

A TANTÁRGY ADATLAPJA

1. A képzési program adatai/Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE 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	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. A tantárgy adatai/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	Lect.univ.dr. POP GABRIELA MARIA Prof. asociat POP HOREA						
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	5	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Op.

3. Teljes becsült idő (az oktatási tevékenység féléves óraszám)/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					7
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități					
3.7 Total ore studiu individual			33		
3.8 Total ore pe semestru			75		
3.9 Numărul de credite			3		

4. Előfeltételek (ha vannak)/ Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Feltételek (ha vannak)/Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> Prezența la curs este obligatorie, datorită faptului că informațiile prezentate pentru această disciplină sportivă nu pot fi asimilate și înțelese prin studiul individual.
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> Zona Cheilor-Turzii; Pregătire fizică generală bună. Fără probleme medicale care să limiteze activitățile fizice;

	<ul style="list-style-type: none"> • Materialele specifice disciplinei sunt asigurate din baza materială a FEFS; • Lucrările practice se desfășoară în Cheile Turzii, în fiecare sâmbătă și duminică, din semestrul 5; • Datorită demersului metodic specific, studenții trebuie să participe de la prima temă practică; • Lucrările practice nu se pot recupera, datorită caracterului specific al disciplinei; • Transportul la locul de desfășurare a lucrărilor practice se va realiza cu mijloace proprii; • Cerințele specifice vor fi prezentate la prima lucrare practică.
--	--

6. Elsajátítandó jellemző kompetenciák/Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului, cu orientare interdisciplinară; • Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar; • Evaluarea dezvoltării fizice și a motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice Educației fizice și sportive; • Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă; • Evaluarea nivelului de pregătire a participanților la activitățile de educație fizică și sport; • Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului;
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • Organizarea de activități sportive și de educație fizică pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională; • Cooperarea, în condiții de eficiență și eficacitate, în echipe profesionale interdisciplinare pentru organizarea și desfășurarea proiectelor și a programelor în domeniul Educației fizice și sportului; • Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.

7. Elsajátítandó jellemző kompetenciák/Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea și însușirea procedeelelor tehnice de cățărare pe stâncă și a materialelor utilizate;

	<ul style="list-style-type: none"> • Învățarea tehnicilor de cățărare, a tehnicilor de asigurare și autoasigurare, a lanțului de asigurare. Însușirea de deprinderi practico-metodice aplicabile în lecția de educație fizică și sport, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber; • Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în lecția de educație fizică și activități de timp liber.
--	--

8. A tantárgy tartalma/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 specific, noduri, prize.	Curs interactiv	4 ore
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
		14 ore

Bibliografie

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

8.2 Seminar / LP	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	4 ore
		Total 28

Bibliografie

1. Balint, G., (2007), Activități sportiv-recreative și de timp liber, mountain bike și escaladă, Editura Sport-Turism, București
2. Kargel, V., (1981), Tehnica sportului pe munte, Editura Sport-Turism București
3. Kargel, V., (1988), Trasee alpine în Carpați, Editura Sport-Turism București

4. Vasilescu, S. D., Buica, G.- Lucru la înălțime prin tehnici de alpinism, 978-606-521-343-2;
 5. <https://portal.portalid.ubbcluj.ro> - Escaladă-Suport de curs.

9. Az episztemikus közösségek képviselői, a szakmai egyesületek és a szakterület reprezentatív munkáltatói elvárásainak összhangba hozása a tantárgy tartalmával. /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. Értékelés/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 Lector dr. Pop Gabriela Maria	Semnătura titularului de seminar Lector dr. Pop Gabriela Maria Prof. Asociat Pop Horea
Responsabil program Conf. Univ. Dr. Boros-Balint Iuliana	Director departament Lector dr. Nuț Ramona Ancuța