

GASsport



Nr. 1 – iunie 2010

CUPRINS

Editorial

Sportivi de legendă

Fotbalul feminin

Sportul – moft sau necesitate?

Sportul – între școală și performanță

Sportul moft sau necesitate?

Scoliozele – deficiențe de postură

Program de corectare a deficiențelor

Sporturi tradiționale - oina

Sporturi importate - korfbal

Voluntarii în acțiune!

Rezultatele anului 2008-2009

Noutăți competiționale

2010



De ce o revistă de sport a școlii noastre?



Am pornit la drum din dorința de a face cunoscută activitatea sportivilor din școala noastră, fie sportivi de performanță, fie elevi talentați sau elevi dornici de a activa într-un cadru organizat.

Prima revistă de sport a școlii noastre a debutat cu un număr aniversar, între copertile ei regăsindu-se toți cei implicați în activitățile desfășurate pe parcursul anilor.

În paginile revistei veți găsi subiecte care sper să vă stârnească curiozitatea și dorința de a contribui și voi la realizarea ei.

Vă doresc lectură plăcută!

prof. Mihaela Vintilescu

UN MODEL DE URMAT: GABRIELA SZABO

O viață dedicată sportului, la început pentru glorie , apoi pentru sine și în final pentru vârstărele care au nevoie de un sfat, sprijin și îndrumare către un țel în viață. Nu este nici un secret faptul că oricine dorește să-și atingă un scop în viață este necesar să-și sacrifice timpul liber în defavoarea micilor plăceri ale vieții.



A fost selecționată în urma unui cros școlar la care a participat cu echipa școlii și câștigării unei diplome sportive. Bucuria acestui câștig și intrarea în cadrul unui club sportiv, a determinat-o să practice atletismul. La început practicarea atletismului a fost o joacă, de abia după ce a parcurs etapele de inițiere în toate probele atletice saritura în lungime, starturi cu lansări de viteză, trecerea peste garduri, a început antrenamentele mai serioase. Etapa de inițiere în tainele atletismului a fost foarte scurtă pentru că în mai puțin de 6 luni, participând la o probă de semifond – 600m, a devenit vice-campioană națională.

Pentru că a fost un copil energic, pentru că era o persoană cu o personalitate puternică și îi plăcea să se joace, a ajuns așa de sus.

După selecționare și câștigarea unor medalii, n-a conștientizat niciodată că sportul este o povară, din contră, a simțit o atracție din ce în ce mai mare către sport și a descoperit acea motivație care să o determine să urce cât mai sus pe scara valorilor.

Schimbarea s-a produs atunci când a simțit că sportul îi dă siguranță, că îl face din plăcere, astfel că orice efort depus nu era o povară. Călătoriile și câștigul au venit odată cu descoperirea siguranței și

După încheierea activității competiționale, la care ajunge orice sportiv la un moment dat, grija se îndreaptă către menținerea unei sănătăți mentale și fizice care să nu schimbe părerea suporterilor și susținătorilor, iar toate informațiile care le-a acumulat în cariera sportivă să le poată împărtăși tinerilor care doresc să urmeze calea modelelor lor.

Sportul este parte integrantă din viața cotidiană, iar alergarea te poate relaxa, te face să te simți bine și să ai un tonus ridicat și o altă viziune a lucrurilor.

Faptul că reprezenta țara și nu persoana într-o competiție de nivel internațional, era o responsabilitate extrem de mare pe care trebuia să o ducă la bun sfârșit, iar renunțarea la sportul de performanță nu a fost o renunțare la țeluri și speranțe, doar o trecere într-o altă etapă a vieții, mai matură și cu altfel de responsabilități.

Pentru că în România de astăzi prea puțini fac sport și au grijă de sănătatea lor, Gabriela Szabo a pornit o campanie care se numește "Sportul pentru viață", inițiată acum 4 ani și care are ca scop chestionarea elevilor di școlile bucureștene privind informațiile legate de sport, dorința de practicare a unui sport de performanță cât și a părinților de a încuraja copii să practice un sport de performanță, inițierea unor campanii în favoarea mișcării, a sportului de masă și pentru conștientizarea importanței sportului în viața oamenilor.

Spicuri din Revista Misssport, nr. 8, aprilie 2009 - articol "Gabriela Szabo o viață pentru sport."

ȘTEFAN BIRTALAN



“ declarat cel mai bun jucător de handbal din lume. 1974 – 1976 - 1977.”

Ștefan Birtalan este, în prezent, președintele secției de handbal a Clubului Steaua București. A început să joace handbal la Jibou, la 20 de ani juca deja pentru România și a devenit prima oară campion mondial pe când era jucătorul echipei HC Minerul Baia Mare. De trei ori a fost considerat cel mai bun jucător de handbal al lumii, iar în clasamentul celor mai valoroși handbaliști ai secolului trecut, figurează pe locul 7. Are în picioare un record de goluri înscrise într-un meci din prima ligă italiană (34) și are în vitrina personală două medalii de aur mondial, un titlu de Liga Campionilor, un argint olimpic și două medalii de bronz la Jocuri Olimpice, două medalii de aur mondial universitar și 12 titluri naționale. Plus cinci cupe ale României. Un palmares care te cam lasă mut de admirație. Iar admirația crește atunci când observi modestia interlocutorului și naturalețea cu care povestește despre performanțe la care jucătorii de handbal ai României de azi nici să viseze nu au puterea.

„M-am născut la Zalău, în 25 septembrie 1948. La 10 ani, m-am mutat cu familia la Jibou, unde am absolvit Liceul nr. 1 și am început să joc handbal. În 1964 am debutat în cadrul echipei Rapid CFR Jibou, echipă înscrisă în campionatul regional Cluj. Eu, în liceu, am fost un polisportiv: am jucat volei, baschet, am făcut atletism. Am făcut atâta sport, deoarece eram foarte înalt. Se spunea că pentru sport nu-ți trebuie decât două calități: să fii tânăr și înalt! Tânăr eram, înalt de 1,95, așa că mi-am zis: hai să fac sport!

Handbalul era un sport în mare vogă în România, deoarece eram campioni mondiali. Meciurile naționale ne-au fascinat și ne-au atras spre handbal. În 1966 a fost deja cooptat la echipa națională de juniori. La echipa de juniori am stat foarte puțin, deoarece din anul 1968 fusesem deja chemat la echipa mare a României. Aveam 20 de ani și jucam pentru România! În 1966, când am venit la Baia Mare, mai întâi am jucat volei la U Explorări. Habar n-aveam că există și handbal la Baia Mare. După ce am descoperit că există și handbal, am debutat la HC Minerul Baia Mare. Echipa era în campionatul regional. În primul meu an de handbal în Maramureș, era sezonul 1967/1968, am promovat în B, apoi, în sezonul următor, am promovat în A în 1969. În anul 1970 am plecat la Steaua București, unde am rămas până... astăzi. Până în 1985 am jucat la Steaua, cu o pauză de doi ani în care am evoluat pentru Independența Sibiu. Eram la final de carieră și, din greșeală, am ieșit golgeterul campionatului. Așa că cei de la Steaua m-au mai luat trei ani să joc pentru ei. Nu puteau să renunțe la mine câtă



vreme sînt golgeterul campionatului național! Și atunci m-au luat înapoi și în echipa națională. În 1982 am participat ultima oară la un campionat mondial.

