

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. 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. 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<br>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. 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                                    |    |                    |    |                | 4   |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |                    |    |                | 10  |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                          |    |                    |    |                | 10  |
| Tutoriat   |    |                    |    |                | 2   |
| Examinări  |    |                    |    |                | 2   |
| Alte activități  |    |                    |    |                |     |
| 3.7 Total ore studiu individual  |    |                    | 28 |                |     |
| 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>Prezența la curs este obligatorie, datorită faptului că informațiile prezentate pentru această disciplină sportivă nu pot fi asimilate și înțelese prin studiul individual.</li> </ul>  |
| 5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului | <ul style="list-style-type: none"> <li>Zona Cheilor-Turzii;</li> <li>Pregătire fizică generală bună.</li> <li>Fără probleme medicale care să limiteze activitățile fizice;</li> <li>Materialele specifice disciplinei sunt asigurate din baza materială a</li> </ul> |

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

## 6. Competențele specifice acumulate

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| <b>Competențe profesionale</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului, cu orientare interdisciplinară;</li> <li>• Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar;</li> <li>• Evaluarea dezvoltării fizice și a motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice Educației fizice și sportive;</li> <li>• Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă;</li> <li>• Evaluarea nivelului de pregătire a participanților la activitățile de educație fizică și sport;</li> <li>• Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului;</li> </ul> |
| <b>Competențe transversale</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> <li>• 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;</li> <li>• Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.</li> </ul>  |

## 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 cățărare pe stâncă și a materialelor utilizate;</li> <li>• Învățarea tehnicilor de cățărare, a tehnicilor de asigurare și autoasigurare, a lanțului de asigurare. Însușirea de deprinderi</li> </ul> |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>practico-metodice aplicabile în lecția de educație fizică și sport, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 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         |
|  |                   | <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.

| 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           |
|  |                                    | <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 procedurilor 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 |  |                         |                              |

|                                 |   |  |
|---------------------------------|---|--|
| Data completării:<br>29.03.2024 | Semnătura titularului de curs<br>Lector dr. Pop Gabriela Maria<br> | Semnătura titularului de seminar<br>Lector dr. Pop Gabriela Maria<br><br>Prof. Asociat Pop Horea<br> |
| Data avizării:<br>05.04.2024    | Responsabil program<br>Lector dr. Nuț Ramona Ancuța<br>            | Director departament<br>Lector dr. Nuț Ramona Ancuța<br>  |