

Ministerul Educației
Inspectoratul Școlar Județean Arad
Palatul Copiilor Arad



Coordonatori:

Ioana Teodora LUNG
Andreea-Florina BORAN
Ioana Camelia MOLER

Mișcare și sănătate

Ghid metodic



Editura Școala Vremii
ISBN 978-630-6573-08-0

Arad, 2023

Coordonatori: Ioana Teodora LUNG, Andreea-Florina BORAN, Ioana Camelia MOLER

Organizator: Palatul Copiilor Arad

Activitatea este cuprinsă în cadrul Concursului regional de proiecte „Mișcare și sănătate”, proiect inclus în Calendarul Activităților Educative Regionale și Interjudețene an școlar 2022-2023, Nr. 24954/06.02.2023, poz. 85

Tehnoredactare și design: Ioana Teodora LUNG, Andreea-Florina BORAN

Editura Școala Vremii
ISBN 978-630-6573-08-0
Arad, 2023

Autori:

- ✚ *Prof. Ioana Camelia MOLER, Școala Gimnazială „Aron Cotruș” Arad*
- ✚ *Prof. Ioana Teodora LUNG, Palatul Copiilor Arad*
- ✚ *Prof. Andreea-Florina BORAN, Palatul Copiilor Arad*
- ✚ *Prof. Rheasilvia STANCIU, Palatul Copiilor Timișoara*
- ✚ *Prof. Gabriela PRODAN, Palatul Copiilor Timișoara*
- ✚ *Prof. Denisa BARA, Școala Gimnazială „Caius Iacob” Arad*
- ✚ *Prof. Laura NEAGU, Palatul Copiilor Timișoara*
- ✚ *Prof. Doroteea HÎRJOI, Palatul Copiilor Timișoara*
- ✚ *Prof. Cristian ANUȘCA-DOGLAN, Colegiul Economic „Anghel Rugină” Vaslui,*
- ✚ *Prof. Lucian-Dan ANUȘCA-DOGLAN, Liceul cu Program Sportiv Vaslui*
- ✚ *Prof. Dragoș HĂULICĂ, Liceul cu Program Sportiv Vaslui*
- ✚ *Prof. Daniel DRAGOȘ, Școala Gimnazială „Nicolae Bălcescu” Arad*
- ✚ *Prof. Alina POPOVICI, Clubul Copiilor Tecuci-Palatul Copiilor Galați*
- ✚ *Prof. Dumitra PARVANA, Școala Gimnazială nr. 10 „ Dimitrie Sturdza” Tecuci*
- ✚ *Prof. Iuliana CEPARU, Școala Gimnazială nr. 10 „ Dimitrie Sturdza” Tecuci*
- ✚ *Prof. Alina-Mihaela MĂLĂIESCU-UDREA, Palatul Copiilor Craiova*
- ✚ *Prof. Tatiana BUTACU, Clubul Copiilor Sector 2 București*
- ✚ *Prof. Marilena LUCIU, Clubul Copiilor Medgidia-Palatul Copiilor Constanța*
- ✚ *Prof. Marinela DRĂCȘANU, Palatul Copiilor Focșani*

Cuprins

Autori:	3
Cuprins	4
Mișcare și sănătate	6
Prof. Ioana Camelia MOLER, Școala Gimnazială „Aron Cotruș” Arad	6
Mișcare și sănătate	8
Prof. Ioana Teodora LUNG, Palatul Copiilor Arad	8
Mișcare și sănătate	10
Prof. Andreea-Florina BORAN, Palatul Copiilor Arad	10
Dansul este un poem în care fiecare mișcare este un cuvânt	12
Prof. Rhea Silvia STANCIU, Palatul Copiilor Timișoara	12
Prof. Gabriela PRODAN, Palatul Copiilor Timișoara	12
Sănătate prin sport	13
Prof. Denisa BARA, Școala Gimnazială „Caius Iacob” Arad	13
Sănătate trup și minte	17
Prof. Laura NEAGU, Palatul Copiilor Timișoara	17
Prof. Dorotea HÎRJOI, Palatul Copiilor Timișoara	17
Cupa „Tetratlonul vacanței”	19
Prof. Cristian ANUȘCA-DOGLAN, Colegiul Economic „Anghel Rugină” Vaslui,	19
Prof. Lucian-Dan ANUȘCA-DOGLAN, Liceul cu Program Sportiv Vaslui	19
Prof. Dragoș HĂULICĂ, Liceul cu Program Sportiv Vaslui	19
Artistic și estetic!	21
Prof. Daniel DRAGOȘ, Școala Gimnazială „Nicolae Bălcescu” Arad	21
Dans modern, muzică și armonie	24
Prof. Alina POPOVICI, Clubul Copiilor Tecuci-Palatul Copiilor Galați	24
Prof. Dumitra PARVANA, Școala Gimnazială nr. 10 „Dimitrie Sturdza” Tecuci	24
Prof. Iuliana CEPARU, Școala Gimnazială nr. 10 „Dimitrie Sturdza” Tecuci	24

Smart Dance	29
Prof. Alina-Mihaela MĂLĂIESCU-UDREA, Palatul Copiilor Craiova	29
Mișcare, Sănătate și tehnologie 2023	31
Prof. Tatiana BUTACU, Clubul Copiilor Sector 2 București	31
Autism 24H: de la sedentarism la ultramarathon de 24 de ore.....	35
Prof. Marilena LUCIU, Clubul Copiilor Medgidia-Palatul Copiilor Constanța	35
Mișcare și sănătate	40
Prof. Marinela DRĂCȘANU, Palatul Copiilor Focșani.....	40

Mișcare și sănătate

Prof. Ioana Camelia MOLER, Școala Gimnazială „Aron Cotruș” Arad

- 1. Titlul proiectului:** Mișcare și sănătate
- 2. Durata:** 3 luni
- 3. Locul desfășurării:** Școala Gimnazială „Aron Cotruș” Arad
- 4. Grup țintă:** Elevii cls. I-IV
Beneficiarii direcți - elevii și profesorii implicați în proiect iar **indirecți** - colaboratori, parteneri, comunitatea locală, elevi și părinți
- 5. Scop:** Stimularea interesului pentru mișcare în vederea asigurării unei dezvoltări fizice armonioase și prevenirii unor comportamente dăunătoare sănătății.

6. Obiective:

- ✓ Valorificarea deprinderilor motrice însușite în orele de educație fizică într-o competiție;
- ✓ Formarea deprinderilor de organizare în mod util a timpului liber;
- ✓ Dezvoltarea trăsăturilor pozitive ale caracterului și personalității elevului prin practicarea exercițiului fizic
- ✓ Promovarea incluziunii sociale prin sport;

7. Descrierea activității:

Activitatea fizică ne face să ne menținem sănătoși și inteligenți pe măsura ce îmbătrânim. Dacă nu facem mișcare o perioadă mai lungă de timp, mușchii ni se pot atrofia. În timpul antrenamentelor, sângele este pus în mișcare, iar creierul se menține într-o formă mai bună.

Principalele activități ale proiectului constau în desfășurarea unor sesiuni de informare și prezentarea diferitelor jocuri, elevilor implicați în proiect.

Temele propuse în cadrul proiectului vor facilita înțelegerea beneficiilor pe care le are mișcare pentru sănătatea noastră și necesitatea includerii ei în rutina de zi cu zi.

- ✓ Februarie: Selecția echipei de proiect și proiectarea activității/stabilirea sarcinilor

Locul desfășurării: Școala Gimnazială „Aron Cotruș” Arad

Descrierea activității: Intrunirea și selectarea elevilor pentru realizarea proiectului, se stabilesc sarcinile de lucru și responsabilitățile fiecăruia în parte, se contactează partenerii, se analizează resursele financiare și se întocmeste proiectul.

- ✓ Februarie -Martie: identificarea posibililor parteneri și sponsori;

Locul desfășurării: Școala Gimnazială „Aron Cotruș” Arad

Descrierea activității: Începerea pregătirilor pentru proiect; contactarea posibililor parteneri

- ✓ Aprilie: Organizarea și desfășurarea activităților;

Locul desfășurării: Școala Gimnazială „Aron Cotruș” Arad

Descrierea activității: Pornind de la premisa că activitățile de educație fizică au un rol important asupra dezvoltării complexe a copilului, dorim ca prin activitățile proiectului educative „Mișcare și sănătate” să încurajăm atât copiii, cât și ceilalți factori educaționali să acorde mai mult timp mișcării, practicării unor jocuri, sporturi adaptate vârstei.

