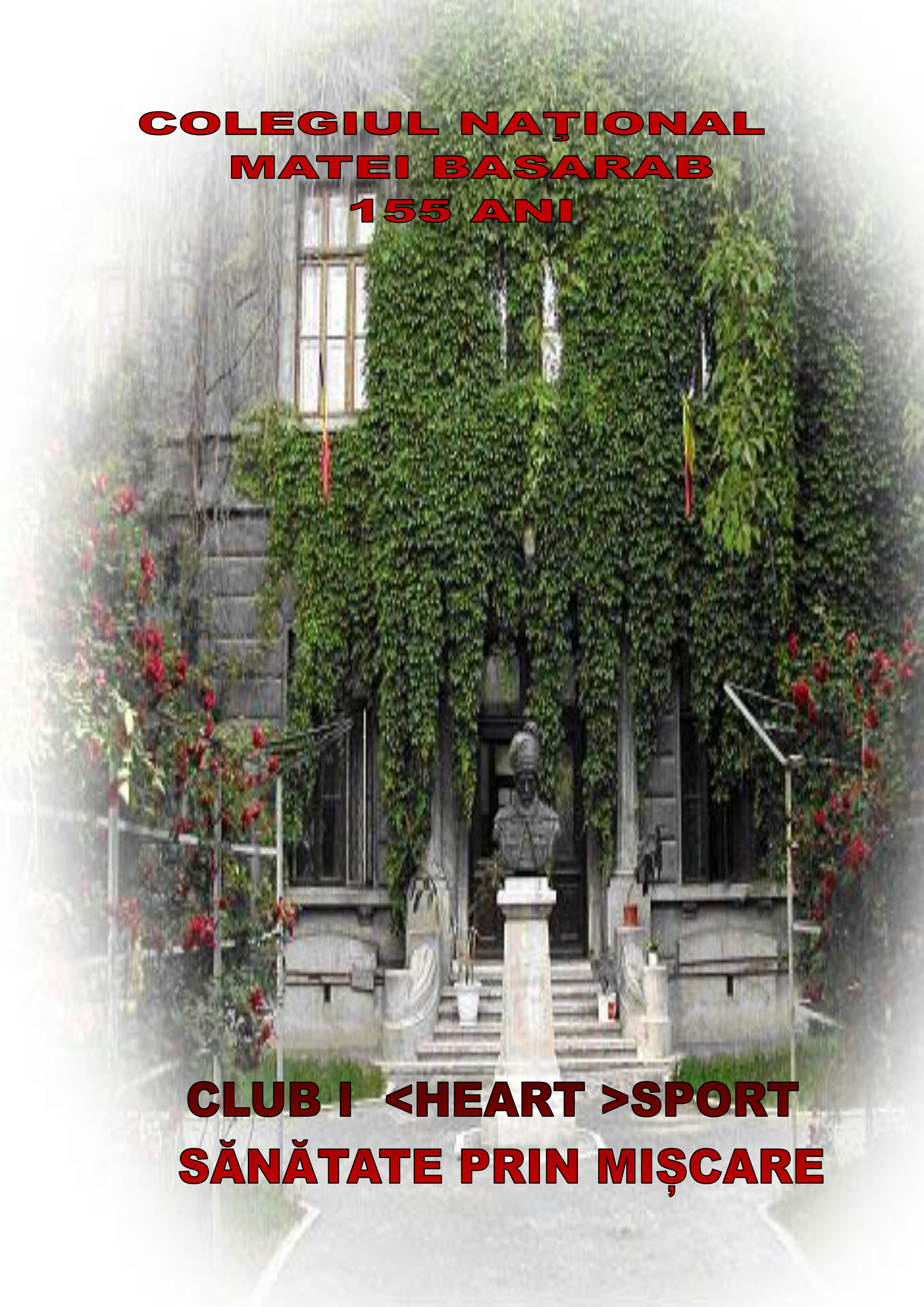


COLEGIUL NAȚIONAL MATEI BASARAB 155 ANI

CLUB I <HEART >SPORT SĂNĂTATE PRIN MIȘCARE

Revista Clubului I< heart >Sport “ Matei Basarab ”

155 de ani

Număr omagial, noiembrie 2014

Club

I < > sport

C.N. Matei Basarab

SĂNĂTATE PRIN MIŞCARE

Realizator şi coordonator:
Consilier educativ al Clubului
Profesor ,Dumitrescu Elena

Colaboratori :

Profesori :Urdea Carmina – Consilier pentru sănătate

Elevi :

Dorobanţu Mihai, Bănică Costin, Iordache Paul și Pop Teodora - clasa 11 C
Ilaşi Ana-Maria, Morminchеş Bianca şi Zaverdean Anca - clasa 11 F
Popa Rareș și Radian Ana Maria - clasa 10D

CUPRINS

1. Înfiinţare Club I<heart>sport Matei Basarab.....2
2. Membrii fondatori ai clubului……4
3. Profesori şi elevi – despre sănătate şi sport.....5

- Facem mişcare pentru sănătate –prof. Dumitrescu Elena……....5
- Sport pentru inimă –prof. Urdea Carmina……....6
- Alimentaţia ca mod de viaţă- Radian Ana Maria clasa 10 D…….....7
- De ce este bun sportul pentru inimă ?- Paul Iordache clasa 11 C……9
- Sport , sănătate,performanţă- Popa Rareş clasa 10D……10

4. Activităţi extracurriculare ale elevilor din cadrul clubului……12

- Învăţăm să ne menţinem flexibilitatea ,suplețea și tonusul muscular…12
- Concurs cu temă – Sănătatea și sistemul circulator……...14
- Excursie la Cheia –Muntele Roşu……..16
- Campionate de : volei, fotba ,baschet……17
- Activitate la patinoarul din parcul Cişmigiu…….....30
- Dans ,step aerobic și kangoo jumps……...29

5. Parteneriate……....36

- Parteneriat cu Primăria sectorului 3,activitate în parcul A.I.Cuza……36
- Accidentele -.rezentate de voluntarii Crucii Roşii……42
- Activităţi sportive în cadrul acţiunii tematice, **Toată lumea în mişcare** , parcul Tineretului,competiţia anuală a cluburilor……....45

6. Proiecte de viitor.....47

Înfiinţare

Club I < heart >sport Matei Basarab

În ziua de 8 noiembrie 2012 a fost înfiinţat clubul „I<heart>sport" Matei Basarab,în sala de consiliu a liceului nostru, având 64 de participanţi : 60 elevi şi 4 profesori.

Ne-am gândit că,este o oportunitate oferită de Junior Achievments România de a ne permite participarea la acest program naţional şi înfiinţarea clubului.

I < **heart** > sport este un program național care face parte din programul social inițiat de AstraZeneca la nivel internațional: Young Health Programme.

Young Health Programme investește în comunitate, pentru ca tinerii din întreaga lume să beneficieze de sprijinul necesar pentru a-și proteja sănătatea și pentru a-și îmbunătăți șansele la o viață mai bună în viitor.

Prin intermediul programului, tinerii vor descoperi beneficiile pe care le aduce sportul sănătății, mai mult optimism, vitalitate, încredere în sine și mulți noi prieteni.

Programul I < **heart** > sport, vizează informarea și educarea tinerilor in privinţa principalilor factori modificabili care duc la apariția bolilor cardiovasculare și reducerea riscului apariției acestor boli prin derularea unui program educațional de sănătate și promovarea activităților sportive.

După cum arată statisticile,frecvența bolilor cardiovasculare în rândul tinerilor este in creștere, în ultimii ani.

Bolile cardiovasculare sunt o problemă majoră de sănătate şi principala cauză de mortalitate la nivel global, jumătate dintre aceste decese fiind asociate comportamentelor care debutează și sunt dezvoltate în timpul adolescenţei, incluzând consumul de tutun si alcool, obiceiurile alimentare nesănătoase şi lipsa activităților fizice, aspecte deseori neglijate de tineri.

Prin activităţile de educaţie pentru sănătate şi activităţi fizice, pe termen lung, I < **heart** > sport pune bazele acestui stil de viaţă direct din şcoală.

Clubul înfiinţat în liceul nostru ,care s-a situat în ultimii 2 ani pe *locul I între cluburile din capitală şi primele 5 cluburi la nivel naţional*,are ca obiective:

- Încurajarea activităților fizice , practicarea unui sport şi formarea unor comportamente pentru o viaţă sănătoasă;
- Să ofere membrilor oportunităţi şi un cadru pentru a face cat mai multe activităţi fizice;
- Atragerea unui număr cât mai mare de elevi care să petreacă timpul liber în cadru organizat;
- Promovarea clubul în cadrul liceului şi în cadrul comunităţii,

⅄ Parteneriate cu diverse instituţii pentru promovarea mişcării pentru sănătate.

Pentru anul şcolar 2012-2013,colectivul de profesori format din: Dumitrescu Elena/consilier educativ, Petrescu Irina/consilier sportiv, Urdea Carmina si Tudor Rodica ,împreună cu elevii claselor 9C,9F şi 10B, au demarat activitatea clubului sub deviza *:"Elevi şi profesori ,prin* **s**port ,promovăm un stil de viaţă sănătos".

Competiţiile desfăşurate în "Săptămâna porţilor deschise la Colegiul Matei Basarab",au atras un număr de elevi dornici să se întreacă cu profesorii care promovează şi iubesc mişcarea : Dumitrescu Elena,Petrescu Irina,Horobeţ Ovidiu, Gheaţă Valentin, Bălaican Cristina, Oprişa Mihai, în meciul de volei care a devenit o tradiţie a liceului.

În cei doi ani de activitate, elevii clubului au organizat diverse activităţi sportive, încercând să atragă tot mai mulţi elevi care să îşi petreacă timpul liber printre prieteni, făcand sport.

Dacă în primul an de activitate, am avut un efectiv de 90 elevi, în ultimii 2 ani, am atras în proiect peste 150 de elevi care au participat activ la toate proiectele propuse de comitetul de organizare :campionate de volei, baschet, streetball, fotbal, tenis de masă, tenis-fotbal, patinaj, curse de biciclete şi role, badminton, jogging,dans sportiv, step aerobic.

Voluntarii de la Crucea Rosie au participat la o şedinţă de intructaj de « *Acordare a primului-ajutor în caz de entorse, luxaţii, fracturi »*

În anul şcolar 2013-2014,în urma *parteneriatului cu Primăria sectorului 3,* care ne-a susţinut material şi logistic în organizarea unei activităţi de anvergură, cu 300 elevi, în Parcul A.I.Cuza din capitală, liceul nostru a caştigat **locul I pe Bucureşti**, pentru cea mai bună activitate sportivă organizată în săptămâna **"Să ştii mai multe, să fii mai bun !".**

Acţiunea a reprezentat un succes al clubului, atât elevii cât şi cei 15 profesori participanţi au fost încantaţi de timpul petrecut impreună, în aer liber, făcând mişcare pentru sănătate.

În acest an şcolar, ne-am gândit să organizăm mai eficient activitatea clubului, astfel încât, am inclus în proiect 5 clase de elevi :11C,11F,10D,10C,9D ,împreună cu diriginţii : Dumitrescu Elena, Urdea Carmina, Dospinescu Monica,Ulete Florin, Oprişa Mihai şi Petrescu Irina.

Membrii clubului care se implică activ în activităţi, atât ca organizatori cat şi ca participanţi, la finele anului şcolar, obţin bine meritata diplomă de voluntar.

Vom vorbi despre proiectele nostre trecute şi planurile de viitor ,despre modul în care dorim ca elevii noştri să conştientizeze importanţa mişcării şi a sportului, pentru o stare optimă de sănătate.

Coordonator proiect,

Profesor ,
Dumitrescu Elena

Membrii fondatori ai clubului I<heart> Sport Matei Basarab,

Nr crt.	Nume prenume	Clasa	Nr crt.	Nume prenume	Clasa
1	Simion Ionut Cristian	XII D	28	Popescu Laurentiu	X D
2	Grăjdan Horia	XII D	29	Chiriţă Elena Maria	X H
3	Vulpe Elisabeta Lucia	XII D	30	Vasile Andrei	X H
4	Barbu Valentin	XII C	31	Cosma Ştefan	X H
5	Dimache Andrei	XII C	32	Andrei Gelu Sebastian	X C
6	Mihalache Călin	XII C	33	Damian Maria	X C
7	Trifu Alexandru	XI A	34	Ungureanu Vlad	X C
8	Leon Lucian	XI C	35	Dumitru Gabriel	IX C
9	Manole Silviu Cristian	XI C	36	Cojocaru Ştefan	IX C
10	Chirimeană Florin	XI C	37	Ştefănică Daniel	IX C
11	Dumitru Raluca Cristina	XI B	38	Pleşa Corina	IX C
12	Cioată Mihai	XI B	39	Feraru Bianca	IX C
13	Postolache Alexandru	XI B	40	Dincă Marian	IX C
14	Olteanu Alexandru	XI B	41	Neacşu Nicoleta	IX C
15	Vasile Marius	XI D	42	Pânzari Mihail Daniel	IX C
16	Găman Alexandra	XI E	43	Iordache Paul	IX C
17	Popa Nicoleta	XI E	44	Piţigoi Florin Mihai	IX C
18	Zamfir Adrian	XI F	45	Popa Irina	IX C
19	Tîrnă Rebeca	XI F	46	Drăgan Andreea	IX C
20	Dincă Andrei George	XI G	47	Matei Andrei	X B
21	Petre Cristian Theodor	X F	48	Draguşin Lucian	X B
22	Spătariu Alexandru	X F	49	Ahmed Emran	XI D
23	Marin Veronica	X F		Prof.Dumitrescu Elena	
24	Stanciu Valentin	X A		Prof.Petrescu Irina	
25	Vicu Marius	X D		Prof. Urdea Carmina	
26	Ceaparu Elena Andreea	X D		Prof. Tudor Rodica	
27	Macarenco Adrian	X D			

Facem mişcare pentru sănătate

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

Şi nu ne limităm doar la amintiri,petrecem câteva clipe de relaxare, participând 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 atât în competiţii cât şi la invăţătură.

