



G
A
S
S
P
O
R
T

Nr. 4 - 2013

CUPRINS

Cuvânt de început

Jocurile olimpice moderne

Evangelhelie Zappa—românul care a susținut renașterea J.O.

Institutul Național de Educație Fizică

Sportivi de legendă

Antrenori emeriti

Campionii României

Concursuri și competiții

Majoretele "Sunshine"

Dansul modern

Sporturi de vară și de agrement

Sfaturi medicale și primul ajutor

Alimentația sănătoasă

Deficiențele de postură

Model de program pentru corectare

Voluntarii în acțiune!

Rezultatele anului 2011-2012

Noutăți competiționale 2013



Start în noul an sportiv!

Ca de fiecare dată, la început de an există momentul când dăm startul competițiilor sportive.

A treia ediție a Deschiderii anului sportiv, s-a desfășurat cu ocazia Zilei educației - 5 octombrie 2012. La acest moment festiv, într-o atmosferă plăcută și de faire-play, au participat componenții echipelor școlii și profesorii care au fost alături de jucători și spectatori.

Pe terenul de sport s-au reîntâlnit colegii și coechipierii din handbal, fotbal și trupa de majorete, care au demonstrat capacitățile lor competiționale.

Rezultatele de anul trecut justifică implicarea în astfel de momente.

Am plăcerea de a informa pe cititorii fideli despre rezultatele obținute, despre ce reprezintă sportul amator și cel de performanță cu impact în dezvoltarea personală și profesională precum și alte informații privind domeniul sportiv.

Țin să mulțumesc celor care au susținut activitatea și au apreciat rezultatele obținute de sportivii noștri.

În paginile revistei, veți avea ocazia să lecturați urmarea unor articole din numerele anterioare și altele care sper să vă fie de folos.

Vă doresc lectură plăcută!

Prof. Mihaela Vintilescu

1928 - Jocurile Olimpice Amsterdam Elemente inedite: ceremonialul aprinderii flăcării olimpice - purtată prin mai multe țări și admiterea femeilor, alături de bărbați, la întrecerile de atletism și gimnastică. România a fost reprezentată de atleți și scrimeri. Strângerea fondurilor

necesare deplasării a fost realizată prin contribuția cluburilor, prin liste de subscripție și sumele adunate timp de patru ani prin „leul olimpic” (o sumă percepută la manifestările sportive), guvernul nesporind demersul forului olimpic românesc. Au dominat atleții americani la sărituri și aruncări, iar cei finlandezi la alergările de fond. Au apărut două noi echipe de înotători: ale Japoniei și Germaniei. Asalturile de scrimă au fost câștigate, în majoritate, de concurenții italieni, francezi și unguri. Dintre scrimerii noștri, **Mihai Savu** s-a remarcat prin câștigarea seriei a opta, ajungând până în semifinale.

1932 - Jocurile Olimpice Los Angeles Au fost cele mai scurte. Fotbalul - sport puțin cunoscut în S.U.A. - nu a fost inclus în program. La probele atletice au fost doborâte 16 recorduri mondiale și 25 olimpice. O puternică impresie au produs victoriile alergătorilor americani Eddie Tolan (100 m și 200 m), a polisportivei Mildred Didrikson (80 m garduri și suliță) și a lui William Carr (400m), a polonezului Janusz Kusocinski (10 000 m) și a fondeștilor finlandezi ai curselor pe distanțe lungi chiar în lipsa celebrului Nurmi. Întrecerile masculine de înot au confirmat ascensiunea înotătorilor japonezi, iar în probele feminine, le-au dominat net americanii și australienii. La canotaj s-au impus, țările care aveau deja tradiție: S.U.A. și Anglia. La fel în ciclism și scrimă (unde au strălucit sportivii din Italia și Franța, iar la sabie, cei din Ungaria), la box (S.U.A. și Argentina), lupte (Suedia, S.U.A. și Finlanda) la haltere (Franța), la gimnastică, reprezentanții S.U.A., Italiei și Ungariei, la călărie prilej de afirmare pentru concurenții francezii.

1936 - Jocurile Olimpice Berlin Prezența sportivilor români a fost asigurată de oficialități, care au sprijinit deplasarea delegației sportive, împreună cu elevi, studenți, dansatori, coriști, totalizând peste 100 de persoane. Atleții români prezenți la aceste Jocuri Olimpice, au înregistrat rezultate modeste. Probele de călărie, deși dominate de concurenții germani, au adus în final prima medalie olimpică pentru delegația românească. În proba individuală a Marelui Premiu al națiunilor a fost nevoie de o întrecere de baraj pentru desemnarea campionului. După ce concurenții aflați la egalitate - germanul Kurt Hasse și românul Henri Rang - au parcurs un nou traseu, Rang s-a clasat pe locul al II-lea, obținând medalia de argint. (va urma)

Sursa: : [http //www.lumea - copii.ro/enciclopedie/jocurile olimpice](http://www.lumea-copii.ro/enciclopedie/jocurile_olimpice)

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



CETĂȚEANUL ROMÂN CARE A SUSȚINUT IDEEA DE RENĂȘTERE OLIMPICĂ – Evanghelie Zappa, (1800-1865), considerat întemeietorul olimpiadelor moderne, s-a născut în comuna Lampobo din provincia otomana Epir, actualmente în Albania. A emigrat în Țara Românească, între 1830-1835 și s-a ocupat cu comerțul de cereale și agricultură, arendând terenuri, apoi cumpărându-le. A introdus în practica agricolă metode moderne și a obținut venituri fabuloase. A devenit cetățean român în anul 1859, iar prin atitudinea sa de "mecena" față de români, s-a comportat ca un adevărat cetățean al Balcanilor. Sprijinirea ideii de renaștere a Jocurilor Olimpice nu a fost singura acțiune de "mecena" cultural în care s-a implicat. În februarie 1860 el a oferit domnitorului Alexandru Ioan Cuza, 3000 de galbeni, din care 2000 pentru întocmirea unui dicționar românesc, 200 pentru o gramatică și 800 pentru realizarea unor traduceri din autori clasici. A donat 50.000 de galbeni pentru înzestrarea armatei române cu o baterie de tunuri și pentru construirea Atheneului Român, iar alți 10.000 de galbeni pentru tipărirea unor cărți albaneze cu caractere latine și pentru primul ziar în limba albaneză. Încă din 1836, un grup de erudiți și entuziaști greci au propus ministrului de interne Ioan Coletti organizarea anuală a Jocurilor Olimpice la 25 martie (Ziua națională a Greciei) la Atena, Tripoli, Missolonghi și Idra, pentru a reaminti eliberarea de sub jugul otoman. În anul următor, consiliul orasului Pirgos (în circumscripția căruia se afla și Olympia) și-a arogat succesiunea antică, dând publicității chiar o hotărâre în acest sens. Dar ruinele Olympiei, acoperite de noroi, erau improprie organizării unor competiții sportive. În prima jumătate a anului 1856, E. Zappa reînființării Jocurilor Olimpice la Atena. El dădea asigurări că va pune la dispoziție fondurile necesare și propunea începerea jocurilor în 1859. Regele a transmis scrisoarea ministrului de Externe, Alexandru Rangabe. Acesta a intrat în corespondență cu Zappa, dar nu s-a luat nici o decizie. În 1858, Zappa revine cu o adresă în care atrăgea că este dispus să cedeze 400 de acțiuni la Societatea elena a vapoarelor, în vederea constituirii unui capital pentru fondarea unei instituții la Atena care să se ocupe de organizarea jocurilor și încă 3.000 de galbeni pentru început. De data aceasta, regele a emis decretul prin care primea darul lui E. Zappa și se însărcina cu organizarea Olimpiilor (concursuri și expoziții). Prima ediție a jocurilor a avut loc în noiembrie 1859, la Atena, probele incluse: alergare de 200, 400 și 800 de metri, sărituri, aruncări, întreceri hipice, concursuri literare și folclorice, expoziții cu premii pentru produse industriale și agricole, manifestări la care au participat peste 300 de concurenți. Pe lista învingătorilor s-au numărat Dimitrie Atanasiu, în proba de viteză (probabil alergare 200 de metri) și Constantin Cristu la aruncări, posibil din România, la călărie, un ministru și doi atașați de la ambasada Marii Britanii la Atena. Competiția a avut un modest caracter internațional, astfel că în 1862, a mai făcut un demers în vederea popularizării ideii Jocurilor Olimpice moderne, prin apariția la București a unei publicații "Societatea Olimpică Română". Jocurile au fost reluate în 1870, în condiții mai bune și apoi organizate din 5 în 5 ani, dar nu a avut impact la nivelul Europei. Visul lui Zappa l-a trecut în testamentul său, construind o clădire destinată ca stabiliment olimpic. Prin legea din 30 noiembrie 1869, guvernul grec a dispus construcția clădirii denumită **"Zappeion" clădirea a fost inaugurată în 1888.**

Sursa: <http://www.scritube.com/timp-liber/sport/RESTAURAREA-JOCURILOR-OLIMPICE92251.php>

J
O
C
U
R
I
L
E

O
L
I
M
P
I
C
E

O dată istorică pentru educația fizică din România, a rămas ziua de **15 iunie 1922, când a apărut "Legea Educației Fizice"**, prin care s-au stabilit normele de funcționare a două instituții de stat în domeniul educației fizice și sportului:

- Oficiul Național de Educație Fizică (ONEF);
 - Institutul Național de Educație Fizică (INEF), primul institut superior de educație fizică și sport din România, care și-a început activitatea la 1 decembrie 1922 la București. Consiliul profesoral al Institutului a avut prima ședință la 25 noiembrie 1922, urmat de deschiderea festivă a anului la data de 29 noiembrie, iar la 1 decembrie 1922 au început cursurile.
- Rodnica activitate depusă de cadrele didactice încă de la începutul existenței sale, INEF fiind printre primele instituții de acest gen din Europa, a contribuit la afirmarea acestuia pe plan național și european.
- La realizările de seamă în domeniul educației fizice românești și-au adus contribuția personalități marcante ale științei, care în calitate de profesori ai institutului au servit prin competență, entuziasm și credință, nobila idee a educării tineretului pentru practicarea organizată a educației fizice și sportului.

