

GAS SPORT

Nr. 3 - 2012



CUPRINS

Cuvânt de început

Jocurile olimpice moderne

Instituții și asociații studențești

Sportivi de legendă

Antrenori de excepție

Campioni români

Sportul – între școală și performanță?

Sporturi elegante

Sporturi de vacanță

Sporturi extreme

Primul ajutor în caz de urgență

Corectăm, dar cum?

Program de corectare a deficiențelor

Voluntariat

Rezultatele anului 2010-2011

Noutăți competiționale 2012



Perseverență!

Momentele cele mai plăcute sunt atunci când simți alături de echipă succesul reușitei.

Sportivii care au reprezentat cu cinste școala se bucură de rezultatele muncii și dăruirii lor.

Menționez elevii și echipa de majorete cu rezultate foarte bune la Olimpiada Națională a Sportului Școlar: Oprea Adriana clasa a X-a C, locul I la etapa județeană și calificată la etapa națională la cros, Radu Florin din clasa a XII-a A, locul II la etapa județeană la tenis de masă și echipa de majorete locul III la etapa zonală și calificată la etapa națională.

Mulțumesc celor care, alături de sportivi, au susținut activitatea și au apreciat ceea ce au realizat.

Paginile pe care le veți răsfoi, sper că vă vor duce cu gândul pe culmile glorie lor și vă veți încărca cu energia necesară găsirii bucuriei reușitei în drumurile voastre.

Vă doresc lectură plăcută!

Prof. Mihaela Vintilescu

1900 - Jocurile Olimpice Paris

Ținând să sublinieze nobilele eforturi și meritele lui Pierre de Coubertin, Congresul CIO din 1897 a încredințat Parisului (orașul natal al fondatorului JO moderne) onoarea de a găzdui manifestarea olimpică de la începutul secolului al XX-lea.

Festivități de deschidere și de închidere nu au existat. JO nu au avut o personalitate distinctă, importanța lor fiind diluată printre celelalte acțiuni.

Charlotte Cooper - Anglia - devine, cu acest prilej, prima femeie campioană olimpică (la tenis).

Primului sportiv român la întrecerile olimpice a fost George A. Plagino, viitorul membru al CIO pentru România, participant la tir, proba de talere. El a ocupat locul 13, cu 11 talere lovite din 20 posibile.

1904 - Jocurile Olimpice Saint Louis

Excelentă comportare a reprezentativei Statelor Unite ale Americii la primele JO moderne, precum și nivelul economic foarte avansat, au determinat CIO să acorde dreptul de organizare a următoarei ediții a JO, unui oraș american. Nivelul performanțelor a fost mult mai ridicat, față de ediția de la Paris, înregistrându-se și câteva recorduri.

Traversarea oceanului prezenta, la începutul secolului nostru, destule dificultăți. În acest fel, JO din 1904 au aparținut americanilor: înscriind în întreceri peste 400 de participanți (față de 64 proveniți din restul țărilor), ei au învins în 69 din cele 88 de probe disputate.

1908 - Jocurile Olimpice Londra

Întrucât oficialitățile grecești perseverau în dorința ca întrecerile olimpice să aibă loc, ca în antichitate, numai pe pământ grecesc, CIO făcuseră o concesie, aprobând organizarea la Atena a unei ediții intermediare, în 1906, pentru a sărbători împlinirea a 10 ani de la reluarea JO. Ulterior, rezultatele înregistrate cu aceasta ocazie au fost considerate ca neoficiale. Începând din 1908, JO au dobândit un profil propriu, afirmându-se drept cea mai importantă competiție polisportivă a lumii. Concursurile atletice, dominate de către reprezentanții S.U.A. și ai Angliei, au adus unele elemente inedite: aruncarea discului s-a efectuat atât prin procedeul „elen”, de pe loc, cât și prin cel „modern”, cu piruetă. S-a folosit, pentru prima dată, prăjina de bambus. De asemenea, a fost introdusă o probă nouă - aruncarea suliței. Numeroase recorduri mondiale și olimpice au încununat străduințele atleților europeni.

tine însuși, a te domina.” (Pierre de Coubertin)

1912 - Jocurile Olimpice Stockholm

La succesul acestei ediții a contribuit decisiv concentrarea întrecerilor (numai 15 ramuri sportive) și limitarea, pentru fiecare țară, a numărului de concurenți (maximum 10 pentru fiecare probă).

Întrecerile atletice, de nivel foarte ridicat și aprig disputate, au avut pe alocuri accente de dramatism. Atletii americani au învins în toate alergările de viteză, la sărituri, la probele combinate și la marș-joritarea aruncărilor, încheind concursurile cu acumularea a aproape jumătate din totalul medaliilor acordate.

Cu toate acestea, atletul „erou” al Jocurilor a fost **considerat finlandezul Hannes Kolehmainen, care, luând startul de șase ori în cursele de fond, a cucerit trei medalii de aur.**

1920 - Jocurile Olimpice Anvers

Declanșarea Războiului Mondial a anulat desfășurarea Jocurilor Olimpice programate pentru anul 1916. Deși traumatizată după marea conflagrație, lumea s-a arătat atașată ideilor și acțiunilor olimpice, chiar în împrejurările nefavorabile ale anului 1920. Ca atare, numărul țărilor și al sportivilor participanți a atins cifre record. În urma invitației primite de COR din partea forurilor organizatoare belgiene (au fost trimise până și afișe în limba română), s-au luat măsuri pentru participarea a 40 de concurenți români, la șapte ramuri de sport, estimându-se chiar ocuparea de locuri fruntașe la rugby și călărie. Dar fondurile adunate s-au dovedit neîndestulătoare, astfel că sportivii români nu s-au putut deplasa la Anvers.

Deschiderea oficială a JO, la 14 august 1920, a avut loc într-o ambianță solemnă; pentru prima dată a fost înălțat steagul olimpic, cu cele cinci cercuri și s-a rostit jurământul olimpic.

Protagonistii întrecerilor de atletism au fost americanii și, spre surpriza multora, finlandezii. Dacă primii au cucerit lauri în probele de sprint și sărituri, scandinavii s-au impus la aruncări și, în mod deosebit, la alergările pe distanțe lungi, prin celebrii fondești Kolehmainen și Nurmi.

1924 - Jocurile Olimpice Paris

La ediția JO de la Paris, găzduirea participanților s-a făcut, **pentru prima dată, într-un așezământ special - „Satul Olimpic” amenajat în apropierea stațiunii de Colomby la Percey**; la rândul lui, acesta a fost renovat și pregătit pentru desfășurarea festivităților și a întrecerilor de atletism, rugby și fotbal. La aceste Jocuri a luat parte, **pentru prima oară și o delegație a României, formată din 51 de sportivi.**

Sursa: <http://www.lumea-copilor.ro/enciclopedie/jocurile-olimpice>

Ideea organizării primelor nuclee ale sportului universitar, au avut-o studenții care studiau la Berlin, Leipzig, Viena, Budapesta și în Transilvania, în a doua jumătate a secolului al XIX-lea. Un rol important în organizarea acțiunilor sportive studențești l-a avut Societatea Academică "Petru Maior", constituită în anul 1862 de către studenții români și "România bună", înființată în anul 1864 la Viena. Studenții sportivi membri ai acestor societăți, au obținut rezultate deosebite în competiții: Simion Nemeș, la concursul internațional de tir - 1910 de la Viena, Teofil Moraru, campion la aruncarea greutății, Virgil Salvanu, sportiv multilateral, campion de box a orașului Budapesta -1912 și medaliat cu argint în 1919 la "Jocurile Armatelor Interluate" - Paris. La data de 20 ianuarie 1913, în cadrul Societății Academice „Petru Maior” a luat ființă "Secția Sportivă", care s-a implicat activ în organizarea acțiunilor sportive din Transilvania. După 1 decembrie 1918, Clubul Sportiv Ardelean a devenit Clubul Sportiv al Oficianților Municipiului Cluj (27 august 1919) acordând dezlegare studenților, care s-au organizat într-un club al lor. Documentele timpului atestă că la data de 11 decembrie 1918, a avut loc la Cluj prima adunare de după Unire, a Societății "Petru Maior", fiind recunoscută de oficialități sub denumirea de Societatea de lectură a studenților români din Cluj, în cadrul căreia funcționa cu bune rezultate Secția sportivă. Anul 1919 a fost marcat de înființarea Universității Românești a Daciei Superioare. Adunarea studenților clujeni din data de 19 noiembrie 1919 găzduită de căminul "Avram Iancu" a hotărât mutarea Societății "Petru Maior" de la Budapesta la Cluj, sub denumirea de Centrul studentesc "Petru Maior", iar la începutul primului an universitar românesc din Cluj, 1919-1920, sub egida Centrului studentesc, se înființează Societatea sportivă a studenților universitari (S.S.S.U.), care va deveni clubul sportiv "U", atât de cunoscut și iubit în Cluj și România. La București, în anul 1916, din inițiativa profesorului Traian Lalescu, se înființează prima organizație sportivă studențească, "Sporting Club Universitar", devenit "Sportul Studentesc", cu o echipă de fotbal și una de rugby. Ulterior s-au mai înființat "Clubul sportiv al mediciniștilor" la București în anul 1920, "Clubul sportiv al Politehnica" la Timișoara, în anul 1920, "Politehnica" din București, în anul 1927, "Dreptul" din București în anul 1941, etc.