Activitatea fizică regulată reprezintă cea mai bună „investiție” pentru o inimă sănătoasă contribuind la reducerea riscului de apariție a afecțiunilor cardiovasculare, scăzând greutatea, îmbunătățind valorile tensiunii arteriale, ale colesterolului și ale glicemiei, reducând stresul și crescând buna dispoziție.

- 8. Evaluarea activității:** analiza periodică a activității; urmărirea respectării termenilor pentru fiecare etapa a proiectului; urmărirea atingerii scopului și obiectivelor propuse; creșterea cererii de participare la acest proiect
- 9. Diseminarea activității:** Se vor realiza activități de promovare prin mediatizare în mass media locală, afișe, pliante distribuite partenerilor. Activitatea se va promova pe pagina de facebook și prin mijloacele de comunicare în masă.

Mișcare și sănătate

Prof. Ioana Teodora LUNG, Palatul Copiilor Arad

1. Titlul proiectului: Mișcare și sănătate

2. Durata: 3 luni

3. Locul desfășurării: Arad

4. Grup țintă: Elevii cls. **IX-XII, grupa de performanță a cercului de dans sportiv**

Beneficiarii direcți - elevii și profesorii implicați în proiect iar **indirecți** - colaboratori, parteneri, comunitatea locală, elevi și părinți

5. Scop: Creșterea gradului de implicare a elevilor în viața comunității și oportunitatea pentru valorificarea experiențelor de viață, a cunoștințelor printr-un cadru mai flexibil și mai deschis și prin diversificarea mediilor de învățare cotidiene în cadrul și cu mijloacele procesului educațional nonformal.

6. Obiective:

- ✓ Depistarea și stimularea copiilor cu aptitudini deosebite, educarea elevilor în spiritul frumosului, schimburi de experiență între elevi (50), profesorii coordonatori
- ✓ Încurajarea practicării sportului și a activității fizice a tuturor participanților
- ✓ Implicarea cât mai multor elevi, părinți, reprezentanți ai comunității, reprezentanți mass media și sponsori în buna organizare și desfășurare a proiectului cu 10% mai mult decât la ediția anterioară
- ✓ Depistarea și stimularea copiilor cu aptitudini deosebite, educarea elevilor în spiritul frumosului, bucuriei muzicii și dansului, stimularea creativității, dezvoltarea spiritului de competiție și fair-play, schimburi de experiență între elevi

7. Descrierea activității:

Educația pentru sănătate, promovarea unui stil de viață sănătos în rândul elevilor poate fi considerată cea mai eficientă măsură preventivă pentru a asigura o populație sănătoasă.

Principalele activități ale proiectului constau în desfășurarea unor sesiuni de informare și prezentarea coregrafiilor elevilor implicați în proiect asupra propriei viziuni referitoare la tema propusă - „Mișcare și sănătate”.

- ✓ Februarie: Selecția echipei de proiect și proiectarea activității/stabilirea sarcinilor

Locul desfășurării: Palatul Copiilor Arad

Descrierea activității: Intrunirea și selectarea elevilor pentru realizarea proiectului, se stabilesc sarcinile de lucru și responsabilitățile fiecăruia în parte, se contactează partenerii, se analizează resursele financiare și se întocmeste proiectul.

✓ Februarie -Martie: identificarea posibililor parteneri și sponsori;

Locul desfășurării: Palatul Copiilor Arad

Descrierea activității: Selectarea repertoriului și începerea pregătirilor pentru proiect; contactarea posibililor parteneri și sponsori

✓ Aprilie: Organizarea și desfășurarea activităților/spectacolelor;

Locul desfășurării: Palatul Copiilor Arad/„Parcul Europa”- Arad

Descrierea activității: Se prezintă coregrafiile specifice genurilor de dans, având ca scop atragerea copiilor/elevilor spre practicarea exercițiului fizic, spre dans.

✓ Aprilie: - Atelier – Importanța expresivității în interpretare dansului.

Locul desfășurării: Palatul Copiilor Arad/„Parcul Europa”- Arad

Descrierea activității: Educația prin dans are beneficii importante pentru viața socială a elevilor, poate aduce bucurie și stabilitate în cadrul unei vieți agitate și poate transforma un mediu școlar violent în unul relaxant, are beneficii și asupra mai multor factori – obezitate, activitate cardiovasculară, tensiune arterială, densitatea oaselor, depresie, anxietate, conceptul de sine și performanța școlară.

8. **Evaluarea activității:** analiza periodică a activității; urmărirea respectării termenilor pentru fiecare etapă a proiectului; urmărirea atingerii scopului și obiectivelor propuse; creșterea cererii de participare la acest proiect
9. **Diseminarea activității:** Se vor realiza activități de promovare prin mediatizare în mass media locală, comunicate în presa audio și TV, afișe, pliante distribuite partenerilor, reprezentațiilor comunității locale și instituțiilor de învățământ din municipiu, județ și din țară. Activitatea se va promova pe pagina de facebook, site și prin mijloacele de comunicare în masă.

Mișcare și sănătate

Prof. Andreea-Florina BORAN, Palatul Copiilor Arad

1. **Titlul proiectului:** Mișcare și sănătate
2. **Durata:** 3 luni
3. **Locul desfășurării:** Arad
4. **Grup țintă:** Elevii cls. IX-XII, grupa de performanță a cercului de Educație pentru cetățenie democratică

Beneficiarii direcți - elevii și profesorii implicați în proiect iar **indirecți** - colaboratori, parteneri, comunitatea locală, elevi și părinți

5. **Scop:** Creșterea gradului de implicare a elevilor în viața comunității în cadrul și cu mijloacele procesului educațional nonformal.

6. **Obiective:**

- ✓ Depistarea și stimularea copiilor cu aptitudini deosebite, educarea elevilor în spiritul frumosului, schimburi de experiență între elevi (60), profesorii coordonatori
- ✓ Încurajarea practicării sportului și a activității fizice a tuturor participanților
- ✓ Promovarea incluziunii sociale prin sport;
- ✓ Implicarea cât mai multor elevi, părinți, reprezentanți ai comunității, reprezentanți mass media și sponsori în buna organizare și desfășurare a proiectului cu 15% mai mult decât la ediția anterioară

7. **Descrierea activității:**

Activitatea fizică ne face să ne menținem sănătoși și inteligenți pe măsura ce îmbătrânim. Dacă nu facem mișcare o perioadă mai lungă de timp, mușchii ni se pot atrofia. În timpul antrenamentelor, sângele este pus în mișcare, iar creierul se menține într-o formă mai bună.

Principalele activități ale proiectului constau în desfășurarea unor sesiuni de informare și prezentarea diferitelor jocuri, elevilor implicați în proiect.

- ✓ Februarie: Selecția echipei de proiect și proiectarea activității/stabilirea sarcinilor

Locul desfășurării: Palatul Copiilor Arad

Descrierea activității: Intrunirea și selectarea elevilor pentru realizarea proiectului, se stabilesc sarcinile de lucru și responsabilitățile fiecăruia în parte, se contactează partenerii, se analizează resursele financiare și se întocmeste proiectul.

✓ Februarie -Martie: identificarea posibililor parteneri și sponsori;

Locul desfășurării: Palatul Copiilor Arad

Descrierea activității: Începerea pregătirilor pentru proiect; contactarea posibililor parteneri și sponsori

✓ Aprilie: Organizarea și desfășurarea activităților;

Locul desfășurării: Palatul Copiilor Arad/„Parcul Europa”- Arad

Descrierea activității:

✓ Aprilie: - workshop– Importanța practicării exercițiului fizic.

Locul desfășurării: Palatul Copiilor Arad

Descrierea activității: Activitatea fizică regulată reprezintă cea mai bună „investiție” pentru o inimă sănătoasă contribuind la reducerea riscului de apariție a afecțiunilor cardiovasculare, scăzând greutatea, îmbunătățind valorile tensiunii arteriale, ale colesterolului și ale glicemiei, reducând stresul și crescând buna dispoziție.