În primul sfert de veac de existență, rectorii și profesorii care i-au pus bazele și au contribuit la dezvoltarea instituției reprezintă un loc însemnat în istoria acestuia: Prof. Virgil Bădulescu (primul rector, 1922 - 1930), Prof. dr. Francisc Rainer (rector, 1930), Prof. Constantin Kirițescu, Acad. Octav Onicescu (rector, 1930 - 1938), Prof. dr. C. Mihăilescu (rector, 1938 - 1941 și 1944), Prof. dr. doc. Horia Dumitrescu (rector 1942- 1944 și 1944 - 1946), Prof. dr. doc. Leonida Alexiu (rector 1946 - 1948), Prof. dr. doc. Gheorghe Zapan, Prof. dr. doc. Iacob Mihăilă, Prof. dr. R. Olinescu, Prof. dr. Gheorghe Tătaru, Prof. dr. doc. Adrian Ionescu, Prof. dr. doc. Anghel Manolache, Prof. dr. doc. Florian Ulmeanu, Prof. univ. Virgil Rosală.

Inițiatorul și organizatorul primului institut superior de educație fizică în România, primul rector al INEF, prof. Virgil Bădulescu (1882-1944), a fost o personalitate marcantă în domeniul educației fizice și sportului.

După absolvirea Institutului de Educație Fizică din Stockholm în anul 1913, a fost profesor la Liceul Mănăstirea Dealul, iar în primul război mondial a condus primul batalion de Vânători de Munte. A fost adeptul sistemului suedez de educație fizică, ale cărui concepții și conținut le-a promovat. Pe lângă gimnastica suedeză sub conducerea lui la INEF au fost introduse și alte discipline: atletism, scrima, jiu-jitsu, judo, box, gimnastica ritmică, unele jocuri sportive, gimnastica medicală și practica pedagogică, istoria, teoria și organizarea educației fizice, pedagogia, psihologia, igiena, anatomia, fiziologia, mecanica și statistica. Prezenta la catedrele institutului a unor cadre didactice cu autoritate științifică (la anatomie, fiziologie, igiena și psihologie, cultura fizică medicală, teoria educației fizice și metodica jocurilor de mișcare și altele), a asigurat de la început un proces de pregătire al studenților la un nivel universitar.

DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Înzestrat cu o mare capacitate de muncă a reușit să transforme terenul de instrucție de infanterie din Dealul Spirii într-un stadion inaugurat în anul 1926. Din anul 1926 s-a introdus organizarea cursului de înot pentru studenți în tabara de la Eforie și a început editarea primei reviste științifice de specialitate din România "Analele Educației Fizice".

De la înființare și până astăzi, institutul din București și-a schimbat de mai multe ori denumirea, în funcție de modul cum era integrat în sistemul de învățământ și social al timpului:

1922-1929 - ONEF (Oficiul Național de Educație Fizică) sau INEF (Institutul Național de Educație Fizică) ;

1929 - 1937 - ISEF (Institutul Superior de Educație Fizică) ;

1937 - 1942 - ANEF (Academia Națională de Educație Fizică - Regele Carol al II-lea) ;

1942 - 1945 - SSEF (Școala Superioară de Educație Fizică) ;

1945 - 1948 ANEF (Academia Națională de Educație Fizică) ;

1948 - 1950 IEF (Institutul de Educație Fizică) ;

1950 - 1968 - ICF (Institutul de Cultură Fizică) ;

1968 - 1990 - IEF (Institutul de Educație Fizică și Sport) ;

1990 - 1992 - AEF (Academia de Educație Fizică) ;

1992 - 1993 - ANEF (Academia Națională de Educație Fizică) ;

1993 - 2009 - ANEFS (Academia Națională de Educație Fizică și Sport) ;

2009 - UNEFS (Universitatea de Educație Fizică și Sport)

Prima instituție de învățământ superior pentru pregătirea profesorilor de educație fizică din România a fost a zecea instituție de acest fel din lume și a cincea din Europa.

Activitatea a debutat sub conducerea general prof. Virgil Bădulescu care a obținut sprijinul Familiei Regale, mai ales a Majestății Sale Regele Ferdinand I, a lui Dimitrie Gusti - directorul Casei Culturii Poporului și a profesorului Vasile Pîrvan.

După înființare INEF primește sprijin din partea Ministerului de Război (spații, terenuri și bani), Ministerului Instrucțiunii Publice, precum și a unor facultăți bucureștene. Beneficiind de o dublă subordonare, a Ministerului de Război și a Ministerului Instrucțiuni Publice, organizarea activității cuprindea trei secții:

Secția universitară - studii cu durata de 4 ani, care pregăteau profesori pentru învățământ;

Secția militară - studii cu durata de 1 an, care pregăteau specialiști pentru armată;

Secția de amatori - un "centru de inițiere" deschis doritorilor pentru practicarea exercițiilor fizice.

SURSA: <http://www.unefs.ro/index.php?l=RO&mp=5&m=4&p=281>

Și

A

S

O

C

I

A

T

I

I

DOINA MELINTE



Doina Melinte, una dintre cele mai aureolate atlete române din toate timpurile, s-a născut în ziua Sfântului Ștefan, la Bacău, 1956 decembrie 27.

Face parte dintr-o adevărată galerie de aur a atletismului feminin autohton, câteva chiar legende ale sportului național: Iolanda Balaș, Lia Manoliu, Viorica Viscopoleanu, Mihaela Peneș, Argentina Menis, Ileana Silai, Anișoara Cușmir, Maricica Puică, Paula Ivan, Constantina Diță-Tomescu, Gabriela Szabo, Lidia Simon.

Studii:

Facultatea de Învățământ Tehnic și Pedagogic, Suceava
Academia Națională de Educație Fizică și Sport, București
Master în Administrație Publică, SNSPA
Doctorat-ANEFS, cu teza
"Modelarea sportivelor de elită în probele de semifond."



Cariera de manager sportiv:

A condus 15 ani destinele sportului băcăuan, ca director al DJTS;

Vicepreședinte al FR de Atletism - din 2005;

Secretar de stat pe probleme de sport în MTS - iulie 2009/martie 2010;

În prezent este președintele Autorității Naționale pentru Sport și Tineret (ANST) din cadrul Ministerului Educației, Cercetării, Tineretului și Sportului (MECTS).



Palmares

A obținut peste 300 de medalii la JO, CM, CE, JMU, JB, CN;
A participat la 4 Olimpiade de vară (aur la Los Angeles 1984 - 800 metri și argint la 1500 m;
8 ediții de Grand Slam unde a obținut de 31 de ori locul 1;
11 prezente la Campionatele Europene (5 aur, 1 argint, 2 bronz);
7 participări la Campionate Mondiale (2 aur, 1 bronz).



SURSA: <http://www.ziare.com/sporturi/atletism/doina-melinte-implineste-54-de-ani-1064871>

ANTRENORI EMERIȚI

DE-A LUNGUL ANILOR

ANTRENORII LOTURILOR OLIMPICE ȘI NAȚIONALE

(prezentare în ordine cronologică)

- **Petre Gheorghe ZÂMBREȘTEANU** – antrenor emerit, antrenorul Anelisei Reimesch-Zâmbreșteanu – la aruncarea suliței;
- **Andrei NAGY** – antrenorul Mariei Diaconescu – medaliată cu argint la aruncarea suliței la Campionatele Europene/aer liber din 1962;
- **Silviu DUMITRESCU** – antrenor emerit, antrenorul lui Gheorghe Ghipu – medaliat cu bronz la 1500 m la Campionatele Europene/sală din 1975;
- **Alexandru BIZIM** – antrenor emerit, antrenorul lui Gheorghe Megelea – medaliat cu bronz la aruncarea suliței la ediția din 1976 a Jocurilor Olimpice de vară;
- **Nicolae MĂRĂȘESCU** – antrenor emerit, cel mai valoros antrenor din atletismul românesc la Campionatele Mondiale și Europene, antrenorul Nataliei Mărășescu – participantă la ediția din 1976 a Jocurilor Olimpice de vară(semifinalistă la 1500 m), recordmenă mondială și europeană la 2000 m (1976) precum și la 1 milă(1977), multiplă campioană balcanică și națională;
- **Dan SERAFIM** – antrenor emerit, antrenorul Florenței Crăciunescu – medaliată cu bronz la aruncarea discului la Jocurile Olimpice de vară din 1984, campioană(1981 și 1983) și recordmenă mondială universitară(1981);
- **Ioan SABĂU** – antrenor emerit, antrenorul Mihaelei Loghin – medaliată cu bronz la aruncarea greutății la Campionatele Europene/sală din 1986;
- **Constantin DUMITRESCU** – antrenor emerit, antrenorul Galinei Astafei-Stăvariu – vicecampioană olimpică la săritura la înălțime la ediția din 1992 a Jocurilor Olimpice de vară, campioană europeană la seniori/sală (1989), campioană mondială la juniori (1988) și triplă recordmenă mondială la juniori, campioană mondială universitară (1989);
- **Doru CRIȘAN** – antrenor emerit, antrenorul Lilianei Năstase – campioană mondială la pentatlon/sală(1993) și dublă recordmenă mondială și europeană la pentatlon/sală, vicecampioană mondială la heptatlon/aer liber (1991);
- **Constantin NOURESCU** – antrenor emerit, antrenorul Ellei Kovacs – medaliată la Campionatele Mondiale(1991 – la 800 m – medalii de argint/aer liber și de bronz/sală), campioană europeană/sală(la 800 m în 1992);
- **Corina BARBU** – antrenor emerit, antrenorul Ellei Kovacs – medaliată la Campionatele Mondiale(1993 – la 800 m – medalie de bronz/sală), vicecampioană europeană/sală(la 800 m în 1994);
- **Constantin MIHAIL** – antrenor emerit, antrenorul lui George BOROI – medaliat cu argint la 60 m garduri la Campionatele Europene/sală din 1994.

