

Coordonatori:

Ioana Teodora LUNG

Andreea-Florina BORAN

GHID METODIC

SĂNĂTATEA PRIN MIȘCARE

healthy food
burn calories
medical care diet
no stress quit smoking
fitness wellness
planned life nutritions
walk more peacefull
HEALTHY LIFE
motivation exercise
organic fruits vitamins
weight control
natural food water
activity strenght
happiness
positive thinking

Editura „Școala Vremii”
Arad, 2025

ISBN 978-630-6573-61-5



Coordonatori: Ioana Teodora LUNG, Andreea-Florina BORAN

Organizator: Palatul Copiilor Arad

Ghidul metodic conține lucrările realizate și prezentate în cadrul proiectului
Concurs regional de proiecte „Mișcare și sănătate”, cuprins în Calendarul Proiectelor de
Educație Extrașcolară Regionale și Interjudețene care se desfășoară în România în anul
școlar 2024-2025, Nr. 24380/22.01.2025, poz. 48.

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

Cuprins

Cuprins.....	3
Autori	6
Mișcare și sănătate.....	8
Profesor coordonator Ioana Teodora LUNG, Palatul Copiilor Arad.....	8
Mișcare și sănătate.....	11
Profesor coordonator Boran Andreea-Florina, Palatul Copiilor Arad.....	11
Vânătoare de comori în Cetatea Sighișoarei.....	15
Profesor coordonator Mihai Marcel ȘONERIU, Palatul Copiilor Tg. Mureș – structura Clubul Copiilor Sighișoara	15
Sănătate cu pași mici.....	23
Profesor coordonator Cristian TĂNASE, Liceul Teoretic „Ion Barbu”, Sector 5, București	23
„Fără segregare în sport!”	24
Profesor coordonator Simona LIUTIEV, Liceul Tehnologic „Dacia”, Pitești.....	24
Sportul și viața sănătoasă	27
Profesor coordonator Denisa BARA, Școala Gimnazială „Caius Iacob” Arad	27
Experiența mea în lumea sportului.....	30
Profesor coordonator Marilena LUCIU, Clubul Copiilor Medgidia, structură a Palatului Copiilor Constanța.....	30
Șahul, un sport al minții	33
Rebeca SBARCEA, Clubul Copiilor Medgidia	33
Handbalul, prima mea pasiune	39
Lavinia DRAGOMIR, Clubul Copiilor Medgidia	39

Mens sana in corpora sano	40
Profesori coordonatori Silviu Adrian DOBRE și Melinda CRĂCIUN,.....	40
Colegiul Agricol „Traian Săvulescu” Tg. Mureș.....	40
Ecologizare, Mișcare, Sănătate	45
Profesori coordonatori Sînziana DINCĂ, Alexandra SĂCĂREA, Clubul Copiilor Râșnov	
Oameni conectați pentru o planetă incluzivă.....	47
Profesori coordonatori Cristian ANUȘCA-DOGLAN, Daniela POPESCU, Nicoleta- Consuela BOTEZI, Colegiul Economic „Anghel Rugină” Vaslui.....	47
Traseul cu povești.....	48
Profesor coordonator Nadina Maria SZAKACS, Liceul Tehnologic de Construcții și Protecția Mediului Arad	48
Împreună vom reuși.....	53
Profesori coordonatori Lucian-Dan ANUȘCA-DOGLAN, Dragoș HĂULICĂ, Liceul cu Program Sportiv Vaslui	53
Mișcare și sănătate.....	55
Profesor coordonator Diana – Giorgia MIHUȚ, Palatul Copiilor Arad	55
Fit pentru viitor.....	59
Profesori coordonatori Alina-Mihaela MĂLĂIESCU-UDREA, Anca Maria SBORA, Amalia BĂZĂVAN, Alina Violeta CUȚULESCU, Simona Ionela COJOCARIU, Cătălina MILITARU, Palatul Copiilor Craiova.....	59
Viața virtuală vs. viața reală	60
Profesor coordonator Claudia-Paulina RĂDULESCU, Palatul Copiilor Craiova.....	60
Sănătate prin orientare sportivă și atletism	62
Profesor coordonator Laura NEAGU, Palatul Copiilor Timișoara	62
Nu sunt de vânzare	64

Profesori coordonatori Elena ANUȘCA-DOGLAN, Mirela NISTOROSCHI, Mihaela POPA, Palatul Copiilor Vaslui.....	64
Badminton	65
Profesor coordonator Daniel DRAGOȘ, Școala Gimnazială „Nicolae Bălcescu” Arad	65
Mișcarea – o soluție pentru sănătate.....	69
Profesor coordonator Lidia Camelia SIMION, Școala Gimnazială „Sf. Gheorghe” Craiova	
Mișcare și sănătate – pași spre un stil de viață activ	71
Profesor coordonator Lidia Camelia SIMION, Școala Gimnazială „Sf. Gheorghe” Craiova	
Mișcarea – O soluție pentru sănătate.....	73
Profesor coordonator Lidia Camelia SIMION, Școala Gimnazială „Sf. Gheorghe” Craiova	
Bike/Walk 2 School și Bike/Walk 2 Work	78
Profesori coordonatori Sándor Gábor KÖRTESEI, Ilinca Smaranda MUREȘANU	
Școala Gimnazială numărul 7, Tg. Mureș	78

Autori

- ✚ Prof. Ioana Teodora LUNG, Palatul Copiilor Arad
- ✚ Prof. Andreea-Florina BORAN, Palatul Copiilor Arad
- ✚ Prof. Mihai Marcel ȘONERIU, Palatul Copiilor Tg. Mureș – structura Clubul Copiilor Sighișoara
- ✚ Prof. Cristian TĂNASE, Liceul Teoretic „Ion Barbu”, București
- ✚ Profesor Simona LIUTIEV, Liceul Tehnologic „Dacia”, Pitești
- ✚ Prof. Denisa BARA, Școala Gimnazială „Caius Iacob” Arad
- ✚ Prof. Marilena LUCIU, Clubul Copiilor Medgidia, structură a Palatului Copiilor Constanța
- ✚ Rebeca SBARCEA, Clubul Copiilor Medgidia
- ✚ Lavinia DRAGOMIR, Clubul Copiilor Medgidia
- ✚ Prof. Silviu Adrian DOBRE, Colegiul Agricol „Traian Săvulescu” Tg. Mureș
- ✚ Prof. Melinda CRĂCIUN, Colegiul Agricol „Traian Săvulescu” Tg. Mureș
- ✚ Prof. Sînziana DINCĂ, Clubul Copiilor Râșnov
- ✚ Prof. Alexandra SĂCĂREA, Clubul Copiilor Râșnov
- ✚ Prof. Cristian ANUȘCA-DOGLAN, Colegiul Economic „Anghel Rugină” Vaslui
- ✚ Prof. Daniela POPESCU, Colegiul Economic „Anghel Rugină” Vaslui
- ✚ Prof. Nicoleta-Consuela BOTEZI, Colegiul Economic „Anghel Rugină” Vaslui
- ✚ Prof. Nadina Maria SZAKACS, Liceul Tehnologic de Construcții și Protecția Mediului Arad
- ✚ Prof. Lucian-Dan ANUȘCA-DOGLAN, Liceul cu Program Sportiv Vaslui
- ✚ Prof. Hăulică DRAGOȘ, Liceul cu Program Sportiv Vaslui
- ✚ Prof. Diana – Giorgiana MIHUȚ, Palatul Copiilor Arad
- ✚ Prof. Alina-Mihaela MĂLĂIESCU-UDREA, Palatul Copiilor Craiova
- ✚ Prof. Anca Maria SBORA, Palatul Copiilor Craiova
- ✚ Prof. Amalia BĂZĂVAN, Palatul Copiilor Craiova
- ✚ Prof. Alina Violeta CUȚULESCU, Palatul Copiilor Craiova

- ✚ Prof. Simona Ionela COJOCARIU, Palatul Copiilor Craiova
- ✚ Prof. Cătălina MILITARU, Palatul Copiilor Craiova
- ✚ Prof. Claudia-Paulina RĂDULESCU, Palatul Copiilor Craiova
- ✚ Prof. Laura NEAGU, Palatul Copiilor Timișoara
- ✚ Prof. Elena ANUȘCA-DOGLAN, Palatul Copiilor Vaslui
- ✚ Prof. Mirela NISTOROSCHI, Palatul Copiilor Vaslui
- ✚ Prof. Mihaela POPA, Palatul Copiilor Vaslui
- ✚ Prof. Daniel DRAGOȘ, Școala Gimnazială „Nicolae Bălcescu” Arad
- ✚ Prof. Lidia Camelia SIMION, Școala Gimnazială „Sf. Gheorghe” Craiova
- ✚ Prof. Sándor Gábor KÖRTESEI, Școala Gimnazială numărul 7, Tg. Mureș
- ✚ Prof. Ilinca Smaranda MUREȘANU, Școala Gimnazială numărul 7, Tg. Mureș

Fișă proiect

Mișcare și sănătate

Profesor coordonator Ioana Teodora LUNG, Palatul Copiilor Arad

Titlul proiectului: Mișcare și sănătate

Durata: Decembrie 2024 – mai 2025

Grup țintă: elevii cercului de Dans sportiv

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.

Obiective:

- Promovarea valorilor pozitive prin sport
- 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 ediția anterioară
- Depistarea și stimularea copiilor cu aptitudini deosebite, educarea elevilor în spiritul frumosului, stimularea creativității, dezvoltarea spiritului de competiție și fair-play, schimburi de experiență între elevi, conducătorii grupurilor participante.

Descrierea activității:

Activitățile proiectului se desfășoară la cercul de Dans sportiv din cadrul Palatului Copiilor Arad, dublate de activități de dezvoltare personală și de viață atât în cadrul orelor cât și în deplasările efectuate.

Exercițiile de tip aerob și anaerob, de mobilitate, de echilibru, de dezvoltarea calităților motrice, au stat la baza orelor de dans.

Este important ca tinerii să înțeleagă motivul pentru care este necesar să practice dansul sau exercițiul fizic și în mod independent, înțelegerea scopului și efectelor exercițiilor fizice; formarea unei atitudini conștiente privind necesitatea practicării exercițiului fizic în mod sistematic, independent în regimul zilnic; familiarizarea cu principiile ce stau la baza selecționării exercițiilor pentru diferite forme de activitate independentă și formarea comportamentului de muncă independentă.

Evaluarea activității: Se va evalua proiectul printr-un raport , evidențiindu-se punctele tari și punctele slabe, modul în care acesta și-a atins obiectivele propuse, propuneri pentru a îmbunătăți derularea unor viitoare proiecte; urmărirea atingerii scopului și obiectivelor propuse; creșterea cererii de participare la acest concurs, numărul de premii pe categorii de vârstă, creșterea în timp a caracterului tradițional al concursului, crearea în școli a grupurilor de elevi capabili de organizare a activităților cultural-artistice, invitarea și participarea elevilor și formațiilor Palatului Copiilor la concursuri similare din țară și străinătate.

Diseminarea activității: Se vor realiza activități de promovare/mediatizare în mass media locală, comunicate în presa audio și TV, afișe, pliante distribuite partenerilor, reprezentanților comunității locale și instituțiilor de învățământ din municipiu și județ. Activitatea se va promova pe site-ul instituției noastre, pagina de facebook, pe blogul proiectului

<https://miscaresisanatatepalatulcopiilorarad.blogspot.com/> și prin mijloacele de comunicare în masă. Diseminarea se produce prin atragerea cât mai multor tineri, adulți, participanți direcți sau indirecti din țară.





Dans

Am ales să dansăm pentru că Ioana ne-a atras cu stilul ei glumeț și părul roșcat, de fiecare dată facem mișcare dar și râdem, ne distrăm și cu siguranță ne simțim bine împreună. Cu Ioana plecăm în multe deplasări și ne ajută chiar să vedem lumea.



ECD

Noi am ales să venim la ECD pentru că ne-a plăcut și am observat că Andreea ne ajută și să descoperim lucruri noi dar și pentru că ne simțim foarte bine acolo și de fiecare dată când plecăm ne simțim mult mai bine decât când am venit.



Fișă proiect

Mișcare și sănătate

Profesor coordonator Boran Andreea-Florina, Palatul Copiilor Arad

Titlul proiectului: Mișcare și sănătate

Durata: Decembrie 2024 – mai 2025

Grup țintă: elevii de liceu ai cercului Educație pentru cetățenie democratică

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.

Obiective:

- Inițierea de noi parteneriate între instituții locale, județene, naționale în domeniul cultural și sportiv;
- Informarea beneficiarilor direcți și indirecți pe parcursul orelor de prezentări, dezbateri, ateliere derulate în cadrul Palatului Copiilor Arad și alte unități asupra riscurilor bio - psiho - sociale la care se supun prin consumul de alcool și substanțe stupefiante;
- 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 ediția anterioară;

Descrierea activității:

Activitățile proiectelor inițiate de Palatul Copiilor prin cercul de Educație pentru Cetățenie Democratică au rolul de a aduce bucuria copiilor, iar copiii se vor identifica cu acestea. Se stabilesc relații de grup care încurajează comunicarea, schimbul de idei și găsirea de soluții pentru problemele și nevoile lor. Elevii sunt încurajați să se exprime și să fie creativi, să-și dezvolte imaginația și gândirea. Își dezvoltă încrederea în sine și în ceilalți într-un mediu sigur.

De asemenea, elevii învață să privească problemele din diferite unghiuri, luând în considerare aspectul larg al nevoilor individuale, așteptărilor și resurselor din cadrul grupului.

