



Calendarul disciplinei IFR

Programul de studii: EDUCATIE FIZICA SI SPORT

Disciplina:BAZELE GENERALE ALE ATLETISMULUI

Anul de studii: 1

Grupa:1 si 2

Semestrul: I

Anexa

CALENDARUL DISCIPLINEI Anul universitar 2025-2026

Perioada	Săptămă na	SEMINAR FAȚĂ ÎN FAȚĂ (SF)		EVALUĂRI	
		Tematica abordată	Nr. ore	Data	Tipul (E/C/V)
Pregătire curentă	1	Notiuni introductive despre scoala atletismului.	2 ore	5.10.2025	
	2	Scoala atletismului generalitati.	2 ore	5.10.2025	
	3	Scoala alergarii exercitii pregatitoare si exercitii pretehnice.	2 ore	19.10.2025	
	4	Scoala alergarii exercitii tehnice	2 ore	19.10.2025	
	5	Startul din picioare ,lansarea de la start.		2.11.2025	
	6	Startul de jos ,lansarea de la start.		2.11.2025	
	7	Scoala sariturii exercitii pregatitoare ,sarituri executate pe loc.		16.11.2025	
	8	Scoala sariturii exercitii pregatitoare ,sarituri executate din deplasare	2 ore	16.11.2025	
	9	Scoala sariturii exercitii pregatitoare cu obstacole.	2 ore	30.11.2025	
	10	Scoala sariturii exercitii prethenice	2 ore	30.11.2025	
	11	Scoala aruncarii ,aruncari de tip impingere si de tip azvarlire.	2 ore	14.12.2025	
	12	Scoala aruncarii, aruncari de tip lansare	2 ore	14.12.2025	
	13	Verificare practico-metodica	2 ore	11.01.2026	
	14	Verificare practico-metodica.	2 ore	11.01.2026	

FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Str. Pandurilor nr. 7, Cluj-Napoca

Tel.: 0264 – 420709

<https://sport.ubbcluj.ro>E-mail: sport@ubbcluj.ro

EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ȘI PERFORMANȚĂ



Sesiune examene	1		2 ore	Conform planificarii din sesiune	E
	2		2 ore	Conform planificarii din sesiune	E
	3		2 ore	Conform planificarii din sesiune	E
	4		2 ore	Conform planificarii din sesiune	E

E – examen, C – colocviu, V – verificare pe parcurs

Coordonator de disciplină, lect dr Pop Alexandra

Asistent, lect dr Pop Alexandra