Un an de zile am jucat în Italia. Eram jucător-antrenor la o echipă de liga a doua de lîngă Florența. Am intrat cu echipa în prima ligă și am stabilit un record care este și azi valabil: în ultimul meci de campionat, la Roma, am dat 34 de goluri din cele 39 înscrise de echipa mea. Dădeam 20-30 la fiecare meci. Nu mă jucam, eu dădeam goluri! Nu eram speriat ca și handbaliștii din ziua de azi, care dau un gol și deja sînt grozavi.

Am revenit acasă ca antrenor secund la Steaua (1986-1991) și principal la lotul de tineret al României (1986-1993). Din 1991 am fost antrenor principal la Steaua, pînă în 1994. Între timp preluasem și echipa de seniori a României. În anul 1994 s-a finalizat un contract cu federația Qatar-ului, unde am fost antrenorul coordonator al tuturor echipelor naționale din 1995 pînă în 1999. Am participat la un campionat mondial (unde am bătut echipa României), la campionatul Asiei, iar în 1999 am revenit din nou în țară și am preluat echipa Steaua. Din 2002, din cauza unor probleme medicale, am fost nevoit să renunț la sport și am trecut pe banca de... șefi, devenind președintele secției de handbal a Clubului Steaua.



Sunt dublu campion mondial (în 1970 și în 1974). La primul titlu mondial, încă mai eram jucătorul Băii Mari. La al doilea titlul, am ieșit golgeterul campionatului. În 1972 am luat bronz, în 1976 argint, iar în 1980 am luat bronz din nou la Jocurile Olimpice. În 1977 am cîștigat Liga Campionilor cu Steaua, după

ce în 1971 jucasem prima oară o finală de Ligă. De două ori am fost campion mondial universitar (1973, 1975), în 1971 luasem bronzul universitar mondial. **În 1974, 1976 și 1977 am fost declarat cel mai bun jucător de handbal din lume.** Am cucerit 12 titluri naționale ca jucător și am cîștigat de cinci ori Cupa României. Ca antrenor am șase titluri cîștigate și trei cupe. În clasamentul mondial al jucătorilor de handbal ai secolului XX, eu am fost poziționat pe locul VII. Gruia era pe IV. Eu spun că Gruia a fost cel mai mare jucător român al tuturor timpurilor, fără discuție. Am fost o generație senzațională: Penu, Gațu, Voinea, Munteanu, Kicit, Stockl, Tudose... A urmat generația lui Sfîngă care a fost cel mai bun jucător român pe postul lui și unul dintre cei mai valoroși din lume.

Ce vreau să spun de fapt este că toate aceste performanțe pe care eu le-am înșirat nu le-am luat eu singur. Le-a luat echipa. Singur nu puteam să fac tot ce am făcut, poate doar dacă jucam table...

Chiar recent povesteam unor prieteni cum am fost la New York și n-am avut un dolar în buzunar. O lună am stat în America fără niciun dolar! Am avut mai mult entuziasm, care azi lipsește. Le lipsește și dorința de a face performanță la dimensiunea

la care noi ne doream performanța. Sportul este o activitate foarte grea, deoarece trebuie să accepți să trăiești sub semnul unei condiționări foarte dure: în fiecare zi să fii mai bun decât în ziua care a trecut. Un om cu un bagaj de cunoștințe mai mare poate să accepte această nevoie permanentă de autodepășire.

Noi am știut cât de greu va fi și am acceptat: să stăm în cantonamente, să facem antrenamente în fiecare zi, să cedezi mereu din timpul tău liber în favoarea sălii de sport. Să vă dau un exemplu: pe vremea mea, în București erau două baruri. Ei bine, eu nu știam de ele. Acum, băieții noștri le știu pe toate. Este o chestiune de optică. Este foarte multă superficialitate în a gândi fenomenul sportiv și lipsă de ambiție. Noi eram foarte ambițioși. Tot ce le lipsește azi handbaliștilor români sînt exact trăsăturile care compun portretul sportivului adevărat! Nu poți fi mare dacă nu cedezi de la tine pentru o cauză mai mare decât tine! Foarte multă lume când mă aude vorbind spune „Domnule Birtalan, dumneavoastră creați un portret ideatic al handbalistului. Chiar așa au fost sportivii generației dvs.?” Iar eu răspund oricând la fel: da, am fost extraordinar de răi cu noi înșine și am acceptat niște lucruri pe care azi, când i le spun fiului meu, spune: „Tată, voi ați fost nebuni!” Am fost nebuni, dar am fost campioni. Azi vezi mulți sportivi lângă un pahar de vin. Nu spun că atunci când a fost de băut, noi nu am băut. Dar am știut cînd este permis să bem. Tot ce făceam făceam exact și fără jumătăți de măsură!

Aș fi putut pleca de 30.000 de ori din România.. dar n-am plecat. Am considerat că așa e normal. Eu acum sînt observator internațional și călătoresc foarte mult. Lumea mă știe și azi: Ștefan Birtalan din România. Mă bucur că sînt respectat ca un om care a făcut sport. Desigur, azi sportivii nu mai sunt adulți așa cum eram noi cîndva adulți.

Sportul îl faci nu numai pentru tine, ci și ca să se bucure o dată cu tine o țară întreagă: asta-i chintesența sportului de performanță.

Orice handbalist ar trebui să aibă o ședință obligatorie cu Birtalan.

Nu că e stelist de aproape o viață contează, deși și din această fidelitate față de club ar fi o lecție de învățat.

Ci ca să învețe cum performanța nu poate fi atinsă fără sacrificiu.

Cum sportul este un domeniu în care în fiecare zi trebuie să te autodepășești.

Cum modestia chiar cu vitrina plină de străluciri mondiale trebuie să existe.

Cum bunul simț trebuie înscris și el în CV-ul de performer.

Cum nici cei mai buni nu trebuie să trăiască cu iluzia vreunei eternități oarecare.

Și, mai ales, cum a trăi prin și pentru sport este o alegere de viață care se vede și dincolo de semicercuri.

„Tot ce le lipsește azi handbaliștilor români sunt exact trăsăturile care compun portretul sportivului adevărat!”

Fragmente din interviul realizat de Ramona-Ioana POP în “Graiul MM” din 26-27 februarie 2007).

Începutul unei experiențe plină de sacrificii, dar și de entuziasm.

FOTBALUL FEMININ



**Echipa școlii
2007-2008**

„Fotbalul este ultima reprezentare sacră a timpului nostru. Fotbalul este spectacolul care a substituit teatrul.”