<http://www.csasteaua.ro/antrenori-atletism>

A
N
T
R
E
N
O
R
I

de

E
X
C
E
P
Ț
I
E

Ce motive am să fiu mândru că sunt român? Pentru că am avut ocazia să fiu reprezentant în lume de persoane ca...

Georgeta Andrunache (14 aprilie 1976, [Botoșani](#)) are în palmares cinci medalii olimpice de aur, obținute la trei editii ale JO. S-a retras după Europenele din 2012, unde a câștigat titlul la 8+1.



Diana Mocanu (19 iulie 1984, [Brăila](#)) singura dublă campioană olimpică din înotul românesc. A cucerit cele două medalii de aur la Sydney - 2000, în probele de 100 și 200 metri spate.



Constantina Diță (23 ianuarie 1970, [Turburea, Gorj](#)) aurul cucerit de ea în proba de maraton, la JO din 2008, echivalează, spun specialiștii, cu nota 10 obținută de Nadia la Montreal 1976.



Cristi Chivu (26 octombrie 1980, [Reșița](#)) liderul naționalei de fotbal a României, după "generația de aur", a îmbrăcat tricoul primei reprezentative de 75 de ori.



Gabi Szabo (14 noiembrie 1975, [Bistrița](#)) campioană olimpică la atletism (Sydney 2000 - 5.000 metri). În 1999, a câștigat circuitul Golden League, fiind desemnată cea mai bună atleta a lumii.





Cătălina Ponor (20 august 1987, [Constanța](#)) triplă campioană olimpică la Atena, în 2004, a avut puterea să revină în activitatea de mare performanță. La Londra 2012, ea a obținut două medalii, argint și bronz.

Sandra Izbasa (18 iunie 1990, [București](#)) campioană olimpică la două ediții consecutive ale JO. Liderul generației sale, ea a impresionat prin eleganță, acuratețe și frumusețe.



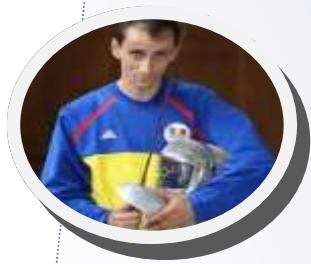
Luminița Huțupan (6 noiembrie 1971 [Piatra Neamț](#)) singura handbalistă din România care a cucerit de trei ori Liga Campionilor. Vicecampioană mondială în 2005 cu naționala României.



Lucian Bute (28 februarie 1980, [Pechea, Galați](#)) campion mondial IBF la supermijlocie între octombrie 2007 și mai 2012, timp în care și-a apărat centura cu succes de noua ori.



Mihai Covaliu, (5 noiembrie 1977, [Brașov](#)) campion olimpic la Sydney în 2000, medaliat cu bronz la JO 2008, Covaliu și-a completat palmaresul cu un argint olimpic, dar din postura de antrenor, la JO 2012.



SURSA: <http://www.ziare.com/sporturi/stiri-din-sport/mandru-ca-sunt-roman-campionii-care-fac-cinste-romaniei-1200194>

C
A
M
P
I
O
N
I
R
O
M
Â
N
I
E

CONCURSUL NATIONAL "CUPA DHS"

SCOPUL :

- Promovarea unui mod de viață sănătos prin mișcare;
- Prevenirea producerii accidentelor de circulație în rândul elevilor, prin însușirea corectă a regulilor de circulație și respectarea acestora;
- Verificarea gradului de pregătire a elevilor în parcurgerea poligonului tehnico-aplicativ.

PROBELE :

Cunoașterea regulilor de circulație, istoria bicicletei, modele de bicicleta DHS - proba teoretică (chestionar tip grilă);
 Parcurgerea unui traseu de îndemănare cu bicicleta în poligon;

Parcurgerea de către bicicliști a unui traseu stabilit.

PARTICIPAREA LA CONCURS: La ediția I (2010-ediție pilot) au participat elevii claselor V-VIII, din județele: Arad, Arges, Bacău, Bihor, Botoșani, Brașov, București, Cluj, Constanța, Dolj, Gorj, Hunedoara, Iași, Mureș, Neamț, Prahova, Satu Mare, Sibiu, Timiș.

Fiecare echipaj a fost alcătuit din 4 membri (2 băieți și 2 fete), după cum urmează: -un băiat și o fată din clasele V-VI și un băiat și o fată din clasele VII-VIII. La a III-a ediție au participat echipe și din clasele IX-XII. Echipaj alcătuit din 2 membri(o fată și un băiat)

CONDIȚII DE PARTICIPARE: toate cele trei probe sunt obligatorii pentru toți membrii echipajului. La toate etapele concursului, echipajul constituit va trebui să facă parte din aceeași unitate școlară. Pentru stabilirea clasamentului final se vor lua în calcul rezultatele obținute de cei 4 membri ai echipajului. Participarea la concurs a echipajelor calificate pentru etapa națională se va face pe bază de: tabel nominal semnat și ștampilat de conducerea școlii și avizul medical - apt pentru efort fizic, pentru fiecare membru al echipajului;

CONCURSUL este organizat de către Ministerul Educației Naționale în parteneriat cu M.A.I., I.G.P.R., EUROSPORT DHS S.A., F.R.S.P.T. și C.S. SILVER FOX Deva.

Etapele de desfășurare:

ETAPA LOCALA - se organizează și se desfășoară în fiecare unitate școlară (pot participa un număr nelimitat de echipe).

ETAPA JUDEȚEANA se desfășoară în orașul reședință de județ, de preferință după ora 15 (participă echipa câștigătoare din fiecare unitate școlară - înscrierile se fac cu cel puțin 5 zile înaintea desfășurării etapei județene la Palatul Copiilor).

ETAPA NATIONALA este organizată de Eurosport DHS, F.R.S.P.T. și C.S. Silver Fox Deva în colaborare cu M.A.I., Inspectoratul Școlar și Palatul Copiilor din localitatea unde se stabilește locul de desfășurare.

Eurosport DHS S.A. pune la dispoziția organizatorilor afișe și pliante pentru promovarea acestui concurs în școli.
 Detalii și informații suplimentare se găsesc și pe site-ul: www.dhsbike.ro



EDIȚIA a III-a PRAHOVA

**Concursul din anul
școlar 2011-2012 s-a
desfășurat și la noi în
județ.**

Au participat 6 echipe ale

școlii noastre:

Echipa 1

OBREJA RUBEN—XF

PETRESCU RALUCA—XF

Echipa 2

AVRAM CATALIN—XF

FRATILA RALUCA—IXB

Echipa 3

STANCU FLORIN—XB

IUSAN LIVIA—XB

Echipa 4

CEOCIRLAN MIRCEA—XB

DUMITRU NAOMI—XB

Echipa 5

NEGOITA CRISTIAN—IXA

STEGARITA ANDREEA—IXA

Echipa 6

BIBU ANDREI—IXA

GHEORGHE DIANA—XIB

Experiența participării la o astfel de competiție a motivat elevii să participe în număr mare.

A fost prima ediție în județul nostru, iar atmosfera competițională și-a pus amprenta.

Toți participanții au câștigat, chiar dacă nu au ocupat primele locuri, au acumulat experiență, au învățat ce înseamnă concursul și noțiunea de fair-play, s-au împrietenit și au plecat cu amintiri frumoase.

Fiind la prima lor competiție, unii au avut emoții, dar plăcerea de a se alătura celorlalți concurenți a fost mai mare decât participarea în sine.

CLASAMENTUL FINAL

LOC 1 ECHIPA nr. 4

LTAS "V.Slăvescu"

LOC 2 ECHIPA nr. 6

LTAS "V.Slăvescu"

Pentru etapa națională s-a calificat echipa de pe locul 1, care a câștigat câte o bicicletă.

Condiția de participare în etapa finală a fost, folosirea în concurs a bicicletelor pe care le-au câștigat.

ETAPA NAȚIONALĂ

S-a desfășurat între 19-21 iulie la București.

Aici au venit toți câștigătorii etapelor județene din toată țara.

Au fost prezenți la startul competiției 21 de echipe la nivelul liceal.

După parcurgerea celor două probe obligatorii clasamentul final a fost următorul:

La gimnaziu:

1. Club Costești, Atgeș
2. Chișineu Criș, Arad
3. Râmnicu Vâlcea, Vâlcea

Echipa din Băicoi
s-a clasat pe locul 6

La liceu:

1. Costești,,ARGEȘ
2. Chișineu Criș, Arad
3. Reghin, Bistrița

Echipa noastră
s-a clasat pe locul 7.



**MAJORETELE "SUNSHINE"
L.T.A.S. "V.SLĂVESCU"
PLOIEȘTI**

**REZULTATE
COMPETIȚIONALE**

**LOC I
CONCURS REGIONAL
BUZAU iunie 2013**

**LOC I
CUPA LICEELOR
BUZAU iunie 2013**

**LOC VI
CONCURS NATIONAL
BRAȘOV iunie 2013**

**LOC III
"CUPA VALAHIA"
TARGOVIȘTE martie 2013**

PROGRAME ARTISTICE

**ZILELE I.S.U. PLOIEȘTI
septembrie 2012**

**BALUL BOBOCILOR
noiembrie 2012**

**"DE LA SUFLET LA SUFLET" -
Spectacol caritabil
decembrie 2012**

**BALUL MĂRȚIȘORULUI
Martie 2013**

**TÂRGUL
OFERTELOR EDUCAȚIONALE
mai 2013**

**ZILELE PLOIEȘTI-ULUI
mai 2013**



COMPONENȚA ECHYPEI

MIHALACHE CRISTINA XD
VASILE VALI—XIE
ȘERBAN ALEXANDRA XC
GAVRILĂ ANDRA XIF
BOACA MARILENA XC
MIHAI ANDREEA XE
MANU IULIA IXF
RĂDUȚĂ VALENTINA IXF
PĂRĂUȚĂ MĂDĂLINA IXF
TRANDAFIR ANDREEA XIE





"De când am intrat în trupa de majorete m-am schimbat foarte mult. Am devenit mult mai sigură pe mine, am devenit mai curajoasă, am învățat să îmi stăpânesc emoțiile și totodată am învățat că nimeni și nimic nu mă poate opri să duc până la capăt ceea ce îmi doresc cu adevărat să realizez." *nici un obstacol cât de mic ar fi el, nu ar putea să mă oprească să continui activitatea mea de majoretă, chiar dacă mulți spun că nu am nici un beneficiu. Aceasta este pasiunea mea și nimeni nu va*

putea să mi-o schimbe!