Întrecerile și concursurile studentești,

au apărut mult mai târziu, comparativ cu organizațiile lor sportive. Până în anul 1929, studenții participau la competiții locale, cu caracter amical și oficial sub forma unor echipe reprezentative. Sub egida Confederației Internaționale a studenților (înființată în 1919 la Strassbourg), au loc prime Concursuri Sportive Universitare Internaționale la Roma 1929, Paris 1923, Varșovia 1924.

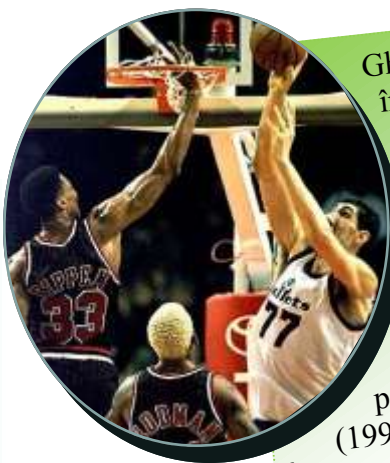
În istoria sportului universitar din România, primul Campionat național universitar a fost organizat în anul 1929 la București (la atletism, fotbal, scrima, tenis) și la Cluj (la natație, singura disciplină la care au participat și studentele la proba de 50 m. liber). În anii următori, campionatele au avut loc la București 1932, 1935 și la Timisoara 1933 și primele întreceri la sporturile de iarnă (schi și bob) în 1930. În anul 1940 s-a stabilit desfășurarea anuală a campionatelor universitare, iar în anul 1942 se constituie Sportul Universitar Român, o organizație care a dirijat activitatea sportivă studentască în timpul celui de-al doilea război mondial. Prin Consiliul superior de îndrumare condus de profesorul Iuliu Hațieganu, profesorul C.Stoicescu și profesorul Gr. Benetatto noul organism înființează Centrele sportive universitare și inițiază întreceri în cadrul "Săptămânii sportului universitar". În perioada celui de al doilea război mondial și până în anul 1956, activitatea competițională studentască s-a desfășurat mai mult la nivel local, între ani de studii și facultăți sau între reprezentative de instituții. Între anii 1956-1958 apar formele de organizare care vor contribui la stabilirea și consolidarea unui sistem competițional studentesc, ce vor sta la baza campionatelor naționale universitare, cuprinzând toate etapele de desfășurare, până la faza finală, pe țară. În urma reorganizării cluburilor, din anul 1966, la nivelul campionatelor municipale și orașenești la jocuri sportive se formează serii studentești, cu drept de promovare în diviziile naționale "C" și "B". Sistemul competițional studentesc din ultimele două decenii și până în prezent, funcționează sub forma campionatelor naționale universitare, a căror finale le organizează anual, diferite instituții de învățământ superior, prin rotație și prin competiții pe plan local.

<http://www.scribube.com/timp-liber/sport/PRIMELE-SOCIETATI-SI-CLUBURI>

și

A
S
O
C
I
A
Ț
I
I

GHIȚĂ MUREȘAN



Ghiță Mureșan este unul dintre cei mai cunoscuți și îndrăgiți jucători de baschet, atât din România și Statele Unite, cât și din întreaga lume. A devenit celebru ca jucător de succes și în liga profesionistă nord-americană NBA.

Și-a început cariera sportivă la secția de baschet a Clubul Sportiv "Universitatea" Cluj, unde a avut o serie de recorduri. Datorită aptitudinilor sale, a evoluat și curând a atras atenția selecționarului echipei naționale și mai apoi a echipelor din NBA. În 1993 a pătruns în liga profesionistă nord-americană (NBA), evoluând cinci sezoane pentru Washington Bullets (1993-1998) și două pentru New Jersey Nets (1998-2000).

În sezonul **1995-1996** a primit premiul NBA Most Improved Player Award, în același sezon și în următorul a avut cel mai bun procentaj al aruncării de 2 puncte.

La înălțimea de 2,31 m deține titlul de cel mai înalt jucător din istoria NBA.

Școala de vară - baschet este un proiect realizat de Ghiță Mureșan la Cluj, pentru copii iubitori ai acestui sport.

Jocul de baschet se răspândește în Europa la începutul secolului XX, fiind prezentat demonstrativ la Jocurile Olimpice din 1904, de la St. Louis.

În **1932** se constituie Federația Internațională de Baschet Amator (F.I.B.A.). România s-a aflat printre cele 8 țări membre fondatoare ale forului mondial alături de Anglia, Argentina, Cehoslovacia, Grecia, Italia, Lituania, Elveția și Portugalia. Din 1935 se dispută campionatele europene (la care a participat și țara noastră).

În anul **1891**, un tânăr asistent de la colegiul Springfield, din statul Massachusetts, SUA, James A. Naismith, încercând să facă mai variate de educație fizică, cu un conținut mai atractiv și mai dinamic, fără condiții materiale deosebite, a combinat unele reguli din jocul de fotbal cu 13 reguli noi și a înlocuit poarta cu un coș suspendat pe un perete. Astfel a luat naștere sportul căruia i s-a spus apoi baschet ball (basket = coș, ball = minge).

lecțiile



În **1991** echipa masculină de baschet juniori a României a înregistrat cea mai bună performanță a vreunui lot din România la un campionat mondial de baschet clasându-se pe locul V la CM de la Edmonton, Canada. Din lot făceau parte, printre alții, Ghiță Mureșan, singurul român care a evoluat în NBA sau Constantin (Titi) Popa, doi dintre cei mai cunoscuți baschetbaliști români pe plan internațional.

OCTAVIAN BELLU

ANTRENOR DE EXCEPȚIE



Octavian Bellu antrenor de gimnastică (1981 – 2005), coordonnator al activității lotului olimpic de gimnastică feminină, antrenor coordinator al lotului național în prezent.

S-a născut la data de 17 februarie 1951, în municipiul Ploiești. A absolvit Institutul de Educație Fizică și Sport (IEFS), promoția 1974, specializarea gimnastică. Fost practicant al atletismului, voleiului și baschetului, el și-a început cariera ca profesor de educație fizică la Valea Călugarească (1974-1978). Devine apoi antrenor de gimnastică la Clubul Sportiv "Petrul" din Ploiești (1978-1981). În anul 1981, este solicitat să lucreze, la Deva, ca antrenor la lotul olimpic feminin de gimnastică, iar în 1990 devine antrenor coordonator. El a pregătit loturile olimpice, participând la 6 ediții ale Jocurilor Olimpice, 16 ediții ale Campionatelor Mondiale, 13 ediții ale Campionatelor Europene, 5 ediții de Cupă Mondială, 11 ediții ale Campionatelor Europene de Juniori. A antrenat lotul feminin de gimnastică al României până în anul 2005. Pe perioada cât a fost antrenor federal al Lotului olimpic feminin de gimnastică a obținut: 39 medalii olimpice (16 de aur, 9 de argint, 14 de bronz), 75 medalii mondiale (29 de aur, 23 de argint, 25 de bronz), 78 medalii europene (seniori) (28 de aur, 24 de argint, 16 de bronz), 61 medalii europene (juniori) (23 de aur, 22 de argint, 16 de bronz), 24 medalii la Cupa Mondială (10 de aur, 8 de argint, 6 de bronz).

Fostul antrenor al echipei naționale de gimnastică a României, Octavian Bellu, a intrat în **Cartea Recordurilor** ca "cel mai de succes antrenor din lume" cu un palmares de 16 medalii olimpice de aur și un total de 279 de medalii la Campionatele Mondiale, campionatele Europene și la Jocurile Olimpice. Bellu a condus echipa de gimnastică a României la câștigarea a 5 titluri mondiale și două titluri olimpice, precum și numeroase titluri individuale. În perioada 2005-2006, a fost consilier de stat la Administrația Prezidențială. Din anul 2006 este președinte al Agenției Naționale pentru Sport.

Titlul de Antrenor Emerit – 1987, Ordinul "Meritul Sportiv", clasa I – 1987, Diploma de onoare și titlul de Entraîneur Honoraire oferit de Federația Internațională de Gimnastică – 2000, Ordinul Național "Serviciul Credincios" în grad de Ofițer – 2000, Ordinul Național "Steaua României" în grad de comandor – 2004, Meritul Sportiv, clasa a III-a cu două barete – 2004, Colanul de aur al Comitetului Olimpic Român – 2005, Ordinul „Meritul Sportiv”, clasa I - 22 iulie 2008, a fost inclus în International Gymnastics Hall of Fame la data de 30 mai 2009.

Sursa: http://ro.wikipedia.org/wiki/Octavian_Belu

A
N
T
R
E
N
O
R
I
de

E
X
C
E
P
Ț
I
E



**"În sport, ca și în viața de toate zilele,
trebuie să ai control asupra ta și a sănătății
tale și să privești lucrurile cu optimism."**

Otilia Badescu se confundă cu tenisul de masa românesc. Este multiplă campioană europeană de juniori și seniori, iar cel mai drag îi este titlul individual cucerit la CE din 2003. Are două medalii de bronz la CM, însă regretă că nu a izbutit să cucerească laurii mondiali, la simplu, în 1993.

