

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 Sapiientia 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 III: 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	III	2.6. Semestrul	5
		2.7. Forma de verificare	E
		2.8. Tipul disciplinei	DI
2.9. Categoria formativă	DS	2.10 Categoria disciplinei	-
		2.11. Codul disciplinei	SBHN0053

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	20
d) Tutoriat	15
e) Examinări	4
f) Alte activități:	

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	Patinoar 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 să cunoască obiectivele formării tehnico-tactice și condiționale în hochei și metodologia de predare a acestora.
7.2. Obiectivele specifice	

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Fond de timp alocat / Observații
Cerințele pentru prezentare, condițiile de acceptare a semestrului.	prelegere interactivă	2 ore
Împărțirea și sistematizarea tacticii în hochei.		2 ore
Tactica de atac.		2 ore
Mici jocuri și jocuri de luptă care pregătesc tactica.		2 ore
Tactica de atac împotriva apărării nestructurate (2-1, 3-1, 3-2).		2 ore
Tactica de atac împotriva apărării structurate (2-1, 3-1, 3-2 cu backcheck).		2 ore
Elementele jocului de atac cu schimbare de poziție: intrare cu patinaj, lărgire/întârziere.		2 ore
Elementele jocului de atac mixt: schimbarea de poziție și atacul cu schimbarea locurilor.		2 ore
Sistemul de abilități motorii necesare practicării jocului de hochei.		2 ore
Abilități de coordonare.		2 ore
Abilități condiționale.		2 ore
Structura și funcționarea MJSZ și RJSZ.		2 ore
Sistemele de competiții actuale și regulamentele de competiție.		2 ore
Repetiție, pregătire pentru examen.		
Examen scris.		
Bibliografie 1. Edzéselméleti alapok a jégkorongban (2022). MJSZ 2. Kovács K és Géczi G (2020): Jégkorongozók komplex fejlesztése játékokkal. MJSZ 3. Máhl K, Horváth A és Géczi G (2020): A száraz felkészítés elmélete és gyakorlata a jégkorongsportban 14 éves korig. MJSZ 4. MJSZ és RJSZ honlapjai		
8.2. Laborator	Metode de predare	Fond de timp alocat/ Observații

Mișcări ofensive.	Explicație, demonstrație, repetare, joc bilateral	2 ore
Mici jocuri și jocuri de luptă care pregătesc tactica.		2 ore
Tactica de atac împotriva apărării nestructurate (2-1, 3-1, 3-2).		2 ore
Tactica de atac împotriva apărării structurate (2-1, 3-1, 3-2 cu backcheck).		2 ore
Intrare cu patinaj, lărgire/întârziere.		2 ore
Jocuri pe suprafețe mici.		2 ore
Jocuri pe suprafețe mici.		2 ore
Mini jocuri 5-5 în interiorul celor trei sferturi.		2 ore
Mini jocuri folosind întreaga suprafață a terenului de hochei.		2 ore
Drilluri de flow 2-1 -> 2-2 -> 3-2 -> 3-3.		2 ore
Drilluri de flow 3-2 -> 4-2 -> 4-3 -> 4-4.		2 ore
Jocuri libere.		2 ore
Pregătire pentru examenul practic.		2 ore
Examen practic.	2 ore	
Bibliografie		
1. Géczi G: Hokimágia DVD 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	Descrierea tehnică a conceptelor și tehnicilor învățate, cunoașterea metodologiei de predare.	Examen scris.	50%
10.5. Seminar			

	Laborator	Prezentarea, predarea și corectarea sigură a tehnicilor învățate.	Evaluare practică	50%
	Proiect			
	Practică			
10.6. Standard minim de performanță				
Cunoașterea metodologiei de predare a tehnicilor de bază învățate și executarea acestora în siguranță.				

Data completării	Semnătura titularului disciplinei	Semnătura titularului/rilor de aplicații
29.08.2025	Conf. univ. Géczi Gábor	Conf. univ. dr. Géczi Gábor

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament șef lucr. dr. Csiszér Levente
03.09.2025	

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