Dacă dorești ceva cu adevărat, cu siguranță ți-l vei îndeplini! "
VASILE VALI, clasa a XI-a E

A fi majoretă, este destul de greu, însă merită când știi că ajută echipa să câștige...
Îți dezvoltă corpul, mintea și te face să ai spiritul de echipă dezvoltat.
MIHALACHE CRISTINA, a X -a D



Pentru mine majoretele înseamnă o nouă familie pe lângă cea de acasă, care ne învață să legăm noi prietenii, să fim o echipă unită și să îi apreciem pe cei din jurul nostru.
ȘERBAN ALEXANDRA, a X -a C



"Deoarece îmi place să învăț...să descopăr lucruri noi m-am hotărât să particip și eu....Așa am ajuns să fac parte din echipa de majorete "Sunshine". După primul antrenament am fost foarte entuziasmata de ideea de a fi majoretă iar atmosfera din echipă și echipa însăși m-a determinat să continui ceea ce am început..." MIHAI ANDREEA, a X-a E

S
U
N
S
H
I
N
E

COMPETIȚIA TE FACE MAI PUTERNIC, MAI DISCIPLINAT ȘI MAI DEVOTAT!

DANSURI MODERNE

MUZICA DISCO - este un gen muzical de divertisment apărut în anii 1970 în Europa și America de Nord. El provine din genul funk și cuprinde un repertoriu exclusiv destinat dansului. Piese disco sunt de regulă scrise în măsura de patru pătrimi, în interiorul căreia toți timpii sunt accentuați puternic. În vreme ce evoluția instrumentală este spectaculoasă și adeseori de virtuozitate (de altfel, există numeroase piese disco instrumentale), rolul vocii este unul secund, discursiv sau doar ritmic. Este frecvent întâlnită practica de a prelua piese din orice alt gen (sau chiar din repertoriul cult) și a le orchestra în stil disco.

MUZICA ROCK - este genul muzical specific celei de-a doua jumătăți a secolului XX și secolului XXI. Instrumentele muzicale de bază pentru rock sunt chitarele electrice (variante standard cu șase corzi și chitara bas) și bateria, însă în multe subgenuri se întâlnesc și claviaturi (pian, orgă electronică, sintetizator) sau alte instrumente. Muzica rock își are rădăcinile în rock and roll-ul anilor '50. A apărut prima oară prin combinarea muzicii country cu blues. Ulterior s-au adăugat și elemente de rhythm and blues. De la început au apărut subgenuri, însă începând cu anii '70 aceste subgenuri s-au înmulțit și mai ales s-au diferențiat foarte mult. Astfel au apărut genurile punk, heavy metal, alternative rock și altele, care la rândul lor au dat naștere unor subgenuri.

Anii '90 - apariția genurilor hibride
Începând cu anii '90, diversele genuri de rock existente au fost combinate cu alte genuri muzicale, făcându-și astfel apariția multe genuri hibride.



HIP HOP (sau în general **rap**) este atât un gen de muzică cât și o mișcare culturală ce s-a dezvoltat în comunitățile urbane începând cu anii 1970. Crearea termenului *hip hop* este atribuită lui Keith Cowboy, un rapper de cânta cu Grandmaster Flash & the Furious Five. Deși Lovebug Starski, Keith Cowboy, și DJ Hollywood foloseau termenul când acest gen de muzică era cunoscut ca *disco rap*, se crede că Keith Cowboy a creat acest termen în timp ce râdea de un prieten care se înrolase în armată, cântând cuvintele "hip/hop/hip/hop" într-un fel în care imita cadența ritmică a soldaților ce mășăluiesc. Cowboy a dezvoltat cadența și a înglobat-o în spectacolele lui, apoi a fost copiată de alți artiști; Pe parcursul anilor, hip-hop-ul a ajuns să înglobeze un întreg stil de viață care încorporează diverse elemente de etnicitate, tehnologie, artă și cultură urbană. Sunt patru elemente fundamentale în hip hop: Dans Hip hop: Breakdance și alte forme de dans stradal. Artă Hip hop: Artă de inspirație urbană, numită și graffiti

Muzica Hip hop: DJing, beat-uri și beatmaking, și producție hip hop

Rapping: MCing și poezie de inspirație urbană.



DANSURI URBANE: - BREAKDANCE-UL apare ca un stil cu mult diferit de celelalte stiluri de dans existente, încât, primul lucru pe care oamenii îl întreabă este ceva de genul: "unde învață toți acești puști să danseze așa?". Pentru mulți, acest stil de dans pare venit de nicăieri. Însă, înainte de orice, breakdance-ul își are originea - în anul 1969, în James Brown și în hit-ul său, la vremea aceea, "Get on the Good Foot" iar mai apoi, Afrika Bambaataa - ca întemeietor al unuia dintre primele echipe de breakdance, The Zulu Kings - responsabili pentru succesul stilului. La vremea când interpreta "Get on the Good Foot", James Brown făcea ceea ce într-un singur cuvânt s-ar putea intitula Energie. Acest dans aproape acrobatic ajunge foarte popular în rândurile puștanilor din zona New York, în acest timp "Good Foot" devenind totodată un nou stil de dans, iar tradiția break battle-urilor este în sfârșit stabilită. Dansatorii de break se adună în locații precum Harlem World, pe 116th Street în Harlem și Battledancewise. "Good Foot"-ul, care în curând își va schimba denumirea în B-Boy și la scurt timp după asta în Breakdance, era foarte diferit de ceea ce vedem în ziua de azi.

Street Dance este un "termen umbrelă" (o denumire generală) ce denotă mai multe stiluri de dans, ce au evoluat în spații publice precum pe stradă, în curtea școlilor și în cluburi. De cele mai multe ori sunt improvizații, ce au un caracter social și încurajează interacțiunea cu publicul dar și cu alți dansatori. Termenul de "Street dance" este în general folosit pentru a descrie dansurile hip hop și funk ce au apărut în Statele Unite în anii '70 și care sunt într-o continuă creștere și dezvoltare în cultura hip hop de astăzi (breakdance, popping, locking, hip hop new style, house dance și electro dance). Aceste tipuri de dans sunt foarte populare în ziua de azi, atât ca exercițiu fizic, dar și ca artă și o formă de competiție practică atât în studio-urile de dans, cât și în alte spații.



RAP-UL (numit și **MCing**) constă în rostirea de rime (engleză "flow"), jocuri de cuvinte sau poezie într-un mod ritmic. Stilistic, rapul se află la întrepătrunderea dintre discurs, proză, poezie și cântec. După unii, cuvântul rap este un acronim, **RAP** = **Rhythm And Poem**. Câteva nume marcante ale rapului modern ar fi: **Wu-Tang Clan**, **N.W.A.** (cu membrii precum **Eazy-E**, **Ice Cube**, **Dr. Dre** pentru a-i aminti doar pe cei ce au și albume solo), **2Pac**, **The Notorious B.I.G.**, **Snoop Dogg**, **Eminem** sau **50 Cent**.

**DOUĂ LOCURI I
BUZĂU—IUNIE 2013,
COMPETIȚIA NAȚIONALĂ "CUPA 1 IUNIE" ȘI "CUPA LICEELOR".**

TRUPA NEW STARS — LTAS "V.SLĂVESCU": RĂDUCANU RICARDO-IXG, POPA FLORENTINA-XF, MATEI ANCA-XH, TOMA GEORGIANA-XH, GRECU FLORENTINA-XD, TURKTEN ALEXANDRA-XD, TEODORESCU CRISTINA-IXG.

COMPETIȚII Astăzi, concursurile de dans atrag din ce în ce mai mulți spectatori și concurenți, devenind adevărate evenimente internaționale (câteva exemple ar fi Battle of the Year, Juste Debout, ABDC, House Dance International, Red Bull BC1, Hip Hop International). La concursuri se jurizează battle-uri sau show-uri coregrafice.

În România cel mai cunoscut concurs de dans pentru trupe, atât pe hip hop dar și breakdance este campionatul HIP HOP INTERNATIONAL ROMANIA, care desemnează în fiecare an (începând cu 2010) trupele care reprezintă România în Las Vegas la campionatele mondiale. De asemenea, la nivel de licee se organizează anual Cupa Liceelor la Street Dance.

Stiluri Cele mai cunoscute din stilurile de dans ce se practică în zilele noastre, precum breakdance, popping sau locking au început să apară în jurul anilor 1970, hip hop new style și house dance în jurul anilor 1980 în New York și Los Angeles iar electro dance a apărut în 2000 în Franța. Deși la început fiecare stil a apărut și s-a dezvoltat separat unul de celălalt, astăzi, toate sunt asociate mișcării hip hop deoarece au în comun mai multe elemente de street dance.

Scena street dance-ului este mereu în schimbare cu noi stiluri aparând mereu, inspirate din muzica hip hop și RnB. Krumping-ul este un exemplu de stil de dans ce a abia recent, a trecut din underground în main stream. De asemenea, se obișnuiește ca mișcări caracteristice de street dance să fie îmbinate cu alte forme mai tradiționale de dans, dând astfel naștere unor stiluri precum lyrical hip hop (mișcări mai fluide și cu interpretări teatrale) și street jazz (un hibrid între hip hop modern și jazz dance). Aceste stiluri sunt în general concentrate pe coregrafii și mai puțin pe improvizație sau battle-uri și nu sunt considerate street dance pur, ci o variantă alternativă a tradiționalelor stilurilor de studio dance.