Este stiut că, exercitiul fizic practicat din copilărie, 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 exerciţiului fizic regulat este creşterea încrederii în sine.

Tinerii liceeni sunt destul de stresaţi datorită încărcăturii programului şcolar, al temelor, al problemelor ce apar în familie la vârsta 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 cuvânt menţinerea unei sănătăţi optime a organismului

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 îmbunătăţi rezistenţa organismului şi a menţine forma fizică optimă.

Cunoscând 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 cât mai multe competiţii ,la ora de curs, la nivel de liceu, meciuri amicale, competiţii ale Olimpiadei Şcolare ,în cadrul Clubului I<heart>sport Matei Basarab.

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.

Anul acesta , ne aşteaptă proiecte importante în cadrul clubului,la care dorim să atragem cât mai mulţi elevi din liceu pentru a-i face dependenţi de mişcare pentru sănătatea lor fizică şi psihică.

Bineînţeles că, elevii care se implică în organizarea activităţilor ,vor primi la sfârşitul anului şcolar, diploma de voluntar.

Profesor, Elena Dumitrescu

SPORT PENTRU INIMĂ

„Mens sana in corpore sano”. Poate astăzi, mai mult ca oricând, spusele anticilor sunt atât de actuale și îndemnul de a face mișcare, sport, ar trebui urmat cu sfințenie.

Cu atât mai mult cu cât stresul zilnic, viața trepidantă pe care o avem, timpul care nu ne mai ajunge, sedentarismul acasă și la birou, toate acestea și multe altele induc boli cum ar fi infarctul, hipertensiunea arterială, obezitatea, boli care în ultima vreme afectează pe scară largă populația, scăzând drastic speranța de viață.

Proiectul I<heart>sport vine în întampinarea prevenirii acestor boli, în special a celor cardiovasculare, încercând să schimbe mentalitatea, să implementeze dorința și plăcerea de a face mișcare, chiar obisnuința, construind un cadru organizat în care toată lumea face sport: elevi, profesori, parinți.

O idee excelentă să se ocupe chiar elevii activi ai liceului pe grupe, de coordonarea unor ore de sport, înviorare pentru elevii altor școli, de organizarea unor acțiuni sportive pentru comunitate, chemarea la mișcare prin plimbări in aer liber, alergare, mers cu bicicleta, organizarea unor meciuri de volei, fotbal, folosirea altor forme de mișcare și mai atractive: dans, step-aerobic, înot, etc. Toate acestea sunt modalități importante prin care ne putem menține inima sănătoasă și adera la un stil dinamic ce ne va permite creșterea calității vieții.

Putem modifica proverbul latin spunând „*Cor sanum in corpore sano*” – „Inimă sănătoasă în corp sănătos”și nu am greși cu nimic.

Ca membră a „Comisiei de securitate si sănătate în școala”, m-am implicat în popularizarea beneficiilor pe care le are activitatea sportivă în menținerea sănătății, prin teme prelucrate la orele de dirigenție, la orele de „Educație pentru sănătate”, prin pregatirea elevilor pentru concursul „Descoperă o lume sănătoasă”, pregătirea echipajelor „Sanitarii pricepuți”, elaborarea unor chestionare referioare la măsurile de igienă și sănătate publică pentru prevenirea bolilor și menținerea sănătății fizice, psihice și sociale.

In aceeași idee ader la acest proiect, alături de colegele mele, deoarece mi se pare absolut necesar și util, în plus cu șanse mari de reușită. Dacă de la vârste fragede sportul va fi parte a vieții lor, oamenii au șansa de a avea influențe pozitive în toate domeniile.

Au șansa de a trăi demn, frumos și sănătos.

Carmina Urdea – profesor de biologie

Alimentaţia ca mod de viaţă

"Suntem ceea ce mâncam"

Unii medici nutriţionişti au o zicală foarte adevărată „Suntem ceea ce mâncăm".

Sănătatea şi durata vieţii noastre sunt consecinţa alimentaţiei din trecut, şi se poate afirmacă „forma, tonusul, vitalitatea, eficienţa, dinamismul, depind în strânsă legătură de modul de alimentaţie".

Dacă reuşim să gestionăm alimentaţia, reuşim să gestionăm propria viaţă.

Omul modern ştie şi poate aproape absolut orice cu excepţia alimentaţiei proprii.

Excesele alimentaţiei dezordonate fară nicio noimă (ex. fast food) duc la o boală tot mai agresivă-obezitatea. Organismul uman este o maşină extraordinară, capabilă să suporte atâtea excese, încât omul nu ştie niciodată când a depăşit linia roşie.

Toate greşelile alimentare pe care le-am făcut în copilărie, organismul le-a înregistrat, şi de fiecare dată a fost pusă în mişcare o procedură de tratare excepţională. Toate acestea lasă urme adânci care, cândva, se vor plăti. Orice deprindere alimentară formată în copilărie atârnă greu în viaţa sportivă de mai târziu.

Alimentaţia sportivilor urmăreşte în principal acoperirea nevoilor energetice reclamate de efortul sportiv şi celelalte activităţi cotidiene, asigurarea suportului biologic indispensabil pentru menţinerea sănătăţii, obţinerea randamentului sportiv şi refacerea metabolică dupa efort.

Studiile de specialitate, medicii şi nutriţioniştii deopotrivă sunt de acord asupra faptului că procesul de îmbătrânire este accelerat în cazul în care alimentaţia e nesănătoasă.

Încă din Antichitate, medicul grec Hipocrate, care a trăit 104 ani, scria: „Cu cât ne hrănim mai mult şi mai bine, cu atât ne dărâmăm viaţa mai repede". Introducerea alimentaţiei carnare, prin vânătoare şi prin creşterea animalelor domestice, a fost considerată drept cauza principală a scurtării duratei de viaţă.

Mesele copioase cu cărnuri, slănine, afumături, mezeluri, conserve, alcooluri tari, cafele şi tutun dau multă satisfacţie pentru moment, dar, după vârsta de 40-50 de ani, dereglează ritmul digestiei şi favorizează apariţia obezităţii, cu consecinţe grave asupra activităţii inimii.

Prin modificarea toleranţei digestive şi prin reducerea treptată a funcţiilor enzimatice, mâncărurile greu digerabile nu sunt metabolizate normal, rămân mult timp în stomac (circa 8 ore) şi în intestine (peste 20 de ore), se alterează şi produc acizi toxici care declanşează boli digestive (gastrite, ulcere, colite, balonări, constipaţii, cancer de colon).

În unele cazuri, acestea măresc conţinutul de colesterol şi lipide din sânge, care se depun pe pereţii vaselor sanguine, favorizând apariţia unor boli grave, ca ateroscleroza, arterite, flebite, tromboze, ulcere varicoase. De asemenea, consumul în exces de dulciuri concentrate solicită prea mult pancreasul şi duc, uneori, la diabet zaharat.

Alimentaţia trebuie să fie normocalorică, adică să conţină numai atâtea calorii cât sunt necesare organismului, în funcţie de ritmul de consum pentru fiecare vârstă, de efortul fizic şi intelectual depus. S-a demonstrat că persoanele care au un aport caloric mai redus şi un consum minim de grăsimi sunt mai puţin expuse la îmbolnăviri de cancere şi de afecţiuni cardiovasculare.

Stilul de alimentaţie în grabă, cu produse fast-food, încărcate cu grăsimi, cărnuri şi zaharuri, predispune la dependenţă, prin declanşarea în creier a unor reacţii care conduc la supraalimentaţie, urmată de celulită şi obezitate.

Un adult sănătos, cu o activitate moderată, care consumă zilnic 2.800-3.000 calorii, are nevoie, în medie, de 70-80 grame proteine (300-400 calorii), 300-400 grame glucide (1.200-1.600 calorii) şi 80-100 grame lipide (700-800 calorii). La acestea se adaugă 500-800 grame fructe şi legume, care aduc necesarul de vitamine, minerale, glucide şi o parte din cantitatea de apă.

Adoptarea unui regim alimentar natural asigură o hrană completă pentru menţinerea energiei organismului, fără să ducă la anemierea trupului şi a minţii.

Marele sportiv american Roos, dublu campion olimpic la alergare, utiliza în hrana sa 90% cruditătţi, excluzând total orice preparat din carne. Această alimentaţie asigură menţinerea unei greutăţi corporale în limite ideale, permite irigarea optimă a creierului, inimii şi arterelor, evită ateroscleroza şi intoxicarea celulelor.

În alimentaţia raţională, cu o hrană sănătoasă, se recomandă cât mai multe legume nefierte, salate uşor asimilabile cu morcov (care previne îmbătrânirea tenului şi apariţia ridurilor), salată verde, spanac, ţelină, ridichi, varză, conopidă, mărar, pătrunjel, fasole păstăi, mazăre, soia, tomate, castraveţi, ceapă, usturoi, praz, ardei, ciuperci.

Printre fructele cu mare eficacitate în păstrarea tinereţii ţesuturilor un loc aparte revine merelor, consumate în stare crudă, coapte, compot, sucuri sau siropuri.

Reţinem că fructele şi legumele sunt bogate în fibre (celuloză), cu rol în stimularea tranzitului intestinal şi, de aceea, digestia lor se face în 20-30 minute, fără să fermenteze sau să putrezească pe căile digestive, evitând astfel producerea de gaze, vărsături, arsuri, indigestii şi intoxicaţii ale sângelui. În comparaţie, digestia cărnii se realizează în 10-15 ore, lăsând multe toxine, constipaţii şi afecţiuni ale colonului.

Alcoolurile tari şi tutunul, consumate în mod constant şi în cantităţi mari, afectează întreg organismul, provocând tulburări morfofuncţionale neuroendocrine, cardiovasculare, renale, musculare şi în special hepatice. Se produc tulburări complexe, cu scăderea capacităţii fizice şi intelectuale şi scăderea duratei de viaţă. Semnele clinice sunt la început moderate ca: oboseală, ameţeli, cefalee, insomnii, tulburări de echilibru, de memorie, dureri la mers forţat. Treptat, fenomenele se agravează cu riscul apariţiei anginei pectorale şi a infarctului de miocard, ramolismentul, hemoragia cerebrală, arteriopatia periferică a membrelor inferioare, până la cangrenă.

De asemenea, se exclud băuturile răcoritoare sintetice, cu mult zahăr şi aditivi sintetici, (E-uri) şi înlocuirea lor cu sucuri naturale, preparate în casă, eventual fără zahăr. Cu mare efect se recomandă ca dimineaţa şi seara să se consume o limonadă cu multă lămâie şi cu 1-2 linguriţe de miere.

Se va renunţa treptat la cafea, pentru a fi înlocuită cu ceai verde sau alte băuturi naturiste energizante.

Respectarea acestor diete ar asigura o întinerire cu 10-15 ani, mărind potenţialul energetic, vitalitatea, păstrarea memoriei şi rezistenţa la boli. Sunt concludente statisticile care arată că restricţiile calorice şi controlul diurn al alimentaţiei la japonezi reduc substanţial mortalitatea în comparaţie cu SUA şi anume de 16 ori la bolile cardiovasculare, de cinci ori la cancerele mamare şi de trei ori la cancerele de colon.

Stilul de viață sănătos este la intersecția dintre ce ne propunem și ce putem (sau ne permitem). Chiar dacă întodeauna sunt lucruri care pot fi făcute mai bine, important este să le faci cât de bine poți în momentul respectiv.

Schimbarea stilului de viață este un proiect pe termen lung, în care trebuie să-ți stabilești obiective realiste înca de la bun început, să te înarmezi cu răbdare și conștiință că fiecare pas contează, iar dacă ai căzut , te ridici și mergi mai departe.

Radian Ana Maria- clasa 10 D

De ce este bun sportul pentru inima?

Beneficiile activității fizice regulate:

S-a dovedit că cei care au deja o afecțiune cardiacă și practică o activitate fizică regulată pot ajunge în situația fericită de a micșora dozele medicamentelor.

Exercițiul fizic produce arderea caloriilor și, implicit, scăderea ponderală. De asemenea, ajută la scăderea colesterolului și a trigliceridelor din sânge. Astfel, inima este practic ușurată (mușchiul cardiac va munci pentru un indice de masă corporalămai mic), iar la nivelul vaselor nu se mai depun grăsimi și nu se mai formează plăcile de aterom.

În concluzie, exercițiul fizic:

- Crește toleranța la efort;
- Ajută la scăderea în greutate;
- Scade valoriile tensiunii arteriale;
- Reduce nivelul colesterolului "rău" din sânge și crește nivelul celui "bun";
- Scade insulino-rezistența.

4 sfaturi pentru o inimă sănătoasă:

- fă sport,
- renunță la tutun și alcool,
- bea doar o cafea pe zi,
- nu te înfometa - nu sări peste mese crezând că o să scapi de kilograme.