(P. P. Pasolini)

Fotbalul este "sportul rege", este sportul spectacol, care îmbină forța, inteligența, curajul, îndrăzneală și eleganța mișcărilor, cu întrecerea dură dar sublimă, polarizând în jurul său copiii de la cea mai fragedă vârstă, care încearcă să-și

imite idolii din arenă și care rămân extaziați și fericiți că au reușit să descopere frumusețile jocului de fotbal. În țara noastră jocul de fotbal a început să se practice din anul 1903, iar în 1905 s-a constituit primul club de fotbal «Olimpia». În 1909 ia ființă a doua echipă din București cu denumirea de F.C. Colentina. Primul meci internațional se desfășoară în 1911, românii având ca adversari echipa Galatasarai din Constantinopol. În 1912 se înființează Federația Societăților Sportive din România, care avea o comisie centrală de fotbal. Astăzi activitatea fotbalistică este organizată și se desfășoară sub îndrumarea și coordonarea F.R. F, care asigură pregătirea jucătorilor pe baza unei concepții unitare, după un sistem adaptat specificului jucătorilor români, începând de la formațiile de «pitici», continuând cu echipele de juniori și tineret, terminând cu cele divizionare: A, B și C. Desigur puțini oameni cunosc că sportul rege, „fotbalul”, este practicat cu succes și de către reprezentantele „sexului frumos”. În Europa și în SUA, fotbalul feminin se bucură de mare popularitate. În România există un campionat de fotbal feminin la care activează 12 echipe: F.C. Municipal Târgu Mureș, Sporting Craiova, C.F.F. Clujana Cluj-Napoca, C.S.S. Târgoviște, Motorul Oradea, Smart București, C.S. Metalul Vlahita, F.C. Alice&Tunes Pitești, S.N. Constanța, A.F.C. Fair-Play București, F.C. Intern Smeș Sibiu, F.C. Intercredo Pitești. Ploiești-ul, oraș cu tradiție în fotbalul feminin, după o pauză de 8 ani, în toamna anului 2009 a revenit în campionatul național.

Bazele echipei de la Ploiești au fost puse de către Gabriela Bucur, Diana Florea și Mihaela Băcescu. Noi am încercat să atragem în această acțiune și alte fete pasionate de fotbal, pentru a forma o echipă care să reprezinte orașul în campionatul național. La început am fost puține, aproape zece fete. Am fost de câteva ori prin licee să spunem și altor fete despre aceasta viitoare echipă, dar nu am avut prea mare succes. Pe Mădălina Crăciun am „recrutat-o” de pe terenul de fotbal din curtea școlii, văzând-o că se descurcă foarte bine cu mingea; așa am ajuns să jucăm în aceeași echipă timp de un an. Patronul structurii sportive și fotbaliste „Galaxy”- Ploiești, domnul Dan Preda s-a arătat interesat de a înființa o echipă de fotbal feminin, pe care i-a încredințat-o spre pregătire antrenorului Gheorghe Mihai.

După o singură vară de pregătire, gruparea condusă de „tăticul adoptiv” Gheorghe Mihai a fost înscrisă în campionatul național, evoluând pentru prima oară ca o echipă pe terenul de fotbal împotriva vicecampioanei „en-titre”: RIPENSIA Timișoara. Bineînțeles impactul a fost unul dur...dar fetele nu au încetat să spere și să se pregătească cu ambiție și seriozitate pentru următoarea lor încercare în dreptunghiul verde.

Deși cu fete binevoitoare, dispuse să facă eforturi pentru a învăța „arta” sportului rege, puțin câte puțin, nemaifiind sprijinite nici de către propriul „finanțator”, fără a se îndeplini condițiile necesare pentru a se disputa un meci de fotbal feminin...echipa a început să piardă meciurile de pe teren propriu la masa verde....trist dar adevărat!!! După dese neprezentări, Comisia de Fotbal Feminin din cadrul Federației Române de Fotbal, a luat decizia de a exclude din campionat formația ploieșteană „Galaxy”. Deși dezamăgite și triste pentru cele întâmplate, noi, echipa împreună cu omul care ne-a ajutat cel mai mult, „Nea Mihai”, am continuat să ne întâlnim de două ori pe săptămână pentru antrenamente. Încă mai sperăm că totul se va rezolva și că ne vom reînscris în viitorul sezon, în competiție, semn că pasiunea pentru acest sport era mai mare decât problemele cauzate de latura financiară.

Acum pare să fi „apărut soarele și pe strada noastră” datorită unor oameni inimoși, care înțeleg pasiunea...fie vorba chiar și de fotbal feminin, ne pun la dispoziție propria lor bază sportivă și sunt dispuși să ne ajute să desfășurăm o activitate precum spectacolul desfășurat în teren...în care noi, jucătoarele sub aripa protecție a „regizorului” Gheorghe Mihai dorim să avem evoluții cât mai bune.

Dar să detaliem puțin ...totul a pornit de la pasiunea fetelor și dorința de a fi cât mai aproape de mingea de fotbal din școlile liceale. Îmi aduc aminte ca ieri...când colega mea de breaslă, Diana Florea a venit din clasă în clasă la rugămintea doamnei profesoare Vintilescu Mihaela pentru a „recruta” fete doritoare să evolueze într-o competiție de fotbal feminin între licee, totul pornind pentru mine...pentru noi de la această activitate.

Cu această ocazie am vrea să spunem și altor fete că fotbalul a reapărut la noi în județ și avem mare nevoie de talentul celor care îl practică, fie el cât de puțin, pentru că împreună, prin muncă vom reuși să facem performanță. Viitoarea echipă care v-a reprezenta județul Prahova din sezonul competițional următor va fi C.S. Brazi. Sperăm să facem o figură bună pentru ca județul să fie mândru de noi!



Echipa „Galaxy” 2009

Așadar, acolo unde sunt oameni pasionați, sportul nu poate să moară!!!

Fotbalistele echipei școlii: Florea Diana clasa a XII-a A, Crăciun Mădălina clasa a XI-a F și colega de la „Galaxy” Gabriela Bucur.



Sporturile de contact

Sportul de contact este o probă sportivă cu limite, reglementări și punctaj, în cadrul careia participa mai multe persoane și care necesită mult timp, dedicatie, antrenament, putere (atat fizica cat si psihica) cat si determinare. Toate sporturile de contact penalizeaza contactele dintre sportivi cu anumite norme specifice fiecarui sport pentru a ajuta la reducerea incidentei de traume fizice, litigii de agresiune sau de vatamare corporala grava. Ca urmare a riscului de prejudice, unele sporturi necesita utilizarea echipamentului de protecție. Contactul dintre jucatori este adesea clasificat de diferite grade: non-contact, în cazul în care nu există nici un contact între jucatori, semi-contact în cazul în care există un contact partial si full-contact sau coliziune, unde regulile permit un contact fizic semnificativ

Un sport (plin) de contact sau de coliziune-full contact este orice sport în care forța semnificativa impactului fizic asupra jucătorilor, fie deliberat, fie accidental, este permis în cadrul regulilor de joc. Acțiunile includ: piedici, abordari, blocari precum și o gamă întreagă de alte evoluții ce pot să difere substanțial de normele lor și de gradul de aplicare. Exemple de sporturi de contact sunt: rugby, hochei pe gheață, polo, lupte și artele marțiale ce includ box, MMA, Taekwondo, puroresu, jujutsu, Muay Thai, judo, Unifight, și diverse forme de karate full contact.

Un sport semi-contact este, de obicei, un sport de lupta ce implică loviri și care conține contact fizic între combatanți. Tehnicile sunt limitate la putere limitată, și lovirea adversarului cu intentie este interzisă. Acestea au un sistem de puncte pentru a determina castigatorul și utilizează unelte extinse de protecție pentru a proteja sportivii. Exemple de sporturi semi-contact sunt: kick-boxing și diverse stiluri de Kung Fu care conțin norme semi-contact sparring sau Kendo.

Un sport non-contact este un sport în care participanții concurează alternativ, în benzi, sau sunt separați fizic, pentru ei să nu intre în contact pe parcursul unui joc. Exemplele includ sporturi de precizie cum ar fi golful sau curling, tenis, cricket, volei, înot, sprint, și gimnastică. Cu toate acestea, există încă posibilitatea de contact indirect, cum ar fi lovirea cu o minge, indiferent dacă în mod deliberat sau nu.