Otilia Badescu s-a născut pe 31 octombrie 1970, în București. A fost descoperită de antrenorul Vasile Dumitrescu când era elevă la Școala Generală nr. 97, din Capitală. A activat la CSS nr.1 Juventus, la Spartac București, apoi pentru BSE Budapesta, clubul Joruku Bank din Japonia, la Montpellier, în Franța și TCC Troisdorf din Bundesliga. S-a impus ca lider al generației sale de jucătoare încă din anii junioratului, cucerind 15 medalii la CE de cadeți și juniori, dintre care 10 de aur, trei de argint și două de bronz.





A continuat să obțină rezultate deosebite și în competițiile senioarelor: 1986, locul 3 la dublu și la simplu – CE de la Praga; 1988, locul 2 la simplu și locul 3 la dublu – CE de la Paris; 1990, locul 3 la simplu – CE de la Goteborg; 1991, locul 3 la mixt – CM de la Chiba; 1992, locul 1 la mixt – CE de la Stuttgart; 1993, locul 3 la simplu – CM de la Goteborg; 1994, locul 2 la mixt – CE de la Birmingham; 1996, locul 2 la mixt – CE de la Bratislava; 1998, locul 1 la mixt – CE de la Eindhoven; 2003, locul 1 la simplu și locul 3 la mixt – CE de la Courmayeur.

A participat la 4 ediții consecutive ale JO:

1992 (Barcelona, locul 9 la simplu), 1996 (Atlanta, locul 9 la simplu) și 2000 (Sydney, locul 5 la dublu) și 2004 (Atena).

A obținut alte numeroase trofee și medalii în competiții internaționale, este antrenore de tenis de masă, maestră a sportului, iar în 2000 i s-a conferit Medalia națională "Serviciul Credincios" clasa I.



Sursa: <http://www.campioniiromaniei.ro/campioni/otilia-badescu-campioana-la-tenis-de-masa.html>

FRĂȚILĂ RALUCA , clasa a IX-a D

Majoreta tradițională este tânăra care dansează pe muzică de fanfară sau orchestra, o coregrafie care are la bază pasul de marș, folosind ca accesorii de dans pom-ponii sau batonul și fiind îmbracată într-un costum care urmărește linia unei uniforme militare. Asupra originii dansului de majorete există trei teorii: două europene și una americană.



Dansul de majorete datează probabil din Franța secolului XVIII, predecesorii majoretelor fiind oșteni elvețieni purtători de steag, la parade. Aceștia erau militari, dansatori, care duceau drapelurile medievale și armele pe suportul muzicii cantată de o orchestră sau instrumente de percuție și executau mișcări, aruncări cu steagurile, rotări ale armelor, rulări, balansari sau întoarceri. Ulterior, trupele de marș franceze, care participau la parade militare, erau conduse de un dirijor al orchestrei, numit tambur major, purtător al unui steag sau baton special (chiar de doi metri lungime), care prin mișcările acestora, inclusiv jonglerii, imprima direcția de deplasare a formației, ritmul și ordinea pașilor de dans.

La sfârșitul secolului al XVIII-lea, tamburul major a fost înlocuit de un grup de fete cu batoane mai mici și steaguri, numite majorete, îmbrăcate în uniforme și care executau la rândul lor mișcări în pași de dans, preponderent marș și schimbări de formație.

Prin anii 1930 în Statele Unite apar "**DRUM MAJORETTES**" – la început una sau două fete cu baton, care conduceau paradele militare, civile sau școlare, ulterior organizate în formații de dans separate. În Europa secolului XX, dansul de majorete devine independent de paradele militare, dar în același timp se confrunta cu apariția "baton twirling-ului" în Statele Unite, practicat inițial în cadrul grupurilor de majorete și dezvoltat ulterior ca disciplină sportivă separată a gimnasticii.

Primul regulament al majoretelor apare în Franța, în jurul anilor 1960 și stabilesc criteriile privind uniforma, ținuta, desfășurarea spectacolului, alcătuirea formațiilor și clasificarea pașilor de dans executați de majorete.

După 1990, majoretele încep să devină recunoscute ca și sport în tot mai multe regiuni din America și Europa, iar în ianuarie 1999, la Zagreb se constituie Asociația Europeană de Majorete cu structura organizatorică proprie, la care au aderat Croația, Cehia, Marea Britanie, Polonia, Slovacia, România, Italia, Ungaria, Germania, Slovenia, Bosnia și Hertegovina, Muntenegru, Franța, Serbia, Bulgaria și care a stabilit regulamentele de concurs și calendarul competițional pentru echipele de majorete.

MIHALACHE CRISTINA CLASA A IX-A D

SURSA: http://majorete.ro/despre_def.php



MBTA ROMANIA ASOCIATIA DE MAJORETE CU BASTON SI TWIRLING ROMANIA

MBTA Romania s-a infiintat in anul 2005 avand in prezent 450 de membrii si peste 1000 de simpatizanti. O data cu noastra participaprea la Campionatul European din Italia, am primit acreditarea din partea NBTA EUROPE. Suntem singura asociatie din tara care are dreptul exclusiv de la NBTA Europe sa organizeze competitii nationale si internationale de majorete. In momentul de fata parcurgem etapele necesare privind crearea Federeatiei Nationale de Majorete. Mai mult, orice sportiv, orice echipa de majorete nu are dreptul sa participe la nici un stagiul de pregatire/competitie internationala organizata de NBTA Europe decat prin MBTA Romania.

NBTA EUROPA

1935- Prima competiție de twirling desfășurată în Chicago, S.U.A.

1945- Crearea N.B.T.A. în S.U.A. (sub denumirea de: Comisia Națională a Consilierilor Tehnici) de către Don Sartell

1946- NBTA își schimbă denumirea în Asociația Națională de Majorete cu Baston și Twirling. Sunt stabilite standardele privitoare la metodele de predare, competiții și notarea pentru Twirling

1972- Denumirea de NBTA este stabilită și în Franța

1978- Peste 200 de atleți americani vizitează Franța cu ocazia primei competiții organizate de NBTA între Franța și America

1984- Crearea NBTA Europa la Marseille, având ca țări membre Anglia, Spania, Italia, Elveția și Franța

1985- Primul Campionat organizat de NBTA Europa în Torquay (Anglia)

Țări membre

Asociații cu twirling

Belgia, Croația, Anglia, , Franța, Germania, Olanda, Italia, Scoția, Slovenia, Spania, Elveția, Cehia, Ungaria, Norvegia.

Asociații cu majorete

Romania Belgia Croația Anglia Germania, Olanda Scoția, Slovenia, Elveția, Cehia, Luxemburg, Polonia, Irlanda, Slovacia, Danemarca, Rusia.

NBTA EUROPA

Președinte: Dl. Henny Brunnekreeft

MBTA Romania Presedinte

prof. Teodora Lazuran

Sursa:

<http://www.mbta-majorete.ro/>



ASOCIAȚIA DE MAJORETE DIN ROMÂNIA (A.M.R.)

În luna aprilie a anului 2007 se constituie la Cluj-Napoca Asociația de Majorete din România.

Cele mai importante activități ale AMR sunt: organizarea de competiții locale și naționale special pentru echipe de majorete, pregătirea și atestarea de instructori și arbitri specializați în ramura sportivă majorete, promovarea conceptelor de majorete tradiționale, cheerleading și twirling baton, prin oferirea de sprijin informațional și logistic pentru înființarea de echipe noi de majorete în cadrul unităților de învățământ, precum și în cadrul cluburilor sportive, promovarea unei imagini adecvate a majoretei în rândul populației și a mass-mediei cu scop educativ.

Sursa: <http://www.majorete.ro>

Dansul sportiv este un sport de echipă, constând în parteneriatul dintre un băiat și o fata într-un cuplu ce interpretează pe muzică, diferite ritmuri utilizând tehnici specifice. De-a lungul timpului s-au cristalizat două secțiuni în funcție de caracterul și proveniența dansurilor:

1. secțiunea standard sau europeană (vals lent, tango, vals vienez, slow fox și quick step);
2. secțiunea dansurilor latino-americane (samba, cha-cha-cha, rumba, paso doble, jive).

Competițiile de dans au început să fie organizate în anii '20 în Marea Britanie, creindu-se în timp forurile internaționale IDSF (International DanceSport Federation) pentru amatori și WDC (World Dance Council) pentru profesioniști. În România Federația Română de Dans Sportiv (FRDS) și-a început activitatea în 1991.

Parteneriatul în dans dezvoltă relațiile interumane, dansatorii capătă încredere în ei și pe lângă o dezvoltare fizică armonioasă, formează o personalitate puternică, precum și o eticheta specifică dansului de societate (sportiv).

Despre originea dansurilor incluse în competiții, câteva informații:

Slow-fox este dansul standard, ce-și are originile în dansul numit Foxtrot. Numele său provine de la actorul american de vodevil Harry Fox ce l-a dansat pentru prima oară în 1914 la New York și conținea niște pași ciudați pentru perioada aceea numiți trot (trap, pași rapizi). Presa locală a venit cu expresia "Fox's Trot". Era dansat pe muzica ragtime (premergătoare jazz-ului) și se număra slow-slow-quick-quick. Ulterior dansul este introdus în Europa (Anglia), unde depășește în popularitate valsul și tango-ul.