O să-ți dai metabolismul peste cap și pe fond nervos să mai iei în greutate și să ți se facă și mai foame. Indicat ar fi să încerci să mânanci echilibrat, la ore fixe.

30 de minute de exerciții fizice ușoare trebuie o să vă reducă șansele de reapariție a evenimentelor cardiace cu 20%.

Sport, sănătate, performanță

Sportul este o activitate fizică care poate influența stilul de viață, sănătatea sau personalitatea unui om.

Acesta, prin însuși natura sa, încurajează diversitatea într-o lume culturală. Pe măsură ce țările și națiunile se apropie tot mai mult unele de altele, dar totuși își păstrează identitatea culturală, sportul este un domeniu în care se învață că diferențele culturale, nu numai că trebuie acceptate, dar reprezintă o bogăție ce trebuie cultivată și prețuită.

Conceptul sportiv poate deveni un "indicator de schimbare" a societății globale, de anticipare, evoluții și schimbări prin deschiderea simbolică a relațiilor interstatale. Sportul devine și trebuie considerat, astfel, ca o oglindă a culturii și a societății, căci el reprezintă speranțele și perspectivele viitorului.

Studiul dezvoltării sportului în istoria umană, poate arăta schimbări sociale semnificative survenite de-a lungul secolelor, în diferite culturi. Conceptul de sport ca o activitate ce implică abilitățile umane de bază, fizice și mentale, urmărește îmbunătățirea acestor abilități pentru a fi utilizate mai eficient și sugerează faptul că sportul este probabil la fel de vechi ca dezvoltarea inteligenței umane. Pentru omul primitiv, activitatea fizică a fost doar un mod de a-și îmbunătăți cunoștințele despre natură și, în aceeași măsură, un mod de a stăpâni mediul din jurul lui.

În timpul secolului al XIX-lea, s-au descoperit numeroase obiecte de artă preistorică în Franța (la Lascaux), în Africa și în Australia, care arată cum în timpuri preistorice, s-au efectuat ceremonii ritualice în care era implicată o activitate fizică pentru participanți.

Unele din aceste descoperiri au fost stabilite ca având cel puțin 30.000 de ani.

Suntem obişnuiţi să îl privim ca pe o corvoadă care ne fură din orele preţioase de zăcut la televizor şi de ronţăit diverse. Mai avem obiceiul să îl considerăm cel mai aprig inamic pe vremuri de dietă, când îl lăsăm la coada programului de slăbit, doar doar scăpăm de el.

Dar sportul, e mult mai mult de atât. E sănătate curată!

Sportul și obezitatea.

Legătura lor este foarte clară, un pic în profunzime, aflăm că exerciţiile fizice reduc în medie cu 40% predispoziţia genetică pentru obezitate, potrivit unui studiu realizat de cercetătorii britanici de la Universitatea Cambridge.

Există în acest moment un val de studii care vorbesc despre exerciţiile fizice ca despre nişte bune ajutoare ale memoriei. Multe merg şi mai departe şi numesc mişcarea protectoarea noastră de riscul de Alzheimer.

Mai exact, *plimbările pe o distanţă de cel puţin 10 kilometri pe săptămânăă ar putea fi singurul lucru pe care oamenii îl pot face pentru a preveni micşorarea creierului şi apariţia demenţei*, potrivit unui studiu american.

Ştiaţi că mişcarea este leac natural pentru artrită? Medicii americani le recomandă tuturor celor care suferă de artrită să facă exerciţii fizice regulate. Cercetarea arată că persoanele care suferă de artrită şi fac mişcare scapă de durere şi de oboseală, îşi îmbunătăţesc funcţiile extremităţilor.

Chiar şi o schimbare cât de mică în stilul de viaţă – cum ar fi o plimbare de 10 minute de 3 ori pe zi – poate reduce impactul artritei asupra activităţilor zilnice şi scădea dependenţa de medicamente.

La fel de important este şi faptul că un studiu realizat pe baza a 20 de cercetări anterioare şi publicat în British Journal of Cancer a evidenţiat faptul că persoanele foarte active din punct de vedere fizic se confruntă cu un risc de 3 ori mai mic de a face polipi intestinali, formaţiuni considerate precursoare ale cancerului.Pe scurt, sportul inseamnă sănătate!

Sportul, memoria şi bolile psihice

Că sportul face nişte lucruri incredibil de bune cu creierul aflăm şi din următoarea cercetare, care vizează dependenţii de droguri.

Medicii fac studii intense pe consumatori înrăiţi de marijuana ca să înţeleagă posibilul ajutor pe care îl poate da sportul în cazul acestor dependenţi.

Se presupune că mişcarea fizică şi schimbările pe care le produce la nivelul creierului pot determina folosirea exerciţiilor ca o modalitate de prevenire şi tratament.

Participanţii au spus deja că au sesizat o scădere a "poftei" şi a consumului zilnic după câteva ture pe bandă. Pe de altă parte, cercetătorii de la Harvard ne anunţă că exerciţiile fizice făcute cu regularitate, dar şi o anumită restricţie calorică întârzie îmbătrânirea în cazul şoarecilor de laborator. Mai precis, "reîntineresc" conexiunile dintre nervi şi muşchi.

"Această cercetare ne dă un indiciu despre cât de puternică este influenţa stilului de viaţă asupra declinului sinapselor noastre", sunt de părere medicii.

Aşa că săriţi în adidaşi de dragul unui creier sănătos şi tânăr!!

Performanța.

Dacă facem un sport care chiar ne place, probabil ne dorim și rezultate!

De aici ne referim la performanță. Aceasta cere sacrificii. Toată lumea știe, dar, intr-un final, când termini o competiție in primele locuri, vine satisfacția și îți dai seama că a meritat.

Eu fac baschet de performanță de șapte ani. Pe parcurs am avut foarte multe satisfacții, și încă mai am. Am făcut multe sacrificii dar a meritat.

Numai eu știu cât am muncit! Încă din primii ani au venit rezultatele și au continuat pe parcurs. Să fii sportiv este greu, dar extrem de frumos. E o lume diferită. Atunci când intri pe teren, uiți de toate problemele indiferent că vrei sau nu, și te concentrezi la meci.

Joci fiecare meci ca și cum ar fi ultimul. Asta înseamnă pasiune, să dai totul pe teren. Ai realizări, te cunoaște foarte multă lume. Vorbesc despre tine și echipa ta. E ceva ce nu mulți știu.

Cine nu știe ,înseamnă că nu a muncit destul încât să se facă remarcat. Cine vrea și își dorește, va reuși fară îndoială.

Într-un final, vreau să spun faptul că sportul este mai mult decât o activitate fizică pe care o faci in diferite scopuri, este un mod de viață.

Personal, recomand tuturor să facă sport indeferent că îl fac de performanță sau de plăcere. In orice caz, rezultatele vor veni, la fel și satisfacția.

Mă bucură faptul ca reprezint liceul în competiții la nivel de sector și municipiu. Colegii mei de echipă, majoritatea legitimați la cluburi sportive știu ce înseamnă efortul, renunțarea, performanta….Încercăm să îmbinăm cât putem de bine școala cu sportul pentru a avea rezultate deosebite în ambele direcții.

Popa Rareș- clasa 10D

Cu voință și exerciții bine selectate, exersate zilnic, vei avea sănătate și vitalitate!!

În școală s-au desfășurat activități cu ocazia Zilei Unirii Principatelor Romane, de aceea membrii clubului , s-au întâlnit în sala de sport pentru a învăța un complex de exerciții, în vederea promovării lui în liceu, prin mijloace media și postere.

Nu trebuie să ne deplasăm la sala de fitness pentru a avea un tonus muscular adecvat, o ținută corectă, energie și poftă de viață.

Un complex de exerciții promovat la noi în liceu, sperăm să ajute colegele mai comode să se pună pe treabă.

Trebuie să devenim conștienți că, numai prin mișcare și exersare continuă, ne putem menține sănătatea și frumusețea.

Activitatea a avut ca scop promovarea unui complex de exerciții de gimnastică care, fiind exersate timp de 10 minute zilnic, să ne mențină vitalitatea, prospețimea, tonusul muscular și postura corecta.

Un stil de viață sănătos prin sport, mai ales în rândul tinerilor, care au început să depășească greutatea normală, din cauza unei alimentații nepotrivite și a lipsei de mișcare.

Am învățat să executăm corect diverse exerciții pe care le mai exersăm și în orele de sport.

Am selectat exerciții pentru cap, gât, brațe, trunchi și picioare, care pot fi executate individual, acasă, eventual pe fond muzical.

Avem colege care merg la aerobic sau kangoo jump, care petrec mai mult timp în sălile de sport și arată foarte bine. Ne mobilizează și încearcă să ne atragă spre aceste activități care necesită nu numai timp, dar și bani.

Noi vom continua să executăm aceste exerciții fizice în fiecare zi, timp de 10-15 minute, pentru menținerea tonusului muscular.

După această zi, mulți dintre colegii noștri s-au intrebat cum își pot crește rezistența la efort.

Fiecare celulă a organismului conține mitocondrii, iar numărul și eficiența lor este asociată cu starea de sănătate, dar și cu rezistența la efort. Cu cât ai mai multe mitocondrii care funcționează optim, cu atât vei beneficia de mai multă energie.

- **Creșterea rezistenței la efort prin exerciții fizice**

Prin rezistență la efort, se înțelege capacitatea organismului de a desfășura acte, ACȚIUNI motrice cu intensitate uniformă sau variabilă pe o perioadă cât mai îndelungată până la apariția fenomenului de oboseală.

După modul în care se manifestă atât în activitatea cotidiană cât și în cea de educație fizică, rezistența poate fi locală (segmetară) dar și generală, care este cel mai des întalnită, aceasta depinzând de gradul de dezvoltare al marilor funcțiuni ale organismului: cardiovascular și respirator, precum și a celorlalte funcțiuni ale organismului, implicate în efectuarea diferitelor categorii de efort.

Metodele antrenamentului la efort, pentru creșterea rezistenței la efort, sunt variate :

- **mersul** este cel mai recomandat pentru începerea antrenamentului la efort. Mersul are unele avantaje ca procedeu de antrenare: este un exercițiu fiziologic cu automatisme vechi și stabile, este simplu, nu cere explicații deosebite și nici vreo instalatie specială, deasemea pune în acțiune mari grupe musculare;
- **urcatul scărilor și pantelor**: progresia se face în număr de trepte ca și în durata urcării. Același lucru și la mersul în pantă: înclinarea acesteia, distanța și ritmul de mers, sunt parametrii de încărcare a efortului;
- **bicicleta ergometrică și covorul rulant**, oferă avantajul posibilității de dozare cu multă precizie, și în plus chiar de urmărire a modului de comportare al parametrilor cardiorespiratori în timpul efortului; constituie o bună modalitate de antrenament pentru creșterea rezistenței la efort. Progresia efortului se face prin durată, prin încarcarea rezistenței la pedalaj sau prin viteza de derulare a covorului și prin panta acestui covor;
- **alergarea - cea mai utilizata metoda de antrenament** pentru creșterea rezistenței la efort, mai ales la profilaxie pentru sedentari cât și pentru pacienții cardiopulmonari, ajunși deja prin antrenament la o aumită capacitate de efort. Ritmul de alergare, nivelul de ridicare al genunchiului, distanța sau durata alergării, sunt parametrii de creștere ai rezistenței la efort prin această metodă. Alergarea pe loc, are efect la fel de bun ca și variantele alergării: săritura cu coarda, și săritura cu mingea;
- **înotul** este o altă metodă eficientă de creștere a rezistenței la efort. Ridică totuși unele probleme în ceea ce privește dozajul, fiind greu de apreciat, gradul imersiei, mărimea efortului fizic la înot, cunoștințele de tehnică ale înotului, etc.

Creșterea rezistenței la efort cu ajutorul dietei

Limitarea consumului de carbohidrați duce la creșterea rezistenței prin obișnuirea organismului să ardă grăsimi, proces numit ketoză. Grăsimile oferă mult mai multă energie. Bineînteles, apă poți să bei cat dorești, repet apă și nu băuturi dulci care opresc procesul de ketogeneză.

Zaverdean Anca- clasa 11F

Concurs de proiecte pe tema „Mişcarea si sistemul circulator”

Resursele implicate (număr cadre didactice, număr elevi):

- 3 cadre didactice:
  - Dumitrescu Elena
  - Urdea Carmina
  - Tudor Rodica

  60 elevi din clasele: IX C, IX F, IX D, X B, X C, X G, X H, XI A, XI B, XI C, XI D, XI E, XII D, XII E.

Invitaţi - studenţi de la Facultatea de medicină:

- Răduţă Ştefan – absolvent al liceului
- Constantin Alexandra
- Florescu Paul
- Anea Edoardo

Loc de desfăşurare - Amfiteatrul Colegiului Naţional „Matei Basarab”

Obiectivele urmărite:

a. Descrierea sistemului circulator şi a modului de funcţionare a acestuia
b. Formarea unui stil de viaţă sănătos
c. Respectul faţă de viaţa personală, sănătatea proprie şi a celorlalţi
d. Manifestarea respectului pentru ideile, deprinderile şi experienţele colegilor.

Modalităţi de evaluare a activităţii:

Juriul format din profesori şi studenţi la medicină va nota prezentările elevilor în funcţie de următoarele criterii:

- corectitudinea informaţiilor conţinute;
- modul de prezentare;
- originalitate.