8. **Evaluarea activității:** analiza periodică a activității; urmărirea respectării termenilor pentru fiecare etapa a proiectului; urmărirea atingerii scopului și obiectivelor propuse; creșterea cererii de participare la acest proiect
9. **Diseminarea activității:** Se vor realiza activități de promovare prin mediatizare în mass media locală, comunicate în presa audio și TV, afișe, pliante distribuite partenerilor, reprezentațiilor comunității locale și instituțiilor de învățământ din municipiu, județ și din țară. Activitatea se va promova pe pagina de facebook, site și prin mijloacele de comunicare în masă.

Dansul este un poem în care fiecare mișcare este un cuvânt

Prof. Rheasilvia STANCIU, Palatul Copiilor Timișoara

Prof. Gabriela PRODAN, Palatul Copiilor Timișoara

1. **Titlul proiectului:** „DANSUL ESTE UN POEM ÎN CARE FIECARE MIȘCARE ESTE UN CUVÂNT !”
2. **Durata:** 2 luni
3. **Locul desfășurării:** selecții din dansuri pe mai multe scene din Timișoara și din țară.
4. **Grup țintă:** elevele Palatului Copiilor Timișoara – clasele V-VIII
5. **Scop:** ATINGEREA BUCURIEI PRIN DANS !
6. **Obiective:**
 - optimizarea sănătății fizice și mentale prin dans;
 - antrenarea întregului corp, eliminarea toxinelor, a stresului;
 - modelarea personalității, modelarea corporală prin realizarea unei atitudini/ținute;
 - „a vorbi” prin mișcare – dans, despre viață;
 - dezvoltarea socializării și comunicării prin mișcare – dans;
 - exprimarea emoțiilor constructive;
 - dezvoltarea calităților sufletului, a valorilor de bine și frumos !
7. **Descrierea activității:**
 - esența fericirii este sănătatea, iar a sănătății este mișcarea !
 - dansul aduce numeroase beneficii sănătății;
 - dansul antrenează întregul corp, elimină toxinele din corp accelerând metabolismul, elimină stresul și încordarea;
 - dansul ajută la modelarea personalității, modelarea corporală prin realizarea unei atitudini/ținute corporale;
 - dansul vorbește prin mișcare despre viață;
 - prin dans, socializăm și comunicăm;
 - prin dans, exprimăm bucuria, tristețea, iubirea sau dorința;
 - dansul este pulsul tău, bătaile inimii tale, respirația ta. Este ritmul vieții tale;
 - dansul este limbajul ascuns al sufletului.
8. **Evaluarea activității:** numeroase premii la competiții naționale și internaționale:
Concurs Național „Porți spre trecut, ferestre spre viitor” – 3 – loc I și Marele premiu – 2022-2023
Concurs Internațional de Dans „Ghiocelul de argint” – loc I.
9. **Diseminarea activității:** rețele de comunicare :
 - Facebook – Palatul Copiilor Timișoara
 - Pro-Tv Timișoara
 - Tv Europa-Nova Timișoara
 - Radio Timișoara
10. **Anexe:** material video – colaj (1min.22 sec.)

Sănătate prin sport

Prof. Denisa BARA, Școala Gimnazială „Caius Iacob” Arad

Titlul proiectului: „SĂNĂTATE PRIN SPORT”

Durata: martie - iunie 2023

Locul desfășurării: Școala Gimnazială „Caius Iacob” Arad, Club Sportiv Școlar Gloria Arad.

Grup țintă: Grupul țintă al acestui proiect educativ este format din elevii claselor P-VIII.

Scop: Scopul proiectului îl reprezintă creșterea gradului de participare a elevilor la activități sportive care contribuie la menținerea stării optime de sănătate, asigură incluziunea și prevenine abandonului școlar.

Obiective:

O1. Implicarea activă a elevilor în activități sportive care să contribuie la menținerea stării de sănătate precum și a unui echilibru între studii și activitatea sportivă;

O2. Dezvoltarea unor calități precum autocontrolul, spiritul competitiv, prietenia reciprocă cu semenii, energia fizică, toleranța și interacțiunea socială cu ceilalți membri ai societății;

O3. Integrarea copiilor cu CES prin implicarea în activități sportive care favorizează interacțiunea socială cu ceilalți membri ai societății;

O4. Identificarea eleviilor aflați în risc de abandon școlar și atragerea către școală prin activități utile și plăcute, care să le valorifice totodată aptitudinile.

Descrierea activității:

CALENDARUL ȘI DESCRIEREA ACTIVITĂȚILOR PROIECTULUI EDUCATIV

A.1 „START LA MIȘCARE!”

A.1.1. PERIOADA : martie

A.1.2. LOCUL DESFĂȘURĂRII: on line

A.1.3. ELEVI PARTICIPANȚI(CLASELE PARTICIPANTE): elevii claselor P-VIII

A.1.4 RESPONSABIL(CADRE DIDACTICE):

A.1.5. PARTENERI(INVITAȚI):

Club Sportiv Școlar Gloria Arad

Școala Gimnazială „ Andrei Șaguna” – Jud. Arad

Școala Gimnazială Fiscut- Jud. Arad

Liceul Tehnologic de Electronică și Automatizări „Caius Iacob” Arad

Asociația Club Sportiv Sporting Arad

A.1.6. SCURTĂ DESCRIERE A ACTIVITĂȚII:

Popularizarea proiectului și o primă întâlnire cu elevii în cadrul căreia se vor prezenta obiectivele proiectului și o prezentare PowerPoint care conține imagini cu persoane bolnave din cauza alimentației

necorespunzătoare și a sedentarismului.

A.1.7. ACTIVITATEA ESTE CU PARTICIPARE: directă

A.1.8. EVALUAREA ACTIVITĂȚII: poze din timpul activității.

A.2 „GIMNAȘTI PENTRU O ZI”

A.2.1. PERIOADA: martie-aprilie

A.2.2. LOCUL DESFĂȘURĂRII: Club Sportiv Școlar Gloria Arad

A.2.3. ELEVI PARTICIPANȚI(CLASELE PARTICIPANTE): elevii Școlii Gimnaziale „Caius Iacob” Arad

A.2.4 RESPONSABILI(CADRE DIDACTICE):

A.2.5. PARTENERI(INVITAȚI): Club Sportiv Școlar Gloria Arad

A.2.6. SCURTĂ DESCRIERE A ACTIVITĂȚII:

Sub îndrumarea antrenorului de gimnastică, se vor organiza o serie de jocuri și probe sportive de inițiere în lumea gimnasticii. Toate probele sunt necompetitive și au ca scop principal descoperirea

bucuriei de a face mișcare.

A.2.7. ACTIVITATEA ESTE CU PARTICIPARE: directă

A.2.8. EVALUAREA ACTIVITĂȚII: poze din timpul activității, diplome de participare la activitate

oferite de Club Sportiv Școlar Gloria Arad.

A.3. „ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ”

A.3.1. PERIOADA: martie - aprilie

A.3.2. LOCUL DESFĂȘURĂRII: Sala festivă a școlii

A.3.3. ELEVII PARTICIPANȚI(CLASELE PARTICIPANTE): elevii școlilor participante la proiect.

A.3.4. RESPONSABILII(CADRE DIDACTICE): profesorii din fiecare școală/asistentul medical.

A.3.5. PARTENERI(INVITAȚI):

A.3.6. SCURTĂ DESCRIERE A ACTIVITĂȚII:

Vizionarea unor filmulețe despre probleme actuale ale nutriției, cu precădere ale tinerilor, filmulețe cu

un impact deosebit pentru elevi. Sunt discutate aspecte ale realităților surprinse în urma vizionării materialelor propuse. De asemenea elevii realizează piramida alimentară.

A.3.7. ACTIVITATEA ESTE CU PARTICIPARE: directă

A.3.8. EVALUAREA ACTIVITĂȚII: poze din timpul activității.

A.4. „SPORTUL ÎȚI ANTRENEAZĂ MINTEA”

A.4.1. PERIOADA: aprilie - mai

A.4.2. LOCUL DESFĂȘURĂRII: Sala de sport a școlii

A.4.3. ELEVII PARTICIPANȚI(CLASELE PARTICIPANTE): elevii școlilor participante la proiect.

A.4.4. RESPONSABILII(CADRE DIDACTICE): profesorii din școală

A.4.5. PARTENERI(INVITAȚI):

A.4.6. SCURTĂ DESCRIERE A ACTIVITĂȚII:

Se vor derula diferite activități sportive (la alegere) ce au la bază antrenarea minții.

