Colegiul Național “ Matei Basarab’’

150 de ani

Număr omagial, noiembrie 2010

Revista Comisiei Educație fizică şi Arte

ŞCOALA ŞI COMPETIȚIA

Realizator şi tehnoredactare computerizata
Profesor Dumitrescu Elena

Colaboratori :

Profesor Petrescu Irina
Profesor Burcă Tania

CUPRINS

1. Pledoarie pentru sănătate 3
2. Baza materială a liceului în ultimul deceniu.....3
3. Profesori şi elevi – despre sănătate şi sport.....6

- Step aerobic, o activitate fizică atractivă - Prof.Irina Petrescu
- Sportul înseamnă sănătate – Melci Valentin Alexandru,absolvent 2007
- Sport,sănătate,performanță- Ştefan Mihai ,absolvet 2010/Rugby
- Importanta sportului in viata elevilor – Mihai Untescu ,cls 11 C/Culturism

4. Echipele reprezentative ale liceului în competiții.....12
5. Activitati extracurriculare ale elevilor 22

- Campionat intern fotbal, volei, baschet
- Cerc pictură
- Grup vocal CNMB Singers

6. Programul de activități cu ocazia *Zilelor porților deschise* ale liceului.....26

- Concursuri si meciuri demonstrative
- Serbari
- Costume,muzica si dans

7. Proiecte.....28

- Ora de Prosport
- Echipe reprezentative în campionatul liccenilor
- Parteneriat pentru integrarea elevior cu dizabilități, in activitatea sportivă

Pledoarie pentru sănatate prin mişcare

A devenit o obişnuinţă ca, în fiecare an, cu ocazia aniversării Colegiului Naţional ‘‘ Matei Basarab’‘ ,să ne amintim cu mandrie de rezultatele obţinute de elevii şi profesorii noştri în competiţii.

Şi nu ne limităm doar la amintiri,petrecem cateva clipe de relaxare, participand activ la competiţii , concursuri şi serbări.

Deşi se cunosc efectele mişcării şi sportului asupra organismului elevilor în perioada pubertară,din anumite considerente, elevii au rămas cu o singură oră de educaţie fizică,săptămanal.

"Mens sana in corpore sano" ,un dicton latin ce ne călăuzeşte din timpuri străvechi. O minte sănătoasa nu poate exista decat într-un corp sănătos.

Lucru dovedit şi prin rezultatele obtinute de elevii nostrii atat în competiţii cat şi la invăţătură. Toţi cei care au practicat un sport de performanţă în timpul liceului, au reuşit să-şi organizeze mult mai bine timpul liber, au avut satisfacţii atat pe plan sportiv cat şi profesional. Şi nu numai ei, dar şi cei care obişnuiesc să facă mult sport înafara orelor de educaţie fizică din programul şcolar.

Este stiut că, exercitiul fizic practicat din copilarie, îţi crează dependenţa de mişcare şi o stare de sănătate buna. Mişcarea te face mai optimist şi dornic de viaţă, îţi menţine tonusul muscular, buna-dispoziţie şi un psihic echilibrat în lupta cu stresul, depresiile şi anxietatea.

Unul dintre cele mai importante efecte benefice ale exercitiului fizic regulat este creşterea încrederii in sine.

Tinerii liceeni sunt destul de stresaţi datorită încărcăturii programului şcolar, al temelor, al problemelor ce apar în familie la varsta adolescenţei.

Implicarea în sport, în activităţi recreative sau alte forme de exerciţiu fizic reprezintă o buna ocazie de detensionare, de relaxare.

Educaţia fizică în liceu este esenţială pentru dezvoltarea abilităţilor motorii şi consolidarea reflexelor, postura corectă, dezvoltarea rezistenţei generale a organismului, într-un cuvant menţinerea unei sănătăţi optime a organismului.

Elevele ,care din comoditate ,se scutesc de la orele de educatie fizică în ultimile clase de liceu, sunt chiar cele care stau cel mai mult în faţa oglinzii, preocupate de cum arată.

Nu este uşor să faci efort fizic,dar dorinţa de a arăta bine, de a avea un bun tonus muscular ,de a reduce celulita ,le determină pe multe eleve să meargă la sălile de fitness pentru a avea un corp armonios dezvoltat.

Activitatea fizică ajută la reducerea ţesutului adipos şi creşterea masei musculare,îmbunătăţind astfel capacitatea organismului de a consuma caloriile.

Practicarea exercitiului fizic în cadru organizat , lucrul în echipa ,influenţează dezvoltarea trăsăturilor de caracter , personalitate şi stimă de sine, îmbunătăţeşte abilităţile de comunicare, de cooperare .

Odată formată deprinderea de mişcare din timpul şcolii, tinerii se organizează şi practică diferite sporturi în timpul liber, fie la sala de fitness,fie în parcuri.

Socializează, îşi fac noi prieteni, se întalnesc să joace fotbal, baschet, volei,fac jogging,plimbări cu rolele sau bicicleta , etc

Este un mod util, placut şi benefic de a petrece timpul liber ,de a-şi îmbunatati rezistenţa organismului şi a menţine forma fizică optimă.

Cunoscand aceste efecte ale activitatii fizice asupra copiilor si tinerilor, noi profesorii de educaţie fizică din C.N Matei Basarab ,suntem aproape de elevi,încercăm să-i angrenăm în cat mai multe competiţii ,la ora de curs, la nivel de liceu, meciuri amicable, competiţii ale Olimpiadei Scolare .

În ultimii ani, baza sportivă a liceului a fost modernizată, avem 2 terenuri de jocuri , sală de gimnastică şi sală de jocuri cu o nouă instalaţie de încălzire şi lumină , aparatură audio-video. Elevii noştri au posibilitatea de a participa la ore extracurriculare pentru a învăţa un joc sportiv sau pentru a-şi menţine supleţea şi condiţia fizică prin ore de gimnastică aerobică.

Avem echipe reprezentative de Volei, Baschet ,Handbal, care se pregătesc pentru competiţiile din cadrul Olimpiadei Sportului Şcolar.

Încă din anul 2003, în liceu am înfiinţat ASOCIAŢIA SPORTIVĂ ‘’ MATEI BASARAB’’ pentru a putea participa la aceste competiţii,conform reglementărilor în vigoare.

La solicitarea Consiliului elevilor, în ultimii ani s -au organizat campionate pe cicluri de clase, la urm[toarele ramuri sportive : fotbal, baschet şi volei ,sub îndrumarea **Comisiei pentru Sport** din cadrul liceului.

Dorim să mulţumim elevilor care au răspuns la solicitările nostre, s-au pregătit pentru a reprezenta cu cinste liceul în competiţii la nivel de sector şi municipiu.

Aceeaşi elevi, au obţinut rezultate bune şi la învăţătură ,nu numai la sport şi au înteles cat de important este ca în viaţă să poţi îmbina cu succes activitatea profesională cu cea de mişcare – relaxare, de a face parte dintr-o echipă.

Pentru a obţine performanţe în orice activitate,lucrul în echipă este primordial.

Se depune mult efort pentru a omogeniza echipa . Elevii noştri au învăţat cu siguranţă acest lucru, din competiţiile la care au participat.

Am obţinut rezultate remarcabile de-a lungul anilor,în paginile care urmează voi prezenta cele mai recente participări ale echipelor nostre.

Profesor, Elena Dumitrescu

BAZA MATERIALĂ A LICEULUI

Cand am primit decizia de numire în acest liceu, în anul 1996, m-am bucurat ca voi beneficia alături de elevi ,de condiţii mai bune de desfăşurarare a orelor, decat la scoala generală unde activasem înainte.

Bucuria mea a fost însă, de scurtă durată, deoarece,liceul a intrat în reparaţii capitale pentru mai mulţi ani. Orele le-am desfăşurat în alte clădiri, cu săli necorespunzătoare pentru practicarea orelor de sport în condiţii de igienă şi sigurantă a elevilor.

M-am bucurat ,înca odată, la revenirea în spaţiile ce aparţin liceulu Matei Basarab.

Dar, bineinteles, că deşi sălile de clasă erau gata, sala de educaţie fizică şi terenurile erau impracticabile.

Au urmat alţi ani, foarte grei pentru noi, profesorii care predăm aceasta disciplină. Mulţi elevi susţineau examenul de bacalaureat la educaţie fizică ,avand nevoie de pregătire pentru probele de gimnastică şi sărituri, probele atletice sau joc sportiv.

Eram nevoiti să plimbăm saltelele de gimnastică dintr-o clasă în alta,pentru a pregăti exercițiile de examen. Şi elevii noştri nu ne-au dezamăgit, obținand mereu note mari la displina educație fizică.

Dar, au urmat şi vremuri bune. Sala de jocuri a liceului a fost dotată cu spaliere, bănci,saltele.S-a schimbat vechiul parchet cu o suprafață sintetică mai usor de întreținut.

O nouă sală a fost dată în folosință,în corpul B al liceului, destinată orelor de gimnastică.

Aceasta ,am modernizat-o in ultimii ani,achizitionand din fondurile liceului şi cele primite de la MEC, o serie de materiale : spaliere, banci, stepere pentru gymnastică aerobică şi pentru forță , banchete pentru abdomen, gantere, corzi, biciclete medicinale, bandă de alergare şi aparat de forță multifuncțional.

Un perete al sălii are 4 oglinzi pentru corectarea ținutei, avem combină muzicală, video şi TV, pentru a putea oferi elevilor o ambianță cat mai placută ,în care să lucreze cu plăcere elementele mai dificile ale gimnasticii.

Deasemenea, vestiarele au fost dotate cu banchete şi cuiere ,pentru ambele săli de sport ale liceului.