Tango-ul își are originile în Spania sau în Maroc și introdus în America Latină de către coloniștii spanioli, unde a căpătat influențe locale (milonga) și africane. Tango-ul are un număr de caracteristici care îl fac unic se dansează cu genunchii flexați tot timpul, iar mișcările rapide din cap desăvârșesc acest dans.

Cha-cha-cha - un dans latino-american de origini cubaneze, fiind considerat un rezultat direct al muzicii compuse de compozitorul și violonistul Enrique Jorin în anii '50 și provine din mambo sau chiar rumba.

Samba un dans cu rădăcini afro-braziliene, specific fiind caracterul poliritm - unde avem mai multe ritmuri de bază, iar corpul folosește ritmuri diferite pe anumite segmente corporale. Este un dans energetic cu un caracter vioi, muzica amintindu-ne de carnavalul brazilien și de plajele tropicale.

Sursa: <http://www.hobbydance.ro/contact/dansul-sportiv/>

DANSUL SPORTIV



Federația Română de Dans Sportiv

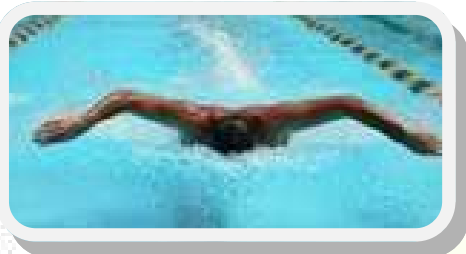
Pe vremea când în străinătate se organizau conferințe în cadrul cărora dansurile erau standardizate și concursuri în care se puneau în practică aceste standarde, în România se desfășura primul concurs de dans de societate, în **1984**, la Pitești, sub titulatura **Dansul Florilor**, organizat fiind de **Viorel Nastase**, unul dintre fondatorii F.R.D.S. Acestui concurs i-au urmat altele sub aceeași titulatură de "dans de societate", urmând ca din 1991, odată cu înființarea F.D.R.S. să se treacă la denumirea modernă de "**dans sportiv**". La un an de la înființare, pe **1 ianuarie 1992**, F.R.D.S. s-a afiliat la I.D.S.F., devenind membră cu drepturi depline. Federația Română a pornit timid la drum cu doar **9 cluburi** de dans înscrise oficial, din câteva orașe ale țării. Evoluția anilor următori a fost fulminantă și spectaculoasă, în doar 13 ani Federația înregistrând sub copla ei peste **90 de cluburi cu peste 2500 de dansatori activi**.

Chiar din primul an de la înființare, Federația a organizat, în colaborare cu TVR, primul concurs internațional de dans sportiv din România. Drumul era deschis tinerilor dansatori români care băteau la portile afirmării, astfel încât la **Campionatul Mondial de la Singapore din 1992 a fost prezentă și perechea românească: Virgil Grigore / Maria Bătea**.

În **1993**, perechea **V. Rădulescu / Melania Istrate** s-a calificat în finala concursului internațional de la Alasio, Italia ocupând un merituos loc VI. Anul 1996 a însemnat pentru F.R.D.S. și consacrarea primilor **arbitri internaționali**: Virgil Nastase și Valeria Mangra. Din 1995 federația a obținut și personalitate juridică. Din 1996 și până azi, România a ajuns să aibă la dans sportiv și **vicecampioni mondiali - perechea Sergiu Rusu/Mirona Gliga**, de la clubul "Dansul Viorilor" din Reghin și o calificare în **finala Cupei Europene la 10 dansuri** în 2005 - prin perechea **Mihai Petre/Elwira Duda**, de la clubul "Pas în Doi" din București, care alături de alte perechi din țara noastră au reprezentat România cu cinste la campionatele și concursurile din lumea internațională a dansului sportiv.

Sursa: <http://www.dancesport.ro/istoric.php>





Înotul ar trebui practicat cu regularitate, în toate anotimpurile, pentru că stimulează toate funcțiile organismului și întărește rezistența la boli.

Condiție fizică: dezvoltă musculatura, fortifică articulațiile, dezvoltă mobilitatea și rezistența cardiac și pulmonară.

Sănătate: crește imunitatea, îmbunătățește circulația sângelui oxigenat din corp, menține presiunea arterială normală, stimulează pofta de mâncare, accelerează vindecarea mai multor boli, astm, hernie de disc precum dizabilități fizice.

Relaxare: te eliberează de stres și elimină stările depresive și de anxietate., oferă un somn odihnitor și foarte liniștit.

Terapeutic: te ajută să arzi calorii în plus (până la 900 de calorii într-o oră) și celulita, să ai o silueta de invidiat (îți tonifică mușchii pectorali și fesieri, coapsele și gambele), iar abdomenul tău poate deveni plat, așa cum îți dorești.

Practicând sistematic înotul, vei reuși să fii într-o stare fizică și mentală foarte bună.

SFATURI

- Înainte de a intra în bazin, încălzește-ți mușchii

- După înot, apelează la câteva exerciții de relaxare

- Poți înota de 2-3 ori pe săptămână, este suficient.

- Încearcă să alternezi zilele de înot cu una de pauză.

- Înoată într-un ritm constant, mai ales în primele zile.

O variantă a înotului este **AQUA-GYM**-ul, care constă în realizarea unor exerciții de gimnastică în apă, fiind o combinație între aerobic, hidromasaj, fitness și stretching. Acest tip de mișcare îți solicită plămânii, inima, dar, spre deosebire de exercițiile realizate într-o sală de aerobic, grupele musculare de pe fese, coapse și abdomen depun un efort aparent mai mic. Aqua-gym poate practica oricine dorește să scape de kilogramele în pus și să se elibereze de stres.



Sursa: <http://www.eva.ro/dietafitness/intretinere/inotul-sportul-pentru-trup-si-suflet-articol-9089.html>

VREI ȘI ALTE SUGESTII?



BOCCE se joacă la simplu/ dublu sau echipe (3-4) pe un teren în lungime de 18m și lățime de 13m delimitat de linii laterale și intermediare de la distanța de 3 m, cu 8 bile de 900 gr și diametru de 10 cm (4 roșii, 4 verzi) și 1 bilă ca țintă (pallină). Jocul constă în acumulare de puncte (12pct. sau 16pct) în funcție de participanții la joc. Primul sportiv ales, are dreptul la 3 încercări de a plasa pallina, apoi echipa adversă va avea o singură încercare; dacă nicio încercare nu este validată, arbitrul va plasa pallina în mijlocul suprafeței (zona delimitată de linia imaginată și linia posterioară). Sportivul care plasează pallina în zona corectă, aruncă prima bilă de Boccia și este urmat de adversarul său. După ce ambii sportivi și-au efectuat prima lovitură, arbitrul va decide care dintre aceștia are bila mai departe de pallina și va acorda respectivului dreptul de a arunca cea de-a 2-a bilă. În continuare se va merge pe același sistem, cel care are mingea cea mai depărtată de pallina are dreptul să arunce. După efectuarea celor 4 aruncări se va măsura distanța dintre pallina și bilele de Boccia cele mai apropiate de aceasta. Sportivul care are bila cea mai apropiată de pallină a făcut un punct. Un sportiv poate avea mai aproape de pallina decât adversarul său 1, 2, 3 sau toate cele 4 bile, în acest caz el a făcut 4 puncte în respectivul joc (putând exista cazul în care un sportiv să realizeze 4 puncte consecutiv în 3 jocuri, astfel câștigând meciul de Boccia prin acumularea celor 12 puncte necesare). Un sportiv poate puncta într-un joc (ex. 1-0; 2-0; 3-0 sau 4-0).



Sursa: specialolzmpics.ro

VOLEI DE PLAJĂ.

Un sport la modă pentru zilele de vacanță.

Primul joc oficial de volei pe plajă a avut loc pe plajele din Santa Monica, California în anul 1930, organizat de Paul Johnson, întâlnindu-se două echipe masculine a câte doi jucători. În anul 1958 are loc primul Open feminin, urmând ca în fiecare an până în 1960 să aibă loc câte trei turnee de acest gen.

În România, primul turneu de volei pe plajă a avut loc la Constanța în anul 1993, iar din 1996 voleiul pe plajă dobândește statut olimpic. În țara noastră acest „spectacol” în aer liber se dezvoltă în mai multe orașe din țară. Singura performanță notabilă în România, a fost medalia de bronz la Campionatele Europene sub 23 ani, din Grecia în anul 1999.