A.4.7. ACTIVITATEA ESTE CU PARTICIPARE: directă

A.4.8. EVALUAREA ACTIVITĂȚII: poze din timpul activității.

A.5. „JOCURILE COPILĂRIEI”

A.5.1. PERIOADA: mai-iunie

A.5.2. LOCUL DESFĂȘURĂRII: Sala de sport a școlii

A.5.3. ELEVII PARTICIPANȚI(CLASELE PARTICIPANTE): elevii școlilor participante la proiect.

A.5.4. RESPONSABILII(CADRE DIDACTICE): profesorii din școală

A.5.5. PARTENERI(INVITAȚI): părinți, frați

A.5.6. SCURTĂ DESCRIERE A ACTIVITĂȚII:

Implicarea a cel puțin doi părinți de la fiecare grupă de copii în desfășurarea unor jocuri precum „Rațele și vânătorii”, „Mingea în val”, „Cine aruncă mingea mai departe”, „Mingea prin tunel”, „Cursa de un minut”etc .

A.5.7. ACTIVITATEA ESTE CU PARTICIPARE:directă

A.5.8. EVALUAREA ACTIVITĂȚII: poze din timpul activității

A.6. „ EXPOZIȚIE ”

A.5.1. PERIOADA: iunie

A.5.2. LOCUL DESFĂȘURĂRII: Școala Gimnazială „Caius Iacob” Arad

A.5.3. ELEVI PARTICIPANȚI(CLASELE PARTICIPANTE): elevii școlilor participante la proiect.

A.5.4 RESPONSABILI(CADRE DIDACTICE): profesorii din fiecare școală

A.5.5. PARTENERI(INVITAȚI):

A.5.6. SCURTĂ DESCRIERE A ACTIVITĂȚII:

Elevii vor realiza desene, postere, colaje cu tema – „Sănătate prin sport”.

Se va realiza o expoziție cu lucrările eleviilor (desene, postere, colaje).

A.5.7. ACTIVITATEA ESTE CU PARTICIPARE: indirectă

A.5.8. EVALUAREA ACTIVITĂȚII: desene, postere, colaje, diplome.

Evaluarea activității:

MODALITĂȚI DE MONITORIZARE ȘI EVALUARE A PROIECTULUI

-întocmirea portofoliului proiectului care să cuprindă fotografiile cu activitățile desfășurate

-expoziție

-diplome

Diseminarea activității:

MODALITĂȚI DE PROMOVARE/MEDIATIZARE ȘI DISEMINARE A PROIECTULUI

-informare la nivelul școlii

-activitățile vor fi mediatizate pe site-ul școlii(www.sgciar.ro) și pe pagina de facebook a școlii.

Sănătate trup și minte

Prof. Laura NEAGU, Palatul Copiilor Timișoara

Prof. Doroteea HÎRJOI, Palatul Copiilor Timișoara

- 1. Titlul proiectului:** „SĂNĂTATE TRUP ȘI MINTE”
- 2. Durata:** max.7 min.
- 3. Locul desfășurării:** Palatul Copiilor Timișoara, Parcul Copiilor „Ion Creangă” Timișoara, Iulius Mall
- 4. Grup țintă:** elevii Palatului Copiilor Timișoara – clasele I-IV
- 5. Scop:** îmbunătățirea stării de sănătate fizică și mentală a copiilor.
- 6. Obiective:** - copiii să fie capabili să învețe, să dezvolte și să-și perfecționeze deprinderile motrice de bază și utilitar-aplicative;
 - dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice, prin jocuri motrice și pregătire fizică;
 - dezvoltarea gândirii logice prin strategii și metode în jocul de șah;
 - copiii să fie capabili să relaționeze eficient, să-și dezvolte capacitatea de a comunica;
 - dezvoltarea calităților volitive și a inteligenței emoționale.
- 7. Descrierea activității:** am angrenat colectivul de elevi, în activități fizice, prin jocuri motrice, specifice vârstei, specifice Cercului de Orientare Turistică Sportivă – prin amplasarea posturilor de control și gășirea într-un timp cât mai scurt, ale acestora, de către copii. Activitățile motrice le-am desfășurat afară, în Parcul Copiilor „Ion Creangă” Timișoara. Pregătirea copiilor la Cercul de Șah, se face la Palatul Copiilor Timișoara, în sala „Smart” – prin program metodic, structurat pe ani de studiu. Am participat cu copiii la campionate locale, județene și naționale. În fiecare an, Palatul Copiilor Timișoara organizează Proiecte – cofinanțate de Consiliul Județean Timiș (ex. „De-aș mai fi copil o zi...”) – prin care participăm cu copiii la activități motrice, concursuri, ștafete, jocuri motrice și competiții de șah. Anul acesta, de Ziua Copilului, vom desfășura Proiectul „Zâmbet de copil” – în cadrul căruia va avea loc Concursul de șah : „Regele Palatului” – ediția a III-a – 2023.
- 8. Evaluarea activității:** progresul copiilor de la o etapă calendaristică la alta, de la un an la altul, este observabil atât prin premii, cât și prin dezvoltarea acestora, fizică - mentală armonioasă; statornicia copiilor și continuitatea acestora în aceste două discipline, care includ atât partea motrică, de mișcare, cât și partea intelectuală – prin exerciții și campionate de șah. Copiii au capacitatea de a-și cunoaște valoarea, nu atât prin câștigarea unor premii, cât prin dezvoltarea

competențelor specifice disciplinelor. Copiii ne dau, nouă – cadrelor didactice, cel mai bun feedback în îndeplinirea obiectivelor propuse. În acest sens, am pus accent pe conștientizare – ca unul dintre principiile didactice, în activitățile sportive dar și pe capacitatea specifică fiecărei vârste, ale copiilor de a se autoevalua.

„SĂNĂTATE TRUP ȘI MINTE” – este țelul nostru, nu neapărat a aduce copiii pe podium. Într-o lume a competiției, este necesar să nu pierdem în vedere aspectul sanogen al mișcării, înainte de a realiza performanțe. Sunt copii care au deficiențe locomotorii și/sau de natură psihologică, copii cu hemipareze, cu autism, pe care îi integrez în activități, care sunt încurajați să desfășoare atât lecții metodice – în care lucrez individual cu acești copii, conform Principiului accesibilității și individualității – cât și angrenarea acestor copii, chiar în competiții, astfel ei nesimțind diferența între ei (copii cu dizabilități) și ceilalți copii. Am acordat premii speciale pentru acești copii, încurajând mișcarea cu rol în îmbunătățirea și optimizarea sănătății acestora. Pentru mine, exercițiul este egal medicină ! Astfel, pun accent mai mult pe profilaxie – a preveni anumite deficiențe !

9. Diseminarea activității: pagina oficială de Facebook – Palatul Copiilor Timișoara, pagina de youtube cu link-ul: <https://www.youtube.com/watch?v=AXYpKh8m0qw> - cont – prof. Laura Neagu, grupele de what-s app ale părinților. Pe link-ul postat mai sus, se poate vedea ultimul Proiect „SĂNĂTATE TRUP ȘI MINTE” din acest an școlar 2022 – 2023.