Desfăşurarea activităţii:

S-au înscris 10 grupe de elevi care au realizat prezentări interesante referitoare la efectul sportului, mişcării asupra sistemului circulator.

După prezentarea modului de funcţionare a sistemului circulator, inimă, vase sanguine, elevii au arătat efectele benefice ale mişcării, ale diverselor activităţi sportive cum ar fi înotul, ciclismul, crosul, etc. asupra organismului uman.

Prezentările au fost Power Point sau Prezi, cu multe imagini atractive, filmuleţe, elemente de interes ce captează atenţia.

Grupele au avut în componenţă elevii:

Grupa 1: Gîtin Elena, Moşteanu Alexandra, Stănilă Cristina – clasa a X-a G
Grupa 2: Anca Ioana Beatrice, Georgescu Mariana - clasa a XI-a C
Grupa 3: Tiu Ştefan, Bobârnac Laurenţiu, Pessi Mario, Banu Andrei – clasa a IX-a D
Grupa 4: Leon Iulian, Manole Cristian, Chirimeacă Florin – clasa a XI-a C
Grupa 5: Coşereanu Alexandru, Paraschiv Maria, Gîrloanţă Alexis, Ionescu Luiza – clasa a X-a C
Grupa 6: D'Ecclesis Antonio – clasa a XI-a D
Grupa 7: Aninoiu Dan, Voinea Radu – clasa a X-a C
Grupa 8: Andreica Zenaida – clasa a IX-a D
Grupa 9: Petrache Alexandra – clasa a X-a H
Grupa 10: Arion Ştefan, Ivănoiu Ovidiu, Neag Andreea, Păun Jeaninne, Roşca Daiana / clasa a XI-a A

Rezultate înregistrate:

Primele 3 locuri au fost ocupate de grupele:
Premiul I – grupa 5/clasa a X-a C
Premiul al II-lea – grupa 10/clasa a XI-a A
Premiul al III-lea – grupa 3/clasa a IX-a D

Elevii au primit diplome pentru premiile obţinute şi pentru participare.

Concluzii, impresii.

Profesor biologie - Urdea Carmina:
„Activitatea s-a desfăşurat în condiţii foarte bune, resursele au fost corespunzătoare, elevii bine pregătiţi. Prezentări interesante, corect alcătuite, la obiect, unele originale, de exemplu cele referitoare la paralimpici, cele cu animaţie, cele făcute cu Prezi, un software nou pentru prezentare. Cei prezenţi au avut de învăţat, au fost sfătuiţi, au cunoscut modele de viaţă valoroase, iar îndemnurile pentru o viaţă sănătoasă prin sport s-au derulat aproape în fiecare proiect. Se pare că elevilor le-a plăcut, au fost atraşi de imaginile frumoase, de ideile colegilor, dovadă atenţia cu care au ascultat, întrebările puse şi faptul că au rămas până la sfârşitul activităţii alerţi şi interesaţi de subiect."

Conţu Cătălin, clasa a IX-a C/ membru al clubului IHS MB:
„Eu personal am fost surprins într-un mod plăcut de acest proiect, deoarece am aflat multe lucruri interesante. Mai ales informaţiile despre inimă m-au ajutat să aflu mai multe despre acest organ vital. Cel mai mult mi-a plăcut cum a zburat timpul, iar aşa mi-aş dori să fie fiecare oră. În concluzie sunt mândru că am învăţat atât de multe într-un timp atât de scurt."

Dumitru Gabriel, clasa a IX-a C/membru al clubului IHS MB:
„Impresia mea este una foarte bună, deoarece mi-au plăcut mult explicaţiile oferite şi materialele prezentate. Ele ne-au oferit explicaţii complexe, dar pe înţelesul nostru, iar imaginile au reprezentat un adevărat exemplu la ce ne-a fost explicat. Totuşi regret că nu am prezentat şi eu."

Ivaşişin Andrei, clasa a IX-a C/membru al clubului IHS MB :
„Mi s-a părut o activitate foarte interesantă, deoarece am aflat cum ne putem menţine sănătoşi de-a lungul vieţii. Este foarte interesant cum funcţionează inima noastră, din ce este formată. Am învăţat multe lucruri interesante despre viaţă în general."

Zaverdean Anca clasa 11F

EXCURSIE LA MUNTELE ROSU - CHEIA

Urcatul pe munte, cunoscut și sub numele de hiking, aduce multe beneficii celor care îl practică.

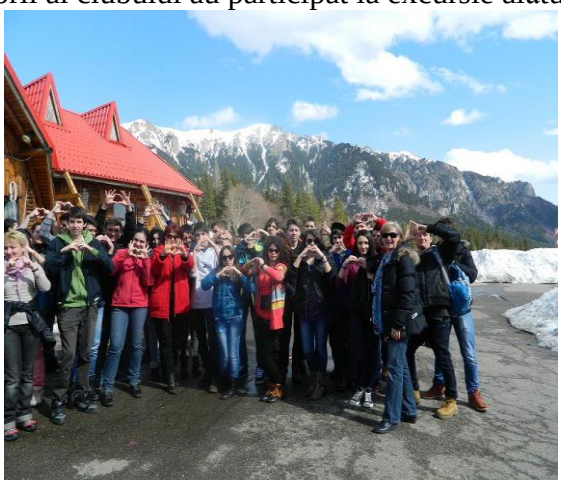
Mersul pe munte, activitate solicitantă şi făcută timp îndelungat, eliberează în organism endorfine.

Nu doar picioarele sunt puse la treabă, ci şi mâinile, pe care le foloseşti pentru echilibru şi siguranță. În plus, iți antrenezi foarte mult rezistența.

Drumetiile pe cărări de munte o metodă bună să-i ajuți pe elevi să descopere și să iubească mișcarea , natura și starea de bine.

Perioada desfășurării : 1 aprilie 2013

Săptămâna ,'**Să știi mai multe, să fii mai bun'',** a debutat cu excursia la Cheia.Mulți membrii ai clubului au participat la excursie alături de alți elevi din școală, în total 150 elevi.



De la locul de parcare al autocarului, am făcut un traseu de 4 km până la Muntele Roşu.

A durat ceva urcușul însă nimeni nu a abandonat.

Deși majoritatea colegilor doreau să rămână în stațiune, să joace fotbal şi să se relaxeze, i-am convins să urcăm 4 km, până la Muntele Roșu.

Odată ajunși la cabană, am servit masa și am băut un ceai cald.

Traseul este accesibil, potecile destul de late, încât am reușit să urcăm, deși zăpada se topea şi am făcut un efort în plus să ocolim bălțile.

In timp ce am parcurs traseul montan, ne-am bucurat de priveliștea încântătoare oferită de culorile naturii, de oaza de liniște ce domnea şi de mişcarea făcuta în aerul curat.

Membrii clubului **I<heart>sport** au participat la un concurs de cultură generală și prim ajutor.Concursul s-a desfășurat timp de 2 ore, în 6 probe captivante şi relaxante: 4 teoretice, una la alegere şi una de prim-ajutor în colaborare cu câțiva membri de la Crucea Roșie.

După concurs am stat pe platoul montan bucurându-ne de peisaj, imortalizând fiecare moment şi jucându-ne cu zăpada care nu se topise în totalitate. Coborârea de la Muntele Roşu a fost plăcută mai ales datorită vremii şi stării noastre de spirit.

A doua zi am împărtășit cu colegii si membrii clubului **I <heart> sport** impresiile legate de ieşirea la Muntele Roşu.

Clipe frumoase, multe amintiri ... o zi de neuitat!

Ilaşi Ana Maria - clasa 11 F

HAI LA VOLEI!

Voleiul este un sport (al doilea în lume ca popularitate) în care două echipe, separate de un fileu înalt, trebuie să treacă mingea deasupra acestuia, folosind doar mâinile, cu scopul de a face ca mingea să atingă terenul advers.

Fiecărei echipe îi sunt permise doar trei loviri pentru a trimite mingea către terenul celeilalte echipe. Un punct se câştigă dacă mingea atinge terenul advers sau dacă nu respectă regula celor trei atingeri.

O echipa de volei este alcătuită din 6 jucători. Se joacă 3 seturi câştigătoare din 5, fiecare set a câte 25 de puncte; în caz de egalitate 24 - 24 se continuă setul până în momentul în care una din cele două echipe obține o diferență de 2 puncte (29 - 27, 31 - 29 etc).

În cazul în care este nevoie de jucarea ultimului set pentru desemnarea câştigătorului, acesta se joacă pâna la 15 (sau pâna la o diferență de 2 puncte).

„Pe lângă fizic,voleiul îți dezvoltă şi gândirea."

Pentru cei care caută o activitate distractivă alături de prieteni şi pentru cei care doresc să dezvolte un spirit de echipă alături de colegi şi pentru cei care vor doar să facă mişcare în aer liber – jocul de volei este alegerea perfectă! Este un sport de echipă ce ne face sănătoşi şi voioşi. Sărituri, sprinturi scurte, fandări, coordonare, strategie, atenție vizuală, viteză de reacție… sunt câteva cerințe pentru un jucător de volei.

Pe parcursul unui joc de volei se folosesc majoritatea grupelor musculare din corp şi se ard în timp de o oră de joc cca 500 de calorii, ceea ce face ca practicarea acestui sport să fie o metodă foarte bună pentru a dobândi un corp zvelt şi grațios, fără țesut adipos în exces.

S-a stabilit că un jucător de volei sare de aproximativ 300 de ori în timpul unui meci.

Volei-ul este un joc foarte îndrăgit, fiind pe locul doi, după fotbal, la numărul de jucători din întreaga lume (peste 800 de milioane).

Clubul înfiinţat în liceul nostru ,face parte din programul naţional „I <heart> sport" care îşi propune să educe adolescenţii pentru un stil de viaţă sănătos prin educaţie şi activităţi sportive în liceele din România.Campionatele de volei sunt foaret apreciate de elvii din liceu,mai ales că, se joacă cu echipe mixte.

Cu ocazia zilelor liceului nostru, din luna octombrie, în ultimii ani, elevii se întrec cu profesorii într-un meci de volei spectaculos. Profesorii sunt la înalţime dovedind că mişcarea este foarte importantă la orice vârstă.

În ultimii ani, membrii clubului au organizat campionatele de volei ale claselor a X a ,a XI a şi a XII a.

Ziua porților deschise ale Colegiului Național "Matei Basarab" -2013

Obiective:

- Comemorarea zilei liceului prin activități sportiv-recreative,
- Atragerea profesorilor în activitățile sportive;
- Promovarea voleiului ca mijloc de petrecere a timpului liber;
- Promovarea clubului I <heart> sport ca spațiu de mișcare și prietenie,
- Dezvoltarea spiritului de fair-play, respect față de reguli, colegi, adversari, arbitri, spectatori.

Meci de Volei elevi-profesori , cu elevi din echipa reprezentativă de volei a liceului , toți membri ai clubului.

- Au participat în competiție 5 profesori : Dumitrescu Elena și Petrescu Irina-educație fizica , Bălaican Cristina-limba franceză , Ghiață Valentin-filosofie ,Runceanu Adrian-muzică.
- Cei 7 elevi care au jucat cu profesorii, au fost fete și baieti, membri ai clubului IHSport Matei Basarab și ai echipelor de Volei: Marin Veronica 11 F, Olteanu Alexandru 12B, Bițoiu Alexandra 12 B,Postolache Alexandru 12 B,Rakotzi Raluca 12 B ,Badea Robert 11 F și Stanciu Valentin 11 A.
- S-au jucat 2 reprize ,cu scor destul de strâns.
- In echipa profesorilor ,au jucat , în fiecare repriză , cate 1 elev :Marin Veronica și Olteanu Alexandru.
- Elevii au fost cei care au castigat meciul cu 2-0.
- Profesorii au fost la înălțime ca și în alte ocazii.

- **Campionat de Volei între membrii clubului IHS** .

- Au fost prezenți 60 de elevi din cadrul clubului I <heart> sport, împărțiți în 2 grupe.
- Echipele repartizate astfel : IX-XII și X-XI , echipe mixte.

- Meciurile s-a jucat în seturi până la 11 puncte, elevii fiind repartizați în 2 grupe a câte 30 de elevi , respectiv 5 echipe a câte 6 elevi pe grupă .
- Meciurile s-au desfășurat în sala de jocuri și pe terenul din curtea mică.
- Echipa învinsă, continua să joace volei, înafara terenului, până când urma să intre din nou in teren. In felul acesta s-a asigurat o exersare continuă.
- Înainte de a intra în teren,fiecare echipă și-a stabilit un nume, astfel că disputele au avut loc între următorii :
- Anonimii / Wikingii / Power Rangers / Forța 10 B / Invingătorii / Putere / Haiducii / Lords / Mădă / Speranța
- Finala s-a disputat între echipele : **Lords** (căpitan echipă- Olteanu Alexandru 12 B) și **Power Rangers** (căpitan echipă- Marin Veronica 11 F).
    - Câstigtoarea competiției a fost echipa **Power Rangers cu scorul 2-1**

.

Campionat de Volei al claselor a X a și XI a – „Să învingă cei mai buni!”