A fost schimbat terenul din curtea mare a liceului. Avem un nou teren multifunctional, dar necorespunzator ca dimensiuni pentru practicarea jocurilor de baschet, volei, handbal.

Il folosim în special pentru jocul de fotbal, foarte popular dealtfel,în randul elevilor.

Anul acesta scolar 2010-2011, sala de jocuri a beneficiat de îmbunătățirea sistemului de încălzire cu tubulatură prin tavan, sistemul de iluminat cu proiectoare , instalarea stalpilor pentru jocul de volei şi capitonarea pereților. Au fost schimbate uşile de la sală şi vestiare.

Elevii sunt încantați de cum arată sala, dar să sperăm că vom avea şi căldură corespunzătoare.

Singura problemă în folosirea spatiilor şcolii o reprezintă orarul.

Niciodată, în orar nu s-a ținut cont de folosirea la maximum a capacității sălii de jocuri ,încat sa fie repartizată o singura clasa pe ora. Sala este de dimendiuni mici(19 m/9m) şi este imposibil să intre în acelasi timp în sala,2 clase de elevi.(60 elevi).

Acum, baza sportivă a liceului ne permite să organizăm competitii la diverse jocuri sportive şi să atragem cat mai mulți elevi în practicarea unui joc de echipă.

La inaugurarea noii săli modernizate,în 29 septembrie 2010, am invitat şi alți colegi pentru a sărbatori alături de noi şi elevi o nouă etapa din activitatea sportiva a liceului nostru.

Trupa de Street Dance a liceului, a prezentat un mic spectacol alaturi de o grupă de eleve pregatite de prof. Petrecu Irina, la step aerobic, în orele de acivități extraccuriculare ale elevilor.

Trupa de Street Dance – **ICE DROPS** – formata din : Tănăsoiu Liviu 12E, Murăraşu Evelina 10D,Firu Patricia 12G,Lazăr Monica 11G,Grăjdan Denisa 9F şi Stan Alexandra 11G, au obținut în anul şcolar 2010-2011, LOCUL II pe Municipiu, la Cupa liceelor.

STEP AEROBIC, O ACTIVITATE FIZICA ATRACTIVA

Primele exercitii de step aerobic au aparut in urma cu aproximativ 25 de ani, dar inca este unul dintre cele mai populare stiluri de dans, datorita avantajelor multiple pe care le ofera, devenind astfel una dintre cele mai atractive modalitati de tonifiere corporala, de relaxare si de intretinere a starii de sanatate. La inceput, antrenamentul de step aerobic punea accent pe lucrul la nivelul picioarelor si muschilor fesieri, insa noile tehnici au adus si exercitii pentru brate, umeri, spate in combinatie cu exercitiile pentru picioare, dar si exercitii pentru tonifiere abdominala.

Step aerobic se distinge de alte forme de exercitii de tip aerob prin utilizarea unei platforme cu o inaltime variabila, adaptata la nevoile individuale. Exercitiile sunt grupate in combinatii de ridicari, intoarceri, sarituri, angrenand atat trenul inferior, cat si trenul superior al corpului, la un nivel avansat putand fi utilizate si exercitiile cu ingreuieri, folosind gantere pentru brate sau saculeti

cu nisip pentru picioare. Step aerobic este un mijloc sigur pentru un antrenament cardio eficient, care nu necesita dotari complexe si care poate fi practicat atat in salile special amenajate, cat si la domiciliu, avand un continut accesibil, adaptabil si elastic.

In cadrul lectiilor de step aerobic, instructorul prezinta un set de miscari ce vor fi executate in raport cu nivelul psiho-functional al fiecarui participant sau al fiecarei grupe, regland si adaptand intensitatea efortului si complexitatea miscarilor la nevoile individuale. Complexitatea coregrafiei difera de la o grupa la alta, in functie de nivelul de pregatire atins. Diversitatea mijloacelor si a obiectivelor urmarite, capacitatea de creatie coregrafica a instructorilor, experienta acumulata in timp de catre practicanti, ritmul muzical variat conduc la o tehnica aprofundata si la o serie de beneficii cum ar fi:

- imbunatatirea starii de sanatate cu efecte pozitive la nivelul tuturor sistemelor: muscular, circulator, respirator, osteo-ligamentar, neuro-muscular, neuro-endocrin, analizatori
- cresterea capacitatii de adaptare la efort si stress
- imbunatatirea aspectului general al corpului: picioare ferme, cu muschi definiti, fese bombate si abdomen plat
- arderea caloriilor intr-un rimt accelerat si mentinerea greutatii
- dezvoltarea calitatilor motrice: coordonare, echilibru, rezistenta, forta, mobilitate, viteza de executie
- dezvoltarea capacitatii de perceptie a ritmului, timpului si spatiului
- imbunatatirea memoriei motrice
- dezvoltarea simtului artistic si estetic
- relaxarea mentala, crearea bunei dispozitii
- modificarea stilului de viata, influentand pozitiv atitudinea si increderea in fortele proprii
- cresterea dorintei de manifestare prin miscare si a dorintei pentru miscare
- asigurarea unui impact pozitiv asupra sanatatii mintale
- stabilirea unor conexiuni sociale si satisfacerea dorintei de a apartine unui grup, ca urmare a activitatii de grup.

Pentru a practica step aerobic atat in salile special amenajate, cat si la domiciliu, tot ce aveti de facut este sa respectati o serie de reguli importante:

- o lectie de step aerobic are trei parti: introductiva (incalzirea), fundamentala (continutul propriu-zis) si de incheiere (revenirea organismului dupa efort)
- incalzirea este o parte deosebit de importanta deoarece pregateste organismul din punct de vedere fizic, functional si psihic pentru efortul ulterior
- o incalzire corecta reduce total posibilitatea accidentarii, elimina senzatia de disconfort in timpul actvitatii, mareste amplitudinea actiunilor conducand la un randament total
- incalzirea trebuie sa aiba o durata de minim 7-8 minute si sa se realizeze prin miscari ritmice progresive, prin pasi clasici de low impact aerobic, pasi usori de dans, combinati cu actiuni de stretching
- revenirea trebuie sa contin exercitii de intindere a musculaturii, avand rolul de a reduce frecventa cardiaca si de a evita durerile musculare
- intensitatea si durata efortului se adapteaza la nivelul de pregatire, crescandu-se treptat, de la o lectie la alta
- echipamentul trebuie sa fie adecvat, din bumbac sau din bumbac cu elastan pentru a evita supraincalzirea, iar incaltamintea comoda, cu talpa cat mai flexibila

- antrenamentul poate parea dificil la inceput, dar odata insusiti pasii de baza, sunt evitate greselile de executie si incordarile inutile

- control medical este necesar, step aerobic fiind contraindicat persoanelor cu probleme grave de sanatate (probleme cardiace, articulare acute, respiratorii, probleme la nivelul genunchilor)

- antrenamentele de step aerobic trebuie sa aiba o pondere de 2-3 ori pe saptamana pentru a avea eficienta, excesul ducand la suprasolicitarea articulatiilor genunchiului si a coloanei vertebrale la nivel lombar

- daca sunteti incepator, participati mai intai la o grupa condusa de un instructor specializat pentru a insusi miscarile de baza, terminologia de specialitate si regulile de dozare a efortului

- nu renuntati, daca la inceput pasii sau combinatiile de pasi vi se par dificile sau greu de memorat

- step aerobic poate fi practicat si la domiciliu, dupa familiarizarea cu miscarile de baza, fie urmarind video, fie apeland la propria imaginatie, insa o coregrafie de grup va fi intotdeauna mult mai distractiva

Profesor Irina Petrescu

Sportul înseamnă sănătate

ul înseamnă sănătate iar sănătatea de preț lucru dupa care **alergăm** ia privind sănătatea ar trebui să din şcolile generale şi licee cu ționale care să ajute fiecare elev să tivități fizice, fie sporturi de echipă,

In urmă cu zeci de ani, savanții defineau drept principalele nevoi ale omului: aerul, apa şi hrana urmate de suita conditiilor de viata decenta. In prezent, se pare ca lista trebuie sa se updateze de urgenta prin adaugarea **activitatii fizice** de orice tip.

La prima vedere, aparitia sportului este un mister inexplicabil. Pentru ca se stie, oamenii inca din comuna primitiva pana acum 50-60 de ani aveau o viata foarte activa. Timp de milenii ca specie, noi oamenii am fost vanatori, pescari, am lucrat in padure, am trait in sate, ne-am luptat in razboaie, mergeam pe jos zeci de kilometri. Zilnic.

Prima civilizatie care si-a dat seama de nevoia de miscare si a actionat in consecintaa fost cea chineza. Se pare ca lor le datoram aparitia si codificarea primelor seturi de miscari fizice cu scop sportiv si de mentinere a santatii si tineretii. In urma cu peste 6 000 de ani, chinezii faceau

sport, traditie mentinuta pana in prezent cand China se poate lauda cu una dintre cele mai sanatoase populatii de pe mapamond.

In ziua de astazi, majoritatea tinerilor prefera sa se refugieze in propriile camere alaturi de computere in loc sa iasa afara in putinele locuri de joaca amenajate si sa faca macar o ora de miscare in fiecare zi, lucru foarte important in buna crestere si dezvoltare a unui copil. Un alt motiv de ingrijorare privind sanatatea adolescentilor este faptul ca la orice ora, fie dimineata, fie seara tarziu fast-food-urile din Bucuresti si nu numai, sunt pline ochi de tineri. Nu de mult am fost martorul unei intamplari care m-a lasat efectiv cu gura-cascata: o mama foarte tanara iesea dintr-un fast-food renumit cu bebelusul ei in brate, incercand sa-i indese pe gura un Big-Mac. Acum ca v-ati dat seam despre ce restaurante vorbesc , ar fi bine ca fiecare tanar sa se gandeasca de doua ori inainte sa intre si sa manace intr-unul dintre ele.