Un rol important având activitățile extrașcolare. În cadrul acestor activități structurate pe interacțiune, expresivitate și mișcare, elevii, prin diferite jocuri, vor oferi alternative la consumul de alcool și droguri în rândul elevilor și tinerilor.

Prin implicarea în activitățile de grup, copiii beneficiază atât de interacțiunea cu cei de vârsta lor cât și de cunoașterea unor noi deprinderi de viață. Se vor distra și vor învăța în același timp să-și dezvolte creativitatea și talentul. Vor învăța noi deprinderi prin participarea efectivă la realizarea materialelor educative. Toate activitățile au rolul de dezvoltare a încrederii în sine, să se autocunoască și să se familiarizeze cu problemele privind Educația pentru Cetățenie Democratică.

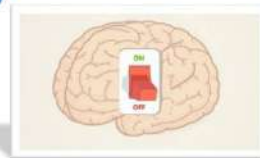
Evaluarea activității: Se va evalua proiectul printr-un raport , evidențiindu-se punctele tari și punctele slabe, modul în care acesta și-a atins obiectivele propuse, propuneri pentru a îmbunătăți derularea unor viitoare proiecte; urmărirea atingerii scopului și obiectivelor propuse; creșterea cererii de participare la acest concurs, numărul de premii pe categorii de vârstă, creșterea în timp a caracterului tradițional al concursului, crearea în școli a grupurilor de elevi capabili de organizare a activităților cultural-artistice, invitarea și participarea elevilor și formațiilor Palatului Copiilor la concursuri similare din țară și străinătate.

Diseminarea activității: Se vor realiza activități de promovare/mediatizare în mass media locală, comunicate în presa audio și TV, afișe, pliante distribuite partenerilor, reprezentatiilor comunității locale și instituțiilor de învățământ din municipiu și județ. Activitatea se va promova pe site-ul instituției noastre, pagina de facebook, pe blogul proiectului <https://miscaresisanatatepalatulcopiilorarad.blogspot.com/> și prin mijloacele de comunicare în masă. Diseminarea se produce prin atragerea cât mai multor tineri, adulți, participanți direcți sau indirecti din țară.





Te-ai simțit vreodată obosit psihic? Să nu ai motivație să te ridici din pat, să faci activitățile care îți plac, să vrei doar să dormi și să mănânci excesiv. Din păcate multor persoane li se întâmplă să fie obosite psihic și în special adolescenților.



Te întrebi cum se poate rezolva aceasta?

Prin **mișcare**. Da, după o perioadă stresantă e bine să luăm câte o pauză, dar să încercăm să nu o prelungim mai mult de o săptămână. Iar apoi ar trebui să ne revenim la ritmul nostru. Să mâncăm sănătos și echilibrat, să facem mișcare, iar prin sport să ne putem descărca de acele emoții negative pe care le simțim.



Mișcarea este esențială pentru sănătate!

Activitatea fizică regulată aduce numeroase beneficii:

Îmbunătățește circulația și sănătatea inimii

Întărește mușchii și oasele

Susține sănătatea mintală, reducând stresul și anxietatea

Îmbunătățește somnul și nivelul de energie

Ajută la controlul greutateii și la prevenirea unor boli (diabet, hipertensiune).



Ar trebui să înlocuim toate adicțiile nesănătoase, cum ar fi consumul de substanțe interzise, alcool sau tutun cu sportul și mișcarea.



Eu de exemplu când nu mă simt prea bine mă duc și alerg, dansez sau ies din casă și pur și simplu mă plimb câțiva kilometri. Iar puțină mișcare și un duș rece ne oferă aceeași măsură de dopamină pe care o simțim și în alte ipostaze, doar că nebenefice.

Eu sunt dansatoare, trăiesc dansând tot timpul.

Dansul mă face să mă simt bine, liberă și energică. Alergatul mă face să mă eliberez de anumite situații stresante ca și când aș "fugi" de aceea problemă, doar că apoi corpul și gândurile mele devin mult mai clare.



Mișcarea ne oferă **sănătate**. Mișcarea ne ajută să ne menținem echilibrul emoțional, dar și fizic, ne oferă rezistență și putere. Mișcarea și sănătatea contează! Important este să găsești o activitate care îți face plăcere și să o incluzi zilnic sau aproape zilnic în rutina ta.





Fișă proiect

Vânătoare de comori în Cetatea Sighișoarei

Profesor coordonator Mihai Marcel ȘONERIU, Palatul Copiilor Tg. Mureș – structura Clubul Copiilor Sighișoara

Titlul proiectului: „Vânătoare de comori în Cetatea Sighișoarei”

Durata: 90 minute

Locul desfășurării: Cetatea Medievală a Sighișoarei

Grup țintă: Elevii de la Palatul Copiilor Tg. Mureș, structura Clubul Copiilor Sighișoara

Scop: Cunoașterea principalelor obiective istorice din Sighișoara, formarea și consolidarea spiritului de echipă, coordonare și mișcare pe teren variat.

Obiective:

Formarea deprinderilor de orientare în teren

Dezvoltarea spiritului de echipă

Dezvoltarea abilităților și deprinderilor de cercetare

Descoperirea frumuseților culturale și arhitectonice ale Sighișoarei

Descrierea activității:

Sighișoara - Vânătoare de comori



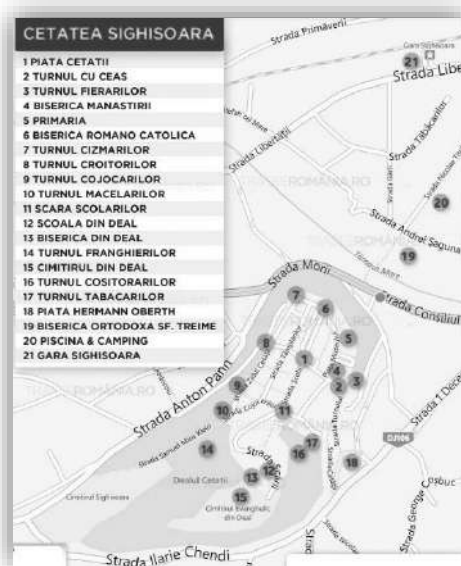
Caiet de sarcini pentru elevi

Reguli de joc:

- 1.) Pe tot parcursul activității grupul să rămână împreună! Nu lăsați niciun membru al grupului în urmă! Să mențineți buna dispoziție în grup!
- 2.) Să fiți politicoși cu localnicii! Să păstrați liniștea și atmosfera locului!
- 3.) Să încercați să găsiți răspunsurile prin citirea informațiilor de pe monumente sau cu ajutorul internetului, dar nu copiind de la colegi de la celelalte grupuri!
- 4.) Să aveți la voi măcar un pix și un telefon!
- 5.) Să notați răspunsurile pe foaia de lucru!
- 6.) Timp cadru pentru vânătoarea de comori: 90 minute.

Vânătoare de comori

Vă aflați în cel mai frumos oraș medieval din țară. Locuitorii acestui oraș, dar și modul în care au înțeles ei că trebuie să își protejeze bunurile, au făcut din Sighișoara unul dintre cele mai curate orașe din România.



De asemenea, municipalitatea a menținut viu acel “aer” istoric al cetății din Sighișoara. Centrul orașul Sighișoara este listat în patrimoniul mondial UNESCO încă din anul 1999.

Vă dorim să reușiți să rezolvați în grup fiecare sarcină și să găsiți fiecare răspunsuri la întrebări, deoarece astfel veți descoperi multe comori în acest frumos oraș.

Distracție plăcută!

1. **Cum** se numește Sighișoara în limba maghiară și în limba germană?

.....

2. **De către cine** era întemeiată așezarea și în ce perioadă?

.....

.....

3. **Care** este simbolul orașului?.....

4. **Câte** turnuri și bastioane s-au construit pentru a apăra așezarea? **Câte** s-au păstrat dintre acestea?

.....

.....

.....

.....

.....

5. **Unde** a fost amplasate de-a lungul timpului sediul administrației publice, organele justițiare, corpul de gardă, închisoarea și depozitul de armament?

.....

Când s-a construit Turnul cu Ceas?

Cui a aparținut?

6. Unde se află figurinele? **Ce** reprezintă acestea? **Cum** se numește creatorul figurinelor? **De ce** era nevoie să fie înlocuite după 1676?

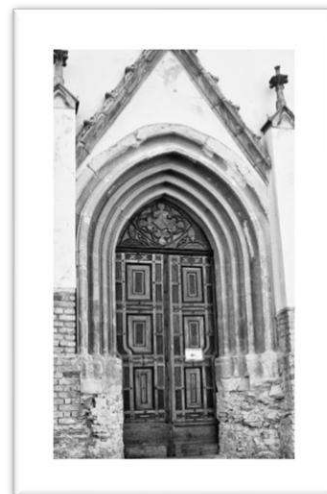
.....



7.) Unde a fost făcută următoarea fotografie? Găsiți locația și faceți un grup selfie cu placa respectivă!



- 8.) În ce clădire pășim dacă intrăm pe poarta din fotografia alăturată?



- 9.) Unde se află următoarea placă comemorativă? Faceți o fotografie haioasă de grup în casă sau în fața casei! Să ne sperie fotografia!



- 10.) Găsiți cei doi cerbi și faceți o fotografie de grup imitând cerbii! Ce informații se află pe inscripția de pe zid?

- 11.) Cum se numește scara de lemn? Cum se numește în limba germană? Când și cu ce scop s-a construit? Câte trepte are în prezent? Câte trepte a avut inițial? Faceți o fotografie cu un localnic în fața scării de lemn!



12.) **Cum se numește și când** a fost construit cel mai important lăcaș religios din Sighișoara? Ce reprezintă ineditatea bisericii?

.....



.....

Vizitează următoarele bastioane și **identifică** cât mai multe din ele: cum se numesc, care sunt particularitățile lor?

.....



Ați ajuns la mai multe bastioane? Foarte bine! Mai aveți timp la dispoziție?

Întrebări și sarcini bonus:

1.) Ce are Sighisoara în comun cu Venetia?

.....
.....

2.) Ce înălțime are Turnul cu Ceas și ce are în vârf?

.....

3.) Mâncăți o înghețată în Piața Cetății!

4.) Găsiți tunelul doamnelor bătrâne!

De citit:

Poate vă întrebați cum a ajuns Sighișoara în Patrimoniul Mondial UNESCO. Ei bine, conform datelor de pe site-ul Patrimoniului Guvernului României, Centrul Istoric al orașului Sighișoara a fost inclus în lista Patrimoniului Mondial în anul 1999, în cadrul celei de-a 23 – a sesiuni a Comitetului Patrimoniului Mondial, conform următoarelor criterii:

- *Sighișoara este o mărturie remarcabilă a culturii sașilor transilvăneni, cultură care se desăvârșește după o perioadă de 850 de ani de existență și care se va perpetua mai ales prin monumentele sale arhitecturale și urbanistice.*
- *Sighișoara este un exemplu remarcabil de mic oraș fortificat într-o zonă de frontieră între cultura latină a Europei centrale și cultura bizantină, ortodoxă, a Europei de sud-est.*
- *Procesul de emigrare a sașilor, aparent imposibil de stăvilit, dispariția păturii sociale care a creat și menținut tradițiile culturale ale regiunii, toate acestea pun în pericol supraviețuirea patrimoniului lor arhitectural.*
- *Așezarea se caracterizează printr-o mare densitate a clădirilor cu valoare de monument istoric ce constituie ansambluri expresive prin relativa diversitate a tipologiei.*
- *Continuând să fie locuit și în zilele noastre, centrul istoric Sighișoara se definește ca cel mai reprezentativ sit urban medieval din Transilvania datorită faptului că, în comparație cu celelalte orașe istorice din România, centrul istoric Sighișoara și-a păstrat în cea mai mare*

parte nealterate de-a lungul timpului organizarea spațiului urban (rețea stradală, parcelar) ca și calitatea arhitecturală a construcțiilor ce o compun.



Să reveniți cât mai curând
Să petreceți mai mult timp în
SIGHIȘOARA!

Evaluarea activității: La aceasta activitate au participat un număr de 180 de elevi, împărțiți în 18 echipe, a câte 10 elevi fiecare.

Fiecare echipă a reușit să parcurgă întreg traseul, să descopere fiecare punct în ordinea dată și să rezolve toate sarcinile cerute.

Echipele au reușit să ajungă la final într-un timp foarte bun, câștigătorii stabilind un record al traseului de 67 min. și 23 sec

Diseminarea activității: Diseminarea s-a realizat pe canalele media locale și județene, pe rețelele sociale individuale sau ale Palatului Copiilor, ziare și posturi de radio.

Anexe: opțional (dovezi ale activității desfășurate, poze cu acordul părinților, fișe de lucru/activitate...)

Fișa proiect

Sănătate cu pași mici

Profesor coordonator Cristian TĂNASE, Liceul Teoretic „Ion Barbu”, Sector 5, București

Titlul proiectului: Sănătate cu pași mici

Durata: octombrie 2024 - aprilie 2025

Locul desfășurării: Liceul Teoretic „Ion Barbu”

Grup țintă: elevii claselor primare, de gimnaziu și de liceu

Scop: Promovarea unui stil de viață echilibrat, bazat pe mișcare fizică, alimentație sănătoasă și sănătate mentală, prin implicarea activă a elevilor în activități educative, sportive și creative.