Perioada desfășurării : 10 decembrie 2012 – 25 martie 2013
Locul desfășurării: sala se jocuri
Număr de participanţi: elevi din 7 clasa a XI a si 8 clasa a X a înscrise în competiție, echipe formate din 8 elevi
total 112 elevi : 10A,10B,10C,10D,10E,10F,10G10H;11A,11B,11C,11D,11E,11F,11G
Timp alocat – cls X - 7 meciuri x 45 min = 315 min ; cls XI -10 meciuri x 45 min=450 min / finale și semifinale jucate 2 x 45 min = 90 min- total de 855 minute

Elevii claselor a X a și a XI a au participat în campionatul de Volei al liceului.S-au înscris câte 7 echipe ale claselor din cele 2 cicluri , fiecare echipă având în **componenta 8 membri si cel putin o fata.** S-au format cate 2 grupe și s-a jucat sistem eliminatoriu în grupă .Fiecare meci a durat 45 minute. Meciurile s-au desfășurat în fiecare marți, înainte de orele de curs, pentru clasele a X a - ora 11.30 și la ora 14.30 pentru clasele din ciclul de dimineață,în afara orelor de curs.

Clasament clasa a X a : 10D-10F scor 0-2 ; 10B-10E scor 0-2 ; 10H-10A scor 0-2

10C-10G scor 2-0; 10A-10C scor 2-1; 10F-10E scor 2-0

10A-10F scor 0-2;

Campinonii la Volei pentru clasa a X a – clasa a X a F

(Marin Veronica, Petre Teodor, Petre Flavia, Roibu Andreea,Butnaru Dan, Spătariu Alexandru)

Clasament clasa a XI a : 11 B- 11 F scor 2-0; 11A-11C scor 0-2; 11A-11E scor 0-2

11B-11G scor 0-2; 11F-11D scor 0-2; 11C-11E scor 2-0

11F-11G scor 0-2 ; 11B-11D scor 2-0 ; 11D-11G scor 0-2

Finala claselor a XI a – 11B-11C scor 2-1

Campionii la Volei pentru clasele a XIa - clasa XI B

(Olteanu Alexandru, Bițoiu Alexandra,Postolache Alexandru,Nicula Florinel, Melencu Mihnea, Găman Horia)

In săptămâna 1-5 aprilie ,s-au jucat semifinalele și finalele celor 3 campionate desfășurate în acest an școlar, finalizate pe data de 29 martie: VOLEI, BASCHET, FOTBAL.

Finala pe scoală, la Volei s-a jucat între clasele 12 E – 11 B Scor 0-2

Campionii la VOLEI pe scoala – CLASA 11 B

(Olteanu Alexandru, Bitoiu Alexandra,Postolache Alexandru,Nicula Florinel, Melencu Mihnea, Găman Horia)

Clasament final campionat VOLEI - LOC I- 11 B ; LOC II -12 E ; LOC III -10F

- Elevi organizatori – arbitri : Olteanu Alexandru și Bițoiu Alexandra clasa 11 B și Marin Veronica clasa 10 F– membri ai clubului.
- La competiție au participat 15 elevi din cadrul **clubului I<heart>sport Matei Basarab** .
- Activitatea coordonată de profesorii de educație fizică: Dumitrescu Elena și Petrescu Irina, a avut ca scop atragerea fetelor în competiție alaturi de băieți .

Campionat de Volei al claselor a XII a-„Să învingă cei mai buni!”

Perioada desfăşurării :10 noiembrie 2012 – 5 februarie 2013
Locul desfăşurării:sala de jocuri
Număr de participanţi: 48 elevi din 6 clase:12A,12B,12C,12D,12E,12G
Timp alocat – 7ore/420 minute
Finala jucată între clasele:12E-12B(scor 2-1)
Număr de participanţi*: 48 elevi din 6 clase inscrise in competitie*

***Timp alocat** – 7ore/420 MINUTE*

Clasament : 12A-12E scor 1-2 ; 12A-12C scor 1-2; 12C-12E scor 1-2 ; 12D-12B scor 0-2

12G-12B scor 1- 2; 12D-12G scor 0-2

***Finala jucata intre clasele 12E-12B** elevi :Magercu Alexandru, Simion Cristian,Mircea Doru, Eremia Dragos, Apostolache Viorel și Grăjdan Horia)*

Scor 12 E- 12 B 2-1

Campionii la Volei pentru clasele a XII a – clasa XII E

(IOANA TOPÂRCEANU, CEZAR LUȚU, CIOBANU RĂZVAN, PETRE ANDREI ,TOMA PETRU,ROȘESCU LUCIAN, ȘIPU CONSTANTIN)

- Elevi organizatori – ***arbitri : Olteanu Alexandru, Bițoiu Alexandra clasa 11 B și Marin Veronica*** *clasa 10 F– membri ai clubului.*

- *La competiție au participat 9 elevi din cadrul* ***clubului I<heart>sport Matei Basarab*** *: Barbu Valentin, Dimache Andrei ,Mihalache Călin,Grăjdan Horia ,Simion Cristian,Topârceanu Ioana,(ca jucatori și Olteanu Alexandru ,Bițoiu Alexandra,Marin Veronica – ca arbitri .*

- Activitatea a fost coordonată de profesor Dumitrescu Elena și a avut ca scop implicarea elevilor în activități sportive care duc la o formarea personalitatii și a spiritului competitiv .

Impresiile participanților despre activitate:

Ionuț Simion - clasa 12D

" Competiție recreativă,care ne ajută să scăpăm de stres. Îmi pare rău că nu toți colegii doresc să participe în competiții,interesul lor fiind scăzut pentru jocurile de Volei si Baschet. "

Cezar Luțu - clasa 12 E

"Campionatul de Volei din cadrul Colegiului Național Matei Basarab al generației noastre,organizat în cadrul liceului ,a avut ca scop dezvoltarea fizică și psihică a elevilor.Organizare foarte bună a doamnei profesoare Elena Dumitrescu, a făcut ca acest eveniment să se desfăşoare în condiții perfecte de siguranță şi într-o manieră armonioasă.Din punctul meu de vedere,acest gen de evenimente ar trebui organizate mai des,reprezentând o ieşire din cotidian a elevilor."

Profesor , Dumitrescu Elena

►" Înființarea clubului în liceul nostru,ca o acivitate de voluntariat , îmbogățeşte calendarul competițional pe care catedra de educație fizică îl stabileşte de mulți ani ,la nivel intern.

Am decis să angrenăm cât mai mulți elevi în campionate interne,pe cicluri de clase , la diverse sporturi. Dorim, ca ei să realizeze importanța acestor competiții care au ca scop pregătirea pentru viață. Organizăm campionate de fotbal și baschet la clasele IX-XII, campionate de volei pentru clasele X-XII, selectiile pentru echipele reprezentative le facem, tot sub formă de campionat…de tenis de masă, sah.

Viața este o competiție, în care câştigă cei ce dobândesc o pregătire fizică şi psihică adecvată. Elevii trebuie să devină conştienți de importanța sportului şi a "mişcării "sub toate formele , într-o societate în care stresul trebuie eliminat ,prin activități recreative, sportive, de petrecere a timpului liber într-o atmosferă relaxată, în compania prietenilor.

Toți vor avea numai de câştigat....sănătate, optimism, poftă de viață, concentrare, adaptare,autocunoaştere ,regim de viață echilibrat ,prieteni,etc "

Morminchеş Bianca – clasa 11F

Fotbalul-izvor de sănătate

- ## Avantajele practicării fotbalului

Fotbalul este un sport mult practicat şi îndrăgit în special de băieţi, în şcoală şi înafara ei, pe terenurile amenajate , în parcuri sau pe orice teren viran.

Practicarea fotbalului favorizează creşterea indicilor fizici, dezvoltarea armonioasă şi completă a corpului.

Anumite deficienţe fizice ale coloanei vertebrale pot fi corectate prin fotbal, activitate care previne în acelaşi timp apariţia acestora. Pe de altă parte, sondajele arată faptul că tot mai mulţi copii abandonează sportul în favoarea calculatorului sau a televizorului, iar sedentarismul afectează dezvoltarea lor. Prin practicarea fotbalului, copilul va renunţa la aceste activităţi care devin esenţiale în viaţa mult prea devreme.

Este cunoscut faptul că inima, capacitatea pulmonară şi circulaţia sângelui la un sportiv, arată valori, mult peste cele ale omului normal.

Prin practicarea unui sport, copiii conştientizează pericolul şi refuză tutunul, alcoolul şi drogurile (prin prismă faptului că sunt educați în spiritul unei vieți corecte și sănătoase, iar un organism "alterat" nu va rezistă efortului). Cel mai bun lucru este că ,copilul va conştientiza singur aceste lucruri.

``*Să învingă cei mai buni*``

- Campionat de fotbal al claselor a XII a – an şcolar 2012-2013

Obiectivele acestei competiții au fost următoarele : strimularea interesului pentru activitățile de educație fizică și sport a elevilor din liceu , promovarea sportului ca mijloc de petrecere a timpului liber, implicarea unui număr cât mai mare de elevi în activități sportive , formarea

spiritului de echipă , dezvoltarea spiritului de fair-play , respect față de reguli , colegi , adversari , arbitri , specatori.

Locul desfășurării a fost pe terenul de sport cu un număr de participanți de 40 de la 6 clase diferite.

Un mic clasament: 12A-12D scor 2-4 , 12A-12E scor 4-9 , 12C-12F scor 7-2 , 12D-12E scor 6-4 , 12C-12B scor 11-4 , 12B-12F scor 3-3 .

Finală a fost jucată între clasele 12C-12D terminată cu scorul de 4-3 .

Impresii participanți:

Campionatele de fotbal interne sunt deja o tradiție în liceu. La această data , am finalizat campionatul la clasă a12a.Sunt 6 echipe participante , iar câștigătoarea se califica în semifinalele liceului . La fiecare meci am avut parte de susținători , atât în rândul elevilor cât și în rândul profesorilor.

Barbu Valentin ,clasa a XII aC-coordonator activități sportive la nivel de competiție

Impresiile lăsate de campionat au fost extraordinare. Campionatul a reprezentat un bun prilej de a face mișcare în timpul liber , nu doar în orele de sport. Deși suntem mai mulți elevi care practicăm sportul de performanță , încercam să-i integrăm și pe colegii noștri în echipe,să joace mai bine,să colaboreze.

Dimache Andrei-clasa aXII aC

- Campionatul de Fotbal al liceului- an școlar 2013-2014

Am mobilizat toate clasele din liceu în cea mai așteptată competiție din școală.

Au fost 3 zile de competiție la care au participat 28 echipe, mobilizate de membrii clubului.Meciurile s-au jucat în 2 reprize de 15 minute fiecare.S-a jucat sistem eliminatoriu, astfel că echipă câștigatoare a jucat și 3 meciuri într-o singură zi, mai mult de 75 minute de efort intens.

Organizatorii competiției au fost și arbitrii pe cicluri de clase : Ahmed Emran, Vasile Marius cls. 12D, Dinca Andrei, Craioveanu Daniel cls. 12 G

Spiritele au fost încinse și în cele din urmă au câștigat clasele care au avut echipe închegate și care s-au înțeles mai bine în teren.

Câștigători pe cicluri de clase au fost: 9E , 10B, 11D și 12G.

Finală s-a desfășurat între clasele 10B și 12G, campionatul fiind câștigat de clasă 12 G.

Ne-am bucurat și de vreme caldă timp de 3 zile. Semifinalele și finalele s-au jucat însă pe teren ud, pe timp de ploaie, în data de 24 apr.2014

"Cupa 1 Iunie- Profesorii au ales elevii în competiția de Tenis-Fotbal"

1.**Campionat de Tenis cu piciorul , la dublu ,cu echipe formate dintr-un elev și un profesor** și echipe de elevi

2.**Meci de Fotbal între profesori și echipa reprezentativă de Fotbal a liceului.**

Număr de participanți**:** 6 echipe profesori-elevi x 2 = 12

18 echipe elevi x 2 elevi = 36 elevi

4 profesori și 8 elevi – meciul de Fotbal

total – 6 profesori și 48 elevi = 54 persoane

Deoarece a trebuit să finalizăm activitățile clubului, și datorită faptului că elevii claselor a XII a vor sustine atestate la informatică și se pregătesc de finalul anului școlar, am organizat Cupa "1 Iunie" cu o săptămână mai devreme decat era planificată initial.

Ideea acestui campionat de Fotbal-tenis, a încoltit înainte de vacanța de Paște, din luna aprilie.

Unii dintre profesorii înscrisi în competiție au început antrenamentele cu elevii parteneri.

În grupele elevi-profesori, s-au jucat câte 2 meciuri, în sistem grupă. În grupele elevilor, deoarece au fost mai numerosi, s-a jucat în sistem eliminatoriu, până la 15 puncte setul.

S-au organizat 4 grupe , 2 de profesori/elevi și 2 de elevi .

Importantă a fost competiția și voia bună a elevilor participanți dar și a spectatorilor curioși să vadă profesorii pe teren.

În grupele de profesori/elevi, finala s-a disputat între prof. ed.fizica Dumitrescu Elena/ Barbu Valentin 12 C și prof. religie Oprișa Mihai/Popa Badea Robert cls 10F.

Finala a fost câștigată de prof.Dumitrescu Elena și Barbu Valentin, spre surpriza spectatorilor.

Finala elevilor a fost jucată între : Dincă Andrei 11G/Mihalache Calin 12C și Magercu Alexandru/ Simion Cristian cls. 12 D.

A câstigat echipa formată din Dincă Andrei/Mihalache Calin.

A doua provocare a zilei a reprezentat-o meciul de fotbal dintre echipa profesorilor și echipa de Fotbal a liceului, formată din foști și actuali jucatori de performanță.

S-au jucat 2 reprize de 30 minute cu pauza de 10 minute.