Sporturile de contact dezvoltă suplețea, atenția și respectul față de reguli și adversari. Acestea sunt benefice pentru persoanele introvertite, care își vor descoperi personalitatea și calitățile și vor capata curaj și încredere în propriile forte.

Principalele avantaje ale practicării sportului, indiferent de vârstă, sunt: reducerea riscului morții premature, reducerea riscului apariției bolilor de inimă, a diverselor forme de cancer și a două tipuri de diabet, prevenirea apariției problemelor de tensiune, menținerea greutății corporale și reducerea riscului apariției obezității, reducerea riscului apariției osteoporozei, favorizarea socializării și înlăturarea comportamentelor antisociale, inducerea unei stări de relaxare prin reducerea stresului, depresiei și anxietății. Din păcate, există o percepție greșită printre anumite secțiuni ale societății, conform careia sporturile de contact ar fi barbare și predispuse la violență. Acest lucru a dus la fenomenul de creștere generală în sporturile cu mai puțin de contact și scăderea numărului de sportivi din salile cu sporturi de contact.

Marilena Munteanu, clasa a XI-a E

SPORTUL ÎNTR-ȘCOALĂ ȘI PERFORMANȚĂ

Sportul este cultivarea consecventă și voluntară a efortului fizic și intensiv. El ajută persoana să se dezvolte atât fizic cât și psihic.

Sportul înseamnă mișcare, înseamnă sănătate, orice sport înseamnă un plus de sănătate pentru cei ce le practică. De asemenea, reprezintă un mod de viață sănătos ce ne ajută în activitatea zilnică precum și în coordonarea faptelor și a deciziilor în viață de zi cu zi.

Sportul dezvoltă armonios, atât fizic cât și psihic. Astăzi însă calculatorul și jocurile electronice sunt la modă, oferându-i copilului o experiență nouă, virtuală.

Un copil care nu face sport este mai puțin rezistent.

Mișcarea în aer liber are un rol important în creșterea imunității organismului, în fața infecțiilor și bolilor.

De ce nu promovăm și alte sporturi pe lângă fotbal? În școli, licee, facultăți și alte centre de educație, sportul este ceva opțional și de multe ori nu se țin orele de educație fizică.

În liceul nostru se simte intens prezența elevilor sportivi: (11A Casapu Daniel handbalist, Purice Mihai, Stoica Constantin, Șorea Tiberiu –fotbaliști), și nu numai.

Acești elevi și nu numai ei, sunt implicați în activități sportive, desfășurate la nivelul liceului, dar și interșcolare, la fotbal, handball, cros.

În continuare vom urmări răspunsurile unora dintre sportivii liceului legate de îmbinarea vieții de liceu cu cea de sportiv.

1. De la ce vârstă ai început să practici acest sport?

Casapu Daniel: de la vârsta de 11 ani, o vârstă foarte fragedă.

Șorea Tiberiu: am început de mic, de la vârsta de 7 ani, la Astra.

2. În ce mod îți afectează viața de elev participarea la antrenamente?



Casapu Daniel: îmi afectează într-un fel, deoarece îmi scurtează timpul de pregătire.

Șorea Tiberiu: viața de elev îmi afectează viața de sportiv, pentru că îmi ia din timpul de pregătire, dar totuși trebuie și școală.

3. Ce satisfacții îți sunt oferite de viața de sportiv?



Casapu Daniel: satisfacția majoră este victoria.

Șorea Tiberiu: sportul îmi oferă lucruri și mă modelează și pentru viață.

4. Îți dorești să transformi acești ani de muncă într-o viitoare carieră?

Casapu Daniel: cu siguranța voi încerca.

Sorea Tiberiu: da, normal, dar până acolo mai am mult de muncă.

5. Ce părere aveți despre activitățile sportive pe care le desfășoară liceul?

Casapu Daniel: în opinia mea, sunt bine venite, deoarece îi ajută pe alți elevi care nu practică sport și este un prilej bun de a-i învăța pe ceilalți.

Șorea Tiberiu: sunt bine venite, mai scot elevii din liceu la mișcare.

6. Consideri că sportul desfășurat în cadrul liceului, meciurile competitive dintre clase ajută la dezvoltarea noilor prietenii?

Casapu Daniel: într-un fel, ne mai găsim și prietenii.

Sorea Tiberiu: da, se mai întăresc relațiile de prietenie.

7. Pe ce principiu mergi în viața sportivă?

Casapu Daniel: nu să câștigi este important, ci să participi ca să poți câștiga.



Elevii clasei a XI-a A: Niculae Alina, Anghel Alexandra, Casapu Daniel și Șorea Tiberiu.

SPORTUL..... “Moft sau necesitate?”

În ziua de astăzi, pentru cei mai mulți tineri, orele de educație fizică au devenit un simplu moft.

Statisticile făcute de Uniunea Europeană, ne arată un adevăr crud și o realitate gravă, dură. În medie, unul din trei copii pe suprafața întregului glob, devine obez. Acest lucru este evidențiat de lipsa educației fizice și instalarea sedentarismului. Un inamic al sportului și mai ales al sănătății îl reprezintă fumatul. Cele mai multe decese înregistrate sunt cauzate de țigări. Calculatorul, țigările însoțite de alcool și lipsa totală a sportului, pot duce la o moarte sigură. Tot mai des auzim prin intermediul mass-mediei, fraze de genul: "pentru a avea o viață sănătoasă, faceți cel puțin mișcare 30 minute pe zi", sau "sportul prietenul și aliatul organismului". Aceste îndemnuri nu fac altceva decât să îndrume masele umane spre avantajele oferite de educația fizică. Ceea ce contează ar fi urmatorul lucru: trebuie să transformăm sportul dintr-un simplu moft, într-o necesitate. Așa putem avea silueta dorită, devim mult mai sănătoși și vom avea poftă de viață.

Un studiu realizat într-un liceu din Ploiești, arată că cel mult 3 sau 4 elevi pe clasă sunt înscriși la un club sportiv. Din punctul meu de vedere, ar trebui să lăsăm teama față de sport și măcar, pe perioada anilor de școală, să frecventăm orele de sport. Cei care privesc sportul ca o necesitate sunt considerați adeverați eroi. Sincer!!!

Să luăm un exemplu din viața obișnuită a unui liceean "tânăr și neliniștit". Să presupunem că nu l-a văzut profa la ochi un semestru întreg. Credeți că a făcut bine? Eu cred că nu. Tot el are de suferit și mă refer, în special, la sănătatea lui.

Un astfel de erou se află la liceul nostru. Ați ghicit. Doamna profesoară Mihaela Vintilescu.

Suntem inițiați în artele sportive de către o profă care pur și simplu ne face să practicăm sportul. Dânsa ne explică de ce trebuie să facem sport și mai ales ne prezintă avantajele educației fizice (ascultați-o cum tună și fulgeră...glumeam!!!). Oricum, ar trebui să ne gândim dacă să privim sportul ca un moft sau ca o necesitate, pentru că, o decizie negativă va influența și sănătatea noastră. Eu unul nu prea dau pe la orele de sport și sunt conștient că este un lucru grav. Însă, de ceva timp parcă m-am schimbat. Așa că de acum înainte voi da pe la orele de sport pentru a avea grijă de sănătatea mea și vă sfătuiesc și pe voi, dragi cititori să faceți la fel! **Matache Victor clasa a XI-a A**

Exercițiul fizic între sănătate și sedentarism

Sănătatea înseamnă o corectă dezvoltare a formelor și funcțiilor corpului cât și realizarea unor raporturi optime între cele două aspecte în condițiile mereu schimbătoare ale mediului înconjurător și a timpului de repaus.