Obiective:

- Dezvoltarea interesului pentru activități fizice zilnice și alternative sănătoase de petrecere a timpului liber;
- Creșterea nivelului de informare privind beneficiile alimentației sănătoase;
- Stimularea conștientizării importanței sănătății emoționale și echilibrului interior;
- Promovarea cooperării, a creativității și a inițiativei în rândul elevilor;
- Consolidarea parteneriatului între școală, familie și comunitate.

Descrierea activității:

a. Ziua Mișcării Active:

- Deschidere oficială a proiectului în curtea școlii – scurt discurs motivațional, exerciții de încălzire
- „Trezește-te cu sport!” – sesiune de înviorare ghidată de profesorul de educație fizică
- Activități pe grupe: mini-turneu de fotbal, ștafetă, jocuri de cooperare.

b. Ziua Alimentației Sănătoase: Elevii, însoțiți de cadre didactice și părinți voluntari, au făcut o vizită ghidată la piața agroalimentară din apropierea școlii. Scopul: identificarea fructelor și legumelor de sezon, învățarea denumirilor lor, discutarea beneficiilor consumului de produse proaspete și locale. Elevii au completat o fișă de observare: *Ce fructe și legume am găsit? Ce nu știam? Cum se numește? Ce culoare are? Ce gust are?*

c. Ziua Sănătății Mintale: Activitate creativă: „Ce mă face fericit?”, Atelier de dream management.

d. Piramida Alimentației Sănătoase: Elevii de la clasele primare au adus un aliment preferat și l-au așezat la locul potrivit într-o piramidă, învățând prin joc ce înseamnă un meniu echilibrat.

Evaluarea activității:

- Observarea directă a implicării elevilor
 - Chestionar de feedback aplicat elevilor și profesorilor
 - Testimoniale din partea elevilor
 - Număr de elevi participanți și produse finale realizate

Diseminarea activității:

- Postări pe rețelele de socializare ale școlii.
- Panou informativ în școală cu poze și mesaje de impact.
- Informare în cadrul Consiliului Elevilor.
- Prezentare în cadrul unei ședințe cu părinții pentru a încuraja replicarea acasă.
- Prezentarea în cadrul orelor de dirigiență.

Fișa proiect

„Fără segregare în sport!”

Profesor coordonator Simona LIUTIEV, Liceul Tehnologic „Dacia”, Pitești

Titlul proiectului: „Fără segregare în sport!”

Durata: an școlar 2024-2025

Locul desfășurării: Cluburile și asociațiile sportive

Grup țintă: elevii de clasa a IX-a

Scop: Sprijinirea elevilor din unitate (apartinând categoriei defavorizate sau din medii vulnerabile) să practice un sport în paralel cu instruirea școlară.

Obiective:

- Sportul ca terapie pentru anxietate, traumă;
- Sportul ca metodă pentru construirea imaginii și a stimei de sine;
- Sportul feminin ca exemplu de nediscriminare de gen;
- Sportul ca adjuvant al procesului învățării.

Descrierea activității:

Elevii din clasele a IX-a , învățământ liceal, înscriși în diferite asociații sportive sau cluburi, care debutează în viața de liceeni cu întrebări și provocări existențiale, care au o istorie familială grea sau și-au ales sportul ca pasiune ce-i ajută să facă față provocărilor adolescenței, vor fi ajutați să practice în continuare la nivel amator sau profesionist, pentru a nu se simți nevoiți să se transfere la liceele de profil.

După introducerea datelor antisegregare în SIIR, diriginții care au preluat la consiliere clase de a IX-a, au identificat elevii care practică sport și, eventual, motivele din spatele acestei alegeri: pasiunea, dezvoltarea fizică, socializarea, depășirea situațiilor, premii pentru burse școlare, plan de carieră, rezistență, abilități de autoapărare, rezistența la efort, reziliența psihică, ordine și structură în viață, sănătate, recuperare medicală, fobie școlară sau, din contra, vizibilitate social etc.

Conform ROFUIP, diriginții pot motiva absențele elevilor care practică sport cu certificare din partea antrenorilor pentru cantonamente, competiții, iar elevii se simt neîngrădiți de dihotomia: școală sau sport? Aceste domenii nu sunt deloc incompatibile, activitatea fizică având multiple beneficii asupra rezultatelor școlare, a formării personalității și a stilului de viață sănătos, ferit de adicții, reglarea problemelor alimentare sau a programului de somn.

Elevii vor fi fericiți să își demonstreze abilitățile sportive, fie că e vorba de fotbal, tenis, karate, kick boxing, cu atât mai mult cu cât istoricul nu îi recomandă pentru acele sporturi, dar au învins obstacole sau prejudecăți. Se vor simți bine să povestească ce provocări au depășit, vor fi capabili să își facă o analiză a evoluției temperamentale, a unor trăsături de voință ce le-au dobândit prin sport, a premiilor obținute ca garanție a efortului susținut.

Evaluarea activității: Rezultate notabile la concursurile sportive și la școală, premierea ca formă de recunoaștere pentru inteligența de a folosi timpul în scop sănătos, avantajos.

Diseminarea activității: Pe site-ul liceului, cu ocazia sărbătorilor, serbărilor, participarea la proiecte județene, naționale

Anexe: poze Alisia Rizea-karate feminine, Dumitrescu Andrei-fotbal (aparent neeligibil ca e prea mic), Călin Mario-tenis(fobie școlară în trecut), Mara Alexandru-sala fortă (recuperare medicală)



Fișa proiect

Sportul și viața sănătoasă

Profesor coordonator Denisa BARA, Școala Gimnazială „Caius Iacob” Arad

Titlul proiectului: „SPORTUL ȘI VIAȚA SĂNĂTOASĂ”

Durata: februarie - iunie 2025

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

Grup țintă: Grupul țintă al acestui proiect educativ este format din elevii claselor V-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 studiu și activitatea sportivă;

O2. Dezvoltarea unor calități precum autocontrolul, spiritul competitiv, prietenia, energia fizică, toleranța

și interacțiunea socială cu ceilalți membri ai societății;

O3. Integrarea copiilor cucerințe educaționale speciale 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 lor 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: februarie 2025

A.1.2. LOCUL DESFĂȘURĂRII: Arad

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

A.1.4 RESPONSABILI(CADRE DIDACTICE): profesorii coordonatori ai proiectului

A.1.5. PARTENERI(INVITAȚI): Clubul Sportiv Școlar „Gloria” 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 „ATLEȚI PENTRU O ZI”

A.2.1. PERIOADA: februarie – aprilie 2025

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

A.2.3. ELEVI PARTICIPANȚI(CLASELE PARTICIPANTE): elevii Școlii Gimnaziale „Caius Iacob” Arad, elevii de la Clubul Sportiv Școlar „Gloria” Arad.

A.2.4 RESPONSABILI(CADRE DIDACTICE): profesorii coordonatori ai proiectului

A.2.5. PARTENERI(INVITAȚI): Clubul Sportiv Școlar „Gloria” Arad

A.2.6. SCURTĂ DESCRIERE A ACTIVITĂȚII:

Sub îndrumarea antrenorilor de gimnastică din cadrul clubului, 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 Clubul Sportiv Școlar „Gloria” Arad.

A.3. „SĂ NE ALIMENTĂM SĂNĂTOS”

A.3.1. PERIOADA: martie – aprilie 2025

A.3.2. LOCUL DESFĂȘURĂRII: Sala festivă a școlii

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

A.3.4 RESPONSABILI(CADRE DIDACTICE): profesorii coordonatori 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.

A.3.7. ACTIVITATEA ESTE CU PARTICIPARE: directă

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

A.4. „JOCURILE COPILĂRIEI”

A.4.1. PERIOADA: mai-iunie

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

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

A.4.4 RESPONSABILI(CADRE DIDACTICE): profesorii coordonatori ai proiectului

A.4.5. PARTENERI(INVITAȚI): părinți, frați

A.4.6. SCURTĂ DESCRIERE A ACTIVITĂȚII:

Implicarea a cel puțin doi părinți de la fiecare grupă de copii în desfășurarea unor jocuri precum „Ștafeta pinguinului”, „Cursa broșcuțelor”, „Crabii și creveții”, „Prinde mingea”, „Culesul cartofilor”etc .

A.5.7. ACTIVITATEA ESTE CU PARTICIPARE: directă

A.5.8. EVALUAREA ACTIVITĂȚII: poze din timpul activității

A.5. „EXPOZIȚIE”

A.5.1. PERIOADA: iunie 2025

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 coordonatori ai proiectului

A.5.5. PARTENERI(INVITAȚI):

A.5.6. SCURTĂ DESCRIERE A ACTIVITĂȚII:

Elevii vor realiza desene, postere, colaje cu tema – „Sportul și viața sănătoasă”.

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

A.5.7. ACTIVITATEA ESTE CU PARTICIPARE: directă

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

Evaluarea activității:

MODALITĂȚI DE MONITORIZARE ȘI EVALUARE A PROIECTULUI

întocmirea portofoliului proiectului care să cuprindă fotografii cu activitățile desfășurate
expoziția cu lucrările elevilor
diplome acordate elevilor

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.

Fișă proiect

Experiența mea în lumea sportului

*Profesor coordonator Marilena LUCIU
Clubul Copiilor Medgidia, structură a Palatului Copiilor Constanța*

Titlul proiectului: „Experiența mea în lumea sportului“

Durata: ianuarie-mai 2025

Locul desfășurării: Clubul Copiilor Medgidia

Grup țintă: elevii cercului de creație literară care practică un sport și au participat la evenimente sportive (de la clasa a III-a la clasa a XII-a)

Scop: împărtășirea experiențelor din cadrul activităților extrașcolare, cu precădere a celor sportive, pentru a promova sănătatea fizică și emoțională ca bază a formării personale

Obiective:

- încurajarea practicării unor sporturi și a unui stil de viață sănătos;
- evidențierea rolului pe care aceste activități îl au asupra dezvoltării fizice și socio-emoționale;
- promovarea activităților sportive în cadru organizat (Palate și Cluburi ale Copiilor, Cluburi Sportive Școlare sau alte cluburi sportive);
- dezvoltarea abilităților de comunicare, spiritului de echipă și atitudinilor prosociale.

Descrierea activității: Urmărind îmbunătățirea capacității de exprimare orală și scrisă (specifică cercului de creație literară), activitatea de bază a proiectului se constituie într-un schimb de experiență prin redarea de către elevi a unor momente semnificative din practicarea sportului (de la șah și dans la

baschet, handbal, fotbal sau atletism, dat fiind că mulți dintre membrii cercului practică și activități sportive), cu accent pe conștientizarea emoțiilor trăite și valorilor asimilate în cadrul antrenamentelor, meciurilor și concursurilor la care au participat, pe lângă influența evidentă asupra dezvoltării fizice armonioase. Foarte importante sunt participările la competiții, care oferă prilejul afirmării și recompensării tinerilor talentați, dar și cultivarea spiritului de fair-play, îmbunătățirea abilităților sociale și încrederii în sine. Uneori, evenimentele sportive la care participă au caracter caritabil/de voluntariat, sensibilizând publicul larg asupra categoriilor sociale defavorizate și contribuind la ajutorarea lor, un alt element important în formarea atitudinilor prosoziale.

Prezentarea va fi mai întâi orală, moderată de profesor, individuală sau pe echipe, însoțită și de filmări, fotografii, diplome și/sau medalii obținute, pe parcursul mai multor săptămâni. Se pot face diversificări în funcție de preferințe și experiențe personale, variațiuni, ramificări în subteme ca: „Sportul care mă pasionează“, „De ce îmi place sportul“, „Modelul meu din lumea sportului/dintr-un anumit domeniu sportiv“, „Cea mai frumoasă competiție la care am participat“, „Un moment de neuitat“ etc. Prezentarea va fi urmată de redactarea individuală a unui text cu tema „Experiența mea în lumea sportului“ și/sau subtemele menționate mai sus, care poate avea caracter confesiv, narativ, persuasiv sau toate la un loc. Pot completa cu colaje, imagini de orice natură. Dintre textele realizate, vor fi selectate cele mai bune atât la nivelul conținutului cât și al exprimării, în etapa finală a proiectului, pentru a fi publicate în revista cercului și eventual trimise la concursuri de profil cu această tematică.

Evaluarea activității: analiza periodică a etapelor din proiect și urmărirea obiectivelor lui, includerea unui număr cât mai mare de elevi în activitățile propuse, indiferent de vârsta și sportul practicat, încurajându-se spontaneitatea, creativitatea și originalitatea în exprimare.

Diseminarea activității: întocmirea unui portofoliu cu texte, imagini și/sau prezentări PowerPoint, trofee sau medalii câștigate la concursuri sportive, publicarea în revista cercului, „Solaris“, cu ISSN.

Anexe: fotografii, texte și prezentări ale elevilor.





Sportul învață să
lupți cinstit,
să câștigi cu
demnitate,
dar și să pierzi
fără a fi umilit.
Sportul ne învață
ce este viața.

Psihoterapeut Alina Blagoi

Ernest Hemingway

Șahul, un sport al minții

*Rebeca SBARCEA, Clubul Copiilor Medgidia
Profesor coordonator Marilena LUCIU*

ȘAHUL, UN SPORT AL MINȚII



Sbarcea Rebecca
Clasa a V-a
Clubul Copiilor Medgidia
Prof. coordonator Luciu Marilena



Până acum, am făcut multe activități în afara școlii – înot, pictură, teatru, creație literară, limba engleză, robotică și șah. Cel mai mult mă atrage acesta din urmă, unde am făcut deja primii pași spre performanță.