Profesorii – Ghiață Valentin, Liciu Cătălin, Runceanu Adrian și Ilie Marius ajutați de elevi ai claselor a IX a , aproape ca au învins echipa reprezentativă de Fotbal a liceului.Au dovedit ca au condiție fizică bună fiind un exemplu pentru elevii mai comozi.

Meciurile au fost arbitrate de aceeași băieți minunați și iubitori de sport, în special fotbal : Barbu Valentin-cls. XII C, Dincă Andrei-arbitru oficial -cls XI G, Ahmed Emran -cls.XI D.

Stanciu Valentin 10 A

"Am colaborat cu domnul profesor de religie și a fost placut si distractiv."

Profesor, Mihai Oprișa

"Această activitate a fost o initiativă foarte bună și aș dori să se mai repete."

Iordache Paul 9 C

„A fost foarte plăcut și antrenant. Aceste activități ne aduc aminte cât de sănătos și plăcut este să faci mișcare. “

Florin Gheorghe 10 D

"Acestă activitate a fost una dintre cele mai frumoase activități la care am participat."

Pop Teodora 9 C

"Îndemnuri de a face zilnic activități sportive primim de pretutindeni și deși toți suntem conștienți de beneficiile aduse de activitatea sportivă efectuată în mod constant, foarte puțini dintre noi fac sport măcar o dată pe săptămână.

Activitatea sportivă efectuată în clubul I <heart> sport , ne-a demonstrat încă o dată beneficiile sportului în viața noastră deoarece contribuie la menținerea stării de sănătate. Sportul și mișcarea sunt un mod plăcut de a ne petrece timpul dar și un mijloc de relaxare.Tot în cadrul acestei activități sportive am înteles ce înseamnă o competiție și cum se desfășoară aceasta, am trăit cu emoție clipele dinaintea întrecerii și am simțit cu adevărat o bucurie atunci când efortul depus a fost răsplătit cu rezultate deosebite."

Profesor, Elena Dumitrescu

„ A fost o perioadă în care elevii dornici să concureze alături de profesori, au încercat să convingă și alți profesori de la clase să participe în competiție. Din motive de sănătate, 3 dintre colegii noștri nu au putut participa, deși au făcut câteva antrenamente de pregătire și doreau o confruntare. Ne-am distrat, s-au făcut pariuri , s-au schimbat de mai multe ori partenerii. Eu,personal, ca singură reprezentantă a sexului feminin,am ajuns să joc tenis-fotbal și 3 ore pe zi,deoarece elevii doreau să joace cu mine, să mă antreneze. Nu mică le-a fost mirarea când au constatat că joc mai bine decât mulți dintre ei.

M-am antrenat timp de o lună, cu elevi de la diverse clase și pot spune că, mi-am îmbunătățit condiția fizică și mobilitatea în urma acestor antrenamente.Fiind o activitate foarte apreciată,cu siguranță o vom organiza și anul următor. Deoarece a fost ultima activitate a clubului nostru în acest an scolar, am oferit diplome de voluntari ,tuturor membrilor care au participat la cel puțin 5 activități sportive. Sper ca, în anul care urmează, numărul membrilor clubului să crească fiind stimulați și de aceste diplome care contează la dosarul personal.‘

Costin Bănică- clasa 11 C

Baschetul în inima noastră

Baschetul este unul dintre cele mai răspândite sporturi de echipă din lume; se caracterizează prin finețea, precizia și fantezia exercițiilor tehnice și tactice, prin talia înaltă și calitățile fizice deosebite ale sportivilor, toate acestea implicate într-o luptă sportivă care pretinde spirit de echipă și de sacrificiu, inteligență și rezistență nervoasă.

Punctele sunt marcate prin aruncarea mingii (ochire) prin coș de sus; echipa care acumulează mai multe puncte la sfârșitul jocului câștigă. Mingea poate fi făcută să înainteze pe teren prin driblare sau pasând-o altor coechipieri. Actele fizice nesportive (*fault (sport)*) sunt penalizate și există restricții asupra modului în care este folosită mingea (***încălcări***).

De-a lungul timpului, în baschet s-au dezvoltat tehnicile obișnuite de ochire, pasare și driblare, dar și de poziționare a jucătorilor, precum și structurile ofensive și defensive. De obicei, jucătorii cei mai înalți vor ocupa *centrul* sau una dintre cele două poziții de *înaintare*, iar jucătorii mai mici de statură sau cei care au viteză și cele mai bune abilități de mânuire a mingii, vor ocupa poziția de *pază*. În timp ce baschetul competițional are niște reguli bine stabilite, numeroase variante de baschet s-au dezvoltat pentru jocurile ocazionale. În anumite țări, baschetul este un sport popular, cu mulți spectatori.

Baschetul în liceul nostru…..

În Colegiul Naţional Matei Basarab, baschetul are un loc special. Se organizează diferite activităţi sportive printre care şi campionate de baschet, pe cicluri de clase.

În cadrul clubului ,s-au organizat unele dintre cele mai frumoase campionate de baschet.

Sub deviza : "Să învingă cei mai buni", anual , se organizează un campionat de baschet ,pe cicluri de clase,între clasele IX-XII,

Are ca obiective :

- Promovarea jocului de baschet ca mijloc de petrecere a timpului liber ;
- Implicarea unui număr cat mai mare de elevi în activitati sportive;
- Formarea spiritului de echipă, abilităţilor de comunicare prin practicarea sportului;
- Dezvoltarea spiritului de fair-play, respect faţă de reguli, colegi, adversari, arbitri, spectatori.

A fost cel mai important dintre campionatele anului şcolar 2012-2013, deoarece a avut un număr de 120 de participanţi şi a fost alocat un timp de 750 de minute.

Meciurile s-au jucat in zilele de Marţi, Joi si Vineri,in funcţie de desfăşurarea celorlate campionate din şcoală. Echipele de baschet au fost mixte, acceptând si fetele, acolo unde nu erau suficienţi băieţi care să dorească să participe în competiţie.S-au acceptat și cuplaje de clase pentru a juca elevii care nu puteau avea o echipă a clasei.

S-au jucat câte 2 reprize de 15 minute, cu pauză de 5 minute între ele. Sistemul a fost eliminatoriu.

Deoarece sala noastră de jocuri nu are dimensiunile regulamentare ale unui teren de baschet, s-a jucat 4 x 4 ,cu câte 2 rezerve.

Clasament :

loc I- cls. X C ,
loc II- cls. XI D,
locul III - cls. IX-a C

Campionii, clasa X C

(Andrei Sebastian, Dumitrescu Vlad, Popescu Cosmin,Bițună Alexandru,Caciamac Alexandru)

Campionat de streetball , la un panou ,cu echipe formate din membrii clubului

Să-i cinstim și noi pe profesorii noștri, cu competiții relaxante și antrenante.

Ziua internațională a Educației este celebrată anual pe 5 octombrie, în întreaga lume, începând cu anul 1994,pentru a aminti de importanța rolului educației și statutul profesorului.

În cadrul clubului I <heart> sport Matei Basarab a avut și un campionat de streetball organizat cu membrii clubului în data de 4 octombrie 2013 între orele 12:00-13:30.

Acest eveniment a avut ca obiectiv promovarea jocului de baschet printre membrii clubului.

Campionatul a avut loc în sala de jocuri a liceului şi la panourile din curtea şcolii.

Au fost 24 de participanţi,echipe de fete şi băieţi şi s-a alocat un timp de 70 de minute cu tot cu încălzire.

Echipele au fost formate din 2 persoane şi s-a jucat sistem eliminatoriu în grupă .

Fiecare meci a durat 5 minute .

Câştigătorii acestui campionat au fost la fete :Grecu Livia împreună cu Veronica Marin şi la băieţi Sebastian Andrei împreună cu Caciamac Alexandru.

Clasament fete :

- Pleșa Corina și Birliba Dana (10 C) – Grecu Livia (10 B) și Marin Veronica (11 F) – scor 1-2

- Ilasi Andreea si Morminches Bianca (10 F) – Zaverdeanu Anca (10 F) si Racotzi Raluca (11 C) – scor 1-2
- Ilasi Andreea si Morminches Bianca (10 F) – Plesa Corina si Birliba Dana (10 C) – scor 4-0
- Grecu Livia (10 B) si Marin Veronica (11 F) – Zaverdeanu Anca (10 F) si Racotzi Raluca (11 C) – scor 4-1

Clasament Baieti :

- Dragusin Lucian (11 B) si Ungureanu Vlad (11B)– Craioveanu Alexandru (12G)si Popa Emanuel (11 F) – scpr 5-1
- Uta Nicusor (10 E) si Marchis Filip (11 C) – Postolache Alexandru (12B)si Dumitrescu Vlad (11 C) – scor 1-8
- Dorobantu Mihai (10 C) si Ovidiu Ivanoiu (12A)– Sava Eduard (9 D) si Popa Rares (9 D) – scor 1-3
- Sebastian Andrei (11 C) si Caciamac Alexandru (11 C) – Istrate Cristian(11G) si Marchis Filip (11 C) – scor 5-2
- Postolache Alexandru(12B) si Dumitrescu Vlad (11 C) – Dragusin Lucian (11 B) si Ungureanu Vlad (11B)– scor 9-2
- Sebastian Andrei (11 C) si Caciamac Alexandru (11 C) – Sava Eduard (9 D) si Popa Rares (9 D) – scor 7-4
- Dumitrescu Vlad (11 C) si Postolache Alexandru (12B) – Caciamac Alexandru (11 C) si Sebastian Andrei (11 C) – scor 4-5

Avem și câteva opinii ale elevilor participanţi:

- Dorobanţu Mihai 10 C :

„O activitatea foarte bună menită să atragă toţi elevii din liceu să practice orice sport fie el baschet , volei sau fotbal nu contează atâta timp cât ne miscăm . Mi-a plăcut foarte mult activitatea . „

- Sebastian Andrei 11 C :

"Această activitate a fost o iniţiativă foarte bună şi aş dori să se mai repete."

- Bîrliba Dana 10 C – ”A fost foarte drăguţ , și am putut face mişcare.”

- Sava Eduard 9 D – „Este primul meu am în clubul I <heart> sport şi mă simt minunat . Prima activitate a fost pe placul meu pentru că iubesc baschetul şi îmi place să fac tot timpul mişcare . Am avut ocazia să joc împotriva colegilor mei mai mari din liceu care sunt foarte buni . Aştept cu nerăbdare următoarele activităţi la care voi participa cu tot atât de mult interes precum azi . „

Dorobanţu Mihai - clasa 11C

Distracție și mișcare la patinoarul din parcul Cismișiu

Fiind în sine un exerciţiu de aerobic la fel ca mersul, alergatul şi înotul, patinajul oferă efecte pozitive atât asupra corpului, cât si asupra minţii, ajutându-te să scapi de nelinişti, griji şi stres.

Patinajul îmbunătățește şi tonusul muscular.

Când patinezi, muşchii picioarelor sunt solicitaţi la maximum, însă şi alţi muşchi ai corpului lucrează concomitent cu muşchii picioarelor. Atât muşchii spatelui, cât şi cei abdominali se contractă şi se relaxează, lucru care îţi permite să-ţi menţii echilibrul.

Practicat cu regularitate, patinajul contribuie la întărirea muşchilor inimii, oferind o protecție semnificativă împotriva bolilor coronariene şi a atacurilor de cord. De asemenea, ajută la scăderea în greutate, după o ora de patinaj poți arde între 250 şi 810 calorii.

Activitatea din 20 februarie 2014 a fost una din cele mai distractive şi amuzante activităţi ale clubului.

Domnul Mircea Apostol, patronul firmei 'Let bussines' ,a permis intrarea gratuită la Patinoarul Cişmigiu membrilor clubului ,I heart sport' şi a invitaţilor lor – foşti elevi ai liceului, prieteni, părinţi, lăsând patinoarul deschis câteva zile în plus peste data iniţială de închidere, în ciuda vremii calde şi nefavorabile pentru patinoar, dar chiar şi aşa, gheaţa a fost excelenta pentru patinat.

Am avut la dispoziţie un patinoar întreg timp de două ore (de la 12:00 la 14:00).

Pe un patinoar cu capacitatea maxima de 600 de persoane s-au distrat 90 de adolescenţi, dansând, făcând întreceri pe patine, făcând trenuleţul şi multe alte jocuri pe gheata.

La aceasta activitate, iniţiată de dna. prof. Elena Dumitrescu, mulţi tineri care nu au avut curajul necesar să încerce să patineze înainte, au făcut-o acum pentru prima oara. Încurajaţi şi ajutaţi de prietenii lor, şi-au pus patinele în picioare şi uşor, uşor, sprijinindu-se cu o mână de marginea patinoarului şi cu o mână de un prieten binevoitor, au reuşit să înveţe să patineze.

După două ore pline de distracţie, ne-am încălzit cu câte o ciocolată caldă sau un ceai şi am împărtăşit păreri despre aceasta activitate.

Impresii :

„A fost o experienţă grozavă !

Am învăţat să patinez pentru prima oara. La început mi-a fost foarte frică pentru că nu m-am dat nici cu rolele înainte şi nu voiam să cad şi să mă lovesc.