Sursa: http://ro.wikipedia.org/wiki/Volei_de_plaja

CANYONING – UL

Mulți se plâng că în secolul XXI nu prea au rămas locuri de explorat pe planetă... Alții, în loc să se plângă, au căutat domenii noi de explorare. Mulțumită lor a luat naștere și această nouă activitate, **canyoningul**. Primele referiri la canyoning au fost făcute în Franța prin anul 1979, urmând o creștere mare a numărului de practicanți ai canyoning-ului în anii 1980-1981. Din anul 1997 în cadrul Federației Franceze de Speologie se înființează o comisie specială pentru canyoning. Prima persoană care a devenit celebră în această disciplină este Edouard Alfred Martel, care a abordat canionul râului Verdon din Franța în anul 1905. În România primele acțiuni în domeniul canyoning-ului au apărut prin anii 1992-1993, după care în 1994 se formează Comisia de Coborâri Canioane în cadrul Federației Române de Speologie, devenită ulterior departament, iar din anul 2007 Asociația Română de Canyoning. Canyoningul este un sport relativ nou, foarte iubit în Europa și Statele Unite și practicat din ce în ce mai mult și la noi în țară. Ca activitate turistică canyoningul se încadrează în turismul activ sau de aventură. Canyoningul presupune deplasarea prin albiile și apa a râurilor de munte, coborârea cascadei și traversarea înot a acumulărilor de apă, fiind o activitate ludică și sportivă ce se poate realiza pe orice nivel de pregătire sau dificultate.

Practicarea canyoningului se poate face foarte bine cu caracter de agrement, fără deținerea tuturor cunoștințelor necesare, dar, neapărat alături de instructori pregătiți în acest domeniu și pe trasee usoare și amenajate corespunzător.

Canioanele ideale pentru canyoning se prezintă sub forma unor văi adânci și strâmte tăiate în masive roci calcaroase (și nu numai) de puterea erozivă a apei. Parcurgerea unui canion implică deseori rapeluri prin cascade, sărituri în bazine adânci sau parcurgerea înot a marmitelor.





satisfacții

Este dificil să descrii emoțiile ce pot fi resimțite în practicarea canyoningului. Ele provin dintr-un amestec de frică și plăcere, mediul înconjurător extraordinar, format din pereți înalți de stâncă, păduri virgine, teren sălbatic, torente de apă, alunecarea pe toboganele naturale săpate și lustruite de apă în stâncă, plutirea pe cursul de apă (bodyrafting), cățărarea și descățărarea peste obstacolele naturale, săriturile de la înălțime și înotul în marmite, dar mai ales miile de picături de apă, care te izbesc în cascadă, îți oferă deosebite, nemaîntâlnite. Echipamentul pentru activitate include: corzi statice, hamuri, carabiniere, coborâtoare, frânghii, buclele de asigurare, casca, costum de neopren, bocanci speciali cu aderență crescută, suport pentru componente sau rucsac.

În țara noastră canyoningul a fost introdus, pentru prima dată, ca activitate de agrement într-un pachet turistic, de către realizatorii programului "Romania Gorj Adventure" după verificarea și testarea mai multor circuite împreună cu specialiști din Franța și Italia. Chiar dacă de-a lungul timpului practicanții de canyoning au folosit și au adaptat echipamente și articole de cățărare, hiking sau river rafting, se inventează și se fabrică din ce în ce mai multe echipamente specializate cu cât popularitatea canyoning-ului crește. Ca orice alt sport, fie că e vorba de parașutism și canyoning-ul prezintă riscuri și acestea trebuie scoase în evidență pentru a fi minimizate. Din cauza izolării sau inaccesibilității multor canioane, echipele de salvare nu pot interveni decât după câteva ore sau uneori chiar zile.

Cele mai frecvente riscuri în canyoning sunt:

debita și curenții mari ai cursului de apă – fără un echipament potrivit se pot întâmpla diverse accidente din cauză că forța și curenții puternici ai debitelor mari de apă sunt de obicei subestimate

inundații subite (sau flash flood) – au loc în momentul în care o cantitate mare de precipitații este drenată în văile râurilor, crescând brusc nivelul apei în canion.

SPORT EXTREM

În canioanele pe traseul cărora se află râuri, care drenează zone largi, ploile pot fi la mulți kilometri departare de zona unde se află practicanții. Pe neașteptate, un canion calm sau chiar uscat poate deveni un torent violent din cauza precipitațiilor din vecinătate.

hipotermie sau hipertermie – România fiind o țară cu climă (încă) temperată, hipertermia nu prea se întâlnește la noi; hipotermia este însă un pericol creat de orice canion care conține apă, în orice perioadă a anului, de aceea purtarea unui costum de obicei din neopren previne acest risc.

canioane foarte înguste – în special cele mai înguste decât corpul uman sunt obstacole reale pentru practicanți; uneori aceștia sunt forțați să urce înapoi până la o înălțime care să le permită să se miște puțin lateral prin presiune pe cei doi pereți ai canionului; este o manevră susținută și destul de dificilă, care dacă nu este reușită poate prinde în capcană practicantul, iar intervenția pentru salvare să fie extrem greu de realizat.

Cel mai atractiv circuit de canyoning turistic din România și poate chiar din Europa, este cel din Valea Șipotului din munții Vâlcan, care oferă nu numai un acces auto ușor, dar, mai ales o minunată înălțuire de șase cascade între 7 și 35 de metri, verticale, oblice, un traseu acvatic excepțional cu tobogane, marmite, obstacole naturale și o minunată piscină de circa 40 mp și 4-5 metri adâncime, unde se pot face sărituri și de la 10 m înălțime. Adrenalină la maxim, lupta cu torentul de apă transformat în mii de picături de apă, senzații extraordinare accesibile tuturor practicanților, dar, numai cu echipament corespunzător și instructori calificați. Alte câteva din canioanele ce pot fi parcurse în România: Groapa Ruginoasa – Valea Seacă – Cantonul Păuleasa, aproximativ 8 km (Valea Arieșului), Teiuș – Gârda de Jos – Cetea (munții Trascău), 7 cascade (Valea Cernei), Canionul dintre Hășmașul Mare și Hășmașul Negru (Cheile Bicazului), Oselu, Galbena, Bobot, Țasna, Ramnuța, Drastanic, Vânturătoarea. Canyoningul oferă astfel posibilitatea de a petrece timpul liber într-un mod activ, de a profita de frumusețile sălbatice și de libertatea mișcării într-un cadru inedit.



Prof. Mihaela Paraschiv

Risc sau aventură? Sporturile montane extreme, o lume a senzațiilor tari și a emoțiilor puternice!

Lumea sporturilor extreme este deosebit de interesantă pentru adepții senzațiilor tari. Practicarea **sporturilor montane extreme** înseamnă folosirea tuturor resurselor de care dispuneți: flexibilitate, curaj, atenție, comunicare, găsirea rapidă de soluții în situații dificile, etc. Pentru toți cei care doresc să se inițieze în lumea sporturilor extreme, cel mai indicat este sfatul unui profesionist, practicarea unor astfel de sporturi în compania unui instructor atestat. Deși se spune că nu e nevoie decât de curaj, **sporturile extreme** sunt deosebit de complexe, la bază practicării lor existând tehnici diverse și greu de realizat în cazul în care îți lipsește abilitatea. Echipamentul de care dispuneți trebuie să fie calitativ și performant, asigurându-vă că aveți la îndemână accesorii profesionale care să vă ajute în situațiile neplăcute.

Ciclismul montan poate fi practicat, ca și mountain bike-ul, de toți cei care doresc să descopere frumusețile munților. De obicei, ciclismul montan este practicat la altitudini mari, presupunând diverse riscuri, dar și necesitatea unui echipament vestimentar adaptat condițiilor climatice.

Mountain bike-ul ofera adepților de adrenalină senzații unice, descoperirea unor trasee montane desăvârșite, îmbinarea senzației de frică cu cea de plăcere. Acest tip de sport poate fi practicat de aproape orice biciclist amator de senzațional. Un alt avantaj al mountain bike-ului este faptul că nu este nevoie de un echipament adecvat, ci doar de o bicicletă performantă rezistentă la traseele lungi.

Sfaturi Info-ghid: Oricare ar fi **sportul extrem** pe care doriți să-l practicați, gândiți-vă la riscurile pe care le presupune și la resursele de care dispuneți pentru a nu întâmpina situații neplăcute.

Sursa: <http://www.info-ghid.com/sporturile-extreme>

UN SPORT LA MODA Mulți aleg să evadeze din cotidian, din mediul urban; mulți vor să practice un sport, dar puțini își permit să investească sume exorbitante într-un hobby, de aceea mountain bike s-ar putea să nu te avantajeze, dar ar putea să-ți placă. Înainte să te decizi dacă l-ai practica sau nu, iată câteva indicii despre acest sport la modă.

Scurt istoric bicicleta de tip mountain bike a apărut la începutul anilor '80, ca rezultat al combinației dintre ciclo-crossuri și a bicicletelor de cursă lungă, modificate pentru a parcurge drumuri montane.

Cum se practică? Deși se poate practica și cu o cursiera, este recomandat un mountain bike fiindcă rezistă mai mult. Diferența majoră dintre ciclismul pe care îl știe oricine și acest tip de sport este locul de desfășurare și anume traseele montane. De regulă se referă la parcurgerea unui teren accidentat, cu suișuri și coborâșuri, cât despre **echipament**, se aseamănă cu cel de la moto-cross: cască, mănuși, ochelari, sistem de GPS plus diverse scule pentru eventualele reparații.