În Jamaica, muzica dancehall (o versiune modernă a reggae-ului) a dat naștere propriului stil de street dance cu aceeași denumire. Este un stil ce s-a dezvoltat mai mult în ultimii 5 ani, alături de alte stiluri noi, ce iau naștere pe străzi în fiecare zi.

Sursa: <http://ro.wikipedia.org/wiki/Breakdance>

SPORT TURISTIC

FORME DE TURISM SPORTIV DE VARĂ

Drumeția montană (trekking, hiking) se poate realiza în teritoriul acesta ce găzduiește o rețea de drumuri forestiere, poteci marcate și nemarcate ce așteaptă să fie cutreierați pe o distanță de peste 2300 km lungime, ceea ce nu este deloc de neglijat.

Trasee turistice montane : Vârful Găina – Stațiunea Stâna de Vale, Peștera și Ghețarul de la Scărișoara, Cabana Boga - Stațiunea Stâna de Vale, Gara Hălmașiu - Comuna Avram Iancu, Comuna Pietroasa - Cabana Padiș, Cabana Padiș - Cabana Scărișoara și Comuna Pietroasa - Stațiunea Stâna de Vale.

Ciclism montan (mountain bikeing) reprezintă o formă de practicare a sporturilor extreme, ele se pot desfășura pe majoritatea drumurilor forestiere și pe potecile turistice marcate.

Raftingul – este un sport nautic ce constă prin coborarea râului mai ales pe porțiunile cu repezisuri, ce dă notă de periculozitate sportului respectiv și se încadrează în categoria sporturilor extreme. Cele 2 trasee de rafting pe Arieș pot satisface nevoile celor care vor adrenalină pe un râu tehnic (traseul 1 Gârda de Sus-Albac – 13 km lungime) sau vor o tura de rafting mai relaxantă în timp ce admiră peisajul. Ambele trasee sunt parcurse cu bărci de 2 persoane.

Windsurfing - Acest sport constă prin alunecarea unei plăci de surf, echipat cu o velă pentru captarea forței eoliene, pe suprafețe lacustre întinse. Necesită o pregătire specială și calități de echilibru deosebite. În zona studiată prezintă loc ideal de practicare a windsurfingului Lacul de baraj artificial de la Mihoiești.

Scufundări - Turismul pentru scufundări este destul de sărac în zona carpatină, astfel de activitate se desfășoară mai ales pe mare, dar în ultima vreme s-au găsit adepți și ai scufundărilor în lacuri montane. Atrăși de o lume în întregime nouă, bogată în culori și populată de viețuitoare în general nepericuloase, aceștia descoperă liniștea, senzațiile specifice imponderabilității cunoscute doar de astronauți. Putem aminti mai multe locuri de scufundare cu potențial din zona studiată: Izbul Tăuz, Izbul de la Cotețul Dobreștilor.

Zborul cu parapanta - Unele activități noi din spațiul montan au un impact mai redus în ceea ce privește practica, cum ar fi zborul cu parapanta, care atinge un public relativ strâns. Totuși, această activitate se dezvoltă lent, pentru că trebuie să depășească barierele impuse de risc, cost, timp și mai ales spațiul de practicare. Zonele de practicare cu adevărat favorabile acestei discipline sunt destul de reduse. Locuri de practicare a parapantei trebuiesc alese cu grijă și în primul rând consacrate de parapantiști cu experiență.

Pîrîianu Alina și Stoica Patricia ,cls.a X a H

DIRIGINTE COORDONATOR PROF. MORARIU VALENTINA

"JURNALUL CĂLĂUZITOR – bune practici" Ediția 1, 2013



Stan Marina Bianca
Colegiul Economic „Ion Ghica”
Târgoviște
Dâmbovița
Profesor coordonator:
Anghel Gheorghita

Vara anului 2013 începe , cum probabil v-ați dat seama, cu o nouă tabără „ Summer sports camp” și , desigur, cu multă distracție. Așadar, aș vrea să vă prezint un afiș publicitar care promovează turismul și sportul în aceeași poveste, prin intermediul acestei tabere. Acesta este locul de întâlnire al tuturor elevilor români cu rezultate deosebite în domeniul educațional, tehnic, științific, cultural, sportiv și artistic, cât și ai celor interesați de o astfel de experiență în cadrul taberei „Summer sports camp”, sponsorizată de „Fundația Dan Voiculescu”. Această fundație promovează valorile umane și profesionale în diferite domenii, prin concursuri, tabere și alte evenimente. În acest an este demarată această tabără cu locația în Canada, ce se desfășoară pe tot parcursul verii. Aici poți lua parte la foarte multe activități sportive privind voleiul care ajută la deprinderea încrederii, mersul pe role care îmbunătățește mobilitatea, înotul care crește forța și rezistența musculară, baschetul care crește forța și viteza organismului, mersul pe bicicletă care previne creșterea în greutate, precum și alergatul cu ajutorul căruia crește imunitatea. Tot prin intermediul acestei tabere poți vedea unele dintre cele mai frumoase locuri din lume, dar poți beneficia de un turism educațional, astfel, pe tot parcursul verii îți poți perfecționa engleza. Astfel, îmbinând sportul și turismul poți practica chiar și turismul sportiv.

Această tabără este gratuită elevilor români talentați și ambițioși, dar nu numai. Pot intra și alte persoane contra unei sume de bani impuse. Mai multe detalii sunt afișate pe www.fundatiadanvoiculescu.ro sau pe adresa de e-mail summersportscamp@yahoo.com sau la numărul de telefon 0725371029.

EXTRAS DIN MATERIAL PREZENTAT LA SIMPOZIONUL JUDEȚEAN
"BENEFICIILE SPORTULUI ȘI TURISMULUI ÎN DEZVOLTAREA PERSONALĂ
ȘI PROFESIONALĂ" - EDIȚIA I 2013

**SPORT DE
AGREMENT**

CE TREBUIE SĂ ȘTIM PENTRU A EVITA NEPLĂCERILE

LITIAZA RENALĂ

Litiaza renală se caracterizează prin prezența calculilor la nivelul rinichilor sau a întregului aparat urinar. Calculii renali sunt constituiți în general din acid uric și fosfat de calciu. Rinichii filtrează produsele reziduale din sânge și le pun laolaltă cu urina pe care ei o produc. Atunci când reziduurile nu se dizolvă complet în urină, se produc cristale și pietre. O piatră se formează în rinichi atunci când există un dezechilibru între anumiți compuși ai urinei - substanțe chimice cum ar fi: calciu, oxalați și fosfați - care stimulează cristalizarea și altele care o inhibă.

Calculii renali (numiți în mod obișnuit "pietre la rinichi"), sunt rezultatul cristalizării sărurilor prezente în urina. Se pot forma în rinichi, în ureteră (canalul ce leagă rinichiul de vezica urinară), în vezică sau în ureter (canalul ce leagă vezica de meatul urinar). În 90% din cazuri, calculii au mărimea unui fir de nisip, fiind eliminați cu ușurință de către sistemul urinar și nu antrenează de regulă niciun simptom. Totuși, dacă sunt mai mari, de exemplu de mărimea unui bob de mazăre sau a unei mingi, calculii provoacă dureri intense (colică nefretică).

Care sunt simptomele litiazei renale?

De obicei manifestarea unei pietre la rinichi este extrem de dureroasă și a fost descrisă ca fiind mai dureroasă decât o naștere! Durerea începe adesea brusc, atunci când piatra se mișcă în tractul urinar cauzând iritație și blocaj. Persoana în cauză simte o durere acută în spate și în partea laterală a rinichiului bolnav sau în abdomenul inferior, care se poate întinde spre zona inghinală. Se mai poate semnală prezența sângelui în urină, febră sau frisoane odată cu aceste simptome probabil că e vorba de o infecție. Va trebui să contactați medicul urolog de urgență.

Medicul specialist poate cere o serie de teste care să îl ajute în diagnosticul litiazei renale sau să determine localizarea calculului și care să aducă informații în legătură cu faptul că acestea pot produce leziuni ale tractului urinar.

REMEDII NATURISTE PLANTELE MEDICINALE:

* **MĂTASEA PORUMBULUI:** autorii francezi recomandă folosirea unui decoct prelungit: se fierb 30 g mătasea porumbului într-un litru de apă, timp de 2 ore; se bea în cursul dimineții.

* **FRUNZE DE MESTEACĂN:** ceaiul se prepară din 1-2 lingurițe frunze de mesteacăn, care se fierb 5 minute în 300 ml apă; dacă frunzele de lasă înainte 2-3 ore în apa rece este suficientă, apoi o simplă infuzie. Folosirea preparatului are mai bune indicații în litiaza renală.

* **MUGURII DE PIN:** se pot administra sub formă de infuzie, din 20-40 g la un litru de apă, bine îndulcită, din care se consumă 2-3 căni pe zi.

* **PIRUL:** se administrează ca decoct, din 1 linguriță de plantă mărunțită la 300 ml apă; se bea de 2 ori pe zi în cursul dimineții.

* **SĂPUNARIȚA:** are efecte de prevenire a formării calculilor renali; se folosește infuzia obținută dintr-o linguriță de flori sau frunze la 250 ml apă; cu tot atât de bune rezultate se folosește și rădăcina, dar ca decoct (1 linguriță rădăcina fărâmițată la 250 ml apă); se recomandă 2 căni pe zi.

http://www.sfatulmedicului.ro/Afectiuni-ale-rinichilor/litiaza-renala_604

PROFILAXIE

- Hidratarea

Se recomandă consumul a cel puțin 2 litri de lichide pe zi (în special apa). În caz de efort fizic intens, precum și în timpul verii, aporturile de lichide vor fi de cel puțin 3 litri pe zi. O metodă simplă de apreciere a stării de hidratare este observarea culorii urinei: ea ar trebui să fie incoloră sau galben deschis.

Printre băuturile recomandate, după apa, se numără ceaiul, cafeaua, berea și vinul care au un efect protector împotriva formării calculilor renali, deoarece cresc cantitatea de urina emisă (deși ceaiul și cafeaua conțin un nivel crescut de oxalați).