10. Anexe: <https://www.youtube.com/watch?v=AXYpKh8m0qw>

Cupa „Tetratlonul vacanței”

Prof. Cristian ANUȘCA-DOGLAN, Colegiul Economic „Anghel Rugină” Vaslui,

Prof. Lucian-Dan ANUȘCA-DOGLAN, Liceul cu Program Sportiv Vaslui

Prof. Dragoș HĂULICĂ, Liceul cu Program Sportiv Vaslui

- 1. Titlul proiectului:** Cupa “TETRATLONUL VACANȚEI” din cadrul proiectului „Mișcare pentru sănătate” 2020-2025
- 2. Durata:** 20.10.2022 – 20.05.2023
- 3. Locul desfășurării:** Colegiul Economic „Anghel Rugină” Vaslui
- 4. Grup țintă:** 100 elevi din clasele: VII-VIII, aIX-a
- 5. Scop:** Valorificarea calităților motrice în concurs.
- 6. Obiective:**
 - Diminuarea numărului de absențe la ore și îmbunătățirea frecvenței școlare a elevilor participanți la activitățile sportive;
 - Obținerea locului I- III la competițiile incluse în proiect;
 - Formarea deprinderii de practicare a sportului în timpul liber;
 - Promovarea ofertei educaționale și a imaginii școlii în județul Vaslui;
 - Formarea și exersarea abilităților de comunicare, toleranță și fair-play, cultivarea relațiilor de prietenie și respect între participanți pe terenul de sport și în viața cotidiană.
 - Prevenirea manifestărilor violente și bullying-ului în mediul școlar și extrașcolar.
- 7. Descrierea activității:** Cupa „ Tetratlonul Vacantei” este un concurs sportiv care se desfășoară fara intrerupere din anul școlar 2009-2010 pana in prezent (2022-2023) la Colegiul Economic „Anghel Rugina” Vaslui- terenul si sala de sport.
Numărul de participanți: aproximativ 100 de elevi din clasele VII-VIII, IX din judetul Vaslui, 10 antrenori, 6 evaluatori, 10 membri in comisia de organizare, 10 parinti, 50 spectatori, 1 reprezentant al comunitatii locale, 1 medic/ asistent medical, reprezentanti mass- media;
Responsabili, profesorii: Anusca- Doglan Cristian, Anusca- Doglan Lucian-Dan si Haulica Dragos.
Beneficiari: elevi din clasele: VII-VIII, IX din Vaslui si zonele limitrofe/adiacente orasului.
Metode/mijloace de realizare: activitate practica: alergare de viteza, alergare de rezistenta, saritura in lungime cu elan, aruncarea mingii medicinale.

Modalități de evaluare: fisa de concurs, jurizare, diplome, certificate de participare etc.

Descrierea activitatii: activitatea finala se desfasoara in 2 runde, conform regulamentului elaborat de organizatori pe terenul de sport de la Colegiul Economic „Anghel Rugina” Vaslui (runda 1 = echipajul claselor VII-VIII, runda 2 = echipajul claselor a IX-a; responsabil comisie de organizare: prof. Anusca-Doglan Cristian si membrii, profesorii: Filip Alexandru, Botezatu Andreea, Cristina Pacuraru, Savescu Carmen, Mihaela Nitica, Lupu Vasile, Mironescu Elena, Varlan Luminita, Archip Ana-Maria, Epure Daniel, Ciulei Dragos; responsabil echipa de arbitri/evaluare: prof. Anusca-Doglan Cristian si membri, profesorii: Savescu Carmen, Lupu Vasile, Mironescu Elena, Varlan Luminita, Archip Ana-Maria, Epure Daniel, Ciulei Dragos; responsabil ordine concurs, evidenta si secretariat concurs: prof. Anusca-Doglan Elena; responsabili premiere, inspectorii scolari, profesori: Varlan Luminita, Popescu Daniela. si director CEAR, prof. Filip Alexandru.

8. **Evaluarea activității:** portofoliul proiectului, diplome, DVD.
9. **Diseminarea activității:** imagini la avizierul liceului, masă rotundă după derularea concursului (Luna 4).

Locul desfășurării: Colegiul Economic „Anghel Rugina” – Biblioteca .

Nr. participanți: 30 elevi, 10 profesori, 2 părinti, 1 reprezentant al comunității locale, reprezentant mass-media.

Artistic și estetic!

Prof. Daniel DRAGOȘ, Școala Gimnazială „Nicolae Bălcescu” Arad

DURATA PROIECTULUI : noiembrie – decembrie 2022

LOCUL DESFAȘURĂRII: Școala Gimnazială „Nicolae Bălcescu” Arad

GRUPUL ȚINTA : Elevi participanți (clasele participante) : - VIII B și VII B

SCOPUL PROIECTULUI

- Cultivarea sentimentului de dragoste față de țară, față de istorie și față de neamul românesc, deprinderea de a cinsti zilele naționale și sărbătorile neamului.
- Schimbarea viziunii pe care noi o avem asupra lumii și înțelegerea relațiilor care se țin în interiorul sistemelor ecologice, între om și natură.

OBIECTIVELE SPECIFICE

- + să cunoască istoria națională
- + să prețuească evenimentele care au dus la constituirea statului național unitar român
- + să-și cultive sensibilități deschise spre valorile morale, istorice, estetice și artistice
- + să înțeleagă actul unirii ca ideal permanent al românilor de pretutindeni
- + să localizeze în timp și spațiu evenimentul istoric
- + îmbunătățirea atitudinii grupului țintă față de mediu
- + obținerea și păstrarea unui spațiu de viață mai curat
- + să participe cu dragoste și interes la activitățile propuse
- + să evalueze comportamente de cooperare în grup

DESCRIEREA ACTIVITĂȚILOR PROIECTULUI EDUCATIV

Data/Perioada desfășurării : noiembrie – decembrie 2022

Locul desfășurării: Școala Gimnazială „Nicolae Bălcescu” Arad

Elevi participați (clasele participante) : - Clasele VIII B- VII-B

Responsabili (cadre didactice) : prof. Dragoș Daniel

Parteneri (invitați): toate cadrele didactice partenere din cadrul proiectului

Scurtă descriere a activității : Inițierea proiectului, teme, modalități de realizare, locație – noiembrie-decembrie 2022

Activitatea este cu participare : directă

Evaluarea activității : În urma întâlnirii dintre cadrele didactice implicate, se vor structura și stabili activitățile din cadrul proiectului educațional.

MODALITĂȚI DE MONITORIZARE ȘI EVALUARE A PROIECTULUI

- Realizarea de portofolii cu lucrările efectuate de elevi
- Întocmirea de albume cu fotografii însoțite de impresii ale copiilor și ale cadrelor didactice
- Crearea unor CD-uri cu aspecte din activitățile desfășurate
- Analiza fiecărei activități și a rezultatelor obținute

MODALITĂȚI DE ASIGURARE A CONTINUITĂȚII /SUSTENABILITĂȚII PROIECTULUI

Prin fiecare activitate pe care o vom desfășura așteptăm un răspuns evident din partea elevilor participanți, în special concretizat prin plăcerea de a participa la activități comune și prin dezvoltarea unor atitudini de altruism și cooperare.

Ca imperativ major al acestui proiect, am hotărât să lăsăm loc în primul rând spontaneității actului liber, originalității și creativității elevilor noștri, rolul nostru fiind cel de a crea cadrul optim de desfășurare și de a îndruma fiecare activitate.

De asemenea vom valorifica fiecare moment al activităților noastre, punctând mereu faptul că deviza proiectului este „să acceptăm să învățăm de la alții pentru că învățăm mai bine învățându-i pe alții” și că schimbul de idei și sentimente între oameni a fost totdeauna calea spre succesul personal și cheia unei vieți frumoase și împlinite.

PLAN DE DISEMINARE A PROIECTULUI

Nr.	Activitatea	Perioada	Resurse	Responsabil
1.	Prezentarea proiectului	Noiembrie, 2023	Prezentare, Pliante	Dragoș Daniel
2.	Analiza elementelor de conținut ale proiectului	Noiembrie, 2023	Mape	Dragoș Daniel
3.	Prezentarea materialelor realizate în proiect	Decembrie, 2023	Postere	Dragoș Daniel
4.	Popularizarea opiniilor elevilor, profesorilor, personalului nondidactic implicat în proiect	Decembrie, 2023	Pliante, Fotografii, Articole presă	Dragoș Daniel

Dans modern, muzică și armonie

Prof. Alina POPOVICI, Clubul Copiilor Tecuci-Palatul Copiilor Galați

Prof. Dumitra PARVANA, Școala Gimnazială nr. 10 „Dimitrie Sturdza” Tecuci

Prof. Iuliana CEPARU, Școala Gimnazială nr. 10 „Dimitrie Sturdza” Tecuci

Titlul proiectului: „DANS MODERN, MUZICĂ ȘI ARMONIE”

Domeniul: cultural- artistic

Perioada de derulare : Anul școlar 2022 - 2023

Grupul țintă: Clasa I A , a II a B - Școala Gimnazială „Dimitrie Sturdza” Tecuci, Elevii de la Atelierul Elioans Art

Echipa de coordonare a proiectului:

- Prof.GOLEA MARIETA FLORENTINA–director la Școala Gimnazială „Dimitrie Sturdza” Tecuci
- Prof. coregraf POPOVICI ALINA- Clubul Copiilor Tecuci
- ARION ANGELICA- Elioans Art Tecuci
- Prof. înv. primar PARVANA DUMITRA- clasa I A
- Prof. înv. primar CEPARU IULIANA- clasa a II a B

Resurse:

- Umane: elevi, cadre didactice, părinți;
- Materiale: costume pentru dans, boxă portabilă, laptop, CD-uri cu muzică, surse internet;
- Financiare: autofinanțare

Locul de desfășurare: Școala Gimnazială „Dimitrie Sturdza” Tecuci, Elioans Art,

Colaboratori: părinții elevilor

ARGUMENT

Școala Gimnazială „Dimitrie Sturdza” este una cu renume în localitatea Tecuci, ceea ce face ca pregătirea elevilor să fie una de calitate, desfășurată cu seriozitate, implicare și profesionalism. Pentru ca acest lucru să se poată întâmpla, trebuie să existe o colaborare permanentă școală – părinți - comunitate, o comunicare eficientă și o muncă susținută în echipă.