Alimentatia vine in completarea sportului privind buna evolutie si dezvoltare a unui tanar pentru ca asa cum se spune: “Esti ceea ce manaci si ceea ce bei”.

Revenind la sport, eu am avut noroc inca de mic sa fiu atras de aceasta activitate, practicand fotbal pentru aproape 8 ani, dar si un pic de handbal. Am descoperit insa ca in C.N. Matei Basarab, al carui mandru elev am fost si eu, ca desi este un liceu unde se pune foarte mare accent pe invatat si acumulat de informatii , nici sportul nu este neglijat, fiind incurajate competitiile sportive intre clase si interliceale.

In “batranul” dar inca “verde” colegiu Matei Basarab se regaseste o echipa de profesori de educatie fizica si sport care mereu au indrumat elevii catre sport, implicand pe fiecare in anumite activitati. Imi amintesc de mine, elev fiind a acestui liceu, cum zilele lungi si mohorate erau inseninate de o ora de sport sau de vreo competitie in care eram implicat, lasand la o parte faptul ca mai eram invoit si de la ore. Eu personal eram genul de sportiv bun la toate: faceam parte din echipelede fotbal, baschet si volei ale liceului. Acum sper ca nu este adevarat cum se spune: ca cel care este bun la toate de fapt nu este bun la nimic.

Imi amintesc acum de o intamplare hazlie din timpul liceului, desi, probabil, nu este indicat si etic sa o povestesc. Avand probleme la matematica (ceva mult prea complicat pentru mine chiar si acum), alaturi de profesorul Viorel Chitimia, una dintre cele mai deosebite persoane pe care le-am intalnit, am “incins” un fotbal-tenis in curtea interioara a liceului. Am reusit atunci alaturi de un “cadavru” didactic, asa cum se autointitula domnul Chitimia, sa invingem aproape toti baietii din clasa a 12-a si nu numai, doritori de afirmare. Realmente am facut spectacol si nu mai spun de ce era in jurul nostru cand aproape toti elevii coborasera din clase sa se minuneze, mai ales de talentul domnului profesor.

Amintiri si amintiri raman acolo undeva intr-un sertar ascunse, dar anumite lucruri importante pe care insusi falnicul “Basarab” m-a invatat, nu se prafuiesc niciodata. Unul dintre ele este sa-mi ghidez viata dupa sport, iar o singura zi in care nu fac miscare mi se pare o zi irosita.

Lucrurile in liceu s-au mai schimbat de cand eu am absolvit . Imbucurator este faptul ca lucrurile s-au schimbat in bine: in curtea liceului s-a amenajat un teren de fotbal sintetic, sala de sport a liceului a fost renovata si modernizata si multe alte investitii s-au realizat cu trecerea anilor. Aceste schimbari au menirea de a atrage elevii spre sport si de a creea un mediu favorabil activitatilor sportive.

Implicarea profesorilor de educatie fizica au facut sa nu se ajunga la cazurile din alte licee cand orele de sport au fost inlocuite cu ore de dirigentie sau chiar scoase de tot din orar.

Chiar si Ministerul Invatamantului are momente de derapaj dorind si chiar propunand scoaterea orelor de sport din programa scoalara.

Colegiul National “ Matei Basarab” a tinut intotdeauna “capul sus” in competitiile sportive obtinand rezultate foarte bune, cateodata chiar peste asteptari, in turneele de fotbal, volei, baschet, handbal etc. disputate pe plan local, cat si pe teritoriul intregii tari. Sunt sigur ca actualii si viitorii “mateisti” vor tine steagul sus si vor obtine in continuare rezultate exceptionale.

Atunci cand o sa realizam importanta sportului in vietile noastre, o sa avem un viitor mai bun, mai frumos si cel mai important mai sanatos. Asa cum ziceau stramosii nostri latini : “ Mens sana in corpore sano” , o minte sanatoasa sta intotdeauna intr-un corp sanatos. Un corp sanatos il

dobandim doar in urma sportului asadar atunci cand te simti bine in pielea ta, in trupul tau, atunci si gandirea ta e mult mai limpede. Fie ca unora le place sau nu, bunastarea existentei unei persoane depinde intr-o proportie covarsitoare de miscare.

Sportul iti merge direct la inima. Miscarea fizica sprijina circulatia sangvina, inclusiv in zona creierului, stimuland activitatea cerebrala si memoria, ajuta activitatea inimii, impiedica formarea cheagurilor de sange si te oxigeneaza mai bine. In plus, reduce nivelul colesterolului "rau" si regleaza tensiunea arteriala. Diabeticii nu trebuie sa ocoleasca miscarea fizica. Aceasta minimalizeaza complicatiile specifice bolii.

Cu alte cuvinte, noi toti care traim prezentul dar avem rolul important de a schita si de a construi viitorul copiilor nostri trebuie sa avem initiativa si sa fim noi insasi schimbarea pe care o vrem in lume. Locuri de joaca, terenuri de fotbal, baschet, handbal,volei ,piste de biciclete sunt mult prea putine pentru o capitala europeana asa cum pretindem ca avem. Programe privind aceste probleme trebuie initiate cat mai repede posibil de institutiile locale pentru ca solutii cu siguranta exista.

Traim in secolul **miscarii** si al **vitezei** cand totul este intr-o continua **schimbare**. Poate parea o simpla coincidenta sau poate NU, sigur o sa te puna pe ganduri ca termenii determinanti ai acestui prezent si cu siguranta si ai viitorului : MISCARE, VITEZA, SCHIMBARE sunt cuvintele ce definesc SPORTUL.

Asadar bucurati-va de sport, bucurati-va de VIATA.

Melci Valentin – Alexandru
Student la Fac.Ziaristica
Absolvent 2007

Sport, sănătate şi performanţă

De fiecare data cand ne uitam la televizor si vedem un sport, putini dintre noi ne intrebam „Oare ce au facut oamenii astia ca sa ajunga aici?". Deseori suntem preocupati, sa ii criticam, sa radem de greselile lor, sau in cel mai rau caz sa ii si injuram in cazul in care pierd partida sau au o evolutie mai slaba. Insa niciodata nu ne-am gandit sa ne punem in pielea lor, si nu ma refer doar in timpul meciului, ci de la inceputul carierei sale pana in momentul jocului. Multi dintre noi, din pacate, ramanem doar cu privitul si cu impresia ca stim mai multe decat cei ce practica sportul respectiv.

Personal, mi-a placut intotdeauna sa vizualizez un sport, si sa ma bucur de spectacolul aratat de „maestrii". Fiind o persoana foarte activa, mi-a placut sa incerc orice sport. Am practicat handbalul de la varsta de 12 ani, insa m-am oprit din cauza Testelor Nationale, iar dupa am considerat ca nu mai vreau sa continui. Acum trei ani s-a ivit oportunitatea de a incepe rugby-ul de performanta la clubul Steaua, oportunitate pe care nu am ratat-o si de care am profitat din plin.

La inceput am fost extrem de entuziasmat, insa pe parcurs am inceput sa simt ca daca nu incep o pregatire serioasa, nu voi putea realiza absolut nimic. Dezamagit de conditiile de dezvoltare a tinerilor, si realizand ca daca ma voi limita la cele trei antrenamente pe saptamana, nu voi avansa deloc, am inceput sa ma pregatesc singur. Surprinzator, antrenorul meu fiind internetul! Youtube-ul devenise principala mea sursa de imbunatatire a calitatilor, absorbeam fiecare miscare ce aparea pe ecran. Am accesat zeci, poate sute de pagini web, punand apoi in practica tot ceea ce vedeam, terenul meu de antrenament fiind Politehnica. Apoi m-am interesat de nutritia necesara, pentru ca la momentul acela nu reuseam sa depasesc pragul celor 65 de kg, iar corpul meu facea fata din ce in ce mai greu antrenamentelor „spartane" ce mi le administram. Munca insa nu a fost in zadar, dupa 6 luni de cand am intrat prima data intr-un vestiar de rugby, am reusit sa intru in lotul Romaniei U18

si sa fac parte din echipa ce avea sa participe la Campionatul European de Rugby U18 din Franta. Munca s-a dublat, la fel si sacrificiile, dar satisfactiile au devenit din ce in ce mai mari. Ghinionul a facut ca inaintea plecarii noastre in Franta, cu 2 saptamani, sa ma accidentez grav (comotie cerebrala), ratand astfel toate obiectivele pe care mi le-am propus. A fost „o lovitura" psihica pe care am simtit-o din plin, dar pe care am depasit-o continuandu-mi pregatirea, ajungand astazi sa fiu component al vicecampioanei nationale CSA Steaua Bucuresti. Chiar daca am plecat de la zero si am ajuns sa evoluez pentru o echipa bine cotata, sunt constient ca munca intotdeauna se va dubla, insa sunt pregatit si chiar nerabdator sa continui si sa tintesc cat mai sus.

Ceea ce m-a lasat profund si placut impresionat, este ca si pe teren la antrenament si in parc am vazut oameni care fac sport, chiar daca nu vor sa faca performanta la un anumit nivel, intr-un anumit sport, ei fac performanta pentru ei insisi. Am vazut oameni de toate varstele care se relaxeaza si se simt bine intr-un mod cat se poate de benefic si sanatos pentru corpul lor. Am vazut elevi si studenti, care probabil din diferite motive nu fac sport in timpul liber, dar profita din plin de ora lor de educatie fizica.