- Reducerea consumului de proteine

Consumul de proteine de origine animală trebuie moderat, deoarece acestea determină cristalizarea sărurilor în urina. În schimb, proteinele vegetale nu au fost asociate cu un risc crescut de formare a calculilor renali.

MĂSURI PREVENTIVE SPECIFICE CALCULILOR PE BAZĂ DE CALCIU

- **Limitarea consumului de alimente bogate în oxalate.** Persoanele cu risc de calculi renali formați din oxalat de calciu trebuie să limiteze consumul de sfeclă roșie, ciocolată, cafea, cola, nuci, spanac, căpsuni și ceai. Aceste alimente conțin cantități mari de oxalați. Înainte de reducerea sau eliminarea acestor alimente din dietă, se recomandă consultarea medicului. Pentru a preveni recurența calculilor, se pare că reducerea consumului de oxalați este mai importantă decât reducerea nivelului de calciu din urina. Ținând cont de importanța calciului pentru menținerea masei osoase, specialiștii nu recomandă persoanelor cu risc să limiteze aporturile de calciu. În schimb, trebuie respectate dozele zilnice recomandate de calciu, fără a le depăși în mod inutil.

- **Consumul de alimente bogate în fibre.** Alimentele bogate în fibre insolubile reduc absorbția calciului în intestin și prin urmare, nivelul de calciu din urină.

- **Consumul de fructe și legume bogate în potasiu.** Potasiul contribuie la reducerea excreției de calciu și permite astfel diminuarea riscurilor de formare a calculilor renali. Cea mai bună metodă de a crește aporturile alimentare de potasiu este consumul de fructe și legume, în special cartofi (în coajă), pepene galben, fructe de avocado și banane.

- **Suplimentele de magneziu.** Datorită efectului de creștere a solubilității calciului în urină, magneziul are un efect preventiv împotriva formării calculilor renali. Unele studii arată că asocierea potasiu – magneziu poate reduce recurența calculilor renali.

Tipuri de alimente ce favorizează condiția fizică



"Trebuie să mănânci ca să trăiești și nu să trăiești ca să mănânci."

filozof grec SOCRATE (469 - 399 î.e.n.)

Prin alimentație se înțelege procesul complex de introducere în organism a unor produse, în stare naturală sau prelucrate (alimente), care conțin substanțe nutritive și de transformare a lor în produși relativ simpli, necesari organismului pentru întreținerea activității sale. Alimentația este cea mai importantă legătură între organism și mediu.

Alimentele reprezintă combustibilul mașinii umane. Ele asigură energia necesară vieții pentru creșterea, dezvoltarea și repararea uzurii organismului.

Alimentele trebuie să aibă calitate organoleptice, să asigure sănătatea, să prevină boala și să fie un prețios auxiliar terapeutic atunci când s-a instalat.

Omul modern trebuie să înțeleagă că de alimentația corectă sunt legate dezvoltarea fizică și psihică a copilului și tânărului, capacitatea de muncă a adultului, longevitatea vârstnicului, prevenirea bolilor cronice degenerative. În alimentație, omul păcătuiește în două direcții deosebite: fie hrănindu-se în măsura insuficientă, subalimentându-se, fie consumând cantități mai mari de alimente decât îi sunt necesare, adică supraalimentându-se.

Între cele două limite, undeva la mijloc, se găsește echilibrul, alimentația rațională. Pentru a întreține activitatea vitală a organismului și pentru menținerea sănătății, este necesar să ne alimentăm în mod rațional, deci trebuie să mâncăm atât cât ne este necesar, iar modul de pregătire al alimentelor nu trebuie să fie nociv.

Alimentația rațională presupune:

Să fie complexă, să conțină toate elementele nutritive de bază sau funcționale: proteine, glucide, lipide, fibre alimentare, săruri minerale, enzime, vitamine și apă. Alimentația monotonă (carne, ouă, legume și fructe etc) constituie o greșală ce conduce la dezechilibrare și mal nutriție.

Să fie cantitativ caloric în funcție de: munca depusă (fizică sau intelectuală); vârstă și sex; starea fiziologică; condițiile mediului ambiant (cald, frig, mediu poluant). Dacă acest echilibru nu este păstrat, alimentația devine nerațională, influențând negativ starea de sănătate și capacitatea de muncă.

Să fie regulată, prin respectarea unui orar legat de ritmurile biologice și ale activității depuse precum și de tipul constituțional căruia îi aparține.

Să fie cumpătată, excesele (supraalimentația), cât și carențele (subalimentația) sunt dăunătoare.

Să fie constituită din produse cât mai natural, prin evitarea pe cât posibil a produselor superrafinate și concentrate ale industriei moderne.

Să fie constituite din alimente proaspete sau congelate prin frig. Carnea trebuie să provină de la animale sănătoase și să aibă azviul organelor de control.

Cât mâncăm? Nu prea mult, doar atât cât să vă asigurați necesarul zilnic de calorii. Nu vă ridicați de la masă cu senzația de supraplin/satietate, ci cu un mic rest de poftă de mâncare.

Necesarul de calorii se stabilește în funcție de vârstă, sex, muncă, greutate, stare fiziologică, climă, etc. În funcție de natura muncii profesate, numărul de calorii pe kg-corp greutate ideală în 24 de ore este: repaus la pat – 25; muncă de birou – 30; munca medie – 35-40; munca grea – 40-45; munca foarte grea – 50-60.

Cum mâncăm ?

Mâncați calm, evitând discuțiile contradictorii în timpul mesei. Încercați să vorbiți despre lucruri care vă fac plăcere. Masa luată în ambianță liniștită, plăcută și veselă, favorizează digestia și asimilarea substanțelor hrănitoare din alimente. Se recomandă ca masa să fie servită într-un interval de 25-30 minute, timpul optim pentru ca masticarea să se facă în bune condiții. Nu mâncați în fugă, Nu mâncați în picioare, Nu luați cina mai târziu de ora 19,00. Nu mâncați niciodată privind la televizor. Nu citiți ziarul în timpul mesei. Nu vorbiți niciodată în timp ce mestecați. Nu mâncați niciodată când sunteți enervat. Nu consumați mâncăruri sau băuturi scoase direct din frigider. Alimentele reci opresc buna funcționare a digestiei.

*Beți apa numai la terminarea mesei.
Peste zi beți apă ori de câte ori vă este sete.*

Bunurile obiceiuri alimentare se capată prin educație încă din copilărie, în nici o perioadă a vieții alimentația nu are un rol atât de important ca în copilărie, când acesta influențează ritmul imediat de creștere și dezvoltare, dar mai ales se imprimă în structura somato-psihică a adultului de mai târziu. Obiceiurile alimentare greșit căpătate la aceasta vârstă pot sta la originea sau pot reprezenta stadii incipiente ale unor boli cronice degenerative ca: obezitatea, diabetul, ulcerul, ateroscleroza etc.

Când mâncăm ? atunci când ne este foame.

Pentru cei care efectuează o muncă ușoară se recomandă 3 mese pe zi, cu interval de 6 ore între ele, cu următoarea distribuție a cantității de alimente: 40% la dejun, 40% la prânz și 20% la cina. Pentru cei care efectuează o muncă mai grea se recomandă 4 mese (cu o gustare între dejun și masa de prânz). Pentru copii și tineri se pot da 5 mese pe zi, cu următoarea distribuție cantitativă: 30% la dejun, 10% la gustarea dintre dejun și prânz, 30% la prânz, 10% la gustarea dintre prânz și cina și 20% la cină.

Ce mâncăm?

Factorii de nutriție de care are nevoie organismul provin din alimente, pot fi împărțiți în trei categorii:

- Factori de nutriție biocatalitici: apa, elemente minerale, vitamine și enzime.
- Factori de nutriție plastici: proteinele
- Factori de nutriție energetici: glucidele (zaharuri sau hidrați de carbon) și lipidele (grăsimile).

STIAȚI CĂ

Complexitatea acestui segment important al aparatului locomotor constă în :

- 33-34 segmente osoase(vertebre)
- 344 suprafețe articulare
- 24 discuri intervertebrale
- 365 ligamente cu inserțiile respective

(730)

Regiunile cu caracteristicile morfologice și funcționale

- Reg. Cervicală(7)
- Reg. Dorsală(12)
- Reg. Lombară(5)
- Reg. Sacrală(9-10; sudate:4-5)

Mișcările

- Flexia
- Extensia
- Îndoiri laterale
- răsuciri

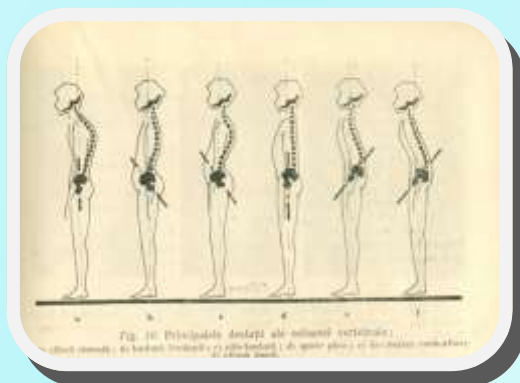
Mobilitatea

Posibilitatea de a mișca,

pasiv sau activ,

într-o anumită direcție și cu o anumită amplitudine,

într-un anumit segment



CE SE ÎNTÂMPLĂ CÂND NEGLIJEZI POZIȚIA CORPULUI?

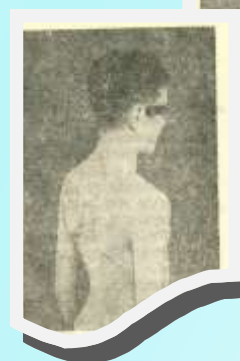
Cifoza



Spate rotund



Lordoza



Cifolordoză



Scolioza



Corectarea deficiențelor coloanei

Educarea atitudinii corporale, prin:

- Exerciții corective în cadrul orelor de ed. fizică,
- Programe de gimnastică medicală, la recomandarea medicului,
- Programe individuale pentru acasă.