Unii oameni spun că șahul nu este propriu-zis un sport, dar el este sportul minții, pentru că îți dezvoltă răbdarea, logica și inteligența. Am început această activitate, care apoi a devenit pasiune, când eram mai mică, aveam puțin peste cinci ani. Atunci am învățat să joc de la bunicul meu, care acum, din păcate, nu mai este printre noi.



Apoi l-am avut ca antrenor, sau mai degrabă mentor, pe un domn profesor din Iași, cu ajutorul căruia am aflat multe despre tainele șahului și am devenit mai bună.

Există aplicații și jocuri care m-au ajutat, mai ales în perioada pandemiei. Am beneficiat și de antrenamente cu alți doi profesori, la care s-a adăugat sprijinul online primit de la un campion internațional, o persoană cu adevărat extraordinară.



Am participat, de-a lungul ultimilor ani, la multe concursuri, la unele am pierdut și eram deprimată, la altele am câștigat și eram mândră de mine. Fiecare meci pe care-l pierdeam mă supăra, dar mă și motiva să fiu mai bună.



Este însă important să ne detașăm un pic de punctul în care vrem să ajungem, adică de rezultate bune, și să ne facem și prieteni. Eu pot spune că mi-am făcut mulți prieteni mergând la competiții prin țară: o fată din Năvodari, un băiat din Zalău, o fată din Brașov, câteva fete din Iași, una din București. Păstrez legătura cu unii dintre ei și îi revăd la concursuri.

De asemenea, am cunoscut persoane importante din lumea șahului, dar visul meu este să fac cunoștință cu suedezul Magnus Carlsen, unul dintre cei mai buni șahiști din lume.





Șahul m-a ajutat, deci, să mă dezvolt intelectual, să am încredere în mine indiferent că pierd sau câștig, să-mi lărgesc orizontul cunoașterii și grupul de prieteni.

Fiecare activitate practică constant și cu pasiune, din sport, artă sau orice alt domeniu, se va dovedi cu siguranță utilă.



Handbalul, prima mea pasiune

*Lavinia DRAGOMIR, Clubul Copiilor Medgidia
Profesor coordonator Marilena LUCIU*

Handbalul a fost prima mea pasiune și primul drum pe care m-am gândit să-l urmez în viață. La vârsta de șase ani, mama a decis să mă înscrie la echipa de handbal de la Clubul Sportiv Școlar din orașul nostru și acesta s-a dovedit cel mai bun lucru care mi s-a întâmplat până acum.

Am învățat treptat mișcările și într-un timp foarte scurt a devenit activitatea mea preferată, chiar dacă la început mai făceam greșeli. Mergeam și la alte activități, dar handbalul avea mereu întâietate. Mă bucuram când vedeam că domnul antrenor ne pune mai multe antrenamente pe săptămână și, petrecând tot mai mult timp la sală, îmi făcusem și câteva prietene. Apoi am început să merg la diferite concursuri și în cantonamente, unde îmi plăcea enorm, atât pe teren, cât și în afara lui. Cu timpul, am devenit tot mai bună, deja mă visam câștigând meci după meci și ajungând, la maturitate, o handbalistă profesionistă. După ce am intrat însă în clasa a V-a, simțeam că lucrurile s-au complicat în viața mea, nu mai dormeam suficient, nu aveam timp liber și prea puțin ca să învăț, pentru că la gimnaziu materiile sunt mai multe și mai grele. Am continuat o perioadă, dar deja simțeam că nu mai fac față presiunii, așa că, alături de părinții mei, am decis să renunț la handbal, pentru că așa era cel mai bine pentru mine atunci. Am colegi care fac și acum sport, îi admir pentru asta, dar este foarte greu să ai performanțe și la școală, și în activitățile sportive extrașcolare, iar eu am ales să pun pe primul loc școala.

Acum, după aproape doi ani de când am renunțat, am descoperit că datorită handbalului am căpătat multe calități care îmi sunt și îmi vor fi și pe viitor utile, în diferite situații din viață. Am învățat să fiu disciplinată, atentă, amabilă, să respect regulile și să mă port frumos cu toată lumea, pentru că oricine greșește și greșelile merită iertate. De asemenea, am învățat să accept și reușitele, și eșecurile, să fiu mai puternică, să trec ușor peste neînțelegeri sau neplăceri. Am aflat din proprie experiență că spiritul de echipă și comunicarea sunt cele mai importante într-un meci și nu trebuie să fiu invidioasă pe succesul celorlalți, pentru că toți muncim, toți merităm să câștigăm în viață și putem să fim buni unii cu alții.

În încheiere, îi sfătuiesc pe copiii de toate vârstele să facă sport de orice fel, chiar dacă nu de performanță, pentru că vor avea multe beneficii. Sportul nu este doar despre viteză, forță, tehnică sau ambiție, ci și despre concentrare, lucru în echipă, prietenie, muncă și pasiune. Pe părinți îi sfătuiesc să-și susțină copiii, să-i lase să-și urmeze visurile, dar să îi ajute să păstreze echilibrul între activitatea de plăcere și cea școlară, importantă pentru fiecare dintre noi.

Fișă proiect

Mens sana in corpora sano

*Profesori coordonatori Silviu Adrian DOBRE și Melinda CRĂCIUN,
Colegiul Agricol „Traian Săvulescu” Tg. Mureș*

1. Titlul proiectului: Mens sana in corpora sano
2. Durata: 1 aprilie – 23 mai
3. Locul desfășurării: Sala de sport și terenul de sport din curtea Colegiului Agricol „Traian Săvulescu”
4. Grup țintă: Elevii Colegiului Agricol „Traian Săvulescu”, precum și elevi de clasa a VIII-a de la școlile gimnaziale care au venit în vizită cu ocazia zilelor școlii;
5. Scop: Stimularea interesului pentru educație fizică și sport, prevenirea unor atitudini și comportamente dăunătoare sănătății.
6. Obiective:
 - Menținerea unei stări optime de sănătate a celor care practică exercițiile fizice în mod conștient și sistematic, precum și creșterea potențialului lor de muncă și de viață;
 - Favorizarea proceselor de creștere și optimizare a dezvoltării corporale a elevilor;
 - Dezvoltarea calităților motrice de bază și a celor specifice sporturilor.
7. Descrierea activității:

Argument: Știm că dezvoltarea inteligenței este strâns legată de activitatea sistemului muscular, toate activitățile motrice care stimulează viteza de reacție: cățărat, mers în echilibru, prinsul mingii etc. corelând pozitiv cu creșterea capacității de performanță a creierului. Efortul fizic asigură o funcționare armonioasă și completă a aparatelor, organelor și țesuturilor corpului omenesc. Mișcarea este mijlocul principal al dezvoltării copilului. Prin aceasta copilul dobândește nu doar curaj, forță, voință, stăpânire de sine, ci în primul rând sănătate. Considerăm că promovarea sportului este esențială în rândul copiilor deoarece sportul înseamnă energie, sănătate și vitalitate, și dezvoltă inițiativa și disciplina.

Exercițiile fizice sub toate aspectele lor - jocuri de mișcare, plimbări, dans sportiv, etc. fortifică organismul, cultivă stăpânirea de sine și răbdarea, inițiativa, perseverența și autocontrolul. Totodată, dezvoltă sentimentele de prietenie și sociabilitatea.

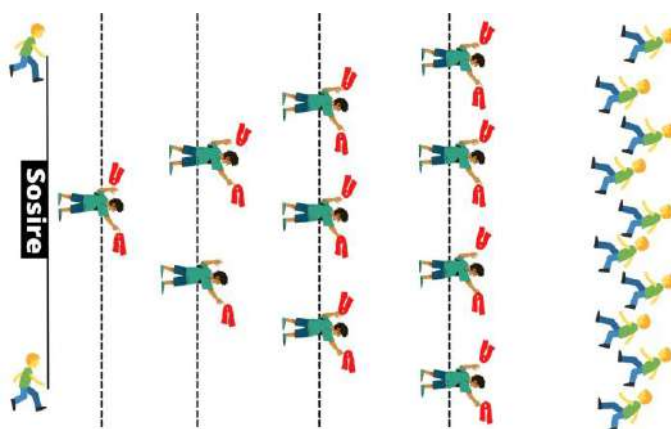
Un elev care face sport este mai sănătos, are putere de concentrare mai mare și este pregătit oricând pentru un efort intelectual mai prelungit.

Jocuri propuse:

Unu din 10

Materiale necesare:

20 de eșarfe, o sfoară pentru linia de sosire.



Descrierea jocului:

Se va realiza o suprafață de joc ca în imagine, distanța de 10 metri între linii. Se vor realiza două echipe a câte 10 jucătorii, echipele având rol diferențiat.

Jucătorii uneia dintre echipe se aliniază pe un singur rând, înapoia liniei de plecare, de unde se dă startul.

Jucătorii celei de a doua echipe se dispun pe liniile intermediare după cum urmează:

- pe prima linie - 4 jucători;
- pe linia doi - 3 jucători;
- pe linia trei - 2 jucători;
- pe linia patru - 1 jucător.

Doi jucători care nu fac parte din echipă, vor ține întins firul pe linia de sosire.

Jucătorii care sunt așezați pe liniile intermediare, vor sta cu brațele întinse lateral, având în fiecare mână o eșarfă care atârână.

La semnal pleacă cei zece jucători aflați pe linia de plecare, parcurg distanța până la prima linie intermediară, unde se află cei patru jucători cu eșarfe.

Fiecare jucător încearcă să intre în posesia unei eșarfe, știind că numai așa vor continua cursa.

Au luat startul zece jucători dar pe prima linie se găsesc 8 eșarfe, astfel că doi jucători, cei fără eșarfe, vor fi obligați să renunțe la continuarea alergării.

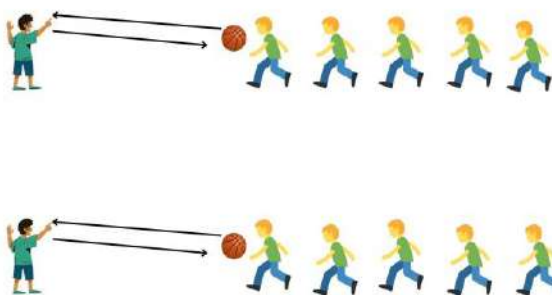
Același lucru se întâmplă și pe liniile următoare, pe fiecare linie fiind eliminați câte doi jucători.

Lupta pentru victorie se dă la ultima linie, unde se găsește un jucător cu două eșarfe, dintre cei doi finaliști câștigă cursa primul care reușește să rupă firul de sosire.

Jocul se reia cu schimbarea rolurilor.

Mingea la căpitan

Materiale necesare: mingi de baschet.



Descrierea jocului:

Colectivul de elevi se va împărți în echipe egale ca număr de elevi, fiecare echipă va avea o minge de baschet care va fi în posesia căpitanului.

Căpitanul va fi la 5 metri înaintea elevilor din echipa proprie.

Căpitanul va face un schimb de pase cu primul elev din echipa proprie, după acest schimb primul elev se va lăsa în poziția ghemuit.

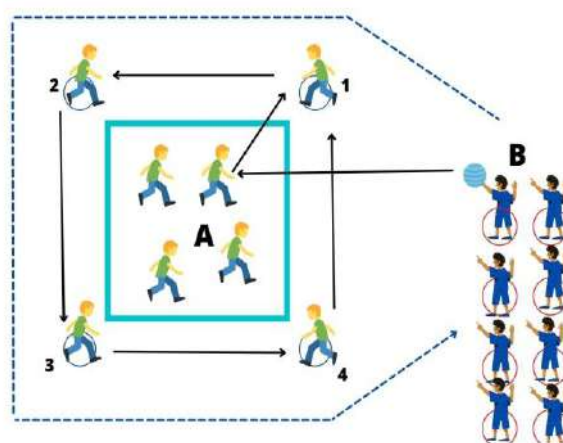
Jocul continuă în acest fel până la ultimul elev, după fiecare schimb de pase, elevul respectiv se va lăsa în poziția ghemuit.

Echipa care reușește să ajungă mai repede cu toți elevii în poziția ghemuit câștigă un punct. Se vor realiza mai multe asemenea runde cu schimbarea căpitanului.

Mingea iute

Materiale necesare:

- cercuri, o minge de handbal, conuri.



Descrierea jocului:

Se va realiza din conuri un pătrat cu latura de 15 metri, la o distanță de fiecare colț al pătratului va fi așezat un cerc.

Lateral de acest pătrat vor fi așezate 8 cercuri, se vor realiza două echipe a câte 8 elevi.

Echipa A va fi așezată astfel:

- 4 elevi în interiorul pătratului;
- 4 elevi în interiorul cercurilor (câte unul în fiecare cerc).

Fiecare elev al echipei B va fi așezat în unul din cele 8 cercuri, unul dintre elevi va avea mingea de handbal în posesie.

Jocul începe cu elevul care are mingea în posesie, acesta o aruncă în sus astfel ca aceasta să cadă în interiorul pătratului unde se află unul din cei 4 elevi ai echipei A.

Echipa B trebuie să realizeze o tură de alergare și să revină la locurile lor, înainte ca echipa A să facă o tură completă de pase în jurul pătratului.

Dacă echipa B reușește să facă acest lucru, aceasta câștigă un punct.

Echipa A pentru a primi punctul trebuie să recupereze mingea prin unul din cei 4 elevi aflați în interiorul pătratului și să realizeze o tură completă de pase înainte ca echipa B să apuce să revină la locurile de unde au început jocul.

După o anumită perioadă de timp echipele vor face schimb de locuri.