Activitatea din școală urmărește socializarea copiilor, înzestrarea lor cu competențele de bază, pregătirea cu succes în activitatea școlară și pentru viață. Dar, niciun copil nu se poate dezvolta armonios numai prin instrucție și educație școlară, ci școala trebuie să manifeste disponibilitate pentru manifestarea artistică a elevilor. Deci, trebuie să ținem cont de înclinațiile, dorințele și talentele lor, să-i ajutăm să înțeleagă frumosul din jurul lor și să-l aprecieze. O mare importanță în acest sens le au activitățile extracurriculare, care pun accent pe partea estetică a educației, prin care elevii cântă, dansează, desenează, etc.

Toți copiii sunt talentați, toți pot să se exprime artistic într-un gen sau altul spre delectarea lor și a celor din jur. Prin intermediul serbărilor școlare, copilul își pune în valoare calitățile vocale, prezența scenică, dicțiunea, siguranța de sine. Noi creăm astfel cadrul favorabil exprimării libere, stimulăm spiritul de echipă, îi adaptăm pe copii la cerințele scenei, ale publicului, generând o atitudine degajată, lipsită de emoții. În plus, îi educăm atât ca artiști, cât și ca spectatori, le formăm o anumită ținută profesională pentru viitor.

Dansul, o artă profundă și complexă, poate modela un copil în așa fel încât să-l ridice la un înalt nivel de înțelegere și simțire. El exercită o profundă influență asupra școlarului mic, declanșând stări afective și sentimente care îl fac pe copil să vibreze în fața problemelor vieții și a unor manifestări morale. Dansul este știință și artă. El are valențe cognitive, raționale, educative, voliționale, afective și estetice, formând un tineret bogat sufletește, capabil să recepteze frumosul din artă și, prin aceasta, să fie apt de a cultiva frumosul în viață, de a-și disciplina continuu comportamentul, conferindu-i corectitudine, principialitate, frumusețe. Activitatea artistică a copiilor are un rol important în îmbogățirea culturii lor, în educația lor afectiv – estetică și, nu în ultimul rând, un rol distractiv – recreativ.

ENUNȚAREA PROBLEMEI ȘI ANALIZA DE NEVOI

Cunoscând excepționalele resurse formativ-educative ale dansului, precum și puterea cântecului de a emoționa, influența și mobiliza, am inițiat acest proiect – „Dans modern, muzică și armonie... ”- ca o colaborare între elevii Școlii Gimnaziale „Dimitrie Sturdza” Tecuci, Clubul Copiilor Tecuci și Elioans Art Tecuci. Menirea acestui proiect a fost aceea de a continua și îmbogăți educația artistică primită de elevi prin activitățile desfășurate în școală și de a contribui la dezvoltarea sensibilității lor, la modelarea profilului lor intelectual, etic și moral, la cultivarea aptitudinilor și talentelor artistice.

În urma analizei nevoilor impuse de desfășurarea unor astfel de activități culturale, spectacole și concursuri de dans, s-a stabilit necesarul de materiale și acțiuni, care să ridice calitatea muncii cu elevii la standardele cerute și să ajungă la performanță.

În cadrul ședințelor cu părinții, împreună cu Consiliul părinților pe clasă, s-au stabilit următoarele:

- acordul privind introducerea unor ore de pregătire a copiilor pentru învățarea dansurilor în școală, 1 oră pe săptămână;
- necesitatea repetițiilor pentru serbări și concursuri ori de câte ori este nevoie;
- asigurarea transportului către locațiile în care se desfășoară concursurile de dans;
- asigurarea unei costumații și accesorii speciale pentru concursurile de dans;
- sprijinirea în participarea la concursurile școlare care presupun taxă de înscriere;
- însoțirea copiilor la competițiile dans, etc

❖ SCOPUL IMPLEMENTĂRII PROIECTULUI:

1. Cunoașterea și învățarea unor dansuri moderne;
2. Formarea deprinderilor de a dansa ritmic și grațios pe o melodie dată;
3. Dezvoltarea armonioasă a copiilor prin orele de dans;

❖ OBIECTIVE:

- Cultivarea simțului estetic și a dragostei față de artă și frumos;
- Socializarea copiilor, pregătirea pentru competiții;
- Cultivarea spiritului de echipă prin colaborare și comunicare;
- Conlucrarea pentru desfășurarea unor activități artistice de calitate sau obținerea de premii și trofee la competițiile de dans;

❖ MODALITĂȚI DE DESFĂȘURARE:

- organizarea de activități, serbări, etc, în cadrul școlii;
- participarea în cadrul activităților desfășurate la nivel local;

- participarea la concursuri de dans;

❖ **REZULTATE AȘTEPTATE:**

*plăcerea copiilor de a se mișca și dansa;

*dezvoltarea fizică armonioasă și întărirea sănătății;

*obținerea de rezultate bune în competiție.

❖ **EVALUAREA:**

- diploma/ trofee obținute prin participarea la activități / concursuri;

- înregistrări audio- video;

- album de fotografii.

❖ **DISEMINAREA:** popularizarea activităților pe grupul clasei/ al școlii/ facebook, etc.

❖ **PLANIFICARE ACTIVITĂȚI:**

Nr. crt.	Denumirea activității	Participanți	Organizatori	Data și locul desfășurării
1.	Deschiderea proiectului „Dans modern, muzică și armonie...“ Informații legate de implementarea proiectului în școală	Părinții elevilor	Prof. inv. primar Parvana Dumitra Ceparu Iuliana	Școală Ședința cu părinții- sept. 2022
2.	Învățarea dansurilor moderne	Elevii claselor I , a II a B și copiii de la Elioans Art	Prof. coregraf Popovici Alina	Pe parcursul întregului an Școală Elioans Art
3.	Participarea la acțiunea umanitară „Vânătoarea de ouă”, în colaborare cu Asociația Bunul Samaritean Nicorești	Grupul Fluturașii (clasa I A) Grupul Elioans Art	Prof. coregraf Popovici Alina Angelica Arion Parvana Dumitra	Parcul Regina Elisabeta Tecuci 2023

4.	Participarea la spectacolul Copilăria, muzică și culoare, dedicat Zilei Copilului, în colaborare cu Clubul Copiilor Tecuci	Grupul Elioans Art	Prof. coregraf Popovici Alina Angelica Arion	Clubul Copiilor Tecuci 1 iunie 2023
5.	Organizarea de activități/ serbări școlare	Elevii claselor I A, a II a B	Prof. învă. primar Parvana Dumitra Ceparu Iuliana Prof. coregraf Popovici Alina	Școală Loc de joacă Kids Park
6.	Participarea la concursuri de dans	Grupul Fluturașii (clasa I A) Grupul Elioans Art	Prof. coregraf Popovici Alina Angelica Arion Parvana Dumitra	Aprilie Mai Iunie 2023
7.	Finalizarea proiectului „Dans modern, muzică și armonie...” Impresii, premiera copiilor, diseminare	Cadrele didactice Prof. coregraf Părinții elevilor	Echipa de proiect	Iunie 2023

Smart Dance

Prof. Alina-Mihaela MĂLĂIESCU-UDREA, Palatul Copiilor Craiova

1. Titlul proiectului: „SMART DANCE”

2. **Durata:** noiembrie 2022-iunie 2023

3. **Locul desfășurării:** Palatul Copiilor Craiova

4. **Grup țintă:** Elevii din învățământul primar, gimnazial, liceal nelegitimați

5. Scop:

- sprijinirea și îndrumarea tinerilor spre mișcare, practicarea independentă și atractivă a exercițiului fizic prin practicarea dansului
- cultivarea spiritului de colaborare, întraajutorare și întrecere;

6. Obiective:

- Angrenarea unui număr cât mai mare de elevi;
- Dezvoltarea fizică armonioasă, dezvoltarea educației estetice și muzicale;
- Popularizarea în rândul copiilor a efectelor și frumuseții mișcării și implementarea spiritului competitiv;
- Încurajarea elevilor de a-și ocupa timpul liber prin sport și mișcare;
- Dezvoltarea talentului și aptitudinilor specifice activității;
- Stimularea copiilor cu aptitudini deosebite;
- Depistarea și promovarea talentelor;
- Realizarea unui schimb de informații cultural artistice între sportivi și conducătorii lor.