Pentru toti acestia, sincer, tot respectul. Dureros este faptul ca sunt destul de putini acestia, restul multumindu-se cu televizorul, calculatorul, masina personala, sau cine stie ce alte lucruri ce ii impiedica sa faca minimul de miscare zilnica. Din pacate, putini realizeaza cat inseamna sa mergi zilnic macar 10 minute pe jos, ca sa nu mai spun de alergat, mers pe bicicelta, etc.

Din toata inima sper ca mai multi elevi si studenti vor incepe sa faca sport, fie el de performanta sau nu, schimbandu-si atitudinea, schimband astfel si educatia sportiva a generatiilor urmatoare, pentru o viata sanatoasa, fiind astfel performeri pentru ei si pentru sanatatea lor.

MISCAREA INSEAMNA VIATA!

Mihai Stefan,
Absolvent in 2010
Club actual: CSA Steaua Bucuresti/Rugby

IMPORTANȚA SPORTULUI ÎN VIAȚA ELEVILOR

Numele meu este Untescu Mihai,sunt elev al liceului Matei Basarab,clasa a XI-a C,avand ca diriginte pe doamne Elena Dumintrescu.

Consider ca sportul este foarte important pentru fiecare dintre noi mai ales la varsta adolescentei cand corpul este in continua dezvoltare,fizica si pshihica.

Observ ca foarte multi dintre colegii mei renunta la practicarea unui sport si au ca motiv programul foarte incarcat.Apeland la aceasta scuza multi nu frecventeaza nici orele de sport si acelea 2 la numar intr-o saptamana.Sunt de parere ca, tocmai prin practicarea unui sport acestia vor realiza ca au destul timp liber.

Eu pot spune ca iubesc sportul si am practicat inotul si karatele dar un timp destul de scurt.De la varsta de 13 ani am inceput sa practic culturismul in ciuda prejudecatilor ce insotesc acest sport,iar din vara lui 2009 sunt legitimate la clubul CSS5 avandu-l ca antrenor pe Domnul Dan Enuta.

In ciuda tuturor criticilor acest sport nu m-a oprit din crestere,nu mi-a distrus inchieturile,nu mi-a strambat coloana sau nu mi-a afectat cu nimic viata,din contra:

-acest sport m-a ajutat sa imi fac un program echilibrat(ma uit la colegii mie si multi se plang ca nu au timp sa isi faca temele,nu au timp sa faca un sport,nu au timp de nimic,si sunt uimit) De exemplu programul meu intr-o zi obisnuita ar fi urmatorul:

*la ora 6:00 ma trezesc

*de la 7:30 pana la ora 13:30 sunt la liceu
*de la 14:00 pana la 16:00 la antrenamente
*de la 17:00 pana la ora 21:00 program de voie ,un program care ar putea fii urmat de oricare dintre colegii mei.

-acest sport m-a ajutat sa am o alimentatie echilibrata si sa ma feresc cat de mult pot de alimentele nesanatoase,in special de fast food.

-acest sport m-a ajutat sa am un corp armonios dezvoltat.

-prin participarea la concursuri acest sport m-a ajutat sa am incredere in mine.

As sfatui toti elevii sa practice un sport si sa nu asculte tot ceea ce se spune rau despre acest sport,nu este un sport al oamenilor prosti sau ca doar "capetele seci" il practica.

O scurtă caracterizare .

- Mihai Untescu este un bun lider şi coleg.
- Consilier al clasei se achită foarte bine de atribuţii şi este foarte popular în randul elevilor.
- Situaţie bună la învăţătură şi disciplină .

Bravo Mihai !!

Prof. diriginte: Dumitrescu Elena

Echipele reprezentative ale liceului în competiţii

1. Echipa de HANDBAL băieţi

Unul dintre profesorii suplinitori ai liceului , Dl.Stanilă Ion, cu specializare Handbal a fost cel care a început să participle cu elevii la competiţii de handbal pe sector, deşi liceul nostru nu avea teren de handbal regulamentar.

Acum, de cand avem teren modern ,multifunctional, nu există posibilitatea de a pregăti o echipă de handbal. Dar, noi ne ambiţionăm să organizăm echipa, avand printre elevi jucători la cluburi sportive şi elevi care au facut handbal de performanta.

Desi nu avem conditii, elevii nostri au obtinut rezultate bune in faza pe sector a Olimpiadei Sportive Şcolare, luptand pentru un loc fruntaş, cu licee care au clase de profil sportiv.

Din anul scolar 2003-2004 ,echipele de handbal, sunt coordonate de prof. Dumitrescu Elena.

Echipa de Handbal băieţi a ocupat în ultimii 4 ani locuri fruntaşe la Olimpiada Sportivă Şcolară, faza pe sector, fiind cea mai competitivă echipa a liceului.

Iată şi rezultatele :

- **LOCUL II**/ Olimpiasa Scolara /an şcolar 2005-2006

STEFAN HORIA - 11 B, NICULAE CRISTIAN – 11B , RADU ALEXANDRU –11C VASILE MARIUS –10C, SANDU ANDREI –10 H , LAZAR MIHAI –12B , BADEA BOGDAN – 10 B , TUDOR COSMIN –11B, TURMAC ADRIAN – 12 B, GONGU RAZVAN – 10 B, CARAGUI MIHAI - 10 G , RACHIERU OCTAVIAN –10C

- **LOC I – Olimpiada Sportivă - faza pe sector în 2006-2007 ,loc IV pe municipiu**

Stefan Horia cls. 12 B,
Nicolae Cristian cls.12B,
Radu Alexandru cls 12 C,
Vasile Marius cls 11 C,
Stefan Mihai cls 9 C,
Sandu Andrei cls 11 H,
Badea Bogdan cls 11 B,
Gongu Răzvan cls 11 A,
Tudor Cosmin cls 12 B,
Nedea Alexandru cls 11 H,
Cărăgui Mihai cls 11 G,
Rachieru Octavian cls 11 C
(prof. Dumitrescu Elena)

- **LOCUL II** – Olimpiada Scolară - faza pe sector în an şcolar 2007-2008

Stefan Horia, Tudor Cosmin si Niculae Cristian 11B,
Radu Alexandru 11C ,

Sandu Andrei 10H ,
Lazar Mihai si Turmac Adrian 12 B,
Vasile Marius si Rachieru Octavian 10C,
Caragui Mihai 10G ,
Badea Bogdan si Gongu Razvan 10B

- **Loc III faza pe sector** an şcolar 2009-2010 si **Locul II la « Cupa Liceelor** « organizată de Direcția Municipală pentru Sport.

STEFAN MIHAI 12 C
VASILESCU DRAGOS 12 E
GHEORGHE ALEXANDRU 12E
IMIREANU VLAD 10E
OPREA ALEXANDRU 12C
CROITORU ALEXANDRU 11B
GOLEA DRAGOS 11B
RUSU NICOLAE 10B
UDROIU COSTIN 11E
NEACSU MIHNEA 11E
SAICA TEODOR 11B
VASILE GABRIEL 11 B
DRAGHICEANU CRISTIAN 12G

Alături de noi, se află Dl. COADĂ VIOREL, consilier la DMBucureşti, fost 'mateist'.

Le dorim succes şi să dea dovadă de acelaşi entuziam în lupta pentru victorie.

2. ECHIPA DE VOLEI BĂIEȚI

Evoluția echipei de Volei băieți din ultimii ani a fost următoarea :

An şcolar 2005-2006

1. **LOCUL III /Olimpiada Sportivă Şcolară-faza pe sector**

Munteanu Mihai-12 C, Sandu Andrei-10H, Mavrodin Valentin –12C, Stanciu Emanuel –11A , Melci Valentin-11 A, Buru Tudor-11A, Moisescu Daniel –11A , Lazar Mihai –12 B
(prof Petrescu Irina)

An şcolar 2006 -2007

2. **LOCUL III /Olimpiada Sportivă Şcolară-faza pe sector**

Munteanu Mihai si Mavrodin Valentin 12C, Stanciu Emanuel, Melci Valentin ,Buru Tudor si Moisescu Daniel 11A , Lazar Mihai 12 B, Sandu Andrei 10H
(echipa pregatita de prof. Petrescu Irina)

An şcolar 2007-2008

3. **Locul II /Olimpiada Sportivă Şcolară faza pe sector**

Draghiceanu Cristian -10D ; Sandu Andrei-12 H ; Badea Bogdan-12B ;
Zloteanu Mihai – 12 D;
Gongu Razvan-12 B ;Vasile Marius-12 C, Constantin Radu - 10 H ;Vasilescu Dragos-10 E ; Gheorghe Alexandru -10 E ; Drugau Catalin-9A
(prof.Dumitrescu Elena)

Au fost şi ani, în care meciurile jucandu-se în sistem eliminatoriu, am avut ghinionul de a juca primul meci, cu fosta campioană a sectorului.Asa s-a întamplat în anul şcolar 2008-2009,cand am fost eliminatți din primul meci, din lupta pentru primele locuri.

An şcolar 2009-2010

4. **LOC I – Olimpiada Sportivă - faza pe sector şi LOCUL II pe municipiu**

Am reuşit să învingem echipe favorite în competiție ca Lic.Anghel Saligny , LiceulC.Nenitescu, Lic A.I Cuza.

Practic, noi am fost CAMPIONII municipiului Bucuresti deoarece am fost învinşi numai de echipa profesionistă a Colegiului Tehnic Mihai I-CFR , singura echipă cu clase de volei din capitală.

