

**FIȘA DISCIPLINEI**
**1. Date despre program**

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea de Vest din Timișoara
1.2. Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ramura de știință	Știința sportului și educației fizice
1.6. Ciclul de studii	Licență
1.7. Programul de studii / calificarea	<b>SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ</b> Profesor in invatamantul primar –cod C.O.R 234101, Profesor in invatamantul gimnazial –cod C.O.R 233002 Cercetator in educatie fizica si sport- cod C.O.R. 226909 Asistent de cercetare in educatie fizica si sport- cod C.O.R 226910 Consilier sportiv- cod C.O.R 226911

**2. Date despre disciplină**

2.1. Denumirea disciplinei	Alpinism și escaladă						
2.2. Titularul activităților de curs							
2.3. Titularul activităților de seminar	Conf. dr. Domokos Martin						
2.4. Anul de studii	2	2.5. Semestrul	1	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	2	din care: 3.2 curs	-	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	-	3.6. seminar/laborator	28
<b>Distribuția fondului de timp</b>					<b>ore</b>
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate/pe teren					
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					
Tutorat					
Examinări					
Alte activități ...					
3.7. Total ore studiu individual					
3.8. Total ore pe semestru	28				
3.9. Număr de credite	1				

**4. Precondiții (acolo unde e cazul)**

4.1. de curriculum	• Nu este cazul
4.2. de competențe	• Nu este cazul

**5. Condiții (acolo unde e cazul)**

5.1. de desf. a cursului	•
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Studenții vor avea echipament corespunzător</li> <li>• Prezența este obligatorie</li> <li>• Nu este permisă întârzierea la lucrările practice</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Problemele medicale vor fi raportate înainte de începerea lucrărilor practice</li> </ul>
--	---

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<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.4- Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.</p> <p>C.5- Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport.</p> <p>C.6- Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.</p>
Competențe transversale	<p>C.T.1- 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>C.T.2- Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cursul are menirea de a completa activitatea practico-metodică cu date concrete despre alpinism și escaladă, despre importanța acestora în activitatea sportivă oricare ar fi aceasta.</li> <li>• Deprinderea de a executa din punct de vedere tehnic procedeele prevăzute în programa școlară extracurriculară.</li> <li>• Seminarul urmărește formarea abilității de a demonstra, selecționa, concepe și preda mijloacele de bază ale alpinismului și a escaladei; formarea și dezvoltarea capacității de organizare și conducere a colectivelor de elevi.</li> </ul>
7.2. Obiectivele specifice	<p>O.c.<sup>11</sup>-Să descrie elementele componente ale alpinismului și a escaladei;</p> <p>O.ap.<sup>12</sup>-Să identifice importanța dezvoltării alpinismului și a escaladei;</p> <p>O.at.<sup>13</sup>-Să argumenteze importanța practicării ramurii de sport alpinism și escaladă la toate categoriile de populație;</p> <p>O.c.<sup>21</sup>-Să descrie caracteristicile principalelor elemente tehnice din alpinism și escaladă;</p> <p>O.ap.<sup>22</sup>-Să identifice importanța aplicării elementelor tehnice în alpinism și escaladă;</p> <p>O.at.<sup>23</sup>- Să argumenteze importanța practicării unei tehnici corecte a alpinismului și a escaladei pentru comunitate sau societate;</p> <p>O.c.<sup>31</sup>-Să descrie principalele caracteristici ale managementului în alpinism și escaladă;</p> <p>O.ap.<sup>32</sup>- Să prezinte importanța managementului în alpinism și escaladă și impactul acestuia asupra societății și a mediului înconjurător;</p> <p>O.at.<sup>33</sup>-Să argumenteze importanța promovării alpinismului și a escaladei ca</p>

sport competițional și de masă pe toate canalele de comunicare.

