

FIȘA DISCIPLINEI
pentru anul universitar 2025/26

Aprobat prin decizia
Consiliului Facultății nr.
99/2025.09.09

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Sapientia din Cluj-Napoca
1.2. Facultatea/ DPPD	Facultatea de Științe ale Vieții și Sport din Sfântu Gheorghe
1.3. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.4. Ciclul de studii	Licență (BSc)
1.5. Programul de studiu	Sport și performanță motrică
1.6. Calificarea	Licențiat în educație fizică și sport

2. Date despre disciplină

2.0. Departamentul				Științe ale Vieții							
2.1. Denumirea disciplinei				Metodica antrenamentului pe ramură de sport I: Hochei pe gheață							
2.2. Tipul activității				Asistat integral		Asistat parțial:		Neasistat			
2.3. Titularul disciplinei /Titularul cursului				prof. univ. dr. Géczi Gábor							
2.4. Titularul(ii) activităților de			seminar								
			laborator		prof. univ. dr. Géczi Gábor						
			proiect								
2.5. Anul de studiu		II	2.6. Semestrul	3	2.7. Forma de verificare		E	2.8. Tipul disciplinei		DI	
2.9. Categoria formativă		DS	2.10 Categoria disciplinei	-	2.11. Codul disciplinei		SBHN0051				

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	4	Din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar / laborator/ proiect/ practică	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5. curs	28	3.6. seminar/ laborator/ proiect/ practică	28
3.7. Numărul de puncte de credit conform planului de învățământ					6
3.8. Total ore pe semestru					150
3.9. Total ore studiu individual					94
3.10. Distribuția fondului de timp pentru studiu individual:					ore

a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	30
b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	25
c) Pregătire seminarii /laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	15
d) Tutoriat	14
e) Examinări	4
f) Alte activități:	6

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului	Sală de curs
5.2. De desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului/practicii	Patinoarul artificial acoperit

6. Competențele specifice acumulate

Cunoștințe	Studentul/Absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional.
Aptitudini	Studentul/Absolventul: 5.1.Selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire. 5.2.Utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire.
Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul: 5.1.1.Alege variante de predare adecvate contextului educațional. 5.2.1.Adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Studentul trebuie să cunoască obiectivele tehnice, tactice și condiționale ale pregătirii în hochei pe gheață, precum și metodologia de predare a acestora.
7.2. Obiectivele specifice	

--	--

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Fond de timp alocat / Observații
Prezentarea cerințelor, condițiile de acceptare a semestrului. Istoria sportului, concepte fundamentale.	prelegere interactivă	2 ore
Dezvoltarea tehnologică a sportului de la începuturi.		2 ore
Răspândirea actuală a hocheiului pe gheață și direcțiile de dezvoltare ale acestuia.		2 ore
Regulile de joc și de competiție.		2 ore
Rolul și caracteristicile arbitrajului.		2 ore
Cooperarea între antrenor și arbitru.		2 ore
Bazele fiziologice și biomecanice ale patinajului.		2 ore
Tehnica patinajului înainte și metodologia de predare a acesteia.		2 ore
Tehnica patinajului înapoi și metodologia de predare a acesteia.		2 ore
Bazele biomecanice ale manipulării croselor.		2 ore
Bazele tehnice ale manipulării croselor.		2 ore
Metodologia de predare a manipulării croselor.		2 ore
Repetiție, pregătire pentru examen.		2 ore
Examen scris.		2 ore
Bibliografie 1. "Jégchokki": a magyar jégkorong története (2011). MJSZ 2. IIHF hivatalos szabálykönyv 3. Géczi G (2012): A jégkorongozás alapjai. MJSZ		
8.2. Laborator	Metode de predare	Fond de timp alocat/ Observații
Adaptarea la gheață pentru începători	Explicație, demonstrație, repetare, joc bilateral	2 ore
Poziția de bază, plecări înainte		2 ore
Opriri din patinaj înainte		2 ore
Poziția de bază, plecări și opriri din patinaj înapoi		2 ore
Folosirea marginilor în patinaj înainte și înapoi		2 ore
Întoarceri, treceri		2 ore
Manipularea pucului pe loc, precum și în patinaj înainte și înapoi		2 ore
Pasarea și primirea pucului în poziție și în mișcare		2 ore
Fente		2 ore
Protejarea pucului		2 ore

Lovituri cu crosa, revers și lovituri de încheietură		2 ore
Lovituri cu crosa dintr-o poziție joasă, lovituri de tip „pattint” și lovituri de primire		2 ore
Pregătire pentru examenul practic		2 ore
Examen practic		2 ore
Bibliografie		
1. Géczi G: Hokimágia DVD 1-8., (2007) és 9-12. rész (2008) MJSZ		

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

Temele de curs și de lucrări practice propuse se bazează pe date de actualitate din literatura de specialitate. Disciplina oferă posibilitatea diversificării competențelor subiecților, favorizând astfel inserția mai facilă a absolvenților pe piața muncii în acest domeniu.

10. Evaluare

A. Condiții de îndeplinit pentru prezentarea la evaluare:

B. Criterii, metode și ponderi în evaluare:

Tip activitate		10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs		Cunoașterea descrierii tehnice a conceptelor și tehnicilor învățate, precum și a metodologiei de predare a acestora.	Examen scris	50%
10.5.	Seminar			
	Laborator	Prezentarea, predarea și corectarea sigură a tehnicilor studiate.	Evaluare practică	50%
	Proiect			
	Practică			
10.6. Standard minim de performanță				
Cunoașterea metodologiei de predare a tehnicilor de bază învățate și executarea acestora în condiții de siguranță.				

Data completării

29.08.2025

Semnătura titularului disciplinei

Conf. univ. Géczi Gábor

Semnătura titularului/rilor de aplicații

Conf. univ. dr. Géczi Gábor

Data avizării în departament

03.09.2025

Semnătura directorului de departament
șef lucr. dr. Csiszér Levente

Semnătura responsabilului programului de studii
conf. univ. dr. Freyer Gyula - Tamás