Prof. Mihaela Vintilescu

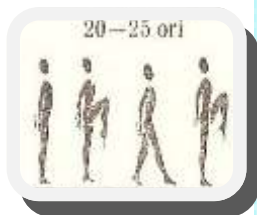
Continuarea programului privind corectarea ușoarelor deficiențe ale coloanei vertebrale.

Etapa B – este etapa propriu-zisă prin care se urmărește în continuare dezvoltarea calităților fizice generale, cât și a celor curențiale. Se va pune accent pe exercițiile fizice care dezvoltă calitățile fizice curențiale, fără a neglija pe cele de bază. Numărul lecțiilor pe săptămână trebuie să fie de cel puțin trei, fără a depăși durata de o oră. Se va crește volumul și intensitatea efortului prin numărul de repetări, în mod special al exercițiilor care produc modificări fiziologice ample, cum sunt: genoflexiunile, unele variante de alergare, flexii și extensii ale trunchiului care angrenează intens musculatura abdominală și a spatelui.

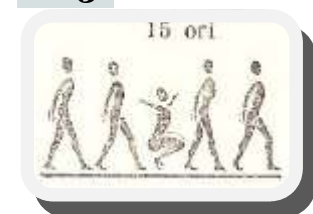
Programul orientativ cuprinde 6 lecții, a câte 18 exerciții care se pot modifica în funcție de nevoi și ce se vor succeda la două săptămâni.

Programul orientativ este pentru cifoasă, iar la rubrica indicații metodice se vor face precizări privind modul în care trebuie orientate exercițiile în cazul altor deficiențe ale coloanei vertebrale.

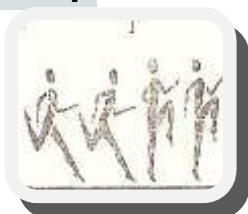
Ex.1



Ex.3



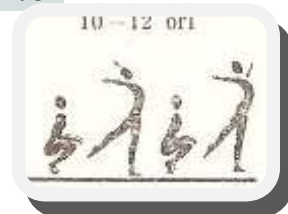
Ex.4



Ex.5



Ex.6



LECȚIA 1.

Ex. 1. Mers cu mâinile apucate înapoi jos, cu îndoirea alternativă a unui genunchi spre piept. *Indicații metodice:* umerii sunt proiectați înapoi și în jos, gâtul este alungit prin tragerea ușoară a bărbiei. **20-25x.**

Ex. 2. Joc de glezne din deplasare, alternat cu alergare. *Indicații metodice:* se acordă atenție tehnicii corecte a jocului de glezne și a alergării. **1-1 ½ minute.**

Ex.3. Mers cu mâinile apucat la spate jos, la fiecare doi pași, ghemuire cu ducerea brațelor lateral. *Indicații metodice:* poziția de ghemuire este marcată, iar revenirea se face energic. **15x.**

Ex.4. Alergare cu călcăiele la șezută, alternând cu alergare cu ducerea brațelor lateral. *Indicații metodice:* alternarea acestor variante de alergare poate fi făcută la **4-8 pași.**

Ex.5. Stând cu ducerea și arcuirea brațelor lateral, ghemuire cu mâinile pe genunchi. *Indicații metodice:* În cazul cifozelor, în ghemuire se execută o redresare energică a coloanei vertebrale, folosind sprijinul mâinilor pe genunchi, în cazul lordozelor și cifo-lordozelor, flexia cu fruntea la genunchi. **10-12x.**

Ex.6. Stând ghemuit: ridicarea în stând cu ducerea brațelor lateral și a unui picior întins alternativ înapoi. *Indicații metodice:* Poate fi executat în ritm uniform sau cu accelerare progresivă. **10-12x.**

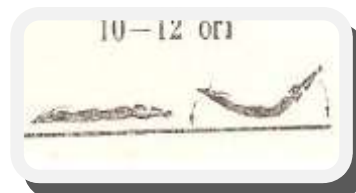
Ex.7

Ex.7. Șezând cu mâinile pe lângă corp, sprijinite pe sol: îndoirea genunchilor și ducerea lor spre frunte, revenire. **Indicații metodice:** În cazul cifozei, flexia coapselor pe bazin se limitează pentru a nu produce o flexie accentuată a coloanei vertebrale. **10-12x.**



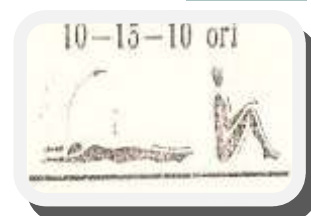
Ex.8

Ex. 8. Culcat facial, mâinile în continuarea trunchiului înclinate: arcuirea concomitentă a brațelor și picioarelor, revenire. **Indicații metodice:** Amplitudinea arcuirilor poate crește progresiv și descrește spre sfârșitul exercițiului. **10-12x.**



Ex.9

Ex. 9. Culcat dorsal, brațele în continuarea trunchiului: ridicare în șezând cu picioarele îndoite, mâinile pe genunchi, revenire. **Indicații metodice:** În cazul cifozei și cifo-lordozelor, poziția șezând ghemuit este marcată prin întinderea coloanei vertebrale. **10-15-10x..**



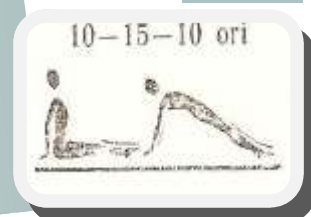
Ex.10

Ex. 10. Culcat facial cu mâinile sprijinite pe sol la nivelul umerilor: ridicare pe genunchi cu ducerea șezutei spre călcâie, revenire. **Indicații metodice:** Poziția mâinilor pe sol față de linia umerilor determină localizarea extensiei. Pentru cifoze mâinile sunt sprijinite înaintea umerilor; pentru cifo-lordoze la nivelul umerilor; pentru lordoze ușor înapoi. **10-15-10x.**



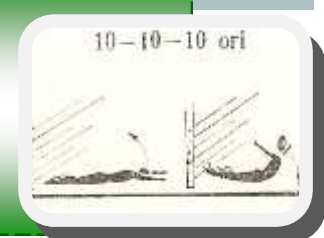
Ex.11

Ex. 11. Șezând cu mâinile pe lângă corp, sprijinite pe sol: ridicarea bazinului cu corpul întins, revenire. **Indicații metodice:** În cifoze până la limita extensiei; în cifo-lordoze ușor peste extensia totală a corpului; în lordoze bazinul este ridicat până la extinderea corpului. **10-15-10x.**



Ex.12

Ex. 12. Culcat facial cu brațele în continuarea trunchiului, picioarele sprijinite la scara fixă: extensia trunchiului cu ducerea brațelor lateral, revenire. **Indicații metodice:** În lordozele cu mare mobilitate exercițiului se execută cu amplitudine redusă, în celelalte forme de deviație, amplitudinea se mărește progresiv. **10-15-10x.**



Înalt, drept, mobil, puternic!
Un ideal pentru orice adolescent.

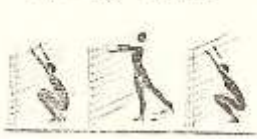
Ex.13

10-10-10 ori



Ex.14

15-15-15 ori



Ex.15

2x4 ori



Ex.17

15-15-15 ori



Ex. 13. Stând cu fața și apropiat la scara fixă cu picioarele pe prima treaptă, apucat la nivelul umerilor: ducerea bazinului înapoi în echer, revenire. **Indicații metodice:** În cifoze mâinile apucă șipca deasupra nivelului umerilor, în cifo-lordoze la nivelul umerilor, în lordoze sub nivelul umerilor. Priza trebuie efectuată astfel încât să se producă redresarea în zona dorită a coloanei vertebrale. **10-10-10x.**

Ex. 14. Stând ghemuit cu fața la scara fixă, brațele întinse apucă șipca: ridicare în stând cu ducerea alternativă a unui picior întins înapoi. **Indicații metodice:** Se execută în ritm constant sau cu accelerare. **15-15-15x.**

Ex. 15. Stând cu o latură la scara fixă, o mână apucat la nivelul umerilor, cealaltă pe șold: pendularea piciorului din exterior înainte-înapoi. Se execută apoi cu celălalt picior. **Indicații metodice:** În timpul pendulării piciorului, trunchiul își păstrează poziția controlată. **2x4 ori.**

Ex. 16. Alergare ușoară. **Indicații metodice:** Alergarea în ritm constant sau cu alternări de accelerare. **1-1 ½ minute.**

Ex. 17. Șezând cu mâinile pe lângă corp sprijin pe sol, picioarele ușor depărtate și flexate: relaxarea picioarelor. **Indicații metodice:** Exercițiul de relaxare poate fi combinat cu manevre de automasaj al membrelor inferioare. **2 minute.**

Ex. 18. Mers alternat cu ușor joc de glezne. **Indicații metodice:** se urmărește revenirea ritmului respirator. **2 minute.**

*** Programul este conceput să cuprindă toate segmentele aparatului locomotor, să angreneze în efort toate grupele mari musculare cu efecte asupra marilor funcții. De la o lecție la alta se fac modificări de intensitate și viteză de execuție. Etapele următoare vor avea ca obiectiv consolidarea, perfecționarea și întreținerea calităților dobândite. Urmând pașii metodologici, veți avea posibilitatea de a efectua independent și individual programele pentru o recuperare fără riscuri în activitățile viitoare.

Cine este interesat în recuperarea funcționalității sistemului osos și muscular, are la dispoziție cărțile de specialitate care îi vor fi de un real folos.

Prof. ed. fizică Mihaela Vintilescu

Bibliografie:

Șt. A. Birtolon - Exercițiul fizic și coloana vertebrală, Editura Sport-turism, București -1978.

VOLUNTARIII ÎN ACȚIUNE!



TÂRGUL DE TOAMNĂ—expoziție cu lucrările create în cadrul orelor de activități practice și expuse spre vânzare pentru strângerea de fonduri necesare materialelor didactice. Sprijinirea activităților practice la orele de curs în cadrul programului la Școala Specială nr. 2 Ploiești.