Sedentarismul înseamnă diminuarea capacității de mișcare din activitatea profesională și cea de zi cu zi – o consecință firească a „civilizației confortului”, prin scăderea treptată a posibilităților de efort fizic și intelectual, diminuarea capacității vitale a organismului și apariția proceselor „de rugină” biologică a organelor și a funcțiilor vitale.

Insuficiența efortului fizic, a efortului funcțional antrenează organismul într-o “topire” progresivă a țesutului proteic(muscular) și o acumulare treaptă de țesut gras. O dată cu aceasta se produce și o serie întreagă de afecțiuni care pot capata cu ușurință aspect patologice.

Consecința firească a vieții sedentare o constituie scăderea treptată a posibilităților de efort fizic și intelectual, diminuarea capacității vitale a organismului, acumularea treptată a unor produși toxici de uzură, apariția proceselor de degenerare, “de rugină” biologică a organelor și a funcțiilor vitale.

Principalul mijloc de combatere a acestui “flagel” îl constituie exercițiul fizic, care efectuat sistematic și continuu, în strânsă legătură cu particularitățile de vârstă, sex, poate fi apreciat ca un valoros medicament natural, fără efecte secundare. El are importante efecte de stimulare și perfecționare structurală și funcțională, iar prin contribuția determinantă pe care și-o aduce, sporește considerabil capacitatea de muncă.

Exercițiul fizic contribuie la prevenirea degradării și degenerării biologice și mărește posibilitățile organismului de a contracara stările și atitudinile deficitare de postură.

Scoliozele – deficiențe de postură

Prin **scolioză în „C”** se înțelege deviația coloanei vertebrale (parțiale, totale) cu convexitatea curburii îndreptată spre partea stângă și produce asimetrii morfologice/funcționale ale umerilor, omoplaților și șoldurilor. Dacă nu este tratată coraspunzător, se transformă în scolioză dublă „S”, alterând grav starea de sănătate. Apariția deficiențe este legată de: menținerea timp îndelungat a poziției șezând asimetric la masa de lucru, a pozițiilor statice de sprijin pe un singur membru inferior, scăderea tonusului musculaturii spatelui datorate adoptării unor poziții încordate în timpul activității.

Prin **scolioza în „S”** se înțelege acea deficiență a coloanei vertebrale în care deviația dorsală cu convexitatea îndreptată spre dreapta este compensată de o deviație cu convexitatea spre stânga, situată în regiunea lombară și apare, în general, la persoanele a căror activitate se desfășoară în poziția stând sau șezând și care, în urma oboselii mușchilor spatelui, adoptă o poziție de sprijin asimetric al coloanei vertebrale. Scolioza în „S” produce deviații și deformații ale întregului spate cu repercusiuni negative asupra aparatului locomotor și a marilor funcțiuni (respirația, circulația).

Complexele de exerciții pe care le prezint, urmăresc realizarea obiectivelor:

1. Scurtarea și tonifierea musculaturii alungite;
2. Corectarea simetriei umerilor, omoplaților și echilibrarea poziției bazinului;
3. Mărirea elasticității toracice și formarea reflexului de atitudine corectă a corpului în timpul activității;
4. Îmbunătățirea funcției respiratorii și corectarea deviațiilor toracice;
5. Formarea reflexului de atitudine corectă a corpului în timpul activității.

Prof. Mihaela Vintilescu

Bibliografie: Marin Șt. Crăciun - Exercițiul fizic – izvor de sănătate.

Program individual pentru corectarea scoliozei în "C" - stânga

Ex. 1. Stând cu mâna dreapta la ceafă, stânga pe șold, trunchiul în extensie: mers pe loc cu ridicarea genunchiului stâng la piept. **1-2 minute.**



Ex. 1.

Ex. 2. Stând cu un baston ținut diagonal la spate, apucat cu mâna dreapta de sus, stânga de jos: mers cu ducerea trunchiului înapoi, cu arcuire la fiecare pas. **1 minut.**



Ex. 3

Ex.3. Stând cu piciorul sprijinit pe un suport, cu bastonul ținut diagonal la spate, apucat cu mâna dreapta de sus, stânga de jos: 1-3 îndoirea laterală trunchiului spre stânga; 4 revenire. **4x4.**



Ex. 4.

Ex.4. Stând: 1 ducerea piciorului stâng înapoi în sprijin pe un suport o dată cu ducerea brațului drept oblic-sus și a stângului oblic-jos, inspirație profundă; 2 – revenire cu expirație. **8x2.**



Ex. 5.

Ex.5. Stând pe genunchiul drept, cu piciorul stâng întins lateral, sprijinit pe vârf, cu un baston ținut diagonal la spate, apucat cu mâna dreapta de sus, stânga de jos: 1-3 îndoirea trunchiului spre stânga, cu arcuire; 4 revenire; 5-7 răsucirea trunchiului spre dreapta, cu arcuire; 8 revenire. **8x2.**



Ex. 6.

Ex.6. Sprijin pe genunchi: 1-3 balansarea piciorului stâng înapoi și a brațului drept înainte, cu arcuire; 4 revenire. **4x4.**



Ex. 7.

Ex.7. Sprijin pe genunchi: Târârea înainte cu brațul și piciorul opus. **2-3 minute.**



Ex. 8.

Ex. 8. Culcat dorsal, cu mâna dreapta la ceafă, stânga pe șold: 1-3 ducerea piciorului stâng lateral, cu arcuire; 4 revenire. **4x4.**



Ex. 9.

Ex. 9. Stând: 1 ridicarea piciorului stâng în sprijin pe un suport, cu ducerea mâinii drepte la ceafă, stânga pe șold, inspirație profundă; 2 – revenire cu expirație. **8x2.**

Program pentru corectarea scoliozei în "S" dorsală dreapta, lombară stânga

Ex. 1.1. Stând cu mâna stângă la ceafă, dreapta pe șold: mers pe loc cu ridicarea genunchiului stâng la piept. **1-2 minute.**

Ex. 2.1. Stând cu mâna stângă la ceafă, dreapta pe șold: 1-3 ducerea piciorului stâng înapoi în sprijin pe un suport, o data cu extenia trunchiului și arcuire; 4 revenire. **4x4.**

Ex.2.1.



Ex. 3.1. Stând pe genunchiul drept, piciorul stâng întins lateral cu sprijin pe vârf, cu un baston ținut diagonal la spate, apucat cu mâna stângă sus, dreapta jos: 1-3 răsucirea trunchiului spre stânga, cu arcuire; 4 revenire, **4x4.**

Ex.3.1.



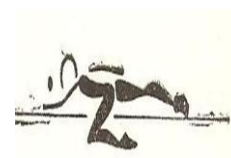
Ex. 4.1. Culcat facial, brațul stâng în prelungirea corpului, dreptul pe lângă trunchi: 1 ridicarea piciorului stâng și a brațului de aceeași parte, inspirație; 2 revenire cu expirație. **8x2.**

Ex.4.1.



Ex. 5.1. Culcat facial cu brațul stâng în prelungirea corpului, brațul drept pe lângă corp, cu mâna la nivelul regiunii lombare: târâre înainte cu brațul și piciorul de aceeași parte. **1-2 minute.**

Ex.5.1.