Dar după ce am văzut cât de frumos patinau prietenii mei, mi-am dat seama că vreau şi eu. Încă nu ştiu să mă opresc foarte bine, dar data viitoare abia aştept să învăţ. *Cred ca voi rămâne cu zâmbetul ăsta tâmp pe faţă toată ziua* " - membru al clubului - Alexandru Anghel ,cls 9 D

Elevi participanţi - elevii claselor a IX-aC,D, a X-aC,F, a XI-a B,C, a XII-aB, foşti elevi ai liceului, prieteni şi părinţi.

Timp: Efort fizic – 120 min.

Profesori participanţi:
Elena Dumitrescu,
Carmina Urdea.

Ilaşi Ana Maria - clasa 11F

KANGOO JUMPS, STEP AEROBIC, DANS…

Fetele doresc să întâmpine primăvara în formă maximă.

Muzica ,kangoo jumps şi step aerobic pentru buna condiţie fizică şi psihică.

Tipul evenimentului: Relaxare şi mişcare prin step aerobic şi kangoo jumps.

Perioada şi locul desfăşurării : 15/22 martie 2013, sala de gimnastica

Număr de participanţi: 28 eleve din clasele 9C,F,H, 10F,11D şi 11 E

Timp alocat : fiecare şedintă a durat 75 minute

- Kangoo Jumps este un sport deopotrivă eficient, din punctul de vedere al rezultatului asupra modelării corporale, dar şi a îmbunătăţirii stării de sănătate, şi distractiv.

Poate fi practicat de oricine, de la copii, având o masă corporală de cel putin 30 de kilograme, până la vârstnici, limita superioară de greutate fiind foarte mare ,de peste 120 de kilograme.

Acest tip de mişcare se adresează oricărei persoane care doreste să slăbească, să se menţina în formă, să se tonifice sau pur şi simplu să se relaxeze dupa o zi grea.

Kangoo Jumps nu are limita de varsta!

Ghetele Kangoo Jumps au fost iniţial create pentru reabilitare. Acestea se folosesc în gimnastica pentru întreţinerea articulaţiilor şi coloanei. Elasticitatea mişcărilor, datorată ghetelor dotate cu arcuri eliptice şi benzi de intindere ce protejează împotriva impactului cu solul, reduc oboseala cauzată de efortul fizic. Persoanele care nu mai pot alerga din cauza problemelor cu genunchii şi a celor articulare vor avea din nou aceasta capacitate cu ajutorul ghetelor Kangoo.

Kangoo Jumps este o formă de aerobic care lucrează toată musculatura protejând în acelaşi timp coloana vertebrală şi articulaţiile. Rezultatele sunt extrem de rapide şi benefice pentru organism: ridică fesierii, elimină celulita în minimum o lună de antrenament, dezvoltă în acelaşi timp partea inferioară şi superioară a corpului, lucrează toată musculatura şi oferă o stare generală de bine.

Eficienţa Kangoo Jumps este probată şi de faptul că în 15 minute de antrenament se ard între 150 şi 200 de calorii.

Elevele clubului, au avut iniţiativa de a invita pe tânăra instructoare Miruna Marin ,de la Fitness Club,cea care le-a închiriat ghetele şi au fost iniţiate în practicarea acestui sport.

Deşi la orele de educatie fizica se lucrează pe muzică, ora de kangoo a fost foarte apreciată de fete, mişcările fiind mai complexe, musculatura necesitând un grad mai mare de contracţie şi coordonare. Efortul a fost mare, dar nu a renunţat nimeni.....

- **Stepul aerobic** este unul dintre cele mai populare stiluri de dans, datorită avantajelor multiple pe care le oferă, devenind astfel una dintre cele mai atractive modalităţi de tonifiere corporală, de relaxare şi de întreţinere a stării de sănătate.

Cunoscând beneficiile practicarii stepului aerobic, vom deveni conştiente de practicarea acestui tip de mişcare :

- Imbunatăţeşte starea de sănătate cu efecte pozitive la nivelul tuturor sistemelor: muscular, circulator, respirator, osteo-ligamentar, neuro-muscular,
- creşte capacitatea de adaptare la efort şi stress,
- îmbunătăţeşte aspectul general al corpului: cu muschi definiti, abdomen plat,etc,
- mentinerea greutatii prin arderea caloriilor într-un rimt accelerat,
- dezvoltă calităţi motrice: coordonare, echilibru, rezistenta, forta, mobilitate,etc,
- dezvoltă capacitatea de percepţie a ritmului, timpului, spaţiului,
- dezvoltă simţului artistic şi estetic,
- relaxarea mentală, crearea unei bune dispozitii,
- stabilirea unor conexiuni sociale şi satisfacerea dorinţei de a apartine unui grup,

În data de 22 martie ,eleve ale claselor 9 B , 9C , 9F , 10 F , 11 A au participat la o oră şi jumătate de **step aerobic** , în cadrul Colegiului Naţional Matei Basarab .

- Ora de aerobic a fost una benefică pentru fetele din liceu deoarece au fost conduse de eleve care frecventează cursurile de aerobic (Marin Anne clasa 10 B şi Găman Alexandra clasa 12 E) şi au reuşit să le învete pe participante,o serie de exerciţii care pot fi lucrate şi acasă.
- Exerciţiile dificile nu le-au speriat, din contra, s-au ambiţionat şi au tinut ritmul alert până la sfârşitul orei.

- *La pregătire au participat 12 eleve din cadrul* ***clubului I<heart>sport Matei Basarab***

- Elevele au dorit să petreacă mai mult timp împreună,să se relaxeze pe ritmul muzicii ,să exerseze paşi de step aerobic sau kangoo jumps.

Impresii participanţi

„Activitatea de kangoo jumps a fost una şi mai frumoasă decât cea de step aerobic deoarece a implicat foarte mult miscarea . A fost o sedinţă reusită din punctul meu de vedere deoarece Miruna , instructorul nostru, a îmbinat mişcarea cu distracţia făcând diverse exerciţii pentru toate grupele de muşchi . Aş veni cu mare drag, oricând la orice activitate , fie ea dans , step aerobic sau kangoo jumps. "

Neacşu Nicoleta , clasa a IX-a C

Dansul ,ca metodă expresivă de manifestare corporala, implică capacităţile motrice ale individului dar şi exprimarea unor mesaje, emoţii, stări.

Dansul este un mijloc artistic de exprimare a unui mesaj printr-o succesiune de mişcări ritmice, variate şi expresive ale corpului, executate în ritmul muzicii, având caracter religios, de artă sau de divertisment.

Dansul sportiv, probabil, este sportul cel mai graţios şi atractiv. Un sport care necesită o cantitate considerabilă de putere si energie. Competiţiile în dans sportiv, campionatele şi competiţiile diferite, menţin dansatorii în formă, îi învaţă auto-controlul şi calmul, aduce voinţa şi credinţa în victorie.

Dansul sportiv, implică toată masa musculară, oferă rezistenţă şi vitalitate, dorinţa de a câştiga !

Dansul sportiv, după intensitatea sa şi toate elementele care se pun în aplicare poate fi comparat cu patinajul artistic .

Flexibilitate şi coordonare. Aceste calităţi sunt necesare pentru a manevra pe ringul de dans şi indeplinirea figurilor de dans şi a liniilor corpului. Un studiu efectuat în1996, a arătat că gradul de tensiune musculară şi respiraţia unui dansator, într-un dans de două minute, este echivalent cu o performanţă a biciclistilor, înotătorilor şi alergătorilor de cursă (în acelaşi timp.

Spre deosebire de cele mai multe sporturi, dansurile au caracteristici care le permite să fie luate în considerare nu numai în sport, ci, de asemenea,în artă.

Relaxare şi mişcare în paşi de dans sportiv-vals, salsa şi samba

Perioada desfăşurării : 25 ianuarie-15 februarie 2013

Număr de participanţi***: 30 elevi*** *din clasele 9C,F,H, 10F,12C,D si E*

Timp alocat *: vineri 25 ianuarie, 8 şi 15 februarie 2013 – fiecare şedinţă a durat 75 minute*

• Activitatea a fost coordonată de profesor Dumitrescu Elena şi a avut ca scop implicarea elevilor în activitaţi de miscare şi de promovare a clubului în rândul elevilor din liceu.

• Instructorii de dans,sunt elevi ai liceului,care practică dansul sportiv de foarte mulţi ani,sunt obisnuiţi cu munca şi competiţia .

• Silvia şi Lucian ne încântă la fiecare serbare şcolara cu eleganţa mişcărilor şi perfecţiunea dansului.

• Lucian,chiar este instructor, la grupe de copii,în cadrul unui club privat şi a venit cu multă plăcere să predea dansul colegilor săi.

Elevi *instructori:* ROSESCU LUCIAN clasa 12 E şi MIHAI SILVIA clasa 11 F

Impresii participanţi:

" *Orele de dans s-au desfăşurat în liniştea necesară iar copiii au fost cuminţi şi au înţeles repede paşii de dans pe care am exersat...vals, salsa ,samba.Cu puţină muncă vor atrage atenţia în orice club. Şi-au însuşit paşii de bază din dansurile predate. Atmosfera a fost placută şi mă bucur că, elevii au venit la cursuri cu plăcere,au fost silitori şi serioşi ,au avut un scop – acela de a prinde puţin din ce i-am învăţat în acest scurt timp. Întrerupem orele de dans ,deoarece dorim să atragem fetele din clasele a IX a la orele de step aerobic."*

instructor : **Roşescu Lucian** clasa 12 E

" Orele de dans de la liceul nostru sunt foarte amuzante şi educative. Am învăţat mai multe dansuri şi mişcări interesante,care ne dezvoltă atât fizicul cât şi psihicul. Lucian şi Silvia,colegii nostri,sunt foarte simpatici şi au multă răbdare cu noi.Echipa pe care am format-o aici este foarte veselă şi ne distrăm de minune la aceste ore."

Bianca Morminchеş, clasa 9F

" Mă bucur că am învăţat dansuri noi,mişcări noi ,chiar dacă sunt gimnastă de performanţă. Îmi plac foarte mult salsa şi valsul. Samba, puţin mai complicată,dar este interesantă iar muzica te face să zbori pe aceste ritmuri. Practic gimnastica ritmică de 7 ani şi mă bucur că am avut ocazia să vin la liceu, la aceste ore de dans."

Stoian Giulia clasa 9C

"Dansul este un ansamblu de mişcări în armonie cu ritmul muzicii. Mişcarea înseamnă o doză de sănătate de care ar trebui să profităm cu toţii.Faptul că noi,elevii, avem şansa să facem puţină mişcare prin dans,este un lucru binevenit,un mod plăcut de a ne petrece timpul la sfârşit de săptămână,alături de colegi şi profesori. Ceea ce lipseste acestei ore,sunt băieţii.Se pare că la baluri, fetele vor dansa singure. Deşi majoritatea băieţilor se plâng ca au două picioare stângi....

Lucian, colegul meu,ne-a arătat că şi ei pot dansa...şi încă cum!"

Ana Fundătureanu , clasa 12E

Parteneriate

1. *Partener în competiție – Primăria sectorului 3,în cadrul proiectului <SĂNĂTATE PRIN MIȘCARE>*

***Scopul activității**: promovarea unui stil de viaţa sănătos prin atragerea unui număr cât mai mare de elevi în activităţi sportive-recreative.*
***Obiectivele educaționale ale activității:** Formarea unor comportamente de viață sănătoasă, deprinderi de mişcare în timpul liber, obişnuirea cu competiția, preocuparea pentru propria stare de sănătate.*

1. **Titlul activităţii desfăşurate: proiect de parteneriat**

Activități sportive desfășurate în parcul Alexandru Ioan Cuza , în parteneriat cu Primăria sectorului 3,care a sponsorizat Clubul I <heart>sport Matei Basarab cu 250 de tricouri inscripționate cu numele celor doi parteneri.

2. **Resursele implicate** (număr cadre didactice, număr elevi): **300 elevi și 15 profesori**

- 300 elevi din clasele 9C, D, E, F, G, 10B, C, D, F, 11A, B, D, E
- *profesori membri ai clubului :* Dumitrescu Elena – profesor coordonator al proiectului;
  prof .Petrescu Irina-profesor educație fizică ;
  prof.Urdea Carmina – profesor biologie
  prof.Tudor Rodica Gabriela – profesor informatică
- din cadrul CN Matei Basarab au mai participat : **dl. director Teofil Vultur, dna . dir.adj.Iulia Dumitrescu; dna. dir.educativ Cristea Florentina**
  - diriginți și profesori : Popa Daniela, Ioniță Valentin, Dobra Elena,Ciulea Anca,Dan Munteanu, Lemnean Irina,Oprișa Mihai,
    - reprezentantul Primăriei sectorului 3 - **dl.Vice-primar Cristian Tudorache**
    - efective ale Poliției sectorului 3;
    - voluntari " Crucea Roșie "

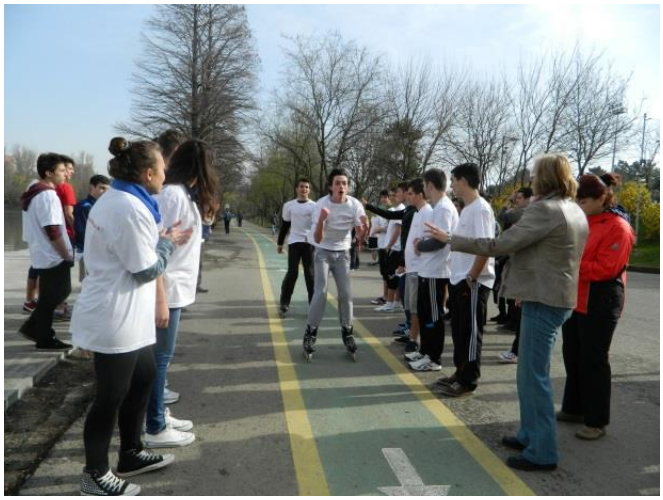
3. Desfăşurarea activităţii:

În ziua de 5 aprilie 2013, între orele 9.30-12.00, elevii au participat la competiții de: Cros 4000 m băieți și 1500 m fete , Cursa de role și Cursa de biciclete în jurul lacului.

