat								10
Examinări								12
Alte activități .....								
3.7	Total ore studiu individual	72						
3.8	Total ore pe semestru	100						
3.9	Număr de credite	4						

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

4.1	de curriculum	
4.2	de rezultate ale învățării	

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

5.1	De desfășurare a cursului	Sala cu videoproiector
5.2	De desfășurare a laboratorului	Sala cu videoproiector

**6. Obiectivele disciplinei**

6.1 Obiectivul general al disciplinei	Familiarizarea studenților cu noțiunile specifice disciplinei, cu conceptele ei fundamentale, cu principalele teorii explicative ale disciplinei și modul în care acestea intervin în formarea studentului
6.2 Obiectivele specifice	<p><u>A. Obiective cognitive</u> Definirea corectă a obiectului de studiu al disciplinei și stabilirea relațiilor pe care acesta le are cu alte științe; Operarea cu conceptele fundamentale ale activităților sportive în general; Înțelegerea sistemului de cunoștințe teoretice și practice care stau la baza disciplinei; Cunoașterea și aplicarea în practică a metodelor și tehnicilor fundamentale de realizare a evaluării motrice și somato-funcționale</p> <p><u>B. Obiective procedurale</u> Corelarea unor experiențe școlare personale cu unele aspecte ale disciplinei evaluare motrică și somato-funcțională. Identificarea unor situații concrete de aplicare a noțiunilor specifice disciplinei; Utilizarea unor metode de autoevaluare;</p> <p><u>C. Obiective atitudinale</u> Respectarea normelor de deontologie profesională (a codului deontologic al profesorului), fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specifice specialistului în educație fizică; Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare</p>



## 7. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	CP2. Ajută elevii în învățarea lor CP4. Oferă feedback constructiv CP7. Evaluează elevii
Competențe transversale	C.T.1. Gândește analitic

## 8. Rezultatele învățării

Cunoștințe	<ul style="list-style-type: none"><li>Identifică factorii care influențează învățarea în educație fizică și sport, inclusiv motivația, retenția, transferul și autoreglarea.</li><li>Înțelegerea impactului feedback-ului asupra procesului de învățare, dezvoltării abilităților motrice și îmbunătățirii performanței</li><li>Identifică indicatori de performanță fizică și competență motrică pentru diferite categorii de vârstă și niveluri de pregătire.</li></ul>
Aptitudini	<ul style="list-style-type: none"><li>Utilizarea tehnicilor de comunicare eficientă pentru a motiva elevii în procesul de învățare.</li><li>Aplicarea unor strategii diferențiate de predare pentru a sprijini elevii cu ritmuri de învățare diferite.</li><li>Crearea unor programe individualizate de antrenament sau instruire pentru maximizarea progresului elevilor.</li><li>Dezvoltarea capacității de a oferi feedback specific și adaptat nivelului de performanță al fiecărui elev sau sportiv.</li><li>Utilizează și aplică instrumente de evaluare pentru a oferi un feedback precis și relevant.</li><li>Dezvoltarea capacității de a aplica tehnici de evaluare formative și sumative pentru monitorizarea progresului elevilor/sportivilor.</li><li>Dezvoltarea capacității de a aplica tehnici de evaluare formative și sumative pentru monitorizarea progresului elevilor/sportivilor.</li><li>Dezvoltarea de planuri de evaluare / analize manageriale pentru diferite grupe de elevi și sportivi.</li></ul>
Responsabilitate și autonomie	<ul style="list-style-type: none"><li>Asumarea responsabilității pentru îmbunătățirea continuă a procesului de predare și învățare în educația fizică și sport.</li><li>Crearea unui mediu de învățare incluziv și favorabil dezvoltării competențelor fizice și psihomotrice.</li><li>Dezvoltarea inițiativei pentru utilizarea tehnologiilor moderne în susținerea procesului educațional sportiv.</li><li>Asumarea responsabilității pentru utilizarea unui feedback obiectiv și motivant în procesul educațional și sportiv.</li><li>Dezvoltarea inițiativei pentru integrarea tehnologiilor moderne în oferirea unui feedback instantaneu și personalizat.</li><li>Adaptarea procesului de evaluare la nevoile individuale ale elevilor/sportivilor, asigurând incluziunea și echitatea în evaluare.</li><li>Promovarea unui sistem de evaluare bazat pe feedback constructiv și motivant.</li></ul>