7. Descrierea activității:

Activitatea principală a proiectului va consta în derularea concursului desfășurat pe parcursul unei zile. Concursul se va desfășura pe probe și categorii de vârstă. Rezultatele finale vor fi stabilite de comisia de arbitraj.

8. Evaluarea activității:

În ceea ce privește numărul de elevi și de cadre didactice implicate, anticipăm un număr de aproximativ 120 de elevi, 6 de cadre didactice.

De asemenea, pe lângă numărul mare de participanți considerăm foarte importantă colaborarea interinstituțională cu echipele ce ne vor onora cu prezența, relații ce nu pot fi decât benefice.

Acest proiect este un bun prilej și pentru identificarea unui număr mare de elevi talentați și lansarea lor în concursuri de gen.

9. Diseminarea activității:

Se vor realiza postere de promovare a proiectului, se vor face postări pe social media, articole în presa locală. Pe toată perioada derulării proiectului se va ține legătura în mod constant cu toate instituțiile ce pot susține Palatul Copiilor Craiova în a-l promova la nivel local, printre care enumerăm școlile partenere din Craiova, DJTS Dolj.



Mișcare, Sănătate și tehnologie 2023

Prof. Tatiana BUTACU, Clubul Copiilor Sector 2 București

1. **Titlul proiectului: MISCARE, SANATATE SI TEHNOLOGIE 2023**
2. **Durata: 1 lună**
3. **Locul desfășurării: CLUBUL COPIILOR SEC 2 - BUCURESTI**
4. **Grup țintă: ELEVII DIN INVATAMANTUL PRIMAR/GIMNAZIAL**
5. **Scop: - CREEAREA UNUI MEDIU PROPICE PENTRU REALIZAREA UNOR ACTIVITATII EXTRASCOLARE CA O ALTERNATIVA A PETRECERII TIMPULUI LIBER FARA TEHNOLOGIE.**
6. **Obiective: DEZVOLTAREA FIZICA ARMONIOASA / PETRECEREA TIMPULUI LIBER IN MOD UTIL SI PLACUT IN CADRUL CLUBURILOR SI PALATELOR COPIILOR.**
7. **Descrierea activității: STRUCTURI DE EXERCITII PENTRU: DEZVOLTAREA SISTEMULUI CARDIO-RESPIRATOR; DEZVOLTAREA CALITATILOR MUZICAL-COREGRAFICE.**
8. **Evaluarea activității: - REALIZAREA UNEI COREGRAFII ORIGINALE SI IMPLICIT IMBUNATATIREA STARII DE SANATATE.**
9. **Diseminarea activității: SE VOR POSTA PE SITE-UL / PAGINA DE FACEBOOK A CLUBULUI ACTIVITATILE REALIZATE CONSTAND DIN FOTOGRAFII SI FILMULETE.**
10. **Anexe:** opțional (dovezi ale activității desfășurate, poze cu acordul părinților, fișe de lucru/activitate...)
11. **Bibliografie:** sursa de informare a fost prelucrata in echipa de catre elevele Radoi Alexia; Visescu Ana-Maria si profesor coordonator Butacu Tatiana.

BIBLIOGRAFIE:

Petcu, Marian, *Tipologia presei românești*, Iași, Editura Institutul European, 2000.

Mișcarea

Mișcarea fizică este cea care ne ajută să ne tonifiem corpul, să fim mai energici sau chiar să ne îmbunătățim starea de sănătate. Comoditatea este uneori mai puternică decât dorința de a arăta bine, de a fi sănătos sau de a fi în formă. De aceea avem nevoie de motivații puternice pentru a ne mobiliza să ne autocultivăm intens rezistența fizică și psihică.



Sportul, sau mișcarea fizică, efectuată în mod regulat, are numeroase beneficii asupra sănătății mentale și fizice a organismului. Copiii se dezvoltă mult mai repede și mult mai frumos când fac mișcare. Cu cât faci mai mult sport cu atât mai mulțumit vei fi față de tine și de corpul tău!



Sănătatea

Activitatea fizica sustinuta contribuie la mentinerea starii optime de sanatate, dar si la prevenirea bolilor.

Mai mult, cu ajutorul exercitiilor fizice se mentine o greutate corporala optima.

Exercitiul fizic este benefic pentru sanatatea omului, inclusiv atunci cand este efectuat prin mijloace simple precum urcatul scarilor, mersul pe jos sau curatenie in casa.

Creierul se relaxează atunci când facem mișcare. Cu cât este mai relaxat creierul, cu atât mai ușor ne vom putea pune mintea la contribuție.

Cu cât facem mai mult sport cu atât mai mult vom avea o viață mai sănătoasă!



Tehnologia

Tehnologia evolueaza acum mult mai rapid fata de perioada anterioara, in sensul in care a luat un avans puternic si nu da semne sa se opreasca. Tehnologia ne poate ajuta să aflăm mai multe lucruri și să ne documentăm, însă ne poate crea o dependență. Stând prea mult pe internet uităm să facem mișcare. Lipsa de mișcare poate duce la obezitate. Creierul nostru are nevoie de aer curat si de mult sport pentru a se păstra în formă. Prea multă tehnologie strică!



Mișcare, Sănătate și Tehnologie

Rădoi Alexia & Vișescu Ana-Maria

**Profesor coordonator:
Tatiana Butacu
Clubul Copiilor Sector 2**



Autism 24H: de la sedentarism la ultramarathon de 24 de ore

Prof. Marilena LUCIU, Clubul Copiilor Medgidia-Palatul Copiilor Constanța



Daria - viitorul atletismului românesc! (visuri mari de tot)



Trebuie să recunosc: Nu am fost niciodată cea mai sportivă persoană, dar mai ales am urât alergatul din tot sufletul. Avusesem câteva tentative de a alerga (eșuate, după cum vă puteți aștepta) și deja mă mulțumisem cu gândul că nu sunt făcută pentru așa ceva.

Aflu eu apoi de la niște prieteni de un maraton caritabil și decid că vreau și eu să alerg. Tata, știind ce copil „ascultător“ are acasă, se înscrie și el (a se consemna faptul că el mai alergase, el era activ în copilărie, dar nu mai alergase de atunci).

2021, anul în care rupeam norii (sau, mai bine zis, picioarele...)



Pardon! Poza este dintr-o altă competiție.

Așaa, mult mai bine decât anul trecut!

Aventura începe cu pași mici (dar, hei, măcar



Poza de Ambasador



Păpușile (a mea și a

„Daria, te-ai implicat, acum strânge km...” (1 km=10 RON donați pentru cauză). Și dă-i și scrie postări și oftică-te că nu primești decât like-uri și abia-abia îți mai donează cineva. Cu chiu, cu vai adună Daria 50 km și primește păpușă (premiu că am strâns 50). Partea mai ușoară - să zicem - a trecut. Dar luna septembrie se apropia, începeam să realizez în ce m-am băgat și mă lua groaza. Cu toate astea, dacă mă întreba cineva, mă umflam în pene că sunt mai mult decât capabilă să fac față maratonului.

Daria, care nu mai alergase de... mult prea mult timp, pleacă în forță pe traseu pentru a descoperi că va alerga pe nisip. Alerg cât alerg și apoi simt că mor. Genunchiul stâng începuse să doară, dreptul nu o ducea nici el cu mult mai bine. Pe la ora 2 descopăr de ce trebuia să ascult când mi-a zis tata să-mi schimb șosetele: bătăturile de la degete au decis să se spargă și ele. Ultima imagine înainte să mă culc e greu de explicat: imaginați-vă o marionetă mânăuită cam prost de păpușar. Așa mă mișcam și eu, cu tălpile carne vie și genunchii umflați. Apoi m-am culcat și dimineața am plecat acasă cu tata la odihnă și recuperare.