Tipuri: **Cross-Country (XC)** este cel mai cunoscut tip în acest sport, are între 9 și 13 kilograme, iar suspensia pe față este între 0-125 milimetri.; **All mountain (AM)** se deosebeste de XC prin suspensia ceva mai lungă (125-180 mm) și prin faptul că rezistă ceva mai bine, dar fără a cântări mai mult.

<http://chopperlady.blogspot.com/2010/03/un-sport-la-moda-mountain-bike.html>



Rubrica aceasta este creată pentru a vă transmite câteva informații, care să vă ajute în situații de criză.

FOARTE IMPORTANT!

- **Asigurarea locului accidentului;**
- **Luarea măsurilor de prevenire pentru a nu înrăutăți starea accidentatului ;**
- **Stabilirea contactul cu persoana accidentată și alinarea durerii;**
- **Acționarea corespunzătoare când accidentatul este lipsit de cunoștință;**
- **Stabilirea priorităților.**

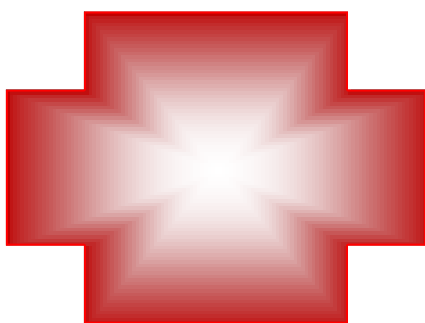
RESPIRAȚIA ARTIFICIALĂ (metoda „gură la gură”)

- După ce ați deschis căile de acces al aerului, verificați dacă pacientul respiră.
- Verificați dacă pacientul are puls
- Blocați nările pacientului între două degete; insuflați aer și verificați dacă se ridică cutia toracică. Folosiți două secunde pentru fiecare insuflare.
- Lăsați aerul să iasă afară și verificați dacă se decompresază toracele. Mentineți capul accidentatului în aceeași poziție.

RESURSCITAREA CARDIACĂ

Găsiți locul de apăsare corespunzător, localizând sternul.

- * Punctul de apăsare va fi situat deasupra limitei inferioare a sternului, la o distanță de 2 degete.
- * Așezați palma mâinii peste punctul de presare și cealaltă palmă peste prima.
- * Ridicați degetele de pe cavitatea toracică.
- * Apăsați drept în jos, de 80-100 ori/min.
- * Apăsați de sus în jos cca. 4-5 cm la o persoană adultă. Dacă pacientul nu respiră și nu are puls, executați 15 compresii externe ale pieptului la două insuflații.

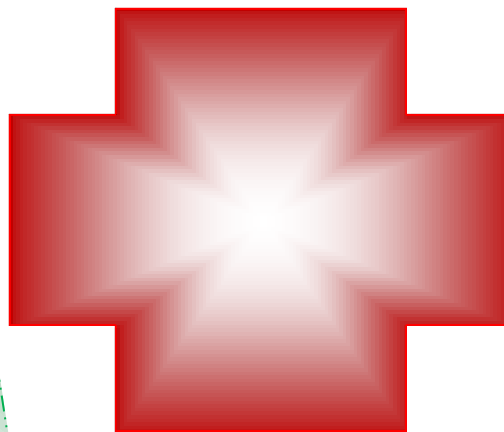


TRATAMENTUL HEMORAGIEI NAZALE

Hemoragia nazală se poate opri dacă accidentatul stă în poziție verticală, se apleacă puțin înainte și își apasă cu degetele ambele nări, circa 5-10 minute.

PRIMUL AJUTOR ÎN ÎNEC

După scoaterea victimei din apă, se efectuează manevre de evacuare a apei din plămâni: răsturnată cu fața în jos, victima este prinsă de abdomen, cu mâinile făcute chingă, ridicată de la sol, cu capul în jos și scuturată de câteva ori, până ce apa se scurge afară. Apoi victima este culcată pe burtă, cu fața întoarsă într-o parte și se curăță gura și nările de eventuali corpi străini. Dacă accidentatul nu respiră, îl așezăm cu fața în sus, capul flectat pe spate și începem manevrele de resuscitare respiratorie; dacă nu are nici puls, efectuăm și manevrele de resuscitare cardiacă. Victima trebuie transportată de urgență la spital.



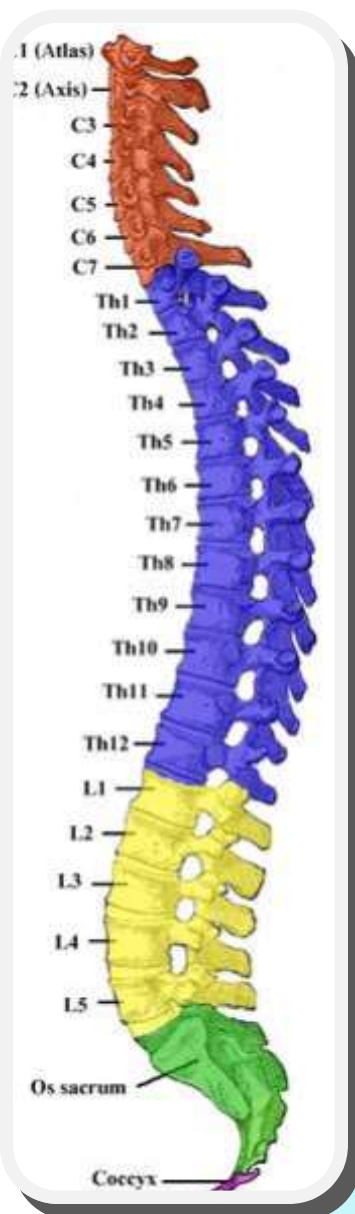
Extrase din "Primul ajutor"
culegere de lecții realizată de Crucea Roșie
Româna

PRIMUL AJUTOR ÎN ENTORSA GLEZNEI.

- Ridicați piciorul afectat;
- Aplicați un bandaj elastic strâns;
- Scădeți temperatura zonei afectate, prin aplicarea pachetelor cu gheață pe bandaj.
- După acordarea primului ajutor, este necesar un examen medical.

PRIMUL AJUTOR ÎN ELECTROCUTARE

- * Scoaterea victimei de sub influența curentului electric trebuie făcută rapid: la curent de joasă tensiune, tragând-o de haine, la curent de înaltă tensiune, întreruperea de la sursa principală.
- * Stingerea incendiului. Când persoana accidentată are hainele în flăcări, acestea trebuie stinse fie cu apă, fie acoperind accidentatul cu o patură. Nu se aruncă apă peste instalațiile electrice, până nu a fost întreruptă alimentarea.
- * Reanimarea. Dacă accidentatul nu are puls și nu respiră, se face respirație artificială (gură la gură) și masaj cardiac. Procedul trebuie să continue circa 30 de minute.
- * Scăderea rapidă a temperaturii corpului, se folosește apa rece.
- * Bandajarea. Plăgile din arsura prin electrocutare sunt curățate și protejate împotriva infectării. Se aplică comprese curate, prosoape, cearceafuri.
- * Transportul la spital este absolut necesar, căci oprirea inimii poate surveni subit, chiar la câteva ore de la producerea accidentului.



Programul orientativ poate fi un ajutor în conceperea unor variante de exerciții efectuate în grup sau individual. În aplicarea acestora se va ține seama de starea de sănătate sau evoluția afecțiunii vertebrale, determinând modificări mai mici sau mai mari ale planificării, mergând până la schimbarea radicală a programului.

Programul are trei etape cu durate variate de practicare, astfel: etapa A - șase săptămâni, etapa B - 12 săptămâni și etapa C - aproximativ 34 săptămâni. Fiecare etapă trebuie să respecte recomandările specialiștilor. Durata totală a celor trei etape este de un an, după care în funcție de caz vor exista două alternative: integrarea în activitatea sportivă obișnuită sau se va urma cu gimnastica medicală.

Etapa A este etapa formării și învățării treptate a deprinderilor de poziție corectă și mișcare, când subiectul își dezvoltă calitățile fizice de bază.

Etapa B urmărește dezvoltarea calităților de bază și recuperarea prin dezvoltare a calităților deficitare.

Etapa C este cea mai lungă etapă, cea de perfecționare, întreținere și consolidare a calităților dobândite în etapele anterioare.

Indicat este ca programul să fie efectuat de trei ori pe săptămână, sub îndrumarea unui cadru specializat și apoi să fie continuat acasă cu exerciții individuale. În funcție de fiecare caz în parte, punându-se accent pe exercițiile indicate privind remedierea deficiențelor existente (pentru mărirea forței, rezistenței, mobilității, etc.).

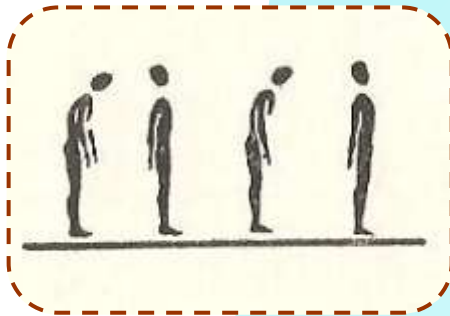
Trecerea de la o etapă la alta se face treptat, având în vedere că există o legătură strânsă între exercițiile folosite, ca formă și conținut.