## 9. Conținuturi

9.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Conceptul de evaluare – caracteristici generale, funcțiile evaluării, tipologia evaluării, conținutul evaluării, criterii de evaluare, metode de evaluare utilizate în antrenament și competiții.	2	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea , studiul de caz, problematizare a. - Conversația euristică. - Metode intuitive de video proiecție – expunere PPT	Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercițiului reflectiv
2	Conceptul de test – definire, selecționarea și clasificarea testelor pentru indicatorii somatici, funcționali și motrici.	2		
3	Principalele caracteristici ale dezvoltării fizice și motrice a sportivilor la diferite vârste.	2		
4	Măsurarea și evaluarea nivelului de dezvoltare a calităților motrice –viteză, forță;	2		
5	Măsurarea și evaluarea nivelului de dezvoltare a calităților motrice - îndemânare și rezistență;	2		
6	Măsurarea și evaluarea capacității de efort – măsurarea capacității de efort aerob; măsurarea capacității de efort anaerob Măsurarea indicilor funcționali – indici respiratoriși cardio-vasculari;	2		
7	Teste motrice specifice diferitelor ramuri de sport.	2		
Bibliografie				



Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București  
Centrul Universitar Pitești  
Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică



Adrian Dragnea – Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport – Ed. Sport – Turism, București, 1984  
Adrian Dragnea, Aura Bota – Teoria activităților motrice, Ed. Didactică și Pedagogică, R.A., București, 1999  
Ion T. Radu – Evaluarea în procesul didactic, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 2000  
A. Demeter - Calitățile fizice, Ed. Sport-Turism, București, 1983  
A. Demeter - Bazele fiziologice și biochimice ale formării deprinderilor motrice, Ed. Sport-Turism, București, 1984  
I. Niculescu – Evaluare motrică și somato-funcțională - curs, Ed. Universitaria Craiova, 2006  
I. Niculescu – Curs Evaluare motrică și somato-funcțională, format electronic, actualizat 2021

9.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Definirea conceptelor utilizate, tipologii, funcții, clasificări	2	Dezbateri	Materiale necesare aplicării testelor motrice
2	Indici somatici, funcționali, motrici, măsurători antropometrice	2		
3	Teste utilizate pentru evaluarea capacității de efort în sportul de performanță	2		
4	Teste pentru măsurarea și evaluarea îndemânării utilizate în sportul de performanță	2		
5	Teste pentru măsurarea și evaluarea vitezei utilizate în sportul de performanță	2		
6	Teste pentru măsurarea și evaluarea forței utilizate în sportul de performanță	2		
7	Teste pentru măsurarea și evaluarea îndemânării utilizate în sportul de performanță	2		

#### Bibliografie

Adrian Dragnea – Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport – Ed. Sport – Turism, București, 1984  
Adrian Dragnea, Aura Bota – Teoria activităților motrice, Ed. Didactică și Pedagogică, R.A., București, 1999  
Ion T. Radu – Evaluarea în procesul didactic, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 2000  
A. Demeter - Calitățile fizice, Ed. Sport-Turism, București, 1983  
A. Demeter - Bazele fiziologice și biochimice ale formării deprinderilor motrice, Ed. Sport-Turism, București, 1984  
I. Niculescu – Evaluare motrică și somato-funcțională - curs, Ed. Universitaria Craiova, 2006  
Niculescu – Curs Evaluare motrică și somato-funcțională, format electronic, actualizat 2021

#### 10. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori din domeniul aferent programului

- corectitudinea și acuratețea folosirii conceptelor și teoriilor specifice educației fizice și sportului, însușite la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților comunității academice din domeniul sportului
- competențele procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniul sportului.

#### 11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare	11.3 Puncte pe activitate
11.4 Curs	Evaluarea cunoștințelor teoretice	scris	50
11.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	Activitate participativă seminar/LP		10
	Aplicarea unor teste de evaluare a motricității		20
	Prezentarea portofoliului	scris	20

#### 11.6. Condiții de promovare

Punctajul minim pentru promovarea disciplinei este de 50 puncte. Punctajul total se transformă în notă întreagă prin împărțire la 10 și rotunjire. Studentul trebuie să participe la evaluarea finală, în regim față în față, fără impunerea unui punctaj minim la evaluarea finală.

Data completării  
29.09.2024

Titular de curs,  
Prof univ dr Niculescu Ionela

Titular de seminar / laborator,  
Prof univ dr Niculescu Ionela

Data aprobării în Consiliul departamentului,  
30.09.2024

Director de departament,  
(prestator)  
Conf univ dr Mihailescu Liviu

Director de departament,  
(beneficiar),  
Conf univ dr Mihailescu Liviu

Data aprobării în Consiliul FSEFI,  
30.09.2024

Decan FSEFI,  
Conf.univ.dr. Julien Leonard FLENCU