Când am început să merg la Școala Specială nr 2 Ploiesti să lucrez cu copii, eram mai speriată de ei decât erau ei de mine;

A fost un început greu dar a meritat efortul! Fac munca de voluntar cu plăcere! Am format prietenii cu copii și cu doamnele învățătoare , prietenii din care am avut de învățat multe : să comunic mai bine, să îmi exprim sentimentele în diferite moduri, să fiu mai ascultatoare și mai intelegatoare, să fiu o persoană serioasă și responsabilă, să am grijă și de alți , nu doar de mine . Am învățat cu să fiu autoritară dar și cum să fiu mai sensibilă. Am trecut prin atâtea situații dificile alături de copii,c are m-au ajutat în diferite situații atât la școală cât și în afara ei.

Fircă Andreea Ioana, XI A





**Jocurile Regionale
Special Olympics
7-8 noiembrie 2012**

**Concursul de gimnastică
ABILITĂȚI INDIVIDUALE
23 martie 2013**

**"GIMNASTICA PENTRU TOȚI"
Proiect educațional
Inițiat de
Univ. "Valahia" Târgoviște
LTAS "V.Slăvescu" Ploiești
în parteneriat cu
Școala Gimnazială
Specială nr. 2
Ploiești
Ianuarie 2011—iunie 2012**



IMPLICA-TE!!

FII VOLUNTAR!!

**AI OCAZIA SĂ CUNOȘTI PERSOANE LIPSITE DE
CAPACITĂȚILE FIZICE, DAR CU SUFLET MARE.**

**SUNT PERSOANE CARE SE ATĂȘEAZĂ FOARTE UȘOR,
DAR SE RĂNESC ȘI MAI UȘOR.**

**TU, FII CEL CARE SĂ AI CAPACITATEA SĂ ÎNȚELEGI
COMPORTAMENTUL LOR ȘI SĂ FII ÎNT-ADEVAR
SPRIJINUL LOR, CHIAȚ ȘI ATUNCI CÂND REACȚIA PE
CARE O AU NU ȚI SE PARE CEA MAI POTRIVITĂ.**

TU EȘTI CEL CARE ALEGI!!

V
O
L
U
N
T
A
R
I
A
T

An școlar 2011-2012

REZULTATE

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 —
CALIFICATĂ LA FINALA PE ȚARĂ

TENIS DE MASĂ

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

MAJORETE

LOCUL III— ETAPA ZONALĂ, CALIFICATĂ LA FINALA PE ȚARĂ

LOCUL I - CONCURS NAȚIONAL—BUZĂU

LOCUL III — CONCURS JUDEȚEAN—PLOIEȘTI

LOCUL I - CONCURS NAȚIONAL BĂICOI

CUPA DHS

LOCUL I - JUDEȚ -ECHIPA 4

LOCUL II - JUDEȚ - ECHIPA 2

MENȚIUNE - NAȚIONALĂ

ÎNCHIDEREA ANULUI SPORTIV IUNIE 2012

Premierea absolvenților

REVISTA "GASsport" nr. 3 2012

LOC I - FAZA JUDEȚEANĂ



NOUȚĂȚI

NOUȚĂȚILE ANULUI 2012-2013

**DESCHIDEREA ANULUI SPORTIV
5 OCTOMBRIE 2012**



MAJORETE
LOC 1 CONCURS REGIONAL—BUZĂU
LOC I—CUPA LICEELOR—BUZĂU
LOC VI CONCURS NAȚIONAL—BRASOV
LOC III CONCURS NAȚIONAL - TÂRGOVIȘTE
DANS MODERN

LOC 1—CUPA LICEELOR—BUZĂU
Participare la competițiile din cadrul
Olimpiadei Naționale a Sportului Școlar

Cros,

Atletism,

Handbal băieți și fete,

Baschet băieți,

Fotbal,

Șah

Tenis de masă

LOCUL V în clasamentul general
CAMPIONATUL LICEELOR

Proiectul educațional
“SPORT, TURISM ȘI EDUCAȚIE” - ediția I

Competițiile la nivel de școală
Sah: Burnescu Cristian - loc I
Ceocarlan Mircea - loc II

Tenis de masă: Păun Andrei—loc I, Rusu Dragoș—loc II,
Paraschiv George - loc III

REVISTA “GASsport” nr. 4 , 2013

PUBLICATĂ PE SITE-UL : didactic.ro

Site: www.gassport.wordpress.com



2

0

1

2

-

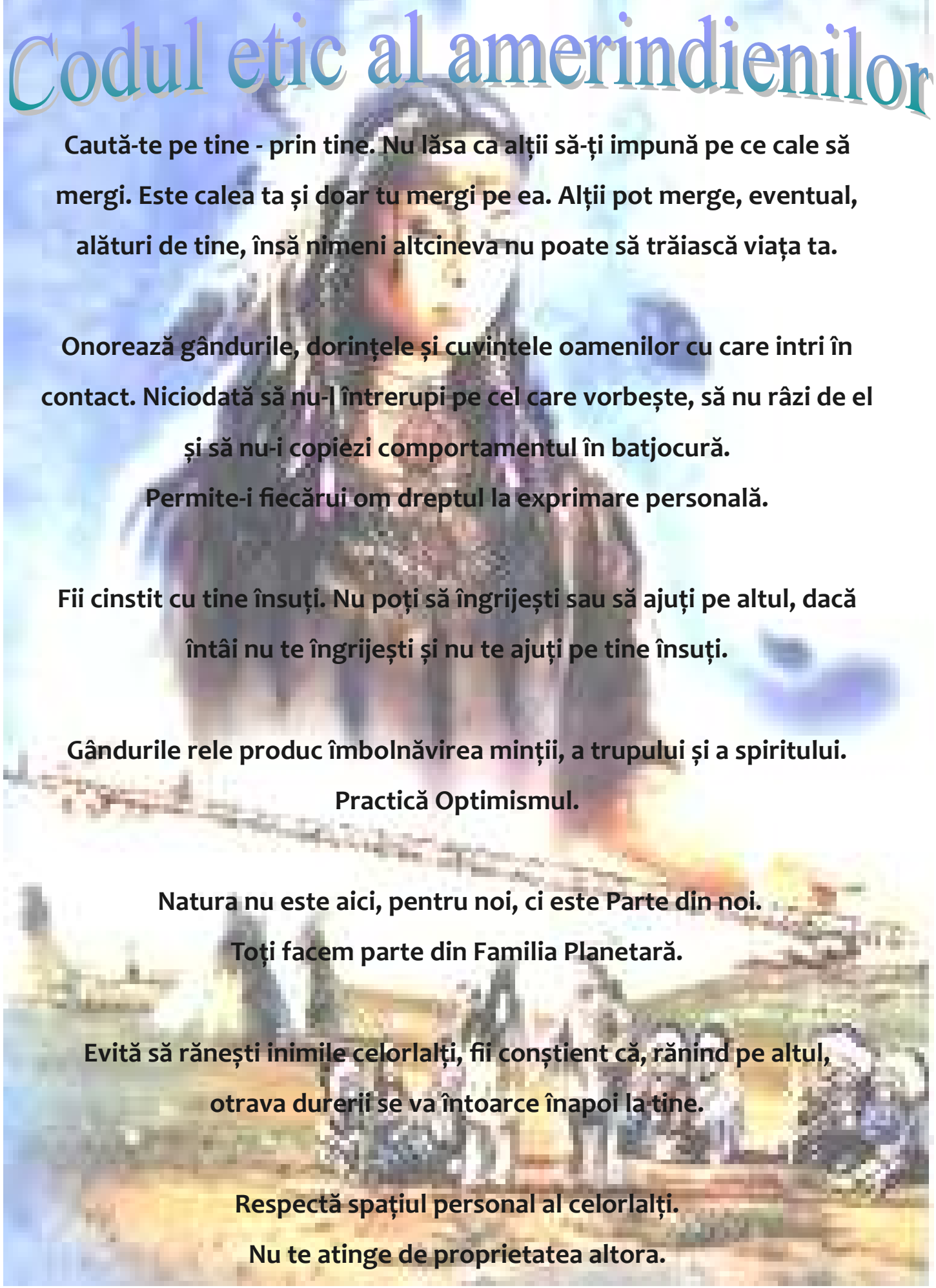
2

0

1

3

Codul etic al amerindienilor



Caută-te pe tine - prin tine. Nu lăsa ca alții să-ți impună pe ce cale să mergi. Este calea ta și doar tu mergi pe ea. Alții pot merge, eventual, alături de tine, însă nimeni altcineva nu poate să trăiască viața ta.

Onorează gândurile, dorințele și cuvintele oamenilor cu care intri în contact. Niciodată să nu-l întrerupi pe cel care vorbește, să nu râzi de el și să nu-i copiezi comportamentul în batjocură.

Permite-i fiecărui om dreptul la exprimare personală.

Fii cinstit cu tine însuși. Nu poți să îngrijești sau să ajuți pe altul, dacă întâi nu te îngrijești și nu te ajuți pe tine însuși.

Gândurile rele produc îmbolnăvirea minții, a trupului și a spiritului.

Practică Optimismul.

Natura nu este aici, pentru noi, ci este Parte din noi.

Toți facem parte din Familia Planetară.

Evită să rănești inimile celorlalți, fii conștient că, rănind pe altul, otrava durerii se va întoarce înapoi la tine.

Respectă spațiul personal al celorlalți.

Nu te atinge de proprietatea altora.

REALIZATOR

Prof. MIHAELA VINTILESCU

COLECTIVUL DE REDACȚIE

MIHALACHE CRISTINA cls. a X-a D

ȘERBAN ALEXANDRA, a X –a C

MIHAI ANDREEA, a X-a E

FIRCĂ ANDREEA IOANA cls. a XI-a A

VASILE VALI cls. a XI-a E

TEHNOREDACTARE

Prof. MIHAELA VINTILESCU



A.S. GAS PLOIEȘTI
STR. TELEAJEN NR. 11
TEL/FAX: 0244.578.259
C.I.S. PH/F/0081; CIF 28387090

ISSN 2359—7178