

79

A38

an Iulian Alexe



Atletism

Îndrumar practico - metodic

pim

79
A38

Alexe Dan Iulian

ATLETISM

ÎNDRUMAR PRACTICO-METODIC

UNIVERSITATEA "VALAHIA"
TÂRGOVIȘTE - ROMANIA
BIBLIOTECA MULTIMEDIA
Nr. Inv. 41535

EDITURA PIM
- 2007 -

CUPRINS

Capitolul I. GENERALITĂȚI	5
Capitolul II. OBIECTIVE	7
Capitolul III. ȘCOALA ATLETISMULUI	8
III.1. Școala alergării	8
III.2. Școala săriturii	37
III.3. Școala aruncării	55
III.4. Aruncarea mingii de oină	60
TEMĂ PARTEA I A	72
Capitolul IV. ALERGAREA DE VITEZĂ	74
Suceșiunea metodică	79
Capitolul V. ALERGAREA DE GARDURI	85
Suceșiunea metodică	90
Capitolul VI. ALERGAREA DE SEMIFOND, FOND ȘI MARE FOND	100
Suceșiunea metodică	105
Capitolul VII. ALERGAREA DE OBSTACOLE	107
Suceșiunea metodică	110
Capitolul VIII. ALERGAREA DE ȘTAFETĂ	112
Suceșiunea metodică	116
Capitolul IX. SĂRITURA ÎN LUNGIME CU PAȘI ÎN AER	118
Faza de zbor la procedeele: 1 și ½ pași / 2 și ½ pași în aer	120
Suceșiunea metodică	120
Capitolul X. SĂRITURA ÎN ÎNĂLȚIME (răsturnare dorsală)	125
Suceșiunea metodică	129
Capitolul XI. ARUNCAREA GREUTĂȚII (săltare posterioară)	133
Suceșiunea metodică	136
TEMĂ Partea II a	141

Referenți științifici:

Prof. univ. dr. Rață Gloria -Universitatea din Bacău

Conf. univ. dr. Ababei Cătălina -Universitatea din Bacău

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ALEXE, DAN IULIAN

Atletism : îndrumar practico-metodic / Dan Iulian

Alexe. - Iași : PIM, 2007

Bibliogr.

Index.

ISBN 978-973-716-548-0

796.42(075.8)(076.5)

ISBN 978-973-716-548-0

© Toate drepturile rezervate autorului.
 Reproducerea parțială sau integrală a textului și conținutului
 prezentat în această lucrare nu se poate face fără acordul prealabil,
 în scris, al autorului.