**8. Conținuturi\***

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
<b>8.2. Seminar/laborator</b>		
1. Echipamentul, introducere, noțiuni de bază (2 ore) (O.c. <sup>11</sup> , O.ap. <sup>11</sup> , O.at. <sup>11</sup> , O.c. <sup>21</sup> , O.ap. <sup>21</sup> , O.at. <sup>21</sup> , O.c. <sup>3</sup> )	Explicație, demonstrație, problematizarea, exersarea globală/fragmentată, exersarea, algoritizarea	Studenții conduc momentul de influențare selectivă a aparatului locomotor folosind metode adecvate exercițiilor propuse. Se lucrează frontal. Colectivul este organizat pe grupe paralele – se utilizează jocuri dinamice, ștafete, parcursuri aplicative.
2. Noțiuni fundamentale 2.1. Corzi, carabiniere, noduri, coborâtoare, hamuri (4 ore) (O.c. <sup>11</sup> , O.ap. <sup>12</sup> , O.at. <sup>13</sup> , O.c. <sup>21</sup> , O.ap. <sup>22</sup> , O.at. <sup>23</sup> )	Explicație, demonstrație, exersarea globală/fragmentată, problematizarea, exersarea, algoritizarea	Studenții conduc momentul de influențare selectivă a aparatului locomotor folosind metode adecvate exercițiilor propuse. Se lucrează frontal. Colectivul este organizat pe grupe paralele – se utilizează jocuri dinamice, ștafete, parcursuri aplicative.
2. Noțiuni fundamentale 2.2. Asigurarea și autoasigurarea (5 ore) (O.c. <sup>11</sup> , O.ap. <sup>12</sup> , O.at. <sup>13</sup> , O.c. <sup>21</sup> , O.ap. <sup>22</sup> , O.at. <sup>23</sup> )	Explicație, demonstrație, exersarea globală/fragmentată, problematizarea, exersarea, algoritizarea	Studenții conduc momentul de influențare selectivă a aparatului locomotor folosind metode adecvate exercițiilor propuse. Se lucrează frontal. Colectivul este organizat pe grupe paralele – se utilizează jocuri dinamice, ștafete, parcursuri aplicative.
2. Noțiuni fundamentale 2.3. Rapelul (3 ore) (O.c. <sup>11</sup> , O.ap. <sup>12</sup> , O.at. <sup>13</sup> , O.c. <sup>21</sup> , O.ap. <sup>22</sup> , O.at. <sup>23</sup> )	Explicație, demonstrație, exersarea globală/fragmentată, problematizarea, exersarea, algoritizarea	Studenții conduc momentul de influențare selectivă a aparatului locomotor folosind metode adecvate exercițiilor propuse. Se lucrează frontal. Colectivul este organizat pe grupe paralele – se utilizează jocuri dinamice, ștafete, parcursuri aplicative.
3. Escaladarea 3.1. Tehnici de escaladare (5 ore) (O.c. <sup>11</sup> , O.ap. <sup>12</sup> , O.at. <sup>13</sup> , O.c. <sup>21</sup> , O.ap. <sup>22</sup> , O.at. <sup>23</sup> )	Explicație, demonstrație, exersarea globală/fragmentată, problematizarea,	Studenții conduc momentul de influențare selectivă a aparatului locomotor folosind metode adecvate exercițiilor propuse.

	exersarea, algoritmizarea	Se lucrează frontal. Colectivul este organizat pe grupe paralele –se utilizează jocuri dinamice, ștafete, parcursuri aplicative.
3. Escaladarea 3.2. Escaladă în sistem manșă și cap - secund (5 ore) (O.c. <sup>11</sup> , O.ap. <sup>12</sup> , O.at. <sup>13</sup> , O.c. <sup>21</sup> , O.ap. <sup>22</sup> , O.at. <sup>23</sup> )	Explicație, demonstrație, exersarea globală/ fragmentată, problematizarea, exersarea, algoritmizarea	Studentii conduc momentul de influențare selectivă a aparatului locomotor folosind metode adecvate exercițiilor propuse. Se lucrează frontal. Colectivul este organizat pe grupe paralele –se utilizează jocuri dinamice, ștafete, parcursuri aplicative.
4. Managementul riscului (2 ore) (O.c. <sup>11</sup> , O.ap. <sup>12</sup> , O.at. <sup>13</sup> , O.c. <sup>21</sup> , O.ap. <sup>22</sup> , O.at. <sup>23</sup> , O.c. <sup>31</sup> , O.ap. <sup>32</sup> , O.at. <sup>33</sup> )	Explicație, demonstrație, exersarea globală/ fragmentată, problematizarea, exersarea, algoritmizarea	Studentii conduc momentul de influențare selectivă a aparatului locomotor folosind metode adecvate exercițiilor propuse. Se lucrează frontal. Colectivul este organizat pe grupe paralele –se utilizează jocuri dinamice, ștafete, parcursuri aplicative.
5.Participarea la un concurs (2 ore) (O.c. <sup>11</sup> , O.ap. <sup>12</sup> , O.at. <sup>13</sup> , O.c. <sup>21</sup> , O.ap. <sup>22</sup> , O.at. <sup>23</sup> , O.c. <sup>31</sup> , O.ap. <sup>32</sup> , O.at. <sup>33</sup> )	Explicație, demonstrație, problematizarea, exersarea, algoritmizarea	Studentii vor fi organizați conform normelor de organizare a competițiilor sportive și vor participa la un concurs.