Jocul „Trage sfoara”

Materiale necesare: frânghie de 10 m, rezistentă

Descrierea jocului:

Cunoscut și ca „jocul funiei”, este un joc de forță și echipă în care două echipe trage de capetele unei frânghii în direcții opuse, încercând să tragă adversarul peste un punct central sau peste o linie.

Se pregătește o frânghie (sau sfoară), de obicei cu o lungime de 10 metri. Se formează două echipe, fiecare cu un număr egal de participanți. Echipa 1 se poziționează pe o parte a frânghiei, iar echipa 2 pe partea opusă. La semnalul de început, ambele echipe trage de frânghie cu forță. Echipa care trage frânghia peste punctul central (sau peste o linie) câștigă.

Evaluarea activității: Portofoliu cu diplome și fotografii



Diseminarea activității: Pe pagina de facebook a liceului, pe site-ul școlii.

Fișă proiect

Ecologizare, Mișcare, Sănătate

Profesori coordonatori Sînziana DINCĂ, Alexandra SĂCĂREA, Clubul Copiilor Râșnov

Titlul proiectului: „Ecologizare, Mișcare, Sănătate”

Durata: 5 zile în cadrul săptămânii de Școală de Vară

Locul desfășurării: sediul Clubului Copiilor Râșnov și împrejurimi

Grup țintă:

Copiii înscriși la cercurile Clubului Copiilor Râșnov, familiile lor

Scop:

Promovarea unui stil de viață activ și sănătos, prin activități de ecologizare și mișcare în aer liber, contribuind în același timp la protejarea mediului înconjurător.

Obiective:

Conștientizarea importanței protejării mediului.

Incurajarea mișcării în aer liber și activitățile fizice.

Promovarea sănătății prin acțiuni de voluntariat și viață activă.

Crearea unui sentiment de responsabilitate față de natură.

Dezvoltarea relației profesor-elevi-părinți prin activități sportive și de petrecere a timpului liber într-un mod armonios.

Oferirea unor alternative atractive la jocurile pe calculator, telefon.

Descrierea activităților

Ziua de Ecologizare

Curățarea unui parc sau a unei zone verzi din Râșnov.

Colectarea selectivă a deșeurilor.

Realizarea de pancarte și afișe despre reciclare.

Marș pentru Mediu

Organizarea unui marș tematic pe un traseu potrivit copiilor participanți. Participanții poartă tricouri/mesaje ecologice.

Ora de sport în aer liber

Activități recreative: alergare, jocuri, gimnastică.

Promovarea mișcării ca formă de menținere a sănătății prin oferirea de exemple personale și împărtășirea lor cu tot grupul

Atelier de creație – Reciclare creativă

Confectionarea de obiecte din materiale reciclabile, de preferat cele adunate în Ziua 1

Expoziție cu lucrările realizate.

Concurs tematic „Natura prin ochii mei”.

Concurs de desene, fotografii sau eseuri cu tema „Natura prin ochii mei”.

Premierea celor mai originale lucrări.

!!!! Copiii vor avea voie să folosească telefonul pentru a surprinde câteva imagini din activități, imagini cu care pot concura în ultima zi

Evaluarea activității:

Chestionare de satisfacție aplicate elevilor și părinților

Diseminarea activității:

Diseminarea proiectului se va face prin intermediul paginii de facebook a Clubului, pe site-ul unității și pe grupurile de WhatsApp pe care fiecare cadru didactic de la club le are..

Fișă proiect

Oameni conectați pentru o planetă incluzivă

*Profesori coordonatori Cristian ANUȘCA-DOGLAN, Daniela POPESCU, Nicoleta-Consuela BOTEZI,
Colegiul Economic „Anghel Rugină” Vaslui*

Titlul proiectului: „Oameni conectați pentru o planetă incluzivă”

Durata: septembrie-octombrie-noiembrie 2024

Locul desfășurării: Colegiul Economic „Anghel Rugină” Vaslui, Palatul Copiilor Vaslui, Liceul cu Program Sportiv Vaslui, Complexul de Servicii Comunitare Nr. 2 Vaslui.

Grup țintă: 150 elevi.

Scop: promovarea valorilor de diversitate, respect reciproc și solidaritate într-un cadru social globalizat.

Obiective:

- Elevii să înțeleagă și să aplice principiile incluziunii sociale, participării active și integrării diversității în școală și în viața cotidiană.
- Dezvoltarea unor competențe esențiale, cum ar fi empatia, comunicarea interculturală, toleranță și responsabilitatea civică, pentru a construi o societate în care fiecare individ, indiferent de rasă, etnie, religie, gen sau statut economic, are acces la aceleași oportunități și drepturi.
- Dezvoltarea reacțiilor individuale și colective la provocările sociale și etice de interes comun.
- Elevii să conștientizeze rolul lor în lume și motivați să facă schimbări pozitive pentru un viitor sustenabil și pașnic.

Descrierea activității:

În Săptămâna Educației Globale, toți elevii, fără discriminare, au participat la jocuri sportive (volei, handbal, fotbal, baschet) și reprice de gimnastică și dans organizate în diferite locații (sala de sport, curtea școlii) și au vizionat scurte filmulețe tematice. Atât la nivelul școlii cât și la cel al comunității, acest proiect este un exemplu de bune practici care va schimba mentalitatea oamenilor în ceea ce privește atitudinile discriminatorii. Elevii și profesorii din echipa de proiect vor dezvolta relații de colaborare în contexte noi.

Evaluarea activității: tuturor participanților li s-au acordat diplome de participare.

Diseminarea activității: facebook, fotografii.



Fișă proiect

Traseul cu povești

Profesor coordonator Nadina Maria SZAKACS, Liceul Tehnologic de Construcții și Protecția Mediului Arad

Titlul proiectului: Traseul cu povești

Durata: 3 zile

Locul desfășurării: Munții Apuseni, Răchițele, jud. Cluj

Grup țintă: elevi de liceu care au condiție fizică bună

Scop: educarea culturală, recreativă și sportivă a elevilor

Obiective:

- să dezvoltăm plăcerea de merge în drumeții care să se realizeze în paralel cu activități culturale;
- să creăm un mediu recreativ pentru tineri cu posibilitatea de socializare față în față;
- să le oferim posibilitatea de a-și forma abilitățile de orientare turistică;

Descrierea activității:

Dragostea pentru mișcare și activități culturale poate fi stimulată printr-o activitate care să presupună parcurgerea unui traseu montan în Munții Apuseni, iar drumeția în sine să fie un punct de plecare pentru ateliere creative în natură. Proiectul cuprinde activități diverse și adecvate

scopului propus: drumeție pe munte, vizitarea și aflarea istoricului unor cascade, lectura împreună în aer liber, prezentări de carte care să promoveze cultura, dar și mișcarea sau un stil de viață sănătos, vizita la Muzeul memorial Octavian Goga din Ciucea care presupune pe lângă activitate culturală una dinamică deoarece se parcurge un întreg itinerariu în timpul vizitei domeniului de la Ciucea.

Evaluarea activității: colaje sau prezentări cu activitățile parcurse, feedback din partea participanților

Diseminarea activității: în școli, sub formă de prezentare și ca formă de promovare a proiectului pentru o viitoare ediție

Anexe:

ANEXA 1

PROIECT EDUCATIV „TRASEUL CU POVEȘTI”

1. Pretext la lectură – prima zi

- 20.00 – Sosirea participanților
- 20.30 – Cina
- Program liber în curtea și împrejurimile pensiunii

2. Traseul cu povești – a doua zi

- 08.00 – 09.00 – Micul dejun
- 09.30 - 11.30 – Traseul cu povești (drumeție cascadă + traseu montan)
- 13.00 – 14.00 Prânzul
- 14.30 – 17.00 - Ateliere de lectură și creație literară
- 17.30 – 19.30 – Recreație
- 19.30 – 20.30 Cina
- 20.30 – 22.30 Foc de tabără + discotecă în aer liber

3. Pe drumuri de munte – a treia zi

- 08.30 – 09.30 – Micul dejun
- 09.30 – 11.00 – drumeție cascada Vălul Miresei
- 12.00 - Plecarea participanților
- 12.30 – 13.30 – vizită Muzeul memorial Octavian Goga, Ciucea.

ANEXA 2

Calendarul activităților

NR. CRT.	ACTIVITĂȚILE DESFĂȘURATE	LOCUL DESFĂȘURĂRII	DATA	RESPONSABIL
1.	Cazare + cină + prezentare regulament + relaxare împrejurimi	Cabana Brădet, sat Răchițele, jud. Cluj		
2.	Micul dejun Traseul cu povești (drumeție cascadă + traseu montan) Prânz Ateliere de lectură / creație literară Program de odihnă și recreație Cina Foc de tabără + discotecă	Cascada Vălul Miresei Vf. Vlădeasa Cabana Brădet, sat Răchițele, jud. Cluj		
3.	Micul dejun Drumeție cascadă Vizită Muzeul memorial Octavian Goga, Ciucea	Cascada Vălul Miresei Cabana Brădet, sat Răchițele, jud. Cluj Muzeul memorial Octavian Goga, Ciucea		

ANEXA 3

DECLARAȚIE

pe proprie răspundere a cadrelor didactice care organizează tabere, excursii, expediții și alte activități de timp liber

Subsemnata _____CNP_____

cadru didactic pe catedra de _____ de la
unitatea de învățământ _____, județul ARAD, îmi asum
responsabilitatea pentru siguranța și securitatea elevilor pe toată perioada deplasării efectuată de un
număr de _____ elevi.

Subsemnatul declar că dosarul conține toate documentele, conform metodologiei.

Localitatea, data

Semnătura,

ANEXA 4



Fișă proiect

Împreună vom reuși

*Profesori coordonatori Lucian-Dan ANUȘCA-DOGLAN, Dragoș HĂULICĂ,
Liceul cu Program Sportiv Vaslui*

Titlul proiectului: „Împreună vom reuși”

Durata: martie-aprilie-mai 2025

Locul desfășurării: Liceul cu Program Sportiv, Colegiul Economic „Anghel Rugină” Vaslui, Palatul Copiilor Vaslui, Complexul de Servicii Comunitare Nr. 2 Vaslui

Grup țintă: 100 de elevi

Scop: Integrarea tuturor copiilor fără discriminare în activitățile sportive

Obiective:

- Dezvoltarea relațiilor pro-active în sensul real al integrării și incluziunii;
- Înlăturarea obstacolelor din calea incluziunii a obstacolelor provocate de societate și nu de problemele medicale specifice;
- Schimbarea atitudinii față de copilul deficient sau defavorizat social ;
- Promovarea unei atitudini de acceptare și înțelegere firească a raporturilor dintre copiii cu nevoi speciale și copiii considerați « normali », dintre copiii români și copiii de alte naționalități;
- Reducerea riscului de marginalizare și excluziune socială a copiilor cu diferite dizabilități sau de diferite etnii;
- Pregătirea copiilor de a răspunde pozitiv la provocarea diversității pentru a face față varietății existente, în mod normal, în rândul copiilor ;
- Dezvoltarea abilităților copiilor cu diferite deficiențe sau probleme de învățare pentru a face față exigențelor instructiv-educative în vederea integrării cu șanse egale alături de ceilalți copii;
- Recunoașterea și respectarea diferențelor culturale prin valorificarea pozitivă a relațiilor de egalitate între copii.

Descrierea activității: În baza sportivă a Liceului cu Program Sportiv Vaslui, în prima sâmbătă din luna martie, aprilie și mai, elevi din școlile partenere la proiectul educativ „Împreună vom reuși”, concurează la alergări (100, 200, 400, 800 m.p.), săritura în lungime cu elan, aruncarea mingii de oină la distanță.

Evaluarea activității: chestionare.

Diseminarea activității: diplome, fotografii.

Elev: Ibănescu Andreea-Ștefania



Fișă proiect

Mișcare și sănătate

Profesor coordonator Diana – Giorgia MIHUȚ, Palatul Copiilor Arad

Titlul proiectului: Mișcare și sănătate

Durata: decembrie 2024 – mai 2025

Locul desfășurării: Palatul Copiilor Arad

Grup țintă: elevii de liceu

Scop: Creșterea gradului de implicare a elevilor în viața comunității și oportunitatea valorificării experiențelor de viață, a unor cunoștințe într-un cadru flexibil și deschis prin diverse metode de învățare actuale, dar și promovarea unui stil de viață sănătos prin mișcare și evidențierea rolului sportului de performanță în dezvoltarea personală și școlară a elevilor

Obiective:

- Conștientizarea importanței activității fizice regulate pentru sănătatea mentală și fizică;
- Identificarea beneficiile practicării unui sport de performanță (disciplină, perseverență, organizare, echilibru);
- Încurajarea lucrului în echipă și respectarea regulilor prin activități sportive;
- Dezvoltarea interesului pentru sport ca formă de autocunoaștere și dezvoltare personală.

Descrierea activității:

Proiectul educațional „Mișcare și sănătate” este conceput și desfășurat de către elevii care studiază limba spaniolă ca limbă străină din cadrul cercului de Cultură și civilizație spaniolă de la Palatul Copiilor Arad, având ca punct de plecare o idee simplă, dar extrem de esențială: sportul de performanță contribuie semnificativ la dezvoltarea intelectuală, emoțională și socială a elevilor, nu doar la nivel fizic. Acest întreg demers educațional integrează activități menite să promoveze un stil de viață activ și să evidențieze influențele pozitive ale mișcării asupra randamentului școlar, echilibrului psihic și formării unei conduite personale sănătoase.

