



FIȘA DISCIPLINEI

MĂSURARE ȘI EVALUARE ÎN ANTRENAMENT ȘI COMPETIȚII ȘCOLARE,  
anul universitar 2025-2026

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior/	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie POLITEHNICA din București/
1.2 Facultatea	Științe Educație Fizică și Informatică
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii universitare	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Programul de studii universitare	Activități motrice curriculare și extracurriculare
1.6 Ciclul de studii universitare	Master
1.7 Limba de predare	Română
1.8 Locația geografică de desfășurare a studiilor	Pitești

2. Date despre disciplină

2.1	Denumirea disciplinei					Măsurare și evaluare în antrenament și competiții școlare						
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	I	2.6	Tipul de evaluare	E	2.7	Regimul disciplinei	Op	
2.8	Categoria formativă		S		2.9 Codul disciplinei			UPB.18.M2.A.05-07				

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	3.2 din care curs	1	3.3 S / L / P	2
3.4 Total ore din planul de învă.	42	3.5 din care curs	14	3.6 S / L / P	28
<b>Distribuția fondului de timp alocat studiului individual</b>					125
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri					20
Tutorat					5
Examinări					8
Alte activități (dacă există)					
3.7 Total ore studiu individual	83				
3.8 Total ore pe semestru	125				
3.9 Număr de credite	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 De curriculum	
4.2 De competențe	Capacitate de utilizare corectă a conceptelor teoretice și punere în aplicare a deprinderilor practice acumulate

5. Condiții necesare pentru desfășurarea optimă a activităților didactice (unde este cazul)

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



## 6. Obiectiv general

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.

## 7. Rezultatele învățării

Cunoștințe	<ul style="list-style-type: none"><li>• Înțelegerea impactului feedback-ului asupra procesului de învățare, dezvoltării abilităților motrice și îmbunătățirii performanței</li><li>• Identifica indicatori de performanță fizică și competență motrică pentru diferite categorii de vârstă și niveluri de pregătire.</li><li>• Înțelegerea principiilor fundamentale ale dezvoltării psihomotorii prin aplicarea metodelor de coordonare și integrare a activităților educaționale/sportive/manageriale într-un mediu interdisciplinar.</li></ul>
Aptitudini	<ul style="list-style-type: none"><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 de planuri de evaluare / analiza manageriale pentru diferite grupe de elevi și sportivi.</li><li>• Dezvoltarea capacității de a observa și analiza comportamentul elevilor în timpul activităților fizice și sportive.</li><li>• Utilizarea tehnologiilor moderne pentru monitorizarea progresului și comportamentului elevilor.</li></ul>
Responsabilitate și autonomie	<ul style="list-style-type: none"><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><li>• Asumarea responsabilității privind identificarea și managementul comportamentelor adecvate și neadecvate în cadrul activităților sportive.</li><li>• Promovarea unei relații deschise și constructive cu elevii pentru a încuraja un comportament pozitiv.</li><li>• Adaptarea metodelor de evaluare a comportamentului la nevoile individuale ale elevilor, asigurând echitate și obiectivitate.</li></ul>

## 8. Metode de predare

Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea, conversația euristică, metode intuitive de video proiecție – expunere PPT.

## 9. Conținuturi

Curs	Nr. ore
1	2
Conceptul de evaluare – caracteristici generale, funcțiile evaluării, tipologia evaluării, conținutul evaluării, criterii de evaluare, metode de evaluare utilizate în antrenament și competiții școlare	



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 elevilor 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 respiratorii și cardio-vasculari	2
7	Teste motrice specifice diferitelor ramuri de sport	2
<b>TOTAL</b>		<b>14 ore</b>

**Bibliografie:**

1. I. Niculescu – Curs Evaluare motrică și somato-funcțională, format electronic, actualizat 2024
2. Adrian Dragnea – Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport – Ed. Sport – Turism, București, 1984
3. Adrian Dragnea, Aura Bota – Teoria activităților motrice, Ed. Didactică și Pedagogică, R.A., București, 1999
4. Ion T. Radu – Evaluarea în procesul didactic, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 2000
5. A. Demeter - Calitățile fizice, Ed. Sport-Turism, București, 1983
6. A. Demeter - Bazele fiziologice și biochimice ale formării deprinderilor motrice, Ed. Sport-Turism, București, 1984
7. I. Niculescu – Evaluare motrică și somato-funcțională - curs, Ed.Universitaria Craiova, 2006

<b>Aplicații: Seminar / Laborator / Proiect</b>		<b>Nr. ore</b>
1	Selecționarea testelor pentru cercetarea capacității motrice Teste pentru măsurarea capacității motrice	2
2	Măsurarea și evaluarea nivelului de dezvoltare a calității motrice forța și viteza Teste pentru măsurarea vitezei și a forței	4
3	Măsurarea și evaluarea nivelului de dezvoltare a calității motrice îndemânare și rezistență Teste pentru măsurarea îndemânării și a rezistenței	4
4	Măsurarea capacității de efort aerob și anaerob Teste pentru măsurarea capacității de efort aerob și anaerob	4
5	Măsurarea și evaluarea parametrilor somatici Măsurarea capacității funcționale cardiovasculare și respiratorii Teste pentru măsurarea capacității funcționale cardiovasculare și respiratorii	4
6	Teste utilizate în evaluarea aptitudinilor și a nivelului de pregătire în jocurile sportive (handbal, volei, fotbal, baschet)	6
7	Teste utilizate în evaluarea aptitudinilor și a nivelului de pregătire în sporturile individuale (gimnastică, atletism)	4
<b>TOTAL</b>		<b>28 ore</b>

**Bibliografie:**

1. I. Niculescu – Curs Evaluare motrică și somato-funcțională, format electronic, actualizat 2024
2. Adrian Dragnea – Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport – Ed. Sport – Turism, București, 1984
3. Adrian Dragnea, Aura Bota – Teoria activităților motrice, Ed. Didactică și Pedagogică, R.A., București, 1999
4. Ion T. Radu – Evaluarea în procesul didactic, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 2000
5. A. Demeter - Calitățile fizice, Ed. Sport-Turism, București, 1983
6. A. Demeter - Bazele fiziologice și biochimice ale formării deprinderilor motrice, Ed. Sport-Turism, București, 1984
7. I. Niculescu – Evaluare motrică și somato-funcțională - curs, Ed.Universitaria Craiova, 2006



Universitatea Națională de Știință și Tehnologie

POLITEHNICA București

Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică



10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluarea cunoștințelor teoretice	scris	50%
10.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	Activitate participativă seminar/LP		10%
	Aplicarea unor teste de evaluare a motricității		20%
	Prezentarea portofoliului		20%
10.6 Standard minim de performanță	Participarea activă și intervenția studentului în activitățile de seminar + stăpânirea competențelor testate prin sistemul de evaluare anunțat.		

Data completării  
28.09.2025

Titular de curs  
Niculescu Ionela

Titular de aplicații  
Niculescu Ionela

Data avizării în  
departament  
29.09.2025

Director de departament  
Mihăilescu Liviu

Data aprobării în  
Consiliul  
Facultății  
29.09.2025

Decan  
Fleancu Leonard