#### **Bibliografie**

Don Graydon, Mountineering, *The Freedom of the Hill*, 1011 SW Klickitat Way, Seattle, Washington 98134, 1992;

Loughman Michael, *"Ropes, Anchors and Belayers."* In *Learning to Climb*, San Francisco: Sierra Club Books, 1981

Long John, *How to Rock Climb*. Evergreen, Colorado: Chockstone Press, 1989

Loughman Michael, *Learning to Rock Climb*. San Francisco: Sierra Club Books, 1981

March Bill, *Modern Rope Techniques in Mountaineering*. Manchester / Milnthorpe, England: Cicerone Press, 1985

May W. G., *Mountain Search and Rescue Techniques*. Boulder, Colorado: Rocky Mountain Rescue Ontario Rock Climbing Association, *Rock Climbing Safety Manual*. Toronto: Ontario Rock Climbing Association, 1985

Robbins Royal, *Basic Rockcraft*. Glendale, California: La Siesta Press, 1971

Steele George, *"Equipment Notes: Some Thoughts on Belaying."* Mountain, 32, 1974

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

- Conținuturile disciplinei sunt abordate în manieră inter-, intra-, trans- și/sau multidiscplinară astfel încât să stimuleze inițiativa, independența în gândire, analiza critică și gândirea creativă, care stau la baza formării la studenți a competențelor necesare cercetării științifice în domeniu, a

<p>competențelor profesionale și transversale necesare absolvenților pentru rezolvarea eficientă și creativă a problemelor și a situațiilor noi de muncă;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Studenții vor dobândi deprinderi și abilități de folosire eficientă și corectă a teoriilor din alpinism și escaladă precum și a tehnicii specifice acestui sport, având capacitatea de a folosi alpinismul și escalada ca sport de masă și chiar la nivel competițional.</li> <li>• Prin studierea aprofundată a conținuturilor oferite de disciplina alpinism și escaladă, studenții vor dobândi abilitățile necesare aplicării ei în condiții variate conform programelor școlare în vigoare și corelat cu așteptările angajatorilor: Inspectoratul școlar Județean, Instituțiile de învățământ preuniversitar, asociații profesionale.</li> </ul>
---

## 10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
<b>10.4. Curs</b>			
<b>10.5. Seminar / laborator</b>	Criteriul progresului O.c. <sup>11</sup> , O.ap. <sup>12</sup> , O.at. <sup>13</sup> , O.c. <sup>21</sup> , O.ap. <sup>22</sup> , O.at. <sup>23</sup> , O.c. <sup>31</sup> , O.ap. <sup>32</sup> , O.at. <sup>33</sup>	Participare activă: Se înregistrează frecvența și valoarea implicării în procesul didactic precum și evaluarea din punct de vedere tehnic al procedeelelor învățate. Observarea curentă	90% probele practice;
	Criteriul performanței	Executarea procedeelelor în condiții de concurs	10 % - rezultat concurs
<p><b>10.6. Standard minim de performanță</b> Trecerea prin toate procedeele învățate. Nota finală trebuie să fie minim 5 pentru a îndeplini condițiile de trecere. <b>Absența la probele practice</b> înseamnă absență de la examen. <b>Îndeplinirea criteriului de frecvență la lucrări practice (sarcină obligatorie)</b> este o condiție de intrare în examenul practic. <b>Evaluarea în sesiunea de restanțe</b> se bazează pe același sistem de notare. Studentul va face dovada realizării sarcinilor din timpul semestrului.</p> <p><b>Cursul necesită costuri suplimentare suportate de către student: cazare, masă, transport, închiriere echipament.</b></p>			

Data completării  
1.09.2017

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Semnătura directorului de departament