Elevii implicați în sportul de performanță deprind, de la o vârstă fragedă, valori și competențe esențiale, precum autodisciplina, gestionarea timpului, perseverența, toleranța la efort, organizarea și concentrarea, calități care se transferă firesc în activitatea lor școlară. Studiile arată că tinerii activi fizic manifestă o mai bună capacitate de concentrare, o reziliență crescută în fața stresului și o atitudine constructivă față de provocările academice. De asemenea, lucrul în echipă, care este specific sporturilor

colective, favorizează dezvoltarea abilităților de colaborare, de comunicare și respect reciproc, utile nu doar în ambitud școlar, ci și în viața personală și interpersonală.

Pe parcursul proiectului, desfășurat între decembrie 2024 și mai 2025, elevii vor fi implicați într-o serie de activități educative, sportive și interculturale, care îmbină în mod creativ utilizarea limbii spaniole cu promovarea beneficiilor sportului. Acestea sunt:

- Realizarea de afișe bilingve (română-spaniolă) cu mesaje motivaționale despre importanța sportului în viața elevilor;
- Dezbateri tematice (de exemplu „Cum mă ajută sportul în viața de zi cu zi”), în limba română și spaniolă, privind impactul sportului asupra performanței școlare și asupra sănătății mentale;
- Prezentări multimedia despre sportivi de performanță de origine hispanică (de exemplu, (Rafael Nadal, Pau Gasol, Carolina Marín, Catherine Ibargüen, Edgar Rentería, Manu Ginóbili, Lorena Ochoa Reyes, Juan Manuel Márquez Méndez, Carmelo Anthony, Lionel Messi, Diego Maradona, etc.), subliniind trăsăturile de caracter care i-au ajutat să atingă succesul;
- Activități sportive organizate de către profesorul coordonat în care vor fi încurajate cooperarea, respectarea regulilor și susținerea între colegi;
- Redactarea de texte motivaționale în limba spaniolă, în care elevii să exprime cum sportul i-a ajutat să devină mai organizați, mai calmi și mai implicați la școală;
- Realizarea unui colaj video cu mesaje din partea elevilor despre rolul sportului în viața lor, cu traducere bilingvă;
- Crearea unui panou informativ în sala de curs a cercului de Cultură și civilizație spaniolă, unde vor fi afișate materiale realizate de elevi, citate inspiraționale și interviuri cu colegi sportivi.

Proiectul este construit în jurul ideii că educația modernă trebuie să integreze activ mișcarea și starea de bine, iar limba străină poate deveni un instrument real de exprimare și promovare a acestor valori. Prin acest demers, elevii vor învăța nu doar să vorbească despre sport în limba spaniolă, ci și să înțeleagă profund cum o activitate fizică susținută le poate aduce claritate, echilibru și motivație, atât în școală, cât și în viața de zi cu zi.

Evaluarea activității:

Evaluarea proiectului se va realiza atât pe parcursul desfășurării activităților, cât și la finalul acestuia, având în vedere mai multe criterii: gradul de implicare a elevilor, calitatea materialelor realizate, nivelul de colaborare în echipă, capacitatea de exprimare a ideilor în limba spaniolă, dar și impactul personal resimțit de participanți.

Se vor utiliza instrumente variate de evaluare:

- Fișe de autoevaluare completate de elevi, în care aceștia vor reflecta asupra progresului propriu, a dificultăților întâmpinate și a beneficiilor resimțite în urma activităților;
- Chestionare de feedback aplicate participanților, care vor urmări eficiența metodelor utilizate și relevanța temei abordate;
- Observarea directă a comportamentului elevilor în cadrul activităților sportive și educative, cu accent pe cooperare, inițiativă, exprimare verbală și atitudine responsabilă;
- Evaluarea produselor finale (afișe, colaj video, texte motivaționale, prezentări) din perspectiva originalității, clarității mesajului, utilizării corecte a limbii spaniole și a creativității.

Un alt criteriu important în procesul de evaluare îl constituie gradul de conștientizare al elevilor privind importanța sportului pentru sănătate, echilibru emoțional și succesul școlar. Impactul activităților va fi analizat și prin discuții libere și reflecții de grup, în cadrul cărora elevii vor putea exprima modul în care proiectul i-a influențat personal.

Rezultatele evaluării vor fi valorificate în vederea adaptării viitoarelor proiecte educaționale la nevoile reale ale elevilor, contribuind la conturarea unui cadru școlar în care educația fizică și dezvoltarea personală să devină priorități reale.

Diseminarea activității:

Diseminarea rezultatelor proiectului educațional „Mișcare și sănătate” se va realiza printr-o serie de activități menite să asigure vizibilitatea proiectului și să multiplice impactul său în rândul elevilor, al cadrelor didactice, al părinților și al comunității educaționale extinse.

La finalul proiectului, va fi organizată o expoziție tematică în sala de curs al cercului de spaniolă, care va cuprinde:

- afișe bilingve realizate de elevi (română-spaniolă),
- colaje fotografice din timpul activităților,
- postere cu mesaje motivaționale despre beneficiile sportului de performanță,
- citate inspiraționale despre muncă, disciplină și echilibru interior.

De asemenea, precum s-a menționat, se va amenaja un colț informativ, unde vor fi afișate materialele educative și vizuale rezultate din proiect, servind drept sursă de inspirație pentru viitoare generații de elevi. Colajul video care va fi realizat pe parcursul proiectului va fi distribuit pe paginile de socializare ale cercului, pe site-ul instituției noastre de învățământ, precum și pe grupurile cu părinții sau va fi trimis și spre analiză unor reprezentanți ai comunității locale.

Pentru multiplicarea efectelor proiectului, se va elabora un raport final cu concluzii și recomandări, ce va putea fi folosit ca model de bună practică în alte contexte educaționale sau discipline. Totodată, materialele rezultate vor fi puse la dispoziția altor cadre didactice interesate, în format fizic și digital.

Prin aceste demersuri, proiectul își propune nu doar să atingă obiectivele stabilite, ci și să creeze un exemplu de implicare activă, interdisciplinară și conștientă, care să inspire elevii să aleagă un stil de viață echilibrat și să își descopere potențialul prin sport și muncă susținută.

Bibliografie:

Cărți și articole academice:

- Albert Bandura, *Self-efficacy: The exercise of control*, Freeman, New York, 1997.
- Robert K. Dishman, *Physical activity epidemiology: Short-term and long-term consequences*, în *Medicine & Science in Sports & Exercise*, Vol. 20, Nr. 5, 1988, pp. 354–363.
- Huma Joshi, M. Q. Zafar, *The impact of extracurricular activities on academic performance: A study of university students*, 2020.
- J. K. Smith, L. Millar, R. Brawn, *The effect of music on physiological and psychological responses to graded exercise*, în *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, Vol. 50, Nr. 1, 2010, pp. 1–6.
- Pierre Salame, Alan Baddeley, *The impact of interference on memory for words*, în *Journal of Memory and Language*, Vol. 28, Nr. 3, 1989, pp. 336–343.
- J. Chen, Y. Chen, *Music-induced affective responses and physical performance*, în *Journal of Sport and Exercise Psychology*, Vol. 33, Nr. 3, 2011, pp. 410–424.
- *Decision making by coaches and athletes in sport*, în *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, Vol. 5, Elsevier, 2010, pp. 559–563.

Resurse online și rapoarte:

- *Basketball – health benefits*, Better Health Channel, Department of Health, State Government of Victoria, [studiat online]. Disponibil la:
- <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/basketball-health-benefits>
- *The role of exercise in the primary and secondary prevention of atherosclerotic coronary artery disease*, în *Cardiovascular Clinics*, Vol. 17, Nr. 1, 1987, pp. 145–155.
- *Body and brain are crucial to good balance*, Harvard Health Publishing, Harvard Medical School, iunie 2019. Disponibil la: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/body-and-brain-are-crucial-to-good-balance>
- *International Basketball Migration Report 2019*, CIES Football Observatory, International Centre for Sports Studies, 2019. Disponibil la: <https://www.cies.ch/en/publications>
- *Physical activity and bone health*, Medscape, WebMD, [studiat online]. Disponibil la: <https://www.medscape.com>

- *Exercise and stress; Fitness; Multitasking isn't working for me; Obesity*, Mayo Clinic, [studiat online]. Disponibil la: <https://www.mayoclinic.org>

Fișă proiect

Fit pentru viitor

Profesori coordonatori Alina-Mihaela MĂLĂIESCU-UDREA, Anca Maria SBORA, Amalia BĂZĂVAN, Alina Violeta CUȚULESCU, Simona Ionela COJOCARIU, Cătălina MILITARU, Palatul Copiilor Craiova

Titlul proiectului: „FIT PENTRU VIITOR”

Durata: 14 aprilie 2025

Locul desfășurării: Palatul Copiilor Craiova

Grup țintă:

- beneficiari direcți: 40 de elevi,
- beneficiari indirecți: părinții acestora și cadrele didactice

Scop: Prin derularea acestui proiect ne propunem promovarea unui stil de viață activ: Încurajarea participanților să includă exercițiile fizice zilnic în rutina lor.

Obiective:

- ✓ creșterea conștientizării asupra importanței activității fizice;
- ✓ îmbunătățirea sănătății mentale, demonstrând efectele pozitive ale activității fizice asupra reducerii stresului și anxietății ;

Descrierea activității:

Prin derularea activității se urmărește creșterea nivelului de conștientizare cu privire la importanța exercițiilor fizice pentru menținerea sănătății fizice și mentale, încurajând elevii să adopte un stil de viață activ.

Evaluarea activității:

- Feedback

Diseminarea activității:

- Mediatizarea se va face pe site-ul Palatului Copiilor și pe rețelele de socializare.

Anexe: (dovezi ale activității desfășurate - poze)



Fișă proiect

Viața virtuală vs. viața reală

Profesor coordonator Claudia-Paulina RĂDULESCU, Palatul Copiilor Craiova

Titlul proiectului: Viața virtuală vs. viața reală

Durata: 1 aprilie 2025-31 mai 2025

Locul desfășurării: laboratorul de informatică

Grup țintă: elevi de primar și gimnaziu

Scop: Conștientizarea elevilor de pericolele folosirii internetului

Obiective:

- Identificarea riscurilor asociate navigării online (ex: cyberbullying, furt de identitate, fake news).
- Dezvoltarea comportamentelor sigure în utilizarea rețelelor sociale și a platformelor digitale.
- Recunoașterea formelor de manipulare online (ex: phishing, mesaje înșelătoare).
- Aplicarea regulilor de bază pentru protejarea datelor personale pe internet.
- Stimularea spiritului critic în evaluarea surselor și informațiilor online.

- Conștientizarea impactului negativ al utilizării excesive a internetului asupra sănătății fizice (ex: tulburări de somn, dureri de spate, oboseală oculară).
- Adoptarea unor obiceiuri digitale echilibrate pentru menținerea sănătății mintale și emoționale (ex: pauze regulate, limitarea timpului online).

Descrierea activității:

- Prin desfășurarea acestui proiect se vrea adoptarea unor obiceiuri digitale echilibrate pentru menținerea sănătății mintale și emoționale (ex: pauze regulate, limitarea timpului online), dezvoltarea comportamentelor sigure în utilizarea rețelelor sociale și a platformelor digitale pentru menținerea sănătății mentale, în mod special

Evaluarea activității:

Feedback

Diseminarea activității: Mediatizarea se va face pe site-ul Palatului Copiilor și pe rețelele de socializare

Anexe: opțional (dovezi ale activității desfășurate, poze cu acordul părinților, fișe de lucru/activitate...)





Fișă proiect

Sănătate prin orientare sportivă și atletism

Profesor coordonator Laura NEAGU, Palatul Copiilor Timișoara

Titlul proiectului: „Sănătate prin orientare sportivă și atletism ”

Durata: 2h, 30 min.

Locul desfășurării: Parcul Botanic, Pădurea Verde și LPS „Banatul” Timișoara

Grup țintă: fete+băieți (6-12 ani)

Scop: îmbunătățirea stării de sănătate fizică și mentală a copiilor.

Obiective: - copiii să fie capabili să învețe, să dezvolte și să-și perfecționeze deprinderile motrice de bază și utilitar-aplicative;

- Dezvoltarea calităților motrice (aptitudinilor psiho-motrice) : viteză, îndemânare, rezistență, forță, echilibru, suplețe, elasticitate – mobilitate - flexibilitate, prin jocuri motrice și pregătire fizică;
- copiii să fie capabili să relaționeze eficient, să-și dezvolte capacitatea de a comunica;
- dezvoltarea calităților volitive și a inteligenței emoționale.

Descrierea activității: cu ocazia desfășurării lecțiilor de Orientare Turistică Sportivă și ale celor de Atletism – în anul școlar 2024 – 2025 , ore desfășurate în Parcul Botanic, la Pădurea Verde și la Liceul cu Program Sportiv „Banatul” din Timișoara, copiii Cercului de Orientare Turistică Sportivă de la Palatul Copiilor Timișoara, au participat la activități sportive care au constat în: probe atletice, de gimnastică și de orientare turistică sportivă, finalizându-se cu un Concurs de Orientare Sportivă în Parcul Botanic Timișoara.