Cei care nu s-au înscris în competiție,au folosit unul din terenurile de fotbal din parc și aleile libere pentru jocul de badminton, volei sau fotbal.

Startul competiţiilor de CROS, ROLE, BICICLETE s-a dat de pe malul lacului,în apropiere de terenurile de fotbal, loc în care s-a realizat şi sosirea.

Timp efectiv de efectuare efort fizic *– Cros B- 15minute , Cros F -5-6 minute ;Role şi Biciclete – câte 10 minute cursa*
Elevi în competitie – 151 + 149 *elevi care au jucat Volei, badminton, fotbal*



4.Parteneri în proiect: Primăria sectorului 3, Asociaţia Părinţi-Profesori "Matei Basarab", elevi, profesori

5. Rezultate înregistrate:

Elevii au participat la competiţie în tricourile sponsorizate de primăria sectorului 3.

Câstigătorii au primit diplome pentru locurile obţinute şi pentru participare, înmânate de Dl. director Teofil Vultur.

I.CURSA ROLE BAIEŢI-12 participanţi

1. **Văduva Robert 10B**
2. **Tătaru Andrei 10B**
3. **Mihalache Doru 10G**
4. Ionică Alexandru 10B
5. Ştefan Mihai 10B
6. Ungureanu Vlad 10C

CURSA ROLE FETE- 14 participante

1. **Racotzi Raluca 11B**
2. **Durlă Ana Maria 10A**
3. **Cazacu Lorena 11A**
4. Dumitru Raluca 11B
5. Paun Jeanine 11A
6. Ghica Daniela 11A
7. Biţoiu Alexandra 11B

II. CURSA BICICLETE- 7 participanţi

1. **Mihai Petruţ 10B**
2. **Teodorescu Andrei 9C**
3. **Lăzărescu Ştefan 10A**
4. Anghel Andrei 10C
5. Pânzari Daniel 9C
6. Dumitrescu Vlad 10C

III. CROS BĂIEȚI- 90 participanţi

1. **Ivănoiu Ovidiu 11A**
2. **Petre Teodor 10F**
3. **Postolache Alexandru 11B**
4. Olteanu Alexandru 11B
5. Nicula Florinel 11B
6. Bot Mihai 11A
7. Matei Andrei 10B
8. Moroșan Mihai 11D
9. Teodorescu Alexandru 11B
10. Ionescu Bogdan 10A

CROS FETE-30 participante

1.Neag Andreea 11A ,

2.Culea Andreea 10B ,

3.Fundătureanu Ana 12E

4.Topârceanu Ioana 12E , 5.Ciucă Lidia 10B , 6.Moșteanu Alexandra 10G , 7.Laza Florina 11F, 8.Cristea Florentina-prof. lb. si lit. romana , 9.Feraru Bianca 9C, 10.Coman Valentina 10F

6. Impresii participanţi :

- Domnul Director al C.N. Matei Basarab- Teofil Vultur

"Este extraordinar ! Este cea mai importantă acțiune din sectorul 3. Peste 300 de elevi participanti, încununând activitățile din Școala Altfel- "Să știi mai multe, să fii mai bun".

Sportul de masă în școală , este foarte apreciat și rezultatele sunt pe măsură în competițiile sectorului și ale municipiului. Există o preocupare permanentă a catedrei de Educație fizică și Sport și a diriginților, de a promova activitățile pentru sănătate, mișcare fizică, competiții sportive. Acțiunea este sprijinită de Primăria Sectorului 3, chiar de către domnul Vice-primar, care va fi prezent, împreună cu Direcția de Sport a sectorului 3. Este un prilej ca Clubul si Asociația sportivă din școală să-și promoveze imaginea și să dezvolte parteneriate cu comunitatea locală."

- **Domnul Vice-primar - Cristian Tudorache**

"Sunt lăudabile aceste acțiuni sportive, comunitatea noastră este susținută de către Primărie. Incercăm să sponsorizăm tot ce putem prin parteneriatul nostru cu Colegiul Național "Matei Basarab".

Sunt prezente astăzi și efective ale Politiei Sectorului 3, asigurand o buna desfasurare a activitatii si linistea publica. Echipa de voluntariat de "Cruce Rosie" este de asemenea aici, pentru a ne ajuta si pentru a ne asigura primul ajutor in cazul unui eventual pericol.

Il cunosc personal pe domnul director, Teofil Vultur, inca de cand ocupa aceasi functie in cadrul Colegiului Economic "Viilor", reusind sa ma surprinda in mod placut de fiecare data. Le urez succes elevilor si ii astept, la fel de entuziasti si implicati, si in anii urmatori cu astfel de actiuni."

- **Prof. Elena Dumitrescu – consilier educativ Club I <heart>sport Matei Basarab**

"Am organizat multe competiții în școală în cadrul clubului, în acest an școlar, reușind să atragem peste 400 de elevi în campionatele interne ,pe cicluri de clase, la orele de dans sportiv,orele de step aerobic și kangoo,în excursie.

Această activitate este cea mai importantă pentru membrii clubului, atrăgând aprope jumatate din efectivul de elevi al școlii,în competiție.

Mă bucur că ideea de a organiza această competiție în parteneriat cu Primăria, a fost sprijinită atât de Dl. director Teofil Vultur cât și de Dl .primar Robert Negoiță.

Era nevoie de spijin din partea autorităților locale pentru o competiție la care am mobilizat 16 clase de elevi, profitând de săptămâna activităților educative.

Cel mai mult m-a bucurat dorința elevilor de a concura. Unii dintre ei, au participat la 2 competiții și apoi , au rămas să joace volei sau badminton.

Inclusiv elevii scutiți medical, au fost convinși să vină alaturi de noi, să petreacă puțin timp în aer liber, jucând badminton.

A fost o activitate încununată de succes,care mi-a adus mari satisfacții profesionale și care mă motivează să organizez și alte competiții de anvergură.

Profesori și elevi am avut de câstigat : experiență în managementul grupurilor, experiență ca organizatori, voie bună, condiție fizică , sănătate, relaxare. ,,

- **Prof.Florentina Cristea, consiler educativ**

"Am participat cu drag la proiectul Clubului I< heart> sport din Colegiul Naţional „Matei Basarab", întrucât îmi place să fac mişcare şi îmi place să fiu sănătoasă.

Am decis pe loc să mă înscriu la crosul pentru fete pentru că am vrut să dau un exemplu elevilor mei, care sunt cam sedentari, că sportul înseamnă sănătate, poftă de viaţă, indiferent de vârstă sau de statut social.

Şi jocul de badminton m-a bine-dispus pentru că a însemnat o altfel de interacţiune cu elevii mei.

Pe lângă premiul special, obţinut pentru „performanţa" de a fi participat la cros, cred că acesta a fost pentru mine cel mai mare câştig al întregii activităţi: că am înlocuit catalogul cu racheta de badminton, ţinuta sobră cu cea sport şi am fost"*altfel"*printre elevii mei."

- **Președinta filialei de "Cruce Roșie" sector 3- Prof. Mariana Asan, Liceul Ind. " Nicolae Teclu"**

" Este foarte bine că facem miscare, având în vedere că în timpul școlii, elevii nu se

dezlipesc de calculator, este o ocazie pentru un alt fel de socializare, una directă, de contact.

Se vede impactul asupra comunității prin aprecierile pe care susținătorii competiției le aduc. Este de asemenea mulțumitor numărul elevilor implicați în activitate și faptul că prezența voluntarilor de "Cruce Roșie" arată implicarea filialei in activitățile de tineret."

- **Lider de tineret "Crucea Roșie"- Angel Enache**

" Activitatea voastră îmi pare a fi o acțiune benefică, deoarece ajutați tinerii să se formeze, practicând sportul și mișcarea fizică de fiecare dată când au ocazia, prin puterea exemplului."

- **Voluntar de "Cruce Roșie"- Ovidiu Toader**

" Este un lucru foarte bun și important pentru tineri să practice mișcarea fizică, este un prilej pentru socializare și dezvoltare.

Sportul este cea mai sănătoasă cale pe care o pot urma elevii de vârsta voastră și nu numai!"

- **Agent de poliție- Anișoara Simion**

"Am o părere foarte bună despre activitatea desfășurată de voi, elevii, deoarece sportul este benefic pentru sănătate, pentru o condiție fizică bună și pentru dezvoltarea voastră."

- **Câștigătoarea competiției de role- Raluca Racotzi, 11B**

" Chiar nu mă gândeam că o să câștig, pentru că nu știam câte persoane sunt în fața mea. La început a fost mai greu, deoarece mi-am ajutat o colegă, iar spre sfârșit am lăsat-o singură, reușind să ajung foarte ușor la Finish, fără să mă grăbesc.

Despre activitate pot spune că este de mare ajutor pentru a-i învăța pe copii că sportul este bun pentru sănătate."

- **Alexandru Postolache, 11B -membru Club IHS, loc III Cros**

" Acțiunea de astăzi a fost una de amploare, adunând un număr mare de elevi ai Colegiului Național "Matei Basarab", în colaborare cu Primăria Sectorului 3. Susținând mișcarea în aer liber, am reușit astfel să dăm un exemplu tinerilor din ziua de azi.

Pentru mine, ieșirea de astăzi a fost un prilej de bucurie și mișcare împreuna cu prietenii mei."

- **Ana-Maria Fundătureanu, 12E- membru Club IHS și în Consiliul elevilor, loc III Cros**

"Se spune că liceul este locul în care îți definitivezi formarea ca adolescent și începi să conturezi adultul care va urma.

De ce să nu ne formăm prin sport, prin mișcare fizică de orice natură și să îi atragem și pe ceilalți în "jocul" nostru?

Astăzi, împreună cu domnii profesori, cu sprijinul Primăriei Sectorului 3, al Poliției Sectorului 3 și nu în ultimul rând al filialei de "Cruce Roșie" a sectorului 3, am reusit să organizăm o acțiune prin care să promovăm sportul și sănătatea și prin care să dăm un exemplu demn de urmat tinerilor, în general, ori colegilor noștri mai leneși.

Nu ne putem plânge de numărul elevilor prezenți la această activitate, deoarece

acest aspect este unul mulțumitor.

Deși am fost responsabilă, alături de catedra de Educație fizică și Sport, de ceilalți domni profesori și de colegi, cu organizarea acestei acțiuni, am reușit să mă bucur de ziua aceasta prin sport, deoarece m-am înscris la crosul pentru fete, reușind chiar să "prind" locul al III-lea.

Totodată, am fost plăcut surprinsă de participarea activă a doamnei profesoare Florentina Cristea, reușind să dea un exemplu elevilor dumneaei și să ne îndemne la mișcare, la sănătate."

• **Lucian Roșescu, 12E-membru Club IHS, instructor dans sportiv, participant la Cros**

" O zi frumoasă, atât din punctul de vedere al temperaturii de afară, cât și din punctul de vedere al atmosferei create de Colegiul National "Matei Basarab". O zi în care, de la profesor la elev, de la adult la copil, de la om la om, ne-am distrat și ne-am simțit bine împreună, așa cum o facem de fiecare dată, dovedind unitate și o strânsă legatura în cadrul Clubului I<heart >sport din școală.

Această zi reprezintă, pentru cei din anul terminal, una dintre frumoasele amintiri pe care le păstrăm, legate de acest liceu-fenomen, așa cum îl considerăm noi, elevii.

Ce mai pot spune? O să îmi lipsească Colegiul Național "Matei Basarab", locul în care ne-am format, prin sport, prin dorința de cunoaștere insuflată de colectivul profesoral și dorința de a fi un tot unitar și de a ne afirma cu fiecare ocazie , de a promova "Sănătatea prin mișcare".

• **Topîrceanu Ioana, 12E- membru Club IHS si in Consiliul elevilor**

"In calitate de organizator și participant efectiv în activitate, pot spune că m-am simțit minunat. A fost o amosfera placută. Mă bucur că am reușit să ne strângem în număr atât de mare, să ne mobilizăm, să concurăm, bucurându-ne alături de colegi și de profesori, de sportul în aer liber.

Concurând atât la crosul pentru băieti, dar și cel pentru fete, am avut ocazia să simt gustul competiției alături de colegii mei, am avut ocazia să simt bucuria de a fi participat și de asemenea tristețea celui învins.

Îmi doresc ca și pe viitor să construim, de fapt generațiile următoare să construiască proiecte și mai ample, mai mărețe!"

O activitate reușită din toate punctele de vedere .Am obținut recunoașterea și la nivel de municipiu,obținând locul I la competiția între liceele bucureștene.

Profesor ,Dumitrescu Elena

2.Voluntarii Crucii Roşii au fost alături de membrii clubului

Titlul activitatii : « Mişcarea la îndemâna tuturor »

Data : 13 decembrie 2013/ sala de Consiliu a liceului

Activitatea I :

Ședință de instructaj cu voluntarii de la Crucea Roșie – « Acordarea primului-ajutor în caz de entorse, luxații, fracturi »

Scop:

