

79

C93

IONELA ALINA CUCUI

# BAZELE GENERALE ALE ATLETISMULUI

Caiet de activități practice  
pentru studenții de anulul I



79  
C93

Ionela Alina Cucui

---

**BAZELE GENERALE ALE ATLETISMULUI**  
**Caiet de lucrări practice pentru studenții anului I**

**EDITURA Bibliotheca Târgoviște**

- Acreditată CNCS în anul 2012, pe domeniile CNATDCU:  
Filologie, Teologie, Istorie și studii culturale,
- Prezentă în lista B – edituri clasificate de CNCS pe domeniile:  
Istoria economiei, istoria științei și a tehnologiei.  
Istorie socială, economică și politică. Istorie militară.  
Limba și literatura română. Mituri, ritualuri, reprezentări  
simbolice, teologie și studii religioase. Etnografie  
cod depunere PN-II-ACRED-ED-2011-0095;  
PN-II-ACRED-ED-2011-0096; PN-II-ACRED-ED-2011-0097.
- Atestată de Ministerul Culturii și Cultelor cu avizul nr. 4363/27.05.1997
- Membru al Societății Editorilor din România – SER  
(Romanian Publishers Society – RPS)  
N. Radian, KB 2/3, Târgoviște, 130062  
tel/fax: 0245 212 241; mobil 0761 136 921  
e-mail: biblioth@gmail.com • www.bibliotheca.ro

Editor – Mihai Stan

Coperta – Gheorghe Gabriel Cucui  
Procesare text – Gheorghe Gabriel Cucui  
Tehnoredactare – Ion Anghel

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
CUCUI, IONELA ALINA**

**Bazele generale ale atletismului: caiet de lucrări practice pentru  
studentii anului I / Ionela Alina Cucui. - Târgoviște : Bibliotheca, 2014**  
Bibliogr.  
ISBN 978-973-712-868-3

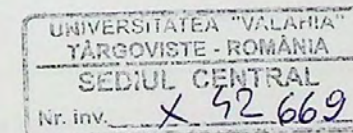
371.3:796.42(075.8)

Tiparul BIBLIOPRINT Târgoviște  
Tel. 0765 464 304 • fax 0245 212 241  
e-mail: biblioprint@yahoo.com

**IONELA ALINA CUCUI**

**BAZELE GENERALE  
ALE ATLETISMULUI**

**Caiet de lucrări practice  
pentru studenții anului I**



Editura **Bibliotheca**  
Târgoviște, 2014

Referenți științifici:  
Prof. univ. dr. Pehoiu Constantin – Universitatea „Valahia” din Târgoviște  
Conf. univ. dr. Mihăilescu Liviu – Universitatea din Pitești

**Colecția**  
**UNIVERSITARIA**

Copyright © 2014  
Editura **Bibliotheca**  
Toate drepturile asupra acestei ediții aparțin  
Editurii **Bibliotheca** & Ionela Alina Cucui

## CUPRINS

Cuvânt înainte .....	7
Structura școlii atletismului .....	9
Eșalonarea lecțiilor practice .....	11
Proiect didactic nr. 1 .....	13
Proiect didactic nr. 2 .....	18
Proiect didactic nr. 3 .....	23
Proiect didactic nr. 4 .....	27
Proiect didactic nr. 5 .....	31
Proiect didactic nr. 6 .....	36
Proiect didactic nr. 7 .....	39
Proiect didactic nr. 8 .....	43
Proiect didactic nr. 9 .....	47
Proiect didactic nr. 10 .....	51
Proiect didactic nr. 11 .....	55
Proiect didactic nr. 12 .....	59
Proiect didactic nr. 13 .....	63
Proiect didactic nr. 14 .....	67
Teme propuse .....	70
Bibliografie .....	75