



Calendarul disciplinei IFR

Programul de studii: EDUCATIE FIZICA SI SPORT

Disciplina: METODICA PREDARII ATLETISMULUI

Anexa

A.IFR.2

Anul de studii: III

Grupa: 1 si 2

Semestrul: 6

CALENDARUL DISCIPLINEI

Anul universitar 2025-2026

Perioada	Săptămâna	SEMINAR FAȚĂ ÎN FAȚĂ (SF)		SEMINAR ÎN SISTEM TUTORIAL, (ST)		LABORATOR (L)		PROIECT (P)		EVALUĂRI	
		Tematica abordată	Nr. ore	Teme de control	Termen de predare, nr. ore	Lucrare de laborator	Nr. ore	Tematica abordată	Nr. ore	Data	Tipul (E/C/V)
Pregătire curentă	1	Metodica predării probelor de viteză din atletism, startul din picioare, startul de jos	4 ore							28.02.2026	
	2	Metodica predării săriturii în lungime de pe loc/săriturii în lungime cu un pas și jumătate.	4 ore							14.03.2026	
	3	Metodica predării alergărilor peste garduri/obstacole mici.	4 ore							28.03.2026	

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



	4	Metodica predării sariturii în înălțime cu răsturnare dorsală.	4 ore							25.04.2026		
	5	Metodica predării alergărilor de stafeta 4-100m	4 ore							9.05.2026		
	6	Metodica predării aruncării mingi de oină/greutății de pe loc	4 ore							23.05.2026		
	7											
	8											
	9											
	10											
	11											
	12											
	13											
	14											
	Sesiune examene	1		2 ore							Conform planificării din sesiune	E
		2		2 ore							Conform planificării din sesiune	E
		3		2 ore							Conform planificării din sesiune	E

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



	4		2 ore							Conform planificarii din sesiune	E
--	---	--	-------	--	--	--	--	--	--	--	---

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

Coordonator de disciplină, lect dr Pop Alexandra

Asistent,