

FIȘA DISCIPLINEI

ESCALADĂ

Anul universitar 2025-2026

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj Napoca
1.2. Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Sporturi Individuale
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii / Calificarea	Educație Fizică și Sportivă / Profesor de Educație Fizică
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență redusă

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	ESCALADĂ				Codul disciplinei	YLX0007		
2.2. Titularul activităților de curs – Coordonatorul de disciplină	Lect.univ.dr. Pop Gabriela Maria							
2.3. Titularul activităților de seminar / laborator / proiect – asistent	Lect.univ.dr. Pop Gabriela Maria Prof., cadru did. Specialist Pop Horea							
2.4. Anul de studiu	3	2.5. Semestrul	5	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	Conținut	Felul disciplinei DS
							Obligativitate	Obligatorie/opțională DA

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

3.1. Număr de ore pe săptămână – forma cu frecvență	3	din care: 3.2. curs	1		14	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore pe semestru – forma Învățământ la distanță	75	din care: 3.5. SI	33	AI	14	3.6. L/P	28
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)							ore
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)							20
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren							11
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri							6
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)							4
3.5.5. Examinări							2
3.5.6. Alte activități							4
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)							47
3.8. Total ore pe semestru							75
3.9. Numărul de credite							3

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Comportament academic si îndeplinirea cerințelor solicitate de cadrul didactic.
--------------------	---

4.2. de competențe	Studentii trebuie să fie dotați cu capacitatea de exprimare motrică și tehnică specifică disciplinei.
--------------------	---

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Nu este cazul
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	<ul style="list-style-type: none"> • Zona Cheilor-Turzii; • Pregătire fizică generală bună. • Fără probleme medicale care să limiteze activitățile fizice; • 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; <p>Cerințele specifice vor fi prezentate la prima lucrare practică</p>

6. Competențe

6.1. Competențe specifice acumulate¹

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.

6.2. Rezultatele învățării

Cunoștințe	<ul style="list-style-type: none"> • Studenții vor identifica rolul și locul escaladei în domeniul educației fizice și a sportului. • Vor distinge și explica tehnicile de bază din escaladă (prize, asigurări). • Vor aplica și efectua toate regulile și cerințele de siguranță, atât cele referitoare la echipamentele utilizate, cât și cele specifice escaladei. • Vor selecta modalitățile și principiile de organizare și desfășurare a lecțiilor practice.
Aptitudini	<ul style="list-style-type: none"> • Studenții vor alege, aplica și demonstra, elementele din tehnica de bază a escaladei. • Eficiența și siguranța echipei, vor rezulta în urma execuțiilor tehnice corecte, cât și a respectării regulilor de manevrare și manipulare a materialelor și dispozitivelor specifice. • Vor executa tehnici de asigurare a partenerului, gestionând echipamentul și aplicând tehnici de siguranță pentru a asigura protecția în timpul escaladei. • Studenții vor promova siguranța în echipă și responsabilitatea în escaladă, lucrând eficient cu partenerii și respectând regulile de siguranță. • Studenții vor răspunde de siguranța echipei, urmărind respectarea tuturor normelor de siguranță.

Responsabilități și autonomie	<ul style="list-style-type: none"> • Vor putea să se adapteze la dificultatea traseului, în funcție de pregătirea tehnică și fizică individuală. • Vor asuma responsabilitatea pentru echiparea corectă și pentru întreținerea echipamentului utilizat, precum și pentru evaluarea gradului de risc al traseului. • Vor reflecta asupra performanței și vor implementa strategii pentru optimizarea tehnicii și a siguranței în activitățile de escaladă.
--------------------------------------	--

Se poate opta pentru competențe sau pentru rezultatele învățării, respectiv pentru ambele. În cazul în care se alege o singură variantă, se va șterge tabelul aferent celeilalte opțiuni, iar opțiunea păstrată va fi numerotată cu 6.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice 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 procedeele tehnice de cățărare pe stâncă și a materialelor utilizate; • 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; • Învățarea utilizării și întreținerii corecte, conform standardelor, a materialelor și dispozitivelor utilizate în escaladă. • Învățarea asumării și respectării rolurilor în cadrul echipei. • Promovarea siguranței și colaborării. • Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în lecția de educație fizică și activități de timp liber.