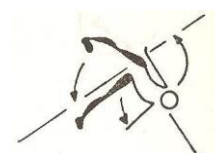
Ex. 6.1. Culcat dorsal: 1 extensia trunchiului, cu ridicare în sprijin pe creștet și călcâie, cu ajutor, inspirație; 2 revenire cu expirație. **8x2.**

Ex.6.1.



Ex. 7.1. Stând cu spatele lipit pe un plan vertical: 1 ducerea piciorului stâng și a brațului stâng lateral, odata cu îndoirea trunchiului spre dreapta, inspirație; 2 revenire cu expirație. **8x2.**

Ex. 7.1.



**** Toate exercițiile se vor executa în ritm moderat și respectând planurile și direcțiile indicate.**

Bibliografie: Marin Șt. Crăciun - Exercițiul fizic – izvor de sănătate.

ORIGINEA JOCULUI DE OINA

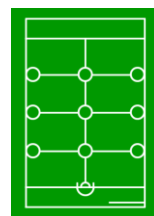


Prima știre scrisă despre existența jocului de oină a fost identificată de marele istoric și patriot Nicolae Iorga, care o menționează în cartea "Observații și probleme bănățene". Știrea datează din anul 1763 și este furnizată de preotul Nicolae Stoica din Hațeg, care a consemnat, pe o Cazanie de la Râmnic, anii petrecuți la Timișoara: juca cu copiii în curtea bisericii o variantă a jocului de oină, lopta mică. Medicul mureșan Istvan Natyus, în Manualul de dietetică, tipărit în 1782, menționează că "educația fizică este absolut necesară sănătății corpului și intelectului" și descrie în amănunt foloasele mersului pe jos, ale canotajului, exercițiilor atletice, trântei și ale oinei.

În anul 1802, Consiliul profesoral al liceului din Sighetu Marmăției aproba, prin proces verbal, exercițiile permise în școală, printre care și cele de oină. În Muzeul Unirii din Alba Iulia se află un document care menționează cum fruntași ai mișcării naționale de la 1848, printre care și Avram Iancu, se relaxau jucând oina, sub numele de lopta-pila (lopta era termenul local pentru minge, iar pila echivalentul său latin).

La 16 octombrie 1852, domnitorul Grigore Ghica pune la temelie la școala din Târgu Neamț, eveniment la care participa și corul elevilor. Printre ei se aflau doi școlari care aveau să devină mândria literaturii române - Nică al lui Ștefan a Petrei din Humulești (Ion Creangă) și Vasile Conta din Ghindăoani Neamț. Cei doi elevi au întârziat la festivitate, deoarece se jucau pe toloacă cu un băț și o minge - jocul nostru național, oina.

Răspândit în toate zonele locuite de români, oina, la fel ca și Miorița, a avut și încă mai are un număr mare de variante. Diferențierile de nume care apar, uneori, și de la un sat la altul, nu aduc și schimbări în fondul structural al jocului. În ținutul Blajului, se juca oina sub numele de "lapta-lunga" sau "de-a lunga"; în Moldova se numea "hoina" sau chiar "oina", ca și în Muntenia; în Suceava și Botoșani era cunoscută sub numele de "apuca" sau "ogoiul"; în alte zone se mai numea: "una și fugi", "baci", "de-a patru să stăm", "fuga" (Brașov), "halca", "hopciu" (Dej), "ojerul" sau "oirul", "matca-mare", "pila", "ticul" (Maramureș, zona Lăpușului), "ciocota" (Baia Mare), "ciurca" (Sălaj), "de-a lunga" (Dobrogea) etc. În unele locuri oina se jucă și de către fete, sub numele de "oinița". Documentare: www.oina.ro/originea_jocului...



Un sport nonviolent !!!



Un sport care se practică de peste 100 de ani.

Korfbal-ul își are originile în Olanda, inventat la începutul sec XX și este practicat în România din anul 1998. Primele acțiuni în cadrul acestui sport au fost realizate în București în 1992, dar a eșuat promovarea lui din lipsa fondurilor. În 1998, s-a reluat promovarea korfbal-ului în Târgu Mureș și a fost dezvoltat pe o scară mai largă, astfel că, în prezent, este practicat în școlile din Târgu Mureș, Târgu Secuiesc, București și în alte localități. Asociația Română de Korfbal al cărui președinte este Tintosan Doina, a fost înscrisă în Federația Internațională de Korfbal (Olanda) în anul 2003, iar din anul 2004, Korfbal-ul este recunoscut în România, ca fiind sport practicat oficial, prin Ordinul Președintelui Agenției Naționale de Sport, Nr.118 /19.04.2004. Competiții ce se desfășoară la nivel european și internațional : Cupa Europeană, Campionatul European.



În prezent se ocupă cu promovarea acestui sport în țară și se încearcă implementarea acestuia în orele de educație fizică, ca sport opțional. Este un sport sprijinit în România de Federația Română Sportul Pentru Toți și de Ambasada Olandei .

Korfbal-ul este singurul sport mixt de echipă, din lume (fete și băieți). Se joacă pe un teren de dimensiuni 20/40m (handbal, baschet), se poate juca atât în sală cât și în aer liber, dimensiunile fiind diferite. Se joacă cu o minge (asemeni unei minge de fotbal), 4 fete și 4 băieți într-o echipă + 8 rezerve (4f,4b). Scopul jocului este introducerea mingii în coș , coșul fiind la o înălțime de 3,5m, prins de un stâlp. Nu se aleargă cu mingea, în momentul posesiei mingii se aruncă la coș sau se pasează mingea coechipierului. Cei care nu sunt în posesia mingei se pot demarca liber pe teren. Cel care are mingea, nu poate arunca la coș dacă este apărat. În timpul jocului, mereu jumătate de echipă (2f, 2b) se va afla în apărare, iar cealaltă jumătate în atac (2f,2b), deasemenea și cealaltă echipă. După 2 goluri marcate consecutiv, indiferent care echipă, se schimbă poziția jucătorilor de pe teren, cei care au fost în apărare vor trece în atac și invers. Timpul jocului : 2 reprize a câte 30 de minute. Echipele au dreptul la 4 schimbări și a 2 Time- out-uri. Nu există contact fizic între jucători. Deposdarea mingei se poate face doar când mingea nu este în mâinile adversarului, de exemplu : în timpul unei pase .Un sport care poate fi jucat de orice categorie de vârstă.



Pentru informații accesați site-ul oficial al Federației Internaționale de Korfbal www.ikf.org sau www.korfbalworld.com .

Voluntarii în acțiune!

În cadrul parteneriatului încheiat de școala noastră cu Școala Specială nr. 2 Ploiești, începând din anul 2007, s-au implicat în activitatea de voluntariat elevi și eleve care au simțit nevoia să cunoască, să acționeze și să încerce să aducă un strop de lumină în sufletele lor.

Așa s-a întâmplat și cu elevele din clasele a IX-a A Iacob Raluca și a IX-a E Petre Andreea și Voicu Ancuța, care vă vor relata câteva impresii din activitatea lor pe parcursul acestui an școlar.

Activitatea de voluntariat

Odată cu trecerea timpului, dorința adolescenților, de implicare în diferite activități, atât educative cât și voluntare, este tot mai accentuată. Începem să realizăm că există și copii ce au nevoie de sprijin, pentru a-și putea dobândi încrederea în sine, ulterior reușind să pună în aplicare lucrurile învățate cu ajutorul voluntarilor.

