

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	SPORTURI INDIVIDUALE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	ESCALADĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect.univ.dr. POP GABRIELA MARIA						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Drd. POP HOREA						
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	V	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	DS

### 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/LP	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	Din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/LP	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					3
3.7 Total ore studiu individual	33				
3.8 Total ore pe semestru	75				
3.9 Numărul de credite	3				

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

4.1 De curriculum	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nu este cazul</li> </ul>
4.2 De competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nu este cazul</li> </ul>

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

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție.</li> </ul>
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zona Cheilor-Turzii;</li> <li>Materialele specifice disciplinei sunt asigurate din baza materială a FEFS;</li> <li>Transportul la locul de desfășurare a lucrărilor practice se va realiza cu mijloace proprii;</li> </ul>

- Cerințele specifice vor fi prezentate la prima lucrare practică.

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<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 5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport.</p>
<b>Competențe transversale</b>	<p><b>CT1</b> 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><b>CT2</b> Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.</p> <p><b>CT3</b> Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.</p> <p><b>CT4</b> Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.</p>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice escaladei, precum și a principalelor noțiuni și reguli de mers pe stâncă.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea și însușirea procedeele tehnice de catarare pe stâncă și a materialelor utilizate</li> <li>• Învățarea tehnicilor de cățărare, a tehnicilor de asigurare și autoasigurare, a lanțului de asigurare. Dezvoltarea capacității studenților cu deprinderi practico-metodice aplicabile în lecția de educație fizică și sport, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber.</li> <li>• Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în lecția de educație fizică și activități de timp liber.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Istoricul escaladei și al alpinismului, prezentarea geografică și geologică a zonei Cheile-Turzii.	Curs interactiv	2 ore
Prezentare generală, obiective, cerințe. Echipament	Curs interactiv	4 ore

specific, noduri, prize.		
Prezentare amănunțită a tehnicii de escaladă, asigurare, autoasigurare.	Curs interactiv	4 ore
Escalada ca mijloc al educației fizice și disciplină sportivă.	Curs interactiv	2 ore
Potențiabilitatea escaladei ca mijloc al educației fizice.	Curs interactiv	2 ore
		<b>14 ore</b>

#### Bibliografie

- Balint, G., (2007), Activitati sportiv-recreative și de timp liber, mountain bike și escaladă, Editura Sport-Turism, București;
- Kargel, V., (1981), Tehnica sportului pe munte, Editura Sport-Turism București;
- Kargel, V., (1988), Trasee alpine în Carpați, Editura Sport-Turism București
- Vasilescu, S. D., Buica, G.- Lucru la înălțime prin tehnici de alpinism, 978-606-521-343-2;
- <https://portal.portalid.ubbcluj.ro> - Escaladă-Suport de curs.

<b>8.2 Seminar / LP</b>	Metode de predare	Observații
1. Tehnici de cățărare, prize, mersul pe stâncă	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
2. Asigurări și autoasigurări.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
3. Manevre de coarda. Parcurgerea asigurat, a unei lungimi de coardă.	Explicație, demonstrație, repetare	8 ore
4. Consolidarea tehnicilor de cățărare: noduri, prize, chei de mâini și de picior, asigurări și autoasigurări	Explicație, demonstrație, repetare	6 ore
5. Învățarea asigurării în regrupare și a rapelului.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
6. Parcurgerea unei lungimi de coardă, asigurat de jos, autoasigurare în regrupare, montarea rapelului și coborârea în rapel asigurat.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
7. Parcurgerea, contratimp, a unei lungimi de coardă, asigurat de jos.	Explicație, demonstrație, repetare	24ore
		<b>Total 28</b>

#### Bibliografie

- Balint, G., (2007), Activități sportiv-recreative și de timp liber, mountain bike și escaladă, Editura Sport-Turism, București
- Kargel, V., (1981), Tehnica sportului pe munte, Editura Sport-Turism București
- Kargel, V., (1988), Trasee alpine în Carpați, Editura Sport-Turism București
- Vasilescu, S. D., Buica, G.- Lucru la înălțime prin tehnici de alpinism, 978-606-521-343-2;
- <https://portal.portalid.ubbcluj.ro> - Escaladă-Suport de curs.

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

Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.

### **10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoașterea și prezentarea principalelor noțiuni ale disciplinei	Evaluare scrisă	20%

10.5 Seminar/LP	Execuția corectă a elementelor și procedeele tehnice pentru proba practică	Evaluare practică	80%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară în învățământul preuniversitar			

Semnătura titularului de curs

Lect. univ. dr. POP GABRIELA MARIA

Semnătura titularului de seminar

Drd. POP HOREA

Semnătura directorului de departament

Conf. univ. dr. POP IOAN NELU