Aceasta este echipa de AUR a voleiului mateist din ultimii ani :

DRĂGHICEANU CRISTIAN cls.12 G
CONSTANTIN RADU cls.12 G
VASILESCU DRAGOŞ cls.12E
GHEORGHE ALEXANDRU cls. 12E
NUCĂ TIBERIU cls.12D , STOICESCU RĂZVAN cls. 12 D
GHERMAN JOSEPH cls. 12D , VASILE GABRIEL cls. 11B
ONOFREI ANDREI cls.12A , RADU GEORGE cls. 11B
(prof. Dumitrescu Elena)

Mi-aş dori să avem în echipele şcolii numai astfel de elevi, motivați, luptători,disciplinați,dornici de a progresa şi a arata ce au mai bun in competitii.
Mult succes şi în activitatea profesională !

3. Echipa de VOLEI FETE

Echipele nostre de Volei fete,au apărut mai rar în competiții.

Au fost ani, în care nu aveam cu cine să participăm la campionate între licee. Ştim şi de ce. Fetele, sunt mai comode şi mai greu de adus la antrenamente peste program.

Totusi,am reuşit , să castigăm Olimpiada Sportivă Şcolară pe sector,în anul şcolar 2006-2007,luptand cu o ambiție pe care ,nu am mai vazut-o de mulți ani ,la o competiție de fete.

Am luptat cu echipe avand in componență eleve legitimate la cluburi sportive-deci profesioniste. *Si am fost cea mai mare surpriza a campionatului*. !!!

LOCUL I /SECTOR --- CALIFICARE PE MUNICIPIU

Aceste fete minunate sunt :

Barbu Lavinia cls.10 G
Radu Teodora cls.10 G
Pintilie Andreea cls. 12E
Năftănăilă Georgiana cls.12E
Balaban Mădălina cls.12E
Gandac Anca cls.11 G
Ciupercă Florentina cls.11 G
Panait Ana cls 11 G
Rosentveig Miriam cls 121G
(prof. Dumitrescu Elena)

Ne dorim să avem echipe la fel de iminoase şi dornic]e de victorie.

Şi în anii următori, ne-am aflat pe podim, în cadrul celei mai importante competiții a liceenilor Olimpiada Sportivă Şcolară,faza pe sector.

Locul III – faza pe sector -an şcolar 2007-2008

Echipa formata din :

Barbu Lavinia -11 H, Radu Teodora -11H, Vesela Ionela -11H,
Gindac Anca -12G, Ciuperca Florentina -12G, Catalinoiu Teodora -12G, Panait Ana-12G,
Rosentveig Miriam-12G, Moise Camelia 11 E) ; prof Dumitrescu Elena

In anul şcolar 2009-2010, echipa de Volei fete pregatită de prof. Petrescu Irina, a obținut locul III la aceeaşi competiție între liceele sectorului 3.

Sperăm, ca ,în acest an şcolar ,fetele nostre să urce mai sus pe podium. Acelasi lucru îşi doresc şi ele. De remarcat faptul, că în urma campionatelor interne organizate în liceu, tot mai multe fete sunt dornice să joace volei şi să reprezinte echipa şcolii.

Le aşteptăm şi le dorim mult success !

Echipa formata din :

Sauciuc Crina 11B
Toader Alexandra 12F
Stoica Irina 12F
Otvos Roxana 10G
Branas Ruxandra 10G
Sima Georgiana 9D
Barciu Nicoleta 12A
Chiriac Nicoleta 9D
Toma Monica 9D
Manea Cristina 10D
(prof. Petrescu Irina)

4. Echipele de TENIS DE MASĂ fete şi băieți

Rezultate in cadrul Olimpiadei Scolare,faza sectorului 3 :

An scolar 2005-2006

Anul acesta, liceul nostru a organizat faza pe sector a Olimpiadei Scolare de Tenis de masa fete. Putem spune ca ne-a purtat noroc, elevii nostri obtinand :

- **LOCUL I /SECTOR** –DUBLU FETE – Popescu Cristina + Bejenaru Claudia –11 B
- **LOCUL II/SECTOR** - SIMPLU FETE - Popescu Cristina –
- **LOCUL II/** SECTOR – Dublu mixt - Popescu Cristina + Mirea Cristian
- **MENTIUNE** /SECTOR – DUBLU BAIETI – Mirea Cristian + Vasile Cristian

(prof. Dumitrescu E)

Le doresc in continuare succes si mai multa putere de concentrare in competitie, fiind conditia primordiala in obtinerea performantei.

An scolar 2006-2007

TENIS MASA - DUBLU FETE - LOCUL II / SECTOR

POPESCU CRISTINA 12 B si VACARU TATIANA 12F
(prof. Dumitrescu Elena)

An scolar 2007-2008

- **LOCUL II/sector si mentiune pe municipiu**

Georgescu Raluca – cls. 10E
(prof. Stan Gina)

- **Locul III – TENIS MASA DUBLU BAIETI**

Popescu Stefan 10 H + Albu Razvan 10 H – prof.Stan Gina

- **Locul III - TENIS MASA DUBLU MIXT**

Georgescu Raluca 10E + Popescu Stefan 10H - prof.Stan Gina

An scolar 2009-2010

TENIS MASĂ dublu fete - LOCUL I- faza pe sector

Petrescu Andreea cls. 10 B şi
Diniță Bianca cls 12 E ,
(prof. Petrescu Irina)

5.Echipa de ŞAH

Din anul şcolar 2007-2008,am avut norocul ca printre elevii noştri să se gasească şi pasionați ai jocului de şah. Aceşti elevi s-au remarcat în competitiile pe sector.

Este al 4 lea an, în care echipa de fete a liceului este reprezentată de surorile gemene Caranfil Andreea şi Gabriela, acum în clasa a 12 aG.

Aceste fete minunate sunt sportive de performanță la Karate Kzokushin, clubul KONTACT KARATE JILAVA avand în palmares următoarele medalii obtinute la Campionatele naționale : Caranfil Gabriela – 5 medalii de aur şi 1 medalie de argint şi Caranfil Andreea – 5 medalii de bronz şi 2 medalii argint.

Nu sunt numai foarte bune sportive, sunt şi foarte inteligente cu rezultate bune la şcoala.

- **Locul I - SAH FETE - calificare pe municipiu**

Caranfil Andreea – cls. 9G

- Locul II – Caranfil Gabriela cls. 9 G
- **Locul I – SAH BAIETI - calificare pe municipiu**

Balint Andrei – cls 9 B

(prof. Dumitrescu Elena)

Aceeaşi echipă a obţinut locurile II şi III pe sector în anii următori şi a participat la Cupa liceului Viilor,fiind recunoscuta ca o echipă valoroasă.

Sportul minţii desi nu este foarte îndrăgit de majoritatea elevilor, are destul de mulţi fani.

6. Echipa de BASCHET băieţi

An şcolar 2005-2006

Echipa de baschet băieţi, a fost pregătită în ultimii ani de către profesor Boca Lucia.

Deşi ,nu au avut întotdeauna locuri pe podium la Olimpiada Sportivă Şcolară,elevii au dovedit spirit competitiv şi fair play,luptand cu echipe bine pregatite, formate din sportivi de performanta.

O echipă formată din elevi de excepţie, a fost cea formată din :

Stanciu Emanuel -cls. 11 A , Melci Valentin – cls.11A , Tudor Cosmin – cls.11B ,Badea Bogdan – cls.10B (arbitru oficial de baschet) , Anton Bogdan – cls.10D

Elevi, cu care ne mandrim, obţinand şi rezultate foarte bune la învăţătură.

An şcolar 2007-2008

Echipa de **BASCHET băieţi**, a participat ,ca în fiecare an, la Campionate pe sector şi CUPA STAR GAME organizată de firma Mc Donald's, clasificandu-se în grupe ;

- Componenţa echipei a fost urmatoarea :

(Albert Alexandru – 11A , Anton Bogdan -12D, Badea Bogdan-12B, Campeanu Matei -11 E , Dragoi Ionut – 11D, Ionescu Bogdan -11D, Iordache Daniel -10C, Macovei Alexandru – 11A, Manea Bogdan- 11E, Preda Adrian-12D, Zloteanu Mihai-12D, Ioan Andrei Vasile -11C)- prof. coordonator Boca Lucia

An şcolar 2009-2010

- **Locul III la Cupa liceelor**, faza pe sector

Componenta echipei coordonata de prof. Boca Lucia a fost urmatoarea :

Iordache Daniel 12C, Ianculescu Cosmin 12C,Ricu Cristian 12C, Stefanescu Stefan 12 C,Draghiceanu Cristian 12G, Radu Andrei 11A,Buhlea Mihai 10D,Popa Andrei 10A, Ciorpec Gabriel 10A, Graur Ionut 10D

7.Echipa de Fotbal băieţi

An şcolar 2007-2008

Echipa de **FOTBAL băieţi** – a participat la Cupa PNL , **ocupand locul II**.

- Echipa a fost îndrumată de prof. Weselly Constantin şi a avut urmatoarea componenţă : *Stroescu Andrei- 12 B, Caragui Mihai -12 G, Ionita Mircea -12G, Sandu Andrei-12H, Vasile Marius -12C, Axinte Mihai -12 B, Pena Ionut-11E' Ungureanu George -10 C, Tudor Bogdan -11E, Cristofor Andrei- 11D, Serban Marius – 11E,Voiculescu* Madalin – 10 D ;
- Aceeaşi echipă a participat la Cupa Mc Donald's, trecand de preliminarii, ocupand cea mai bună pozitie de pana acum în clasamentul acestei competiţii ;
- Cu echipele de fotbal ,am participat la Olimpiada Sportiva Şcolară, dar rezultatele noastre nu au fost cele aşteptate deoarece în competiţie s-au aflat multe echipe cu elevi legitimaţi la cluburi sportive sau clase de fotbal .
- Este foarte greu să participi la competiţii între licee, cu clase care au în program 4-6 ore de antrenament pe săptamană. Aceste licee ,cu clase speciale ,au propriul campionat şi deşi elevii reprezintă un liceu, nu este corect să intre în aceeaşi competiţie cu amatorii.
- Dar, elevii noştri, sunt dornici de a participa la aceste competitii pentru a dovedi că sunt talentaţi şi ştiu ce înseamnă fair-play.
- Din acest motiv, la nivel de catedra ,organizăm în ultimii ani, acele campionate între clase,pentru a mobiliza cat mai multi elevi în competiţii şi a desemna campioana liceului la fotbal.