De mare importanță este alternarea exercițiilor statice cu cele dinamice și introducerea alergărilor cu prelungire progresivă a duratei, în scopul mării rezistenței și dezvoltării aparatelor cardio-vascular și respirator.

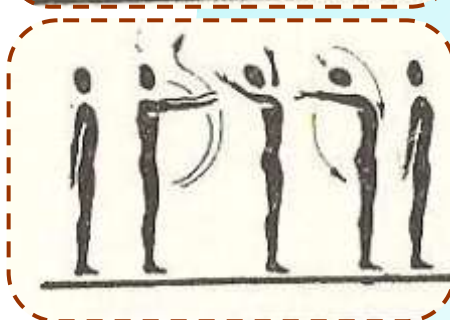
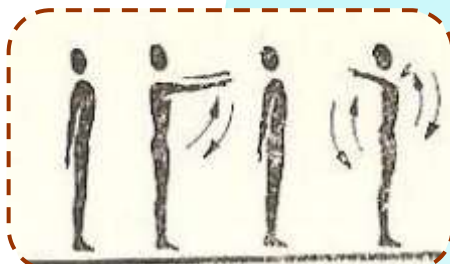
Perioada I (1-2), în care specialistul ia contact cu subiectul și începe formarea deprinderilor de poziție corectă a corpului. Este necesar să se acorde atenție deosebită primelor lecții pentru obținerea unor rezultate pozitive. Subiectul își va corecta poziția globală și segmentară după sfatul specialistului și va continua prin autocontrol. Exercițiile efectuate vor fi alternate cu relaxări. Programul cuprinde 15 exerciții.

Câteva exemple de exerciții:

Ex.1



Ex.2



Ex. 1. Stând: inițierea în învățarea redresării coloanei vertebrale prin întinderi active, alternate cu relaxare (poziție necontrolată a corpului). Se execută în fața oglinzii. Poziția va fi controlată în ordinea: cap-gât, umeri, omoplați, abdomen, bazin, membre inferioare.

Ex.2. Stând: din poziție controlată a trunchiului ducerea brațelor înainte, revenire, ducerea brațelor lateral, revenire; Sau: ducerea brațelor prin înainte sus, revenire prin lateral. Se insistă pe menținerea corectă a poziției globale a corpului în timpul mișcării și a poziției inițiale.

Ex.3. Stând: din poziție controlată a trunchiului, ducerea brațelor înainte cu ridicarea alternativă a unui genunchi la orizontală. Sincronizarea inspirației se face cu momentul activ al mișcării, a expirației cu revenirea la poziția inițială.

Ex. 4. Stând: același exercițiu cu ridicare pe vârfuri concomitent cu mișcarea brațelor. Ritmul lent al execuției trebuie să permită urmărirea și corectarea elementelor componente ale exercițiului.

Ex.3



Ex.4



Perioada a II-a (3-4), în care se urmărește formarea deprinderilor de mișcare și a celor de poziție corectă. Paralel cu efectuarea exercițiilor se va mări volumul și intensitatea lor pentru adaptarea la efort. În această perioadă se vor introduce elementele de deplasare la începutul programului cu controlul și autocontrolul poziției corecte (mers pe vîrfuri cu întinderea voluntară a coloanei vertebrale, mers normal, urmat de un pas din ce în ce mai vioi cu trecere apoi în joc de glezne).

Pe parcursul programului, exercițiile statice pot fi intercalate cu jocul de glezne. Programul conține trei variante, a câte 12 exerciții. Vă voi exemplifica doar câteva din **varianta „a”**:

Ex.1. Stînd: mâinile apucate la spate jos, ridicarea alternativă a unui genunchi înainte. În timpul exercițiului, coatele sunt în extensie, mâinile ținute aproape de șezută, gâtul alungit, bărbia ușor înclinată spre piept. Se repetă de 10-12 ori.

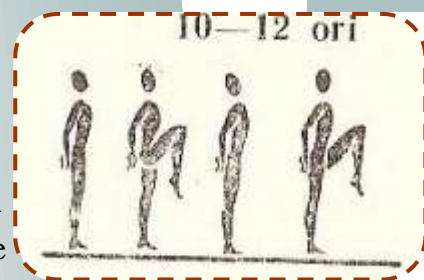
Ex.2. Stînd depărtat: coborârea trunchiului la orizontală cu ducerea brațelor prin înainte, lateral. Execuție este foarte lentă, înclinarea trunchiului numai pînă la unghiul la care se poate păstra extensia coloanei vertebrale. Se repetă de 8-10 ori.

Ex.3. Stînd: genoflexiuni cu ducerea brațelor prin înainte lateral, revenire. În momentul ghemuirii totale, trunchiul este ușor înclinat înainte, iar brațele lateral sunt în supinație maximă (cu palmele în sus). Se repetă de 10-12 ori.

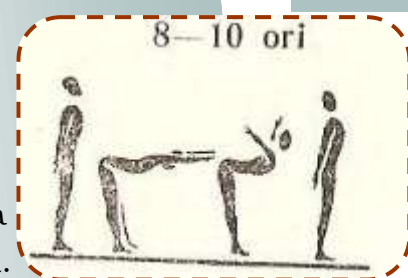
Ex.4. Culcat pe spate cu brațele întinse în continuarea trunchiului, ridicat în șezând cu ducerea brațelor prin înainte lateral. Se execută 8-10 ori.

Ex.5. Culcat facial cu palmele sprijinite la nivelul umerilor, întinderea pînă la extensia totală a brațelor prin ducerea șezutei spre călcăie. Se repetă de 8-10 ori.

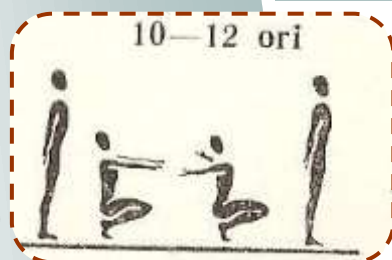
Ex.1



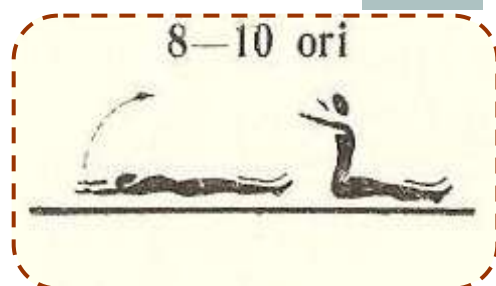
Ex.2



Ex.3

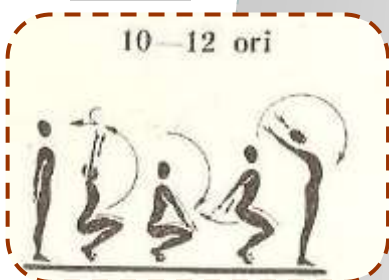


Ex.4



Ex.5



Ex.1**Ex.2****Ex.3**

Perioada a III-a (5-6), reprezintă sfârșitul perioadei de acomodare și trecere spre perioada de recuperare propriu-zisă. În această perioadă volumul exercițiilor complexe și din deplasare crește. Aici se vor regăsi exerciții pregătitoare pentruo tehnică corectă a variantelor de alergare și pe măsura însușirii lor, va crește progresiv și durata de alergare.

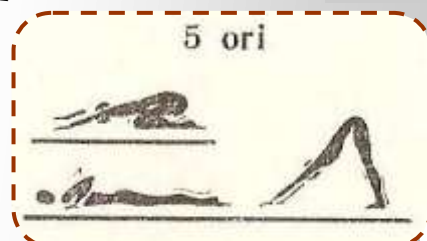
Câteva exemple de exerciții din **varianta „a”**:

Ex.1. Stând: arcuirea brațelor lateral cu ridicarea unui genunchi spre piept, arcuirea brațelor sus cu arcuirea aceluiași picior înapoi, apoi celălalt picior. Se acordă atenție poziției trunchiului în timpul mișcării, arcuirea piciorului înapoi se execută cu genunchiul în extensie. Revenirea brațelor se face prin lateral jos. Se execută de 6 ori..

Ex.2. Stând: ducerea brațelor lateral cu avântarea unui picior lateral, cădere în fandare laterală cu ducerea mâinilor la ceafă, revenire, apoi în cealaltă parte. În timpul execuției spatele este menținut în extensie. Se execută de 8 ori.

Ex.3. Stând: genoflexiune cu ducerea brațelor prin înainte sus cu arcuire, revenire prin val. Se execută lent. 10-12 ori.

Ex.4. Culcat facial, mâinile sprijinite pe sol la nivelul umerilor, ridicarea și ducerea șezutei spre călcâie, Ex.4
alternat cu ridicarea în echer. Se repetă de 5 ori.



Indicații privind activitatea la domiciliu

pentru garanția efectuării independente și corecte a exercițiilor recomandate, acestea trebuie să vi se pară simple, efectuate întrun număr redus și fără să necesite aparatură de specialitate. Se recomandă ca exercițiile să fie repetate zilnic (dimineața sau seara).

Programul din **etapa B** îl veți găsi în nr. viitor.