Prin voluntariat se poate crea o punte de legătură între copii, contribuind cu sprijin atât moral cât și educațional.

A fi voluntar, nu înseamnă doar să ajuți copii cu nevoi speciale gândindu-te la beneficiile pe care le poți dobândi pe parcurs, ci trebuie să acționezi prin libera alegere fără să te aștepti să primești ceva în schimb.

Prin simpla prezență și implicare a voluntarilor în decursul orelor de curs de la școlile speciale se crează o legătură de siguranță, încredere și lipsa senzației de singurătate și marginalizare pentru copii cu diverse dizabilități.

Ingeniozitatea și imaginația voluntarilor este oglindită de rezultatele obținute la diferite activități împreună cu copii, aceștia devenind mai deschiși în fața societății în care se află. Spre exemplu: evenimente organizate având ca tematică dansul, pictura, sportul și abilitățile practice, ne oferă mulțumirea sufletească de a-i vedea pe copii exprimându-și curiozitatea, dorința de implicare și bucuria pricinuită de încurajări și emoția care-i învăluia în fiecare moment.

Prin voluntariat ai oportunitatea acum să faci ceva pentru tine și pentru cei de lângă tine! Poți să ajuți un copil cu probleme, să-l faci să zâmbească, să se simtă ocrotit, să-i dai speranță și să-i demonstrezi că o boală nu poate învinge un copil fără nicio vină.

Eu din sarcina de voluntar pe care mi-am asumat-o, am învățat că ingredientele principale în acțiunile sociale nu sunt nici banii, nici numărul de oameni implicați, ci pasiunea, dăruirea cu care lucrează cei ce vor să-și dea timpul, abilitățile, cunoștințele lor în beneficiul unor copii care au întradevar nevoie. Cea mai importantă lecție pentru mine este faptul că nimic nu se compară cu zâmbetul de pe chipul unui copil cu care viața a fost mai dură.

Am mai învățat că boala nu este un stigmat, ci o nedreaptă condamnare, căci nimeni nu merită să sufere atât de mult; oamenii sunt la fel de buni, copiii la fel de frumoși și de inteligenți, fie că sunt sănătoși sau nu. Doar că ei trebuie să înfrunte o realitate mult mai dură. Văzând o latură atât de întunecată a vieții, am început să-i apreciez mai mult pe cei din jurul meu, să fiu recunoscătoare pentru tot ce am și să le arăt și acestor copii că au dreptul să zâmbească, să spere, să viseze și să fie fericiți.

Raluca Ana-Maria Iacob clasa a IX-a A

FĂ ȘI TU CE FACEM NOI! ALĂTURĂ-TE VISULUI COMUN AL ÎNAINȚAȘILOR NOSTRI!

Copiii cu handicap sever!

Nu mulți oameni știu despre acest lucru.

Însă noi am avut ocazia de a afla multe lucruri despre această problemă și despre felul în care această boală se manifestă.

Viața socială poate fi în bună măsură afectată, lumea tinde să marginalizeze persoanele cu handicap, sunt mulți care nu vor să aibă de-a face cu persoane cu handicap, le e groază și se simt nelalocul lor în compania acestor persoane.

Dincolo de prima reacție pe care o are lumea în general când vede o astfel de persoană ("Doamne ferește!" urmată eventual de ciocănirea unui lemn aflat prin zonă), cred că există o destul de mare indiferență a oamenilor față de aceste persoane. Oamenii se bucură că nu sunt și ei așa și își văd mai departe de treburi.

Bineînțeles că persoanele cu handicap au și ele nevoia de a fi iubite și adeseori suferă când văd că oamenii îi evită.

Dar câți dintre oameni au încercat să îi ajute cu adevărat pe cei cu handicap?

Prin activitatea pe care o desfășurăm ca voluntare la această școală cu probleme și anume Școala Specială nr 2 Ploiești am învățat să apreciem acești oameni datorită faptului că pe lângă lupta dusă zi de zi împotriva acestei boli sunt nevoiți să înfrunte și răutatea și disprețul oamenilor din jurul lor

Șansele de a deveni oameni normali depind în mare măsură de ajutorul pe care persoana cu handicap îl primește de la cei din jur. Dacă are noroc de o familie iubitoare care să îi ajute și dacă depune și ei eforturi, atunci cred că se pot integra în societate ca oamenii normali. Acest lucru am încercat să îl susținem și noi prin acest voluntariat și cred că în mare parte am reușit.

Andreea Petre și Anuța Voicu

A doua ediție a Zilei Internaționale pentru Încetarea Utilizării Cuvântului "Retardat" - 3 martie 2010

Anul acesta Fundația "Special Olympics" din Romania se alătură campaniei internaționale pentru încetarea utilizării cuvântului "retardat" (retardat - un cuvânt perimat, un cuvânt suprimat), inițiat în SUA. Campania este foarte populară în rândul tinerilor și are scopul de a susține organizațiile Special Olympics și Best Buddies International în demersul lor de a responsabiliza societatea în ceea ce privește folosirea în sens peiorativ a cuvântului "retardat", atât în limbajul cotidian, cât și în legislația internă a multor țări.

Mișcarea a fost inițiată în 2009 de către tinerii cu și fără dizabilități, participanți la Summit-ul Internațional al Tinerilor din cadrul Jocurilor Mondiale de Iarnă Special Olympics, care au considerat că prin folosirea tot mai frecventă a cuvântului "retardat" se aduce o jignire profundă milioaneilor de persoane cu dizabilități intelectuale, familiilor și prietenilor acestora. Mai mult chiar, scopul campaniei este de a conștientiza societatea cu privire la contribuția pozitivă pe care persoanele cu dizabilități o aduc comunităților de pretutindeni. Promotorii acestei mișcări au creat un site dedicat acestei problematice: www.r-word.org, prin intermediul căruia cetățenii tuturor statelor pot să-și asume online angajamentul de a susține activ aceasta companie sau pot face donații în acest sens (prin cumpărarea de materiale promoționale dedicate acestei campanii sau prin donații directe pentru susținerea programelor Special Olympics).

În acest an, pe data de 3 martie 2010, va fi celebrată a doua ediție a Zilei Internaționale pentru Încetarea Utilizării Cuvântului "Retardat", această zi având o profundă semnificație educațională și socială.

Fundația "Special Olympics" din România a fost înființată în noiembrie 2003, ca parte integrantă a mișcării sportive internaționale "Special Olympics". Special Olympics contribuie la integrarea socială a persoanelor cu dizabilități intelectuale, încurajând comunicarea prin sport. Special Olympics oferă persoanelor cu nevoi speciale șansa de a-și descoperi și dezvolta potențialul și calitățile sportive prin intermediul programelor de pregătire și a evenimentelor competiționale. Astfel, sportivii Special Olympics au ocazia de a deveni membrii activi ai familiei și a comunității din care fac parte. Special Olympics constituie o experiență care insuflă o energie, sănătate, încrederea în sine și bucuria de a trăi.

