" 31725 d1

NICOLAE POP



ATLETISM
METODICA PREDĂRII

EDITURA FUNDAȚIEI UNIVERSITARE
"DUNĂREA DE JOS" GALAȚI

II 347251

Nicolae POP

ATLETISM

METODICA PREDĂRII



268608



Editura Fundației Universitare
„Dunărea de Jos" – Galați, 2001

UNIVERSITATEA „DUNĂREA DE JOS" DIN GALAȚI
Centrul de Studii pentru Învățământ Deschis și la Distanță
Facultatea de Educație Fizică și Sport
Anul IV

Control științific :

Conf. univ. Ștefania Constantin

Conf. univ. Horia Dulgheru

Corectura: Conf. dr. C. Gheorghieș

©Editura Fundației Universitare
"Dunărea de Jos", Galați, 2001
ISBN 973-8139-75-9

CUPRINS

Pag.

GENERALITĂȚI 2

1. BAZELE GENERALE ALE ÎNVĂȚĂRII EXERCIȚIILOR DE ATLETISM 4
   1.1. Etapele învățării 5
2. METODICA ÎNVĂȚĂRII ALERGĂRILOR 8
   2.1. Alergările pe plat 8
   2.2. Metodica învățării alergărilor de garduri 13
   2.3. Metodica învățării alergării de obstacole 15
   2.4. Alergările de ștafetă 17
   2.5. Alergările pe teren variat (crosul) 19
   2.6. Învățarea tehnicii mersului 20
3. METODICA ÎNVĂȚĂRII SĂRITURILOR 22
   3.1. Săritura în lungime 22
   3.2. Metodica învățării săriturii în înălțime 25
   3.3. Metodica învățării triplusaltului 28
   3.4. Metodica învățării săriturii cu prăjina 30
4. METODICA ÎNVĂȚĂRII ARUNCĂRILOR 34
   4.1. Aruncarea greutății 34
   4.2. Învățarea aruncării mingii de oină 37
   4.3. Metodica învățării aruncării discului 38
   4.4. Metodica învățării aruncării ciocanului 41
   4.5. Metodica învățării aruncării suliței 43
5. PROBELE COMBINATE 46
6. PARTICULARITĂȚILE PREDĂRII ATLETISMULUI ÎN LECȚILE DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ 49
   6.1. Școala alergării 51
   6.2. Școala săriturii 52
   6.3. Școala aruncării 52
   6.4. Atletismul la clasele I –IV 52
   6.5. Particularitățile predării atletismului la clasele V – VIII 57
   6.6. Particularitățile predării atletismului în ciclul liceal 63
7. PREGĂTIREA ELEVILOR PENTRU POLIATLOANE ȘCOLARE 67
8. LECȚIA DE ATLETISM 70
9. PARTICULARITĂȚILE DEZVOLTĂRII CALITĂȚOLOR MOTRICE ÎN ATLETISM 73
10. SELECȚIA COPIILOR ȘI JUNIORILOR PENTRU ATLETISMUL DE PERFORMANȚĂ 82
11. PARTICULARITĂȚILE ANTRNAMENTULUI ATLETIC LA ȘCOLARI 85

BIBLIOGRAFIE 91

CUPRINS 93

268608