Pentru cei interesați, puteți studia în avans:

Exercițiul fizic și coloana vertebrală, Ștefan A. Birtolon (pag. 110-157)

Prof. Mihaela Vintilescu

Strategia Națională de Acțiune Comunitară, pe scurt **S.N.A.C.** este un program coerent și coordonat de activități desfășurate cu regularitate și care antrenează voluntari și copii cu nevoi speciale, aflați în situații de risc, în dificultate sau în pericol.

Este un program educațional – un parteneriat de învățare – care unește **Liceele** cu **Școlile speciale**, în scopul măririi **interacțiunii, integrării și** incluziunii sociale. Programul flexibil permite elevilor implicați să-și găsească momentul (diminețile, după-amiezile, sau în weekend) care să corespundă cel mai bine pentru derularea programului de activități curente.

Coordonatorul din liceu îndrumă elevii voluntari în activitatea pe care o vor desfășura. Planul de Acțiune include organizarea activităților care urmează să aibă loc, în ce zi/zile, în fiecare săptămână (atât în școala specială, cât și în liceu) este întocmit de către cei doi coordonatori din școlile partenere.

Acest **Program de Activitate** include o varietate largă de activități creative, imaginative și expresive (artă și lucru manual, teatru, muzică, dans și sport) folosite în vederea integrării sociale, activități cu caracter permanent.

Pregătirea din cadrul programului de activitate se concretizează cu evenimente speciale integrate care sunt organizate atât pe plan local cât și național, cum ar fi: expoziții de pictură, Spectacole de teatru/muzică și dans, evenimente sportive.

EȘTI VOLUNTAR? CONTINUĂ!
VREI SĂ VEZI CE FAC VOLUNTARIII?
IMPLICĂ-TE!

<http://snac.edu.ro>



VOLUNTARIII ÎN PROGRAMUL S.N.A.C.

CONCURSURI NAȚIONALE

“ÎMPREUNĂ PENTRU VIITOR” - Dans

CA PARTENERI ÎN ECHIPELE ȘCOLII SPECIALE NR. 2 PLOIEȘTI

SPRIJIN ÎN ACTIVITĂȚILE DE LA CLASE

CONCURSURI DE ABILITĂȚI INDIVIDUALE:
gimnastică, fotbal, tenis de masă și atletism.



Programul Participa!

FACE PARTE DIN PROGRAMELE INITIATE DE FUNDAȚIA SPECIAL OLYMPICS din ROMANIA

A fost introdus în România începând din anul 2004 și a fost implementat în 20 de județe din țară și a instruit peste 6.000 de elevi din școlile de masă cu privire la problematica persoanei cu dizabilități intelectuale. Până la finalul anului 2007 programul Participa! va fi implementat în toată țara.

Județele în care programul Participa! a fost implementat: Arad, Alba, Bacău, Bistrița-Năsăud, Brașov, Cluj, Constanța, Dolj, Hunedoara, Galați, Iași, Bihor, Neamț, Argeș, Prahova, Sibiu, Mureș, Timiș, București, Ilfov.

Cu ajutorul manualului Participa! elevii din școlile de masă învață despre experiența Special Olympics și despre mesajul pozitiv pe care îl transmite. Manualul Participa! conține patru lecții și a fost dezvoltat pentru a atinge trei obiective principale:

- Elevii să înțeleagă, să accepte și să prețuiască diferențele, dar și calitățile fiecărui individ.
- Elevii să învețe despre Special Olympics și despre cum să se implice în această mișcare.

Elevii să se implice în proiecte de educație civică sau în alte activități legate de Special Olympics, incluzând participarea lor la diferite evenimente sportive.

Structura lecțiilor. Cele patru lecții sunt astfel structurate, încât asimilarea noilor cunoștințe să se bazeze pe informațiile acumulate în lecția anterioară:

Constientizarea – acumularea cunoștințelor despre formarea stereotipurilor și cum pot acestea genera un comportament nepotrivit.

Înțelegerea – explicarea termenilor de discriminare, aversiune.

Inspirația – stabilirea unor modele de urmat – sportivii Special Olympics.

Acțiunea – încurajarea elevilor să schimbe atitudini, prin comportamentul lor, în școlile și comunitatea din care fac parte.

Informații suplimentare pe site:
<http://www.specialolympics.ro>



VOLUNTARIÎ ÎN PROGRAMUL PARTICIPĂ!

CONCURSURI NAȚIONALE

CA PARTENERI ÎN ECHIPELE

ȘCOLII SPECIALE NR. 2 PLOIEȘTI

FOTBAL UNIFICAT



DESCHIDEREA ANULUI SPORTIV

8 OCTOMBRIE 2010

sala de sport „L.DOROFTEI”

Invitați: Gr.Șc.T.Socolescu, C.T.L.Edeleanu, C.N.N.Stănescu

REZULTATE

OLIMPIADA NAȚIONALĂ A SPORTULUI ȘCOLAR

CROS echipa: băieți fete

ATLETISM echipa băieți

FOTBAL băieți LOC II - fază județ **BREAZA.**

HANDBAL băieți - LOC IV - fază județ **MIZIL.**

HANDBAL fete LOC III în grupă – faza locală.

TENIS DE MASĂ – LOC III - județ **Radu Florin XIA**

ȘAH - LOC 4 - județ **GHIȚĂ MARIA** cls. XIIE

MAJORETE

LOC I - Concursul Național Băicoi – 2011,

LOC II - Concursul „MajoRadioPrahova”

CAMPIONATUL ȘCOLII ediția a X-a

Tenis de masă:

Radu Florin XIA, Gheorghe Dragoș XF,

Păun Andrei XF,

Șah Tătuță Andrei XIIC,

Fotbal loc I XIIC, loc II XB, loc III IXA

Handbal:

reprezentativa claselor a X-a

reprezentativa claselor a XI-a

ÎNCHIDEREA ANULUI SPORTIV 2010-2011

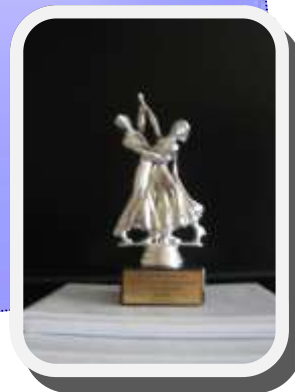
meciuri

handbal X/XI,

fotbal intre profesori și elevi

Premierea sportivilor absolenți. 2011

Lansarea nr. 2 al revistei de sport „GASsport”.



NOUȚĂȚI



**DESCHIDEREA ANULUI SPORTIV
5 OCTOMBRIE 2011**

Terenul de sport GSAS V. SLĂVESCU PLOIEȘTI
Sărbătorirea "Ziua educației" prin activitatea susținută de elevii
sportivi implicați în activitatea echipelor reprezentative ale școlii

OLIMPIADA NAȚIONALĂ A SPORTULUI ȘCOLAR

CROS

LOCUL I –JUDEȚ—OPREA ADRIANA clasa a X-a C —
LOC 34 - ETAPA PE ȚARĂ

ATLETISM

LOC IV—DRAGOMIRICĂ IONUȚ CLS. XIIB rp

TENIS DE MASĂ

LOCUL II—JUDEȚ—RADU FLORIN clasa a XII-a A

MAJORETE

LOCUL III— ETAPA ZONALĂ, – SLATINA,
CALIFICATĂ LA FINALA PE ȚARĂ

LOCUL I - CONCURS NAȚIONAL—BUZĂU

LOCUL I – CONCURS JUDEȚEAN—PLOIEȘTI

LOCUL V CONCURS NAȚIONAL - PLOIEȘTI

LOCUL I - CONCURS NAȚIONAL—BAĂICOI

CONCURSUL NAȚIONAL CUPA DHS

ETAPA JUDEȚEANĂ

LOC I CECĂRLAN MIRCEA ȘI DUMITRU NAOMI CLS.
XB

LOC II BIBU ANDREI CLS IXA ȘI
GHEORGHE DIANA CLS XIB

Premierea absolvenților IUNIE 2012

LANSAREA REVISTEI "GASSport" NR. 3



2

0

1

1

-

2

0

1

2

REFLECȚII

Deschide-ți brațele spre schimbare,
dar nu-ți pierde din valorile tale!

Judecă succesul tău
prin ceea ce trebuie să renunți,
ca să poți obține!

Nu lăsa ca o dispută nesemnificativă
să rupă o mare prietenie!

Atunci când realizezi că ai greșit,
ia imediat măsuri să te corectezi!

Când pierzi să-ți fie învățătură!

Trăiește o viață onorabilă!

Atunci când te gândești în urmă,
vei putea să te bucuri a doua oară de ea!

Dalai Lama

REALIZATOR

Prof. MIHAELA VINTILESCU

COLECTIVUL DE REDACȚIE

FRĂȚILĂ RALUCA cls. a IX-a D

IONESCU CRISTINA cls. a X-a F

MIHALACHE CRISTINA cls. a IX-a D

Prof. MIHAELA PARASCHIV

TEHNOREDACTARE

Prof. MIHAELA VINTILESCU

FII ÎNVIŢĂTOR!



A.S.GAS PLOIEŞTI
STR. TELEAJEN NR. 11
TEL/FAX:0244.578.259
C.I.S.PH/F/0031 ; CIF 28337090