Informații suplimentare: www.specialolympics.ro

REZULTATELE anului școlar 2008-2009



2008/2009

CAMPIONATUL LICEELOR LOC 11 / 345pct

HANDBAL BĂIEȚI Locul II județ CAMPIONATUL LICEELOR ȘI ONSȘ

ALEXANDRU MĂDĂLIN - XIIC, PETRE EDUARD - XIIIE, CASAPU DANIEL -XA, NICOLAE ALEXANDRU - XE, TOACĂ COSTIN - XE, TUDOR ANDREI - XA, STOICESCU GABRIEL -XC, GHIȚĂ CĂTĂLIN - XC, LIȚOIU ADI - XIC, DUMITRU ALIN - XIC, POPA CĂTĂLIN - XIC, NAE LIVIU - XD, CERNAT DANIEL - XD

HANDBAL FETE locul 2 în grupă

FÎCIU CĂTĂLINA - XIIF, FLOREA DIANA - XIA, MINCĂ ANDREEA - XC, LEPA ADELINA - XB, ILIE ALEXANDRA - XE, FÎȚĂ MĂDĂLINA - XC, TRANDAFIRESCU ALEXANDRA - XIIArp, OANCEA ALEXANDRA - XAsam, BĂDIN ANDREEA -XIC, PASCU ANDREEA - IXA, MUNTEANU MARIA - XE, LIȚĂ DANIELA - XIAac, BORCAN ANA - IXA.

ȘAH locul III județ - ONSȘ MATEI ALINA XIA

TENIS DE MASĂ : RADU FLORIN - IXA, intrat în optimi, MIFTODE CĂTĂLIN - XD

ATLETISM: ELEVI EVIDENȚIAȚI ÎN ETAPA A II-A: DRAGOMIRICĂ IONUȚ - IXBs săritura în lungime cu elan, ȘOIMĂREANU TIBERIU - IXB aruncarea greutății

FINALELE CAMPIONATULUI ȘCOLII ediția VIII

FOTBAL : XIA, **HANDBAL BĂIEȚI:** XA , **HANDBAL FETE:** XC

ȘAH: NIȚOI CĂTĂLIN - XIIIA,

TENIS DE MASĂ: 1. RADU FLORIN - IXA, 2. MIFTODE CĂTĂLIN - XD, 3. GHIȚĂ CĂTĂLIN - XC.

REZULTATELE ACTIVITĂȚII VOLUNTARILOR :

Locul I, Turneul de fotbal unificat, octombrie 2008, Buzău

Locul III, Campionatul județean , martie 2009 - UPG, Ploiești

Locul III, Turneul național de fotbal unificat - aprilie 2009, București

Echipa compusă din elevii școlii noastre: **cls IXA** IONIȚA ANDREI , BĂLTEANU CONSTANTIN, PETRE DANIEL, RADU FLORIN, ANTON ADRIAN și **cls. VIII:** VOICU IONUȚ, VOICU GEORGE. Elevii școlii speciale **cls. VIII:** ZINCĂ MARIUS, ANGHELACHE CLAUDIU, PAȘOL CRISTI, PAȘOL MIHAI, STAN MARIAN, DRĂGHICI IONUȚ, SANDU IONUȚ.

CONCURSUL NAȚIONAL DE DANS „ÎMPREUNĂ PENTRU VIITOR”:

Locul I - etapa județeană , **Locul III** - etapa regională.

Echipa formată din elevele GSAS din **cls. XID** ANGHEL ANDREEA, JORA ELIZA, NAIDEN ANDREEA, TĂMÎRJAN ADRIANA, **cls. XD:** GAVRILA ANDREEA, NICOLAE DIANA și Elevele Școlii Speciale: **cls. II:** CONSTANTIN CRISTINA, NEAGU ADELINA, **cls IV:** PETCU BIANCA, VASILE ALINA, **cls V:** BLĂNARU JENICA, **cls VI:** PAȘOL LAURA

NOUTĂȚILE anului școlar 2009-2010

OLIMPIADA NAȚIONALĂ A SPORTULUI ȘCOLAR



2009/2010

HANDBAL BĂIEȚI Locul III județ

CASAPU DANIEL - XIA, NICOLAE ALEXANDRU - XIE, TOACĂ COSTIN - XIE, TUDOR ANDREI - XIA, STOICESCU GABRIEL - XIC, GHIȚĂ CĂTĂLIN - XIC, ANTONICĂ GEORGIAN - XC, PURICE MIHAI - XIA, ROB ROBERTO - XIE, GROSU VALENTIN - XIC, SORESCU ANDREI - IXC, BREZEANU GEORGIAN - IXE, MOISE MARIUS - IXE.

HANDBAL FETE locul 2 în grupă

FLOREA DIANA - XIA, MINCĂ ANDREEA - XIC, LEPA ADELINA - XIB, ILIE ALEXANDRA - XIE, FÎȚĂ MĂDĂLINA - XIC, TRANDAFIRESCU ALEXANDRA - XIIIrp, OANCEA ALEXANDRA - XIBac, BĂDIN ANDREEA - XIC, PASCU ANDREEA - IXA, MUNTEANU MARIA - XE, LIȚĂ DANIELA - XIAac, BORCAN ANA - IXA, NEACȘU CAMELIA IXA, NICA MIHAELA IXB,

FINALELE CAMPIONATULUI ȘCOLII ediția IX

FOTBAL : XIB - XIE, **HANDBAL BĂIEȚI:** XIA , **HANDBAL FETE:** XIC

ȘAH: TĂTUȚĂ ANDREI XIC.

TENIS DE MASĂ: 1. GHEORGHE DRAGOȘ - IXF, 2. CODARCEA CRISTIAN - XIID.

REZULTATELE ACTIVITĂȚII VOLUNTARILOR :

Locul V competiția națională de fotbal unificat, 5 mai 2010, București organizat de Special Olympics.

Elevii școlii noastre din clasa VII: ALECU VALENTIN, CIUBOTARIU ANDREI, GĂNESCU DANIEL, ADAM IONUȚ, POSTELNICU BOGDAN și elevii școlii speciale: MANEA TEODOR, TÂRȘOREANU ADRIAN, PACIU CĂTĂLIN, PRICAN LEONARD, OAIE CRISTIAN, ȚUGUI IONUȚ.

Locul III, campionatul județean de fotbal unificat - mai 2010, Vălenii de Munte

Echipa compusă din elevii școlii noastre: **cls XA** IONIȚA ANDREI , BĂLTEANU CONSTANTIN, PETRE DANIEL, RADU FLORIN, ALEXANDRU LAURENȚIU și Elevii școlii speciale **cls. VIII:** ZINCĂ MARIUS, ANGHELACHE CLAUDIU, PAȘOL CRISTI, PAȘOL MIHAI, STAN MARIAN, DRĂGHICI IONUȚ, SANDU IONUȚ.

CONCURSUL NAȚIONAL DE DANS „ÎMPREUNĂ PENTRU VIITOR”:

Locul II - etapa județeană, dans modern.

Echipa formată din elevele GSAS din **cls. IXA:** IACOB RALUCA, NEACȘU CAMELIA, AVRAM LARISA, POP COSMIN - **IXB**, și Elevele Școlii Speciale: CONSTANTIN CRISTINA, NEAGU ADELINA, BLĂNARU JENICA.

Locul II / Revista de sport «GASsport » număr aniversar - Concursul Național faza județeană

Coordonator

prof. Mihaela Vintilescu

Colectivul de redacție

Florea Dana XII A

Crăciun Mădălina XI F

Munteanu Marilena XI E

Matache Victor XI A

Iacob Raluca IX A

Petre Andreea IX E

Voicu Ancuța IX E

Nicolae Alina XI A

Tehnoredactare

Prof. Mihaela Vintilescu



ASOCIAȚIA SPORTIVĂ "GAS"
PLOIEȘTI