8. Conținuturi

8.1. AI, SI	Metode de predare	Observații
1. Istoricul escaladei și al alpinismului, prezentarea geografică și geologică a zonei Cheile-Turzii.	AI	SI
2. Prezentare generală, obiective, cerințe. Echipament specific, noduri, prize.	AI	SI
3. Prezentare amănunțită a tehnicii de escaladă, asigurare, autoasigurare.	AI	SI
4. Escalada ca mijloc al educației fizice și disciplină sportivă.	AI	SI
5. Potențiabilitatea escaladei ca mijloc al educației fizice.	AI	SI
Bibliografie:		
<ol style="list-style-type: none"> 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. POP G., M., POP ,H., -Escaladă – Suport de curs. Lucrări practice, Uz intern; 5. Vasilescu, S. D., Buica, G.- Lucru la înălțime prin tehnici de alpinism, 978-606-521-343-2; 6. https://portal.portalid.ubbcluj.ro - Escaladă-Suport de curs. 		
8.2. ST	Metode de predare-învățare	Observații
Bibliografie:		
8.3. SF	Metode de transmitere a informației	Observații
Bibliografie:		
8.4. L/P	Metode de predare-învățare	Observații

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

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;
- POP G., M., POP ,H., -Escaladă – Suport de curs. Lucrări practice, Uz intern;
- 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 comunităților 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.
- Prin alegerea celor mai relevante noțiuni teoretice, prin selectarea procedeele tehnice și sistemele de acționare, conținuturile disciplinei răspund cerințelor actuale ale comunității profesionale și ale angajatorilor.
- Temele abordate la curs și seminar, precum tehnicile și tacticile din **DISCIPLINA ESCALADĂ**, sunt aliniate cu competențele solicitate de asociațiile sportive, cluburile de schi alpin și instituțiile de educație fizică. Structura disciplinei a fost gândită pentru a satisface standardele de formare profesională propuse de asociațiile sportive naționale și internaționale și pentru a sprijini studenții în dezvoltarea abilităților relevante în cariere de antrenori, profesori de educație fizică și alte roluri din domeniul sportiv.




10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI, SI	Cunoașterea și prezentarea principalelor noțiuni ale disciplinei	Evaluare scrisă	20%
10.5. /L/ P	Execuția corectă a elementelor și procedeele tehnice pentru proba practică	Evaluare practică	80%

10.6. Standard minim de performanță

- ✓ Nota minimă de promovare în urma verificării practice este 5(cinci);
- ✓ Notele acordate sunt între 1(unu) și 10 (zece);
- ✓ Numărul de prezențe obligatorii este în număr de patru, a câte 5 ore/prezență, și cu o implicare activă, iar lucrările practice nu se pot recupera în același semestru universitar, datorită cadrului specific al disciplinei.

11. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)¹

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă						
							

Coordonator de disciplină
Lect.univ.dr. Pop Gabriela Maria

Asistent
Lect.univ.dr. Pop Gabriela Maria
Prof., cadru did. Specialist Pop
Horea

Data
28.04.2025

Responsabil de studii ID/IFR,
Lect. univ. dr. ANDRÁS ÁLMOS

¹ Păstrați doar etichetele care, în conformitate cu [Procedura de aplicare a etichetelor ODD în procesul academic](#), se potrivesc disciplinei și ștergeți-le pe celelalte, inclusiv eticheta generală pentru *Dezvoltare durabilă* - dacă nu se aplică. Dacă nicio etichetă nu descrie disciplina, ștergeți-le pe toate și scrieți "Nu se aplică."