Proiectele: „Sănătate prin Orientare Sportivă și Atletism” și „Zâmbet de copil” au fost organizate de Palatul Copiilor Timișoara, în colaborare cu Consiliul Județean Timiș și al Muzeului Satului Bănățean Timișoara. Activitatea propriu-zisă a constat în cele trei probe :

1. Atletice : - traseu aplicativ;
-joc de ștafetă;
2. Gimnastică : - exerciții din gimnastica de bază (ex. pentru influențarea aparatului locomotor, pentru optimizarea dezvoltării fizice ale copiilor);
-exerciții din gimnastica artistică (ex: lumânarea, podul, roata lateral, stând pe cap, rostogolirea înainte, stând pe mâini rostogolire).
3. Orientare turistică sportivă : un traseu de aproximativ 1200 m. pe care s-au marcat posturi de control, cu ghicitori (întrebări) la care copiii au trebuit să răspundă corect, într-un timp cât mai scurt, și să noteze răspunsul corect, pe fișele de concurent. Traseul a avut ca scop, antrenarea copiilor, atât în ceea ce privește viteza de execuție și de deplasare, cât și a perspicacității acestora în a răspunde corect la întrebări, făcând apel la cultura lor generală.

Evaluarea activității: progresul copiilor de la un modul la altul, de la un an la altul, este observabil nu atât prin premii, ci mai ales prin dezvoltarea acestora, fizică - mentală armonioasă; statornicia copiilor și continuitatea acestora în activitățile motrice, în general și la Cercul Sportiv Orientare Turistică – Șah, al Palatului Copiilor Timișoara, care include 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 feed-back 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.

Proiectul: „SĂNĂTATE PRIN ORIENTARE SPORTIVĂ ȘI ATLETISM” având ca principal obiectiv: „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 al tratării diferențiate – cât și angrenarea acestor copii, chiar și în competiții, astfel copiii nu simt 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 !

Și cel mai frumos feed-back, pentru noi dascălii, este zâmbetul copiilor !

Diseminarea activității: pagina oficială de Facebook – Palatul Copiilor Timișoara, pagina de youtube cu link-ul: https://www.youtube.com/watch?v=aNdZ9QfXYZM&ab_channel=Prof.%C8%98ah-LauraNeagu - cont – prof. Laura Neagu, grupele de what-s app ale părinților.

Anexe: recomand a se vedea link-ul de mai sus !

Fișă proiect

Nu sunt de vânzare

*Profesori coordonatori Elena ANUȘCA-DOGLAN, Mirela NISTOROSCHI, Mihaela POPA,
Palatul Copiilor Vaslui*

Titlul proiectului: „Nu sunt de vânzare” / Domeniul : Educație civică

Durata: Anul școlar 2024-2025, în săptămâna „Școala Altfel”

Locul desfășurării: Palatul Copiilor Vaslui, Colegiul Economic „Anghel Rugină” Vaslui, Liceul cu Program Sportiv Vaslui, Complexul de Servicii Comunitare Nr. 2 Vaslui.

Grup țintă: 30 elevi

Scop: informarea elevilor cu privire la amploarea, cauzele traficului de persoane, dar și popularizarea modalităților de scădere a riscului de victimizare prin traficul de persoane;

Obiective:

- Creșterea nivelului de conștientizare a efectelor traficului de persoane;
- Prevenția și combaterea traficului de persoane în toate formele sale;
- Motivarea în scopul implicării active în luarea de atitudine în fața traficului de persoane

Obiective specifice:

- să dovedească prin comportament că au conștientizat ce reprezintă traficul de persoane și consecințele acestuia;
- să identifice situațiile de pericol generate de traficanții de persoane ;
- să cunoască modul de protecție și asistență a victimelor traficului de persoane.

Descrierea activității:

Traficul de persoane a devenit un fenomen infracțional transnațional, care constă în vânzarea și exploatarea ființelor umane ca simple obiecte.

Pentru a fi combătut acest fenomen elevii trebuie să fie cât mai bine informați cine sunt traficanții, care sunt metodele de recrutare, etapele traficului, cum și cine poate apăra persoanele care fac trafic de persoane.

Se fac prezentări Power-Point privind prevenirea traficului de ființe umane, vizionarea unor filmulețe cu caracter educativ pe tema traficului de persoane.

Evaluarea activității: Chestionare, diplome de participare.

Diseminarea activității: Consiliul elevilor, comitetul de părinți, facebook

Fișă proiect

Badminton

Profesor coordonator Daniel DRAGOȘ, Școala Gimnazială „Nicolae Bălcescu” Arad

BADMINTON –NIVEL GIMNAZIAL

A. INFORMAȚII DESPRE ORGANIZATOR

Numele instituției/unității de învățământ organizatoare	Școala Gimnazială „Nicolae Bălcescu” Arad
Adresa completă	Str.Poetului, nr.89/A, Loc.Arada, Jud.Arada
Nr. de telefon/fax	0257/ 212500
Site și adresă poștă electronică	scnicolaebalcescu@gmail.com
Coordonator/i (unitate organizatoare)	Prof. Dragoș Daniel
Numărul cadrelor didactice participante la proiect/nr. total de cadre didactice din unitate	2
Numărul elevilor din unitate participanți la proiect	4

B. INFORMAȚII DESPRE PROIECT

B.1. Titlul proiectului: Proiect educativ județean „Cupa Aradului la Badminton”

B.2. Tipul proiectului : Proiect sportiv – **Concurs (1 profesor + 1 elev)**

B.3. Domeniul în care se încadrează proiectul : **Multidisciplinar**

B4: Ediția **nr.I**

B5. Perioada de desfășurare : **MAI 2025**

B6: Bugetul proiectului:

Buget total	Contribuție proprie	Alte surse
200	200	-

C. PREZENTAREA PROIECTULUI

C.1. Argument

Profesorii responsabili cu comisia de badminton din Arad , au gândit acest proiect educațional pentru a scoate în evidență calitățile sportive a elevilor din județul nostru, dar și a pune în valoare calitățile motrice ale elevilor.

C.2. Scopul proiectului

- Popularizarea badmintonului în rândul elevilor și profesorilor
- Promovarea sportului școlar de masă
- Formarea și menținerea respectului între elev -profesor

C.3. Obiectivele specifice

- ✚ Să conștientizeze necesitatea sportului, pentru a-și menține sănătatea corpului
- ✚ Să-ți dezvolte calitățile motrice atât elevul cât și profesorul
- ✚ Să promoveze modalitățile de petrecere a timpului liber în mod plăcut și util
- ✚ Promovarea ramurii sportive badminton, la profesori și elevi

C.4. Descrierea grupului țintă căruia i se adresează proiectul

Grupul- țintă al acestui proiect educativ este format din:

- ◆ Elevii și profesorii din municipiul și județul Arad

C.5. Beneficiarii direcți și indirecti

Beneficiarii direcți -elevii claselor implicate și profesorii

Beneficiarii indirecți -părinți

- parteneri invitați

C.6. Durata proiectului : mai 2025

D. CALENDARUL ȘI DESCRIEREA ACTIVITĂȚILOR PROIECTULUI EDUCATIV

A1. INIȚIEREA PROIECTULUI

A 1.1. Data/Perioada desfășurării : Mai 2025

A 1.2. Locul desfășurării: Școala Gimnazială „Nicolae Bălcescu” Arad

A 1.3. Participați : 1 Profesor + 1 Elev

A 1.4.Responsabili (cadre didactice) : Prof. Școlii Gimnaziale „Nicolae Bălcescu” Arad

A 1.5. Parteneri (invitați):- Școliile din județul Arad

A 1.6. Scurtă descriere a activității :Inițierea proiectului, temele de lucru, modalități de realizare, materiale folosite, parteneri – întâlnire online - Aprilie 2025

A 1.7. Activitatea este cu participare : *directă*

A 1.8. Evaluarea activității : Clasament

A 2. ÎNSCRIEREA PARTICIPANȚILOR

A 2.1.Data/Perioada desfășurării : 15.03.2025 – 01.05.2025

A 2.2. Locul desfășurării: Directă- Școala Gimnazială „Nicolae Bălcescu” Arad

A 2.3. Participați : elevii + profesorii din școlile participante

A 2.4.Responsabili (cadre didactice): prof. Dragoș Daniel

A 2.5. Parteneri (invitați): Școlile participante la proiect

A 2.6. Activitatea este cu participare : directă

A 2.7. Evaluarea activității : Clasament

E.MODALITĂȚI DE MONITORIZARE ȘI EVALUARE A PROIECTULUI

- Realizarea clasamentului

- Întocmirea de albume cu fotografii însoțite de impresii ale cadrelor didactice
- Participarea unui număr mare de cadre didactice și elevi
- Promovarea imaginii școlii
- Dezvoltarea gustului competitiv și a dorinței de evidențiere
- Creșterea atractivității școlii în rândul elevilor

F. MODALITĂȚI DE ASIGURARE A CONTINUITĂȚII /SUSTENABILITĂȚII PROIECTULUI

- Așteptarea de feed-back din partea școlilor participante/implicate.

G. MODALITĂȚI DE PROMOVARE / MEDIATIZARE ȘI DISEMINARE A PROIECTULUI

- Postare proiectului pe site-urile școlilor implicate.
- Prezentarea proiectului/parteneriat în cadrul Comisiilor Metodice din școli
- Album foto

H. PARTENERI IMPLICAȚI ÎN PROIECT ȘI DESCRIEREA PARTENERIATULUI

Denumirea partenerului :

UNITATE DE ÎNVĂȚĂMÂNT ORGANIZATOARE:

Școala Gimnazială „Nicolae Bălcescu” Arad

Profesor coordonator :Prof. Dragoș Daniel

Director, prof. Boba Cristina

Colegiul Național „Vasile Goldiș” Arad

Adresa : Str. Calea Victoriei , nr. 1- 3 , Localitatea Arad, Jud.Arad.

Prof. coordonator Lucian Rodica

Director, prof. Ioja Petronela

PARTENERI IMPLICAȚI ÎN PROIECT ȘI DESCRIEREA PARTENERIATULUI

DENUMIREA PARTENERULUI:

INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN ARAD

Inspector școlar pentru educație fizică și sport Prof. Lucian Rodica

UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD - FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Rector, Conf. univ. dr. Cilan Teodor

Fișă proiect

Mișcarea – o soluție pentru sănătate

Profesor coordonator Lidia Camelia SIMION, Școala Gimnazială „Sf. Gheorghe” Craiova

Titlul proiectului: „Mișcarea – o soluție pentru sănătate”

Durata: 1 săptămână - activitate integrată în programul „Școala Altfel”

Locul desfășurării: Școala Gimnazială „Sf. Gheorghe” Craiova - Sala de sport și curtea școlii

Grup țintă: elevii clasei a VII-a: Bălănică Renata, Bratu Robert Nicușor

Scop: conștientizarea importanței activității fizice regulate pentru menținerea sănătății fizice și mintale în rândul elevilor.

Obiective:

- Să stimuleze interesul elevilor pentru mișcare și stil de viață activ.
- Să dezvolte capacități motrice prin activități fizice variate.
- Să promoveze cooperarea și spiritul de echipă.
- Să îmbunătățească cunoștințele elevilor privind beneficiile mișcării asupra sănătății.
- Să valorifice creativitatea elevilor prin materiale vizuale și prezentări tematice.

Descrierea activității: Elevii vor participa la o serie de activități interactive precum:

- Jocuri sportive în echipă (handbal, volei, stafete)
- Workshop despre importanța mișcării în viața zilnică (prezentat de profesorul coordonator)

- Concurs de afișe și postere pe tema „Mișcarea înseamnă sănătate”
- Exerciții de stretching, dans, yoga pentru copii
- Mini-proiecte individuale (eseu, desen, colaj) realizate și prezentate în cadrul clasei

Evaluarea activității:

Se va realiza prin:

- Observarea participării active și implicării elevilor
- Prezentarea materialelor create de elevi
- Feedback din partea elevilor (chestionar simplu, păreri verbale)
- Fotografii și video-documentare a activităților

Diseminarea activității:

- Publicarea unui articol în revista școlii
- Afișarea fotografiilor și materialelor în holul școlii
- Postare pe site-ul și pagina de Facebook a școlii
- Prezentarea activității în cadrul consiliului elevilor

Anexe:

- Fotografii cu acordul părinților
- Fișe de activitate
- Eseuri și postere realizate de elevi

Bibliografie:

Miu, C. (2015). *Educația fizică și sportivă – între joc și sănătate*. Editura Didactică și Pedagogică, București

Popescu, A. (2017). *Ghid de educație pentru sănătate*. Editura Aramis, București

Ministerul Educației. (2022). *Curriculum pentru disciplina Educație Fizică și Sport*

OMS – Organizația Mondială a Sănătății, www.who.int

www.edu.ro

Fișă proiect

Mișcare și sănătate – pași spre un stil de viață activ

Profesor coordonator Lidia Camelia SIMION, Școala Gimnazială „Sf. Gheorghe” Craiova

Titlul proiectului: „Mișcare și sănătate – pași spre un stil de viață activ”

Durata: 1 săptămână - activitate integrată în programul „Școala Altfel”

Locul desfășurării: Școala Gimnazială „Sf. Gheorghe” Craiova - Sala de sport și curtea școlii

Grup țintă: elevii clasei a VII-a: Boabă Ștefan, Brandibur Alexandru

Scop: promovarea unui stil de viață activ și sănătos în rândul elevilor prin activități fizice atractive, educație pentru sănătate și conștientizarea beneficiilor mișcării.

Obiective:

- Dezvoltarea capacităților motrice și a spiritului de echipă;
- Promovarea activității fizice regulate ca element esențial pentru sănătatea fizică și psihică;
- Îmbunătățirea cunoștințelor despre nutriție, igienă și prevenirea sedentarismului;
- Stimularea participării active și colaborative a elevilor în contexte nonformale.
- Să dezvolte capacități motrice prin activități fizice variate

Descrierea activității: Elevii vor participa la o serie de activități interactive precum:

Activitatea se desfășoară pe parcursul mai multor sesiuni practice și teoretice, sub forma unui miniprogram educațional integrat.

