

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	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 II: 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		4		2.7. Forma de verificare		E		2.8. Tipul disciplinei		DI	
2.9. Categoria formativă		DS		2.10 Categoria disciplinei		-		2.11. Codul disciplinei		SBHN0052					

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	35
b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
c) Pregătire seminarii /laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	25
d) Tutoriat	5
e) Examinări	4
f) Alte activități:	5

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 sistematizarea elementelor tehnice aplicate, precum și executarea și posibilitățile de aplicare a tehnicilor de apărare ale jucătorilor și portarului, atât în general, cât și specific pe post.
7.2. Obiectivele specifice	

--	--

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Fond de timp alocat / Observații
Prezentarea cerințelor, condițiile de acceptare a semestrului. Scrierea desenelor în hochei pe gheață.	prelegere interactivă	2 ore
Teoria abilității individuale de joc - checking.		2 ore
Mișcări individuale de apărare.		2 ore
Checking fără contact.		2 ore
Checking cu contactul croselor.		2 ore
Scopul jocului de testare și variantele sale regulamentare.		2 ore
Metodologia de predare a jocului de testare.		2 ore
Teoria blocării și metodologia de predare a acesteia.		2 ore
Apărarea împotriva atacantului care joacă pe diferite posturi.		2 ore
Activitatea comună a două jucători de apărare: schimbarea zonei, schimbarea adversarului.		2 ore
Rolul portarului în hocheiul pe gheață.		2 ore
Repetare, pregătire pentru examen.		2 ore
Examen scris.		2 ore
Bibliografie 1. Kovács K és Géczi G (2020): Jégkorongozók komplex fejlesztése játékokkal. MJSZ 2. Géczi G (2012): A jégkorongozás alapjai. MJSZ		
8.2. Laborator	Metode de predare	Fond de timp alocat/ Observații
Mișcări de apărare.	Explicație, demonstrație, repetare, joc bilateral	2 ore
Checking fără contact.		2 ore
Checking cu contactul croselor.		2 ore
Exerciții de pregătire pentru jocul de testare.		2 ore
Jocuri de conducere către jocul de testare.		2 ore
Împingere, dribling și body checking.		2 ore
Blocare.		2 ore
Schimbarea zonei în apărare		2 ore
Schimbarea adversarului în apărare		2 ore
Mișcările portarului		2 ore
Predarea tehnicilor de apărare		2 ore
Relația dintre portar și apărători în diverse situații de joc		2 ore
Pregătire pentru examenul practic		2 ore

Examen practic		2 ore
Bibliografie 1. Géczi G: Hokimágia DVD 1-8., (2007) http://www.usahockeygoaltending.com/		

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 în siguranță a tehnicilor învățate.	Evaluare practică	50%
	Proiect			
	Practică			
10.6. Standard minim de performanță				
Cunoștințe despre metoda de predare a tehnicilor fundamentale 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