POEZIE LA NISIP



Recuperare

a
Ajung acasă pe 5 septembrie și mă bag la somn (pentru 2-3 ore, că apoi trebuie să mă pregătesc pentru un festival de poezie la Corbu). Mi-e foame, somn, dar reușesc să mă țin pe picioare și sunt încă alertă la ce e în jur. Eu zic că mă prezint onorabil.

Adevărata recuperare a început abia pe 6 septembrie, a doua zi, cu plimbări scurte și scări urcate cu greu.

În iunie 2022 am început kinetoterapia din motive fără legătură cu apucăturile mele de mare sportivă și, cu prilejul ăsta, am întărit și genunchiul pentru ediția din anul acela. (Păi ce, voi ați crezut că m-am oprit așa ușor? Niciodată!)

Nici nu se vedea că abia stăteam în picioare,



3, 2, 1... Start!!



Face Daria echipă, strânge destui membri cât să aibă și rezerve, iar ziua întrecerii vine din nou. Din 15 oameni, am reușit să ajungem doar 6 – calitate, nu cantitate, nu?

Mă urc pe scenă alături de toți ceilalți căpitani de echipă, cu piciorul cel mai colorat de la benzile kinesiologice purtate ca „accesoriu“ (încă aveam nevoie de ele, nu erau doar de estetică).

Daria – căpitan de echipă!!

Pe scenă, aștept o prezentare pe măsura strălucirii mele și mă dezumflu când aud că sunt prezentată ca „fata lu’ Florin!“ (Pe tata îl cheamă Florin, dacă nu ați înțeles deja.)



2022, aventura continuă.
„Promit să vin întreagă acasă, mama!“

Câteva poze de la start și de pe traseul din

...alei (nu am povești pe secțiunea asta)

De la mic la mare
(lipsește mama)



Tatăl
Nariei



Autism #24h
#FapteBune2022



Tatăl
Dariei

Daria și tatăl



Autism #24h
#FapteBune2022



Autism #24h
#FapteBune2022





Trofeul bine meritat

“Rain, rain, go away!” Dar cred că nu am cântat

destul de tare
Dacă o zi a mii a povestit, ci de alergat, seara mi-a adus ceva notabil. Eram pe traseu într-o competiție cu mine însămi, dorindu-mi să ating cel puțin 50 km, dar vremea a avut alte planuri și a început o ploaie minunată de admirat de la căldură, din casă. Pentru noi nu era minunată: stăteam în cort și așteptam să se oprească pentru a ne întoarce pe traseu. Cel puțin eu și mulți alții asta făceam. Tata și amicul lui de alergare încă nu se întorseseră (voiau să mai adune o buclă-două). Până la urmă adorm și eu,

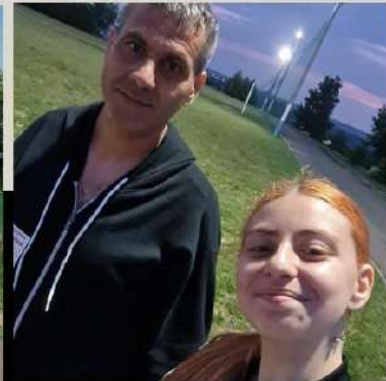
Nu scăpați așa ușor de mine!

Anul acesta am decis din nou să particip și să mă pregătesc fizic mai bine decât edițiile trecute. De data asta chiar am ieșit la alergat cu tata și cu alți coechipieri. Nu mai urăsc alergatul!

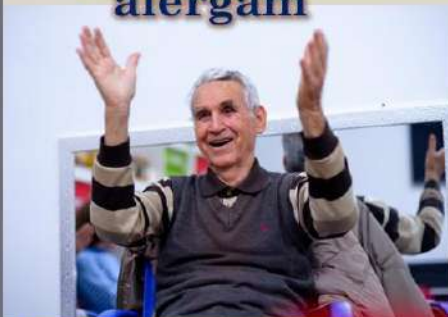
Ne vedem în septembrie la o altă ediție Autism 24H!

<https://www.autism24h.ro/alergatori/georghita-daria-2695>

unui
nou capitol
al acestei
aventuri



Câteva din proiectele pentru care alergăm



Seniori în ACȚIUNE

Grup de activități și dezvoltare

La acestea se adaugă:

- ☛ Cutia cu alimente
- ☛ Vacanța terapeutică
- ☛ Loc de joacă pentru copiii cu autism
- ☛ Mămici în acțiune



Terapie cu suflor



KIT materiale de



Autism 24h

#FapteBune2022

Autism 24h

MEDGIDIA RUNNING
Ambasador
DARIA GHEORGHÎĂ
ultramaronist

www.autism24h.ro

Vă mulțumesc pentru atenție!

Un trofeu virtual pentru fiecare dintre voi!

Mișcare și sănătate

Prof. Marinela DRĂCȘANU, Palatul Copiilor Focșani

Concurs regional de proiecte

“ MIȘCARE ȘI SĂNĂTATE ”

COORDONATOR :
Prof. DRĂCȘANU MARINELA

Motto “ MENS SANA IN CORPORE
SANO ”

ARGUMENT

- Pentru a-i asigura copilului o dezvoltare fizică armonioasă, cred că este necesar să găsim căile cele mai accesibile și mai plăcute copilului, care să-l facă să iubească mișcarea și să parcurgă fără efort drumul pe care noi i-l jalonăm spre armonie fizică și psihică.
- Mi-am propus ca pentru a-i stimula pe copii să le pun la dispoziție diferite exerciții din gimnastica aerobică, ritmică, cu obiecte, elemente din dansuri moderne ,dansuri populare spre a executa mișcări sincronizate pe muzică, pentru perfecționarea gustului pentru frumos, a supleții, a eleganței mișcărilor, a mobilității articulațiilor, coloanei vertebrale, a îndemânării.

- Pentru realizarea unui ambient plăcut în activitatea sportivă propusă am adaptat exercițiile la particularitățile individuale și de vârstă ținând cont de gradul de dificultate al exercițiilor.
- Am amplificat activitatea în execuția mișcărilor cu obiecte portative cum ar fi mingi, pampoane, stegulețe, umbreluțe, tamburine, etc.
- Prin efort propriu am procurat sistem audio pentru a folosi muzica adecvată în tempou ritmat și variat.
- Costumele folosite au adus un mare plus de atractivitate și eleganță copiilor.

OBIECTIVE:

- - Promovarea și menținerea sănătății, a stării de bine a copiilor prin mișcare;
- - Promovarea modalităților de petrecere a timpului liber în mod plăcut și util;
- - Cultivarea și valorificarea potențialului creator al copiilor;
- - Cunoașterea rolului mișcării în activitatea zilnică;
- - Formarea și educarea simțului ritmic și a măiestriei artistice:

- - Creșterea capacității de motivare în realizarea mișcărilor specifice disciplinei sportive practicate;
- - Asigurarea echilibrului dintre efortul intelectual și cel fizic, între sedentarism și activitate dinamică;
- - Dezvoltarea relațiilor sociale între copii

- TIPUL ACTIVITAȚII:
- Activitate extrașcolară-dans (elemente coregrafice executate pe diverse stiluri muzicale)
- GRUP ȚINTA
- Copii din ciclul preșcolar, primar și gimnazial.

- MATERIALE:
- Pampoane mingi, tamburine, baloane, sistem audio, aparat foto.
- LOCUL DESFĂȘURĂRII: Sala, curte parc.
- DURATA: 18 ORE
- EVALUARE :
- Prin feed-back-ul copiilor, fotografii, acordare de diplome, premii.

- REZULTATE ÎNREGISTRATE:
- Copiii respectă regulile de munca in echipa si au participat active in cadrul echipei din care au facut parte
- ASPECTE DE ÎMBUNĂTĂȘIT :
- Să execute acțiuni motrice cu un grad de complexitate din ce in ce mai mare și mărirea capacitatii de efort fizic in cadrul activitatilor psihomotrice.



“Traiesti atat timp cat dansezi” Rudolf Nureyev





Dansul elimina bariera dintre trup si suflet







Mișcare și sănătate