Ziua 1 – Deschiderea proiectului: prezentarea temei „Mișcarea – o soluție pentru sănătate” printr-un colaj de materiale video, postere și mesaje motivaționale.

Ziua 2 – Atelier de nutriție și igienă: discuții interactive și exerciții pe tema alimentației corecte, hidratare și reguli de igienă în sport.

Ziua 3 – Jocuri motrice și ateliere de mișcare: ștafete, trasee aplicativ-motrice, mini-competiții sportive (volei, baschet, alergări).

Ziua 4 – Sesiune digitală: activitate pe platforme educaționale (Kahoot, Wordwall, Quizizz) cu întrebări despre sănătate, mișcare și sport.

Ziua 5 – Concluzii și premiere: chestionare de feedback, discuții libere, acordarea de diplome simbolice pentru implicare.

Evaluarea activității:

Se va realiza prin:

- Observarea participării active și colaborării elevilor;
- Aplicații interactive (quiz-uri) ca evaluare formativă;
- Chestionar de feedback la finalul proiectului;
- Realizarea unui poster sau eseu colectiv cu titlul „Ce am învățat despre mișcare și sănătate?”.
- Feedback din partea elevilor (chestionar simplu, păreri verbale)

Diseminarea activității:

Afișarea colajelor, posterelor și fotografiilor pe panoul școlii și în mediul online (website, Facebook);

Articol în revista școlii sau blogul clasei cu sprijinul profesorului coordonator;

Prezentare la Consiliul Elevilor sau în cadrul unei alte ore (dirigenție, biologie, sport).

Anexe:

- Poze cu acordul părinților;
- Fișe de evaluare;
- Materiale vizuale realizate de elevi.

Postere realizate de elevi

Bibliografie:

- Golu, M. (2008). *Psihologia Educației*. Editura Didactică și Pedagogică, București.
- Dragnea, A., Bota, A. (1999). *Teoria activităților motrice*. Editura Didactică și Pedagogică, București.
- OMS – *Ghid pentru sănătate prin activitate fizică la copii* (2020).
- www.edu.ro; www.worldobesity.org; www.kahoot.com

Mișcarea – O soluție pentru sănătate

Profesor coordonator Lidia Camelia SIMION, Școala Gimnazială „Sf. Gheorghe” Craiova

Expunere tematică – Clasa a VII-a

Elevi participanți: Bălănică Renata, Crăciun Andrei

Mișcarea fizică a reprezentat din cele mai vechi timpuri un factor esențial în menținerea sănătății omului. Astăzi, când stilul de viață sedentar este tot mai frecvent, iar copiii și adolescenții petrec ore în fața ecranelor, importanța educației fizice și a activității motrice devine crucială. Prin această expunere ne propunem să evidențiem multiplele beneficii ale mișcării asupra sănătății fizice, psihice și sociale, precum și rolul educației fizice în formarea tinerilor echilibrați. *Ce înseamnă „mișcare” în viața unui elev?*

Mișcarea nu înseamnă doar ora de educație fizică de la școală. Ea include o gamă largă de activități: alergatul în parc, mersul pe bicicletă, dansul, participarea la jocuri sportive, înotul, chiar și urcatul scărilor sau mersul pe jos către școală. Pentru elevi, mișcarea este adesea sinonimă cu jocul. Însă, dincolo de distracție, mișcarea reprezintă o formă de îngrijire personală – un mod prin care tinerii învață să-și asculte corpul, să-l dezvolte și să-l respecte.

Beneficiile fizice ale mișcării regulate

Mișcarea contribuie la dezvoltarea armonioasă a corpului, în special în perioada pubertății. Principalele beneficii sunt:

- Creșterea forței musculare și a rezistenței fizice
- Îmbunătățirea mobilității și coordonării
- Dezvoltarea unei posturi corecte
- Controlul greutateii corporale și prevenirea obezității
- Întărirea sistemului imunitar

Un organism aflat în mișcare se dezvoltă armonios și este mai puțin predispus la boli sau accidente.

Impactul mișcării asupra sănătății mintale

Beneficiile nu sunt doar fizice. Mișcarea influențează pozitiv și sănătatea emoțională. Activitatea fizică stimulează secreția de endorfine, hormoni care generează o stare de bine, reduce

stresul și anxietatea, îmbunătățește somnul și ajută la o mai bună gestionare a emoțiilor. Pentru elevi, participarea la activități sportive înseamnă și:

- Creșterea încrederii în sine
- Îmbunătățirea disciplinei personale
- Dezvoltarea spiritului de echipă și a empatiei
- O mai bună integrare socială

Rolul educației fizice în școală

Ora de educație fizică este esențială în programa școlară. Ea nu doar că oferă pauza necesară dintre orele teoretice, ci contribuie activ la:

- Fixarea unui ritm de viață activ
- Învățarea regulilor sportive și a fair-play-ului
- Exersarea controlului motor și a coordonării
- Îmbunătățirea relațiilor între colegi

Educația fizică formează caractere, nu doar mușchi.

Mișcarea ca prevenție pentru bolile moderne

Stilul de viață sedentar duce, în timp, la numeroase probleme de sănătate:

- Tulburări de somn
- Dureri de spate și probleme de postură
- Obezitate infantilă
- Diabet de tip 2
- Afecțiuni cardiovasculare

Chiar și 30 de minute de activitate fizică moderată pe zi pot reduce drastic riscul acestor afecțiuni. Educația în domeniul sănătății și mișcării trebuie să înceapă devreme, din școală.

Cum putem integra mișcarea în viața noastră? Exemple accesibile pentru elevii de gimnaziu:

- Exerciții de înviorare dimineața
- Participarea la cluburi sportive sau dans

- Plimbări cu familia
- Jocuri în curtea școlii sau în parc
- Alergare ușoară sau mers alert

De asemenea, școala poate organiza:

- Concursuri sportive
- Zile dedicate sportului în aer liber
- Proiecte tematice de educație pentru sănătate

Mișcarea și stilul de viață sănătos

Mișcarea este o componentă-cheie, dar trebuie însoțită de:

Alimentație echilibrată (mai puține dulciuri și fast-food, mai multe legume, fructe, apă)

- Somn suficient (8-9 ore pe noapte pentru elevi)
- Evitarea timpului excesiv petrecut pe ecrane

Mișcarea face parte dintr-un stil de viață sănătos care ne ajută să trăim mai bine, mai echilibrat.

Ce înseamnă mișcarea pentru sănătate?

Mișcarea nu înseamnă doar sport de performanță. Ea include toate formele de activitate care implică efort fizic: mersul pe jos, alergarea, joaca, dansul, sporturile recreative. Pentru elevii din ciclul gimnazial, mișcarea are rol formativ: ajută la dezvoltarea oaselor, a musculaturii, la menținerea greutății corporale și la creșterea capacității de concentrare.

Componentele sănătății influențate de mișcare

Sănătatea fizică

- Îmbunătățirea tonusului muscular și a sistemului osos
- Creșterea rezistenței cardiovasculare
- Întărirea imunității
- Reglarea metabolismului

Sănătatea psihică

- Reducerea stresului și anxietății

- Combaterea oboselii psihice
- Creșterea stimei de sine
- Îmbunătățirea somnului

Sănătatea socială

- Dezvoltarea spiritului de echipă
- Acceptarea regulilor și a fair-play-ului
- Întărirea relațiilor între colegi

Educația fizică – un pilon al dezvoltării personale

Educația fizică nu se rezumă la exerciții fizice. Este o formă de educație completă, care contribuie la dezvoltarea psihomotrică, emoțională și socială. Prin activitățile propuse la orele de educație fizică, elevii învață:

- să colaboreze
- să își controleze corpul
- să își fixeze obiective
- să depășească obstacole

Bolile generate de lipsa mișcării

Un stil de viață sedentar, asociat cu o alimentație nesănătoasă, duce la:

- obezitate infantilă
- boli cardiovasculare precoc
- tulburări posturale
- diabet zaharat tip 2
- tulburări emoționale și sociale

Mișcarea în viața noastră – modele și obiceiuri

Ce putem face zilnic:

- Mers pe jos sau cu bicicleta la școală
- Jocuri în curte sau în parc
- Exerciții scurte de înviorare acasă

- Dans sau activități în familie Activități în școală:
- Concursuri sportive
- Zile tematice de mișcare (Ziua sportului, Crosul sănătății)
- Activități extracurriculare cu caracter sportiv

Mișcarea ca parte a unui stil de viață sănătos. Mișcarea trebuie combinată cu:

- Alimentație echilibrată: legume, fructe, proteine, evitarea zaharului în exces
- Hidratare: minim 1.5-2 litri de apă pe zi
- Odihnă adecvată: 8-9 ore de somn pe noapte
- Reducerea timpului petrecut în fața ecranelor

Exemple de activități practice

- Proiecte realizate la școală: „Sport pentru toți”, „Mă mișc, deci cresc sănătos”
- Participarea la „Școala Altfel” cu tematică sportivă
- Jocuri de echipă pentru dezvoltarea colaborării și încrederii între elevi

În concluzie mișcarea este o componentă indispensabilă a unei vieți sănătoase este una dintre cele mai simple și eficiente soluții pentru sănătate. Prin educația fizică, elevii învață nu doar cum să se mențină activi, ci și cum să-și dezvolte armonios trupul și mintea. Activitatea fizică ne ajută să fim mai fericiți, mai energici, mai sănătoși. Prin urmare, este esențial să o promovăm în școli, familii și comunități, pentru o generație sănătoasă și activă.

Într-o societate în care sedentarismul devine normă, este esențial să învățăm de mici cât de important este să fim activi. Prin mișcare ne dezvoltăm nu doar corpul, ci și mintea, caracterul și relațiile cu ceilalți. Educația fizică are un rol esențial în acest proces, iar profesorii, familia și comunitatea pot sprijini elevii să își formeze obiceiuri sănătoase. Fie că alegem să alergăm, să dansăm sau să ne jucăm, important este să ne mișcăm – pentru o viață mai sănătoasă și mai fericită. Prin urmare, este esențial să o promovăm în școli, familii și comunități, pentru o generație sănătoasă și activă.

Bibliografie

- Bota, Aurel – *Ergofiziologie*, București, Ed. Cartea Universitară, 2006
- Dragnea, Adrian – *Teoria educației fizice și sportului*, București, Ed. Didactică și Pedagogică, 2002

- Golu, Mihai – *Psihologia dezvoltării umane*, Ed. Fundației România de Măine, 2007
- OMS – *Activitatea fizică și sănătatea copilului*, www.who.int
- Ministerul Educației – *Programa școlară pentru Educație Fizică, clasa a VII-a*, București, 2017
- Institutul Național de Sănătate Publică – *Ghid pentru un stil de viață activ și sănătos*, 2021

Fișă proiect

Bike/Walk 2 School și Bike/Walk 2 Work

*Profesori coordonatori Sándor Gábor KÖRTESI, Ilinca Smaranda MUREȘANU
Școala Gimnazială numărul 7, Tg. Mureș*

Titlul proiectului: Bike/Walk 2 School și Bike/Walk 2 Work

Durata: 28.04.2025-30.05.2025

Locul desfășurării: orașul Târgu Mureș, punct de pornire/sosire Școala Gimnazială Nr.7 Târgu Mureș

Grup țintă: elevii , profesorii și părinții Școlii Gimnaziale Nr .7

Scop: un proiect prin care încurajăm elevii, profesorii și părinții să aleagă mijloace de transport sustenabile — cum ar fi bicicleta, trotineta sau mersul pe jos — pentru a ajunge la școală, fiecare dimineată să înceapă cu mișcare, zâmbete și aer curat. Scopul principal al campaniei pentru școlile participante este de a maximiza kilometrii parcurși de către elevi și profesori în drumurile zilnice către școală, utilizând bicicleta sau deplasarea pietonală.

Obiective: fiecare dimineată să înceapă cu mișcare, zâmbete și aer curat, contribuim la un oraș mai verde și mai sigur

Descrierea activității:

Participarea este gratuită pentru elevi, părinți care însoțesc copii la școală, profesori și personalul școlilor implicate. Înscrierea se efectuează prin intermediul aplicației BIKEATHON, selectând campania Bike/Walk 2 School. Participanții se pot înregistra fie individual, fie în echipe de minimum două și maximum cinci persoane.

Participanții pot înregistra până la două deplasări zilnice (către și de la școală pentru Bike/Walk 2 School și către și de la locul de muncă pentru Bike/Walk 2 Work) cu începutul sau sfârșitul la mai puțin

de 150 de metri de destinația respectivă. Este permisă utilizarea bicicletelor, trotinetei și deplasarea pietonală.

Evaluarea activității:

Deplasările înregistrate prin aplicație vor contribui la punctajul echipelor și al școlilor, iar echipele care vor acumula cele mai multe puncte vor fi premiate conform clasamentului final. De asemenea, școlile vor beneficia de donații financiare provenite de la părinții și angajații care participă în campania Bike/Walk 2 Work.

Diseminarea activității:

Bike/Walk 2 School și Bike/Walk 2 Work:

Pe platforma aplicației și pe site-ul oficial vor fi afișate public porecele echipelor, distanțele parcurse de participanți și locațiile școlilor și locurilor de muncă.

GHID METODIC

SĂNĂTATEA PRIN MIȘCARE