Emoţiile din tricou

Doar o noapte, o singură noapte era hotarul ce mă despărţea de împlinirea unui vis, iar realizarea lui îmi umplea sufletul de bucurie dar mai ales de emoţii. Stăteam în pat cu ochii tintiţi în tavanul camerei care era acum mult mai mare ca de obicei şi fel şi fel de ganduri îmi strabateau fulgerator mintea. In piept ceva se zbatea mai tare ca de obicei, inima parca isi crea drum sprea a iesi. Pe pat era asezat atent echipamentul : jambierii, sortul, tricoul … uff … tricoul violet cu numarul 5, pe spatele caruia scria cu litere brazdate de timp *" Colegiul National Matei Basarab "* . Oare cati l-au purtat inaintea mea ? Oare merit sa-l port ? Oare ii voi face mandrii pe "mateistii"

care ma vor vedea ? Culoarea violet a tricoului desi incercata de vreme, era la fel de intensa, e culoarea nobila, e ceea ce ne deosebeste de ceilalti, e culoarea istoriei si a spiritului de invingator. Oare emotiile a cateor generatii se ascund in tricoul acesta ? Atatea intrebari, si prea putin timp sa gasesc raspunsuri, doar o noapte, o singura noapte pana la primul meu meci in echipa liceului Matei Basarab.

Nu stiu de ce acest amalgam de trairi pusesera stapanire pe propria-mi fiinta, nu era nici prima, nici ultima oara cand jucam fotbal, numai ca de data asta era ceva deosebit, era visul meu.

Am adormit cu greu spre dimineata, dar m-am trezit odihnit si pregatit caci era ziua mea. Asteptarea era pe cale sa ia sfarsit caci iata-ma intrand in batrana Sala Polivalenta.

In vestiar desigur ca nu era nimeni, ajunsesem mult mai devreme caci din cauza emotiilor pierdusem notiunea timpului. Eram doar eu si gandurile mele, eram doar eu si acel tricou imbibat cu istorie. Linistea era atat de apasatoare, era ca si cum ma aflam in fata unui examen important, mai greu chiar si decat o teza la matematica.

Pe masura ce timpul s-a scurs, vestiarul s-a umplut de baieti, erau colegii mei. Pe chipurile lor nu se citea deloc tensiunea iar singura explicatie pe care o gaseam atunci era faptul ca majoritatea dintre ei erau ultimul an iar eu eram doar un “boboc”. Acum cand stau si ma gandesc, nici nu stiu de ce ma luasera in echipa, fiind asa mic, ma simteam stingher printre ei. Din partea lor insa nu am simtit niciodata un zid de raceala, dimpotriva ma primisera in mijlocul lor ca si cand ne-am fi cunoscut de ani de zile.

Cand mai erau doar cateva minute pana la inceperea meciului ne-am strans toti in jurul profesorului de sport care ne-a incurajat si ne-a dat ultimele indicatii. Am omis sa spun ca intalneam echipa unui liceu cu profil sportiv care avea chiar si clase cu profilul fotbal, din acest punct de vedere eram dezavantajati dar baietii erau plini de incredere si foarte motivati.

Mai erau doar cateva momente , ambele echipe se aflau pe tunelul de intrare spre teren cand deodata s-a auzit un strigat *“BASARAB!”*. Cand am intrat in sala mi s-au inmuiat picioarele, cu siguranta uitasem sa joc fotbal, uitasem pentru o secunda de ce ma aflu acolo, eram fascinat. Sala era plina pana la refuz, iar atata lume venise sa ne vada, sa ma vada. Visul era realitate, eram acolo pe teren imbracat in minunatul tricou violet, aparand istoria si prestigiului Basarabului.

In mintea mea, meciul a durat maxim un minut, atat de intense erau trairile si emotiile incat totul se petrecuse cu o viteza ametitoare. De fapt a fost un meci aprins, foarte echilibrat, condusi pe aripi de o galerie fantastica care a cantat de la inceput pana la ultimul fluier al meciului. S-a terminat egal dar acesta era ultimul lucru care conta, avand in buzunar un vis implinit si in geanta imaginea in care pret de cateva clipe am fost idolul unei sali intregi.

Nu stiu daca simti cum simt si eu, tu “mateistule”, daca citesti aceste randuri, ai grija de tricoul pe care odata l-am imbracat si eu si poarta-l cu mandrie , condu echipa spre victorie in fiecare meci. Pretuieste sportul, implineste-ti visele si nu uita sa iei cu tine *emotiile din tricou*.

Melci Valentin - Alexandru
Absolvent 2007

CAMPIONATUL INTERN AL LICEULUI

Deoarece ,în încadrarea nostră au existat mai multe ore de pregătire a echipelor şcolare, ne-am gandit, ca după terminarea competiţiilor inter licee, să începem, o serie de campionate,în care să angrenăm un număr cat mai mare de elevi.

Scopul acestor campionate este acela de a obişnui elevii cu competiţia, cu respectarea regulilor fiecărui joc în parte, respectarea deciziilor arbitrilor desemnaţi din randul elevilor şi fair-playul.

Anul şcolar 2006-2007, a reprezentat începutul acestor competitii ,nu numai la fotbal dar şi la jocul de volei şi baschet.

Am început cu echipe mixte, ca apoi, în anii următori să organizăm campionate separate pentru fete şi baieți.

An şcolar 2006-2007

- Anul acesta , in liceu s-au organizat, pana in prezent, de catre prof. Dumitrescu Elena si Caba Victoria, campionate interne pe cicluri de clase, la :

Baschet la un panou – campionat jucat in **Cupa Cercurilor Olimpice**

Locul I - clasa XD (Stoican Mihai, Gheorghe Cosmin, Anton Bogdan si Preda Adrian)
Locul II – clasa XE (Coporan Andrei, Zloteanu Mihai , Sburlan Adrian, Neculai Alina)
Locul III –clasa XB (Badea Bogdan, Popescu George, Axinte Mihai si Gongu Razvan)

Fotbal clasa X – campionat jucat in **Cupa Spring Day**- in cadrul activitatii Centrului de Integrare Europena
Locul I – clasa XB (**Stroescu Andrei**, Garciu Alexandru, Axinte Mihai, Costache Octav si Vladu Florin)
Locul II – clasa XH (Sandu Andrei, Nedea Alexandru, Popa Gabriel, Manea Mihai, jujan Andrei, Maftei Pavel)
Locul III –clasa XC (**Vasile Marius**, Nita Catalin, Bobe Alexandru, Negoescu Daniel, Rachieru Octavian, Moraru Laurentiu, Rau Gabriel)

Golgeteri - Vasile Marius si Stroescu Andrei – 10 goluri marcate.

Fotbal clasa XI – campioant jucat in **Cupa Cercurilor Olimpice**

Locul I clasa 11A { Melci Valentin, Moisescu Daniel, Stanciu Emanuel, Ionita Alexandru, Leoveanu Mihai, Leoveanu Gabriel, Buga Petrisor, Ulmamei Bogdan)
Locul II clasa 11 C (Radu Alexandru, Piele Dragos, Mirea Cristian , Margine Serban, Gorgonea Iulian, Bucur Alexandru)
Locul III clasa 11B (Stefan Horia, Niculae Cristian ,Ujica Sebastian , Cretu Cosmin, Vasile Cristian, Tudor Cosmin)

An şcolar 2007-2008

Fotbal clasa VIII – XII – campionat jucat in perioada oct. – dec. 2007, in sistem eliminatoriu, faza intai de joc si sistem turneu cu 8 echipe , in faza finala ;

Locul I – 12 B (Stroescu Andrei , Axinte Mihai , Ilie Alexandru , Badea Bogdan , Boerosu Costel, Antohe Alin, Costache Octav , Garciu Alexandru ;
Locul II – 12G (Caragui Mihai , Ionita Mircea , Ursu Constantin, Negrea Lucian,Ciobanu Vlad, Barbu Ionut)

Locul III – VIII A (Barbulescu Marius , Dan Cosmin , Nitu Mihai , Stiubei Andru , Vlad Costin)

In anul scolar 2009-2010 ,am organizat cele mai multe campionate interne. De aceea ,pagina urmatoare prezinta rezultatele din aceste campionate.

Campionatul de Volei baieti si fete s-a desfasurat si in curtea interioara a liceului .

REZULTATELE CAMPIONATELOR INTERNE
PE CICLURI DE CLASE
An scolar 2009-2010

1. CAMPIONAT VOLEI BAIETI – Clasa a X a – Loc I – **clasa a X a D**
   Prof organizator Dumitrescu Elena
2. CAMPIONAT VOLEI FETE - Clasa a X a - Loc I - **clasa a X a G**
   Prof. organizator Dumitrescu E. si Petrescu Irina
3. CAMPIONAT VOLEI BAIETI – Clasa a XI a - Loc I – **clasa a XI a A**
   Prof .organizator- Dumitrescu Elena
4. CAMPIONAT VOLEI FETE – Clasa a XI a - Loc I – **clasa a XI a** A
   Prof organizator - Petrescu Irina

---

5. CAMPIONAT FOTBAL clasa a IX a - Loc I - **clasa a IX a C**
   Prof .organizator Boca Lucia
6. CAMPIONAT FOTBAL clasa a X a - Loc I - **clasa a X a C**
   Prof .organizator - Petrescu Irina
7. CAMPIONAT FOTBAL clasa a XI a - Loc I – **clasa a XI a B**
   Prof.organizator - Dumitrescu Elena
8. CAMPIONAT FOTBAL clasa a XII a - Loc I – **clasa a XII a A**
   Prof.organizator - Dumitrescu Elena

Finala campionatului / **faza pe scoala - LOC I - cls. 11 B**
LOC II - cls. 10 C
LOC III - cls. 9 C

---

9. CAMPIONAT BASCHET BAIETI clasa a X a - Loc I – **clasa a X a D**
   Prof organizator- Petrescu Irina

CERCUL DE PICTURĂ

La solicitarea elevilor din liceu,s-a organizat în ultimii ani, un Cerc de pictură - "Studiul desenului şi al culorii" sub indrumarea d.nei prof. Teodora Vişineanu Prodănel.

Elevele care au participat la acest cerc,din clasele a IX a si a X a,au dovedit talent si imaginatie. Cele mai reusite picturi, au fost trimise la competitii organizate pe municipiu.

Multe din creatiile elevilor, au fost prezentate ,cu tematica specifica, in panourile din fata cancelariei profesorilor.

PRIMĂVARA, MASCA, ZIUA MAMEI, ZIUA LICEULUI, au fost doar cateva din temele prezentate în pictură.O parte a acestei activitati, în cateva imagini.....

GRUP VOCAL CNMB Singers

Grup vocal CNMB Singers este un grup vocal format in luna Februarie a anului 2010, ce imbina muzica si dansul, intr-o maniera distractiva.

Grupul a fost alcatuit initial din 11 persoane , care, datorita pasiunii pentru muzica, au hotarat sa dea un nou concept corului, punand in practica si diverse coregrafii. Ideea a fost acceptata de catre profesorul coordinator, Tania Burca si de catre directorul liceului si asa s-au inceput repetitiile pentru spectacolele ce aveau sa urmeze. Desigur, va asteptati ca intr-un cor sa existe numai intelegere si distractie dar, nu a fost numai asa. Au existat si momente neplacute, care au fost depasite datorita uniunii integrale ale acestuia.

Numele a venit cu putin inainte de primul spectacol, unde, datorita unor probleme organizatorice, a trebuit sa se gaseasca o alta prezentare in conformitate cu grupul ce avea sa uimeasca un intreg liceu.

Pregatit pentru afirmare, acesta canta in cadrul inaugurarii Salii de Festivitati a liceului reusind sa surprinda atat elevi, cat si profesori. Cunoaste mai multe performante, ajungand sa cante pe aceeasi scena cu formatia Vunk, la Teatrul Bulandra, la sesiunea de premii teatrale. Incheie anul scolar 2009-2010, lasand tinerilor absolventi o imagine placuta in amintirea acestora.

Dupa 3 luni de odihna, CNMB Singers isi incepe activitatea punand in aplicare un plan ce va imbunatatii performantele corului. Au loc preselectii ce constau in auditii, iar grupului i se alatura inca 9 elevi.

Lasand un an sa ne aduca impreuna si sa ne cunoastem mai bine, am decis sa luam cateva impresii de la cativa membrii ai corului. Aceste impresii reflecta exact ceea ce gandesc ei despre acest grup, de ce fac parte din acest grup si cum vad ei ceilalti colegi.

Astfel, Cristina Dragoman zice:

"Cred ca ceea ce ne-a adus impreuna a fost muzica. Desigur, a contat si atitudinea noastra, abilitatea de a comunica si de a lucra in echipa. Eu am intrat in acest cor, care a devenit ca o familie, dorind sa-mi dezvolt talentul si sa-mi fac prieteni noi. Si pot spune ca am reusit aceste lucruri, ajutandu-ma de asemenea in alte domenii. Sper ca si colegii nostrii sa aprecieze eforturile noastre si sa ne sustina.".

Pe langa toate aceste lucruri, Paraschiv Andra adauga:

"De ce ai venit la cor? Pai hai sa o luam cu inceputul. In primul rand, imi place sa cant. Dupa aceea m-am gandit ca ar fi un avantaj pentru mine si ca nu as avea nimic de pierdut, iar in al 3-lea rand , imi place sa particip la diferite activitati asa ca m-am gandit ca este exact ceea ce cautam. Dupa ce i-am cunoscut pe membrii CNMB Singers am zis ca e si mai perfect si ca am nimerit unde trebuia, pentru ca sunt mult mai de treaba de cat ma asteptam si sar unul in ajutorul celuilalt. Pe langa toate astea , au niste voci super .. si sunt sigura ca voi avea multe de invatat de la ei . Sper sa conlucram bine !"

ZILELE PORȚILOR DESCHISE la Matei Basarab

Cu ocazia **Zilelor Portilor deschise** la CN Matei Basarab, se organizeaza Campionate de volei intre elevi si profesori sau intre echipele reprezentative de Volei fete si baieti ; Campionate de baschet pe cicluri de clase.

- In anul şcolar 2008-2009 nu am mai jucat cu echipe mixte, ci elevi contra profesori ;
- Putem spune ca echipa de volei a profesorilor (Dumitrescu Elena, Weselly Constantin, Horobet Ovidiu si Lambrinoc Laurentiu) a facut fata cu succes elevilor , componenti ai echipei de volei a scolii ;
- Asteptam ca anul viitor, sa avem mai multi participanti din partea profesorilor ;

2009-2010

Cel mai aşteptat meci ,a fost cel de Volei dintre echipa elevilor şi cea a profesorilor.

Putem spune ca echipa de volei a profesorilor (Dumitrescu Elena, Weselly Constantin, Horobet Ovidiu şi Lambrinoc Laurentiu) a facut față cu succes elevilor , componenți ai echipei de volei a şcolii .

Sperăm că elevii au înțeles cat de important este să te menții în formă la orice varstă,făcand cat mai multă mişcare în timpul liber.

Anul trecut, am organizat la nivel de Comisie metodică, o competiție numită **COSTUME, MUZICĂ ŞI DANS** (prof. organizatori : Prodanel Teodora, Dumitrescu Elena, Burca Tania).

Au participat 5 echipe, care aveau cate un reprezentatnt pentru fiecare secțiune. A fost un început şi sperăm ca la edițiile următoare elevii să se implice mai mult.

Anul acesta, în luna octombrie, s-a inaugurat sala de jocuri a liceului. În urma unor lucrări de modernizare(nouă instalație de încălzire,capitonare a pereților de sub panourile de baschet,montarea stalpilor de volei şi a proiectoarelor pentru iluminatul corespunzător), sala ar trebui să ofere condiții mai bune de practicare a orelor de joc sportiv.

Ne dorim ca rezultatele comisie nostre metodice să fie la nivelul aşteptărilor, iar elevii nostri talentați, să ne aducă cat mai multe satisfacții pe plan sportiv şi şcolar.

Să nu ezităm să facem cat mai mult sport pentru sănătatea noastră fizică şi psihică !

PROIECTE

ORA DE PROSPORT
LA COLEGIUL NAȚIONAL MATEI BASARAB

În anul şcolar 2008-2009 ziarul PROSPORT , în colaborare cu ProFM şi redacția Sport a Pro TV, a organizat o ***Campanie pentru sport*** , în liceeele din capitală.

Am fost selecționați pentru a organiza o competiție de Volei, ținută în curtea liceului .Au fost înscrişi 200 de elevi ,organizați în 4 echipe mixte ,prin tragere la sorți.

Echipa portocalie castigătoare : Drugău Cătălin cls.10 A, Stănescu Razvan cls.12 A, Ursache Daniela cls.10 C, Ionescu Ruxandra cls. 9 F, Tahliogullary Andreea cls. 9 F şi Lazăr Vlădeanu cls.9 G.

S-au tras la tombolă 35 premii (tricouri, rucsace, mingii, sepci) si 1 bicicletă (caştigată de eleva Tănase Alexandra - cls. 9 F).

Inițiatoarea campaniei, D.na **Gabriela Szabo- vicepreşedintă a FR.Atletism,** campioană olimpică, multiplă campioană mondiala la probele de 1500m si 3000m, a fost prezentă printre noi la această competiție.

JOI 28 Mai 2009 – ora 12.45

Toti elevii care au depus talon pentru meciul de volei, prezenti in curtea scolii, au şansa să caştige unul din cele 35 de premii, la tombolă : rucsac, tricou, sapcă, minge şi 1 BICICLETĂ -premiul cel mare.

Echipa 2
IONESCU BOGDAN 12D
PARLEA ADINA 9F
BURULEANU ALEXANDRU 11A
PETRESCU ANDREEA 9B
MARIN LUCIAN 9G
HORGHIDAN MIHAELA 11D
PREDA ALEXANDRU 11B
DRAGOI IONUT 12D

Echipa 1
NEAGU ELENA 11 G
CULCEA BOGDAN 10 C
IONESCU ANDREEA 9E
TUDOR BOGDAN 12F
STANCIU LILIANA 12C
IOAN ANDREI VASILE 12 C
PANOIU OANA 10 C
BALOIU RADU 9D

Echipa 4
CALOEANU CRISTINA 10C
URSACHE DANIELA 10C
STANESCU RAZVAN 12A
IONESCU RUXANDRA 9F
PIRPIRIU GHILBERT 11F
TAHLIOGULL ARI ANDREEA 9F
LAZAR VLADEANU 9G
MARCEA ROBERT 11B

Echipa 3
TOADER ALEXANDRA 11F
BRATIANU CATALIN 11D
IOSIF MARIA 9E
CRUTESCU ANDREI 11E
UNGUREANU ADINA 11C
NUCA TIBERIU 11D
IACOB MARIA 10A
CRISTEA SILVIU 10 C

Echipa Scolii/Arbitrii
GHERMAN JOSEPH 11D
DRAGHICEANU CRISTIAN 11G
VASILESCU DRAGOS 11E
CONSTANTIN RADU 11G
SERGHEI ELENA 11G
GHEORGHE ALEXANDRU 11E
VESELA IONELA 12H

Premiul cel mare – Bicicleta – a fost caştigată de eleva Tănase Alezandra, cls. 9 F

Calendarul competițional 2010-2011

Competiții în cadrul Olimpiadei Naționale a Sportului Şcolar

Nr.crt	Data	Disciplina	Locul desfasurarii	Profesor responsabil
1	08 oct. 2010	**CROS** fete + baieti Inscriere doar cu tabel nominal	Sc 195 Sector 3	
2	19 noi.2010	**HANDBAL baieti** Ora 12.00 / MB –N.Stanescu Ora 14.00/ MB – A.Saligny	Gr.Sc.A.Saligny	Dumitrescu Elena
3	03.dec.2010	**TENIS MASA** 2 fete + 2 baieti Ora 9.00	Lic.RATB	Petrescu Irina
4	10 dec.2010	**SAH** Fete+baieti(cu sah) Ora 9.00	Lic.RATB	Dumitrescu Elena
5	14.ian 2011 (28 ian)	**VOLEI baieti** Ora 11.30 / MB-A.Saligny	Lic A.I.Cuza	Dumitrescu Elena
6	14 ian.2011	**VOLEI fete** Ora 12.30 /MB- C.Nenitescu	Lic. A.I.Cuza	Petrescu Irina
7	11 febr.2011 (18 si 25)	**BASCHET baieti** Ora 9.00 /MB-A.I.Cuza 4reprize x 10’	Lic.Dante Alighieri	Boca Lucia
8	4 si 11 si 18 martie 2011	**BASCHET fete** <u>4 martie</u> Ora 9.00 /MB-A.I.Cuza <u>11 martie</u> Ora 9.00/MB – A.Saligny <u>18 martie</u> Ora 9.00/MB-C.Nenitescu 4 reprize x 10 ‘	Lic.A.Saligny	Boca Lucia

PROIECT EDUCAȚIONAL
ANUL ŞCOLAR 2010-2011

I. MEMBRII PROIECTULUI

- **SCOALA DE ARTE SI MESERII NR. 3** cu sediul în str. Marcel Iancu nr. 7, tel. 021-210.66.70, sector 2, Bucureşti, reprezentată prin director, prof. Bolohan Ana Elena şi coordonator de program, prof. Timofte Mariana, catedra de EFS.

- **COLEGIUL „MATEI BASARAB"** cu sediul in str. Matei Basarab nr. 32 , sect.3 , Bucuresti, tel. 021.3216640 reprezentata prin director, Vultur Teofil si coordonator program, prof. Dumitrescu Elena,catedra EFS

II. PREMISE

- Empatie pentru copiii cu cerințe speciale, cât şi pentru părinții şi cadrele didactice care se ocupă de educația acestora.
- Extinderea experienței profesionale a cadrelor didactice şi activitate în beneficiul comunității.
- Organizarea de competitii, pe baza de voluntariat.
- Colaborarea, ca voluntari, a cadrelor didactice.

III. SCOP

- Educație şi integrare prin activități sportiv-educative si cooperare pentru derularea unor activitati sportive cu implicarea elevilor scolii, coordonati de profesorii de EFS de la cele doua scoli.

IV. GRUPURI ȚINTĂ

- Elevi cu deficiente mintale de la Şcoala de Arte şi Meserii nr. 3;
- Elevi(voluntari) de la Colegiul „Matei Basarab"

V. OBIECTIVE

- Îmbunătățirea potențialului biologic şi motric al elevilor cu dizabilități.
- Stimularea comunicării multiple elevilor cu dizabilități.
- Modelarea personalității elevilor cu dizabilități.
- Promovarea elevilor cu dizabilitati in sportul de performanta.

VI. RESURSE

- Cadre didactice şi elevi ai Scolii de Arte şi Meserii nr. 3
- Cadrele didactice şi elevi de la Colegiul „Matei Basarab”

VII. MIJLOACE DE ACȚIUNE

- Activități sportive cuprinse în Calendarul F.R.S.P.H
- Activități complementare celor din programul M.E.C.T.S
- Activități sportive cuprinse în Calendarul ***Special Olympics***
- Activități sportive cuprinse în Calendarul S.N.A.C.

ANEXA

GRAFICUL ACTIVITĂȚILOR

Nr. crt.	CONȚINUT	DATA
1	Activități de antrenament şi competiții adresate elevilor scolii: cros, tenis de masă, şah, dans sportiv, step aerobic, baschet, fotbal	î n fiecare sâmbătă î ntre orele 10-12 semestrul I 2010 semestrul al II lea 2011
2.	**Fotbal „Cupa Speranțelor”** Centrul Şcolar nr 3 Şcoala de Arte şi Meserii nr 3 Colegiul National *Mihai Viteazul* Şcoala Generală nr. 103 Centrul Scolar „Regina Elisabeta” Colegiul Economic Hermes Colegiul National „Matei Basarab” Scoala Speciala nr. 11 Scoala Speciala nr. 5 Scoala Speciala nr. 7 Scoala cu clasele I-VIII „Ita Wegman”	tur – semestrul I 2010 decembrie 2010 retur – semestrul al II lea 2011 martie 2011
3.	**Tuneu de Fotbal Unificat – faza nationala** Şcoala de Arte şi Meserii nr 3 Colegiul National „Matei Basarab”	17 noiembrie2010
4.	***Cupa Toamnei* la Tenis de masa** Centrul Şcolar nr 3 Şcoala de Arte şi Meserii nr 3 Colegiul National *Mihai Viteazul* Şcoala Generală nr. 103 Centrul Scolar „Regina Elisabeta”	noiembrie 2010

	Colegiul National „Matei Basarab” Colegiul Econimic Hermes Scoala Speciala nr. 11 Scoala Speciala nr. 5 Scoala Speciala nr. 7 Scoala cu clasele I-VIII „Ita Wegman”	
5.	***Cupa de Iarna* la fotbal** Centrul Şcolar nr 3 Şcoala de Arte şi Meserii nr 3 Colegiul National *Mihai Viteazul* Şcoala Generală nr. 103 Centrul Scolar „Regina Elisabeta” Colegiul National „Matei Basarab” Colegiul Econimic Hermes Scoala Speciala nr. 11 Scoala Speciala nr. 5 Scoala Speciala nr. 7 Scoala cu clasele I-VIII „Ita Wegman”	ianuarie 2011
7.	**Cupa S.A.M. 3 la fotbal – Editia a-V-a** Centrul Şcolar nr 3 Şcoala de Arte şi Meserii nr 3 Colegiul National *Mihai Viteazul* Colegiul National„Matei Basarab” Şcoala Generală nr. 103 Centrul Scolar „Regina Elisabeta” Colegiul Econimic Hermes Scoala Speciala nr. 11 Scoala Speciala nr. 5 Scoala Speciala nr. 7 Scoala cu clasele I-VIII „Ita Wegman”	martie 2011
8.	**Tuneu de Fotbal Unificat – faza pe municipiu** Şcoala de Arte şi Meserii nr 3 Colegiul National „Matei Basarab”	aprilie 2011
9.	**Ziua Sportului – Campioni Speciali** **Editia a-IV-a**	20 mai 2011
10.	**Tuneu de Fotbal Unificat – faza pe tara** Şcoala de Arte şi Meserii nr 3 Colegiul National „Matei Basarab”	iunie 2011

TABEL NOMINAL
Cu elevii participanti in programul de parteneriat cu SAM 3

Nr.Crt.	Nume si prenume	Clasa	Data nasterii
	Echipa I - Fotbal baieti		
1	Untescu Mihai	11C	19.04.1993
2	Dascalu Adrian	11C	03.12.1992
3	Ionita Bogdan	11C	12.07.1993
4	Ionita Alexandru	11C	22.03.1993
5	Anton Stefan	11F	24.12.1992
	Echipa II - Fotbal baieti		
1	Rusu Costin	11F	30.12.1992
2	Nitu Mihai	11B	27.07.1993
3	Stiubei Andru	11B	04.05.1993
4	Stefan Alexandru	11B	29.08.1993
5	Furtuna Alexandru	11B	27.05.1993

Nr.Crt	Nume si Prenume	Clasa	Data nasterii
	Echipa de fotbal fete		
1	Ionescu Ruxandra	11F	21.08.1993
2	Corlan Denis	11F	02.04.1993
3	Vasescu Lidia	11B	17.08.1993
4	Otvos Roxana	11G	26.09.1993
5	Stan Alexandra Oana	11C	11.03.1993

Nr.Crt	Nume si Prenume	Clasa	Data nasterii
	Baschet baieti echipa 1		
1	Radu Romulus	11G	13.07.1993
2	Miu Stefan	11C	30.12.1993
3	Namian Alexandru	11C	31.01.1993
	Baschet baieti echipa 2		
4	Blaga Adrian	11B	24.03.1994
5	Buhlea Mihai	11D	28.03.1993
6	Graur Bogdan	11D	28.04.1993

Nr.Crt	Nume si Prenume	Clasa	Data nasterii
	Echipa baschet fete		
1	Stoica Carmen	12A	19.03.1992
2	Zlatoianu Sorina	12A	26.03.1993
3	Lungu Raluca	11B	27.08.1993

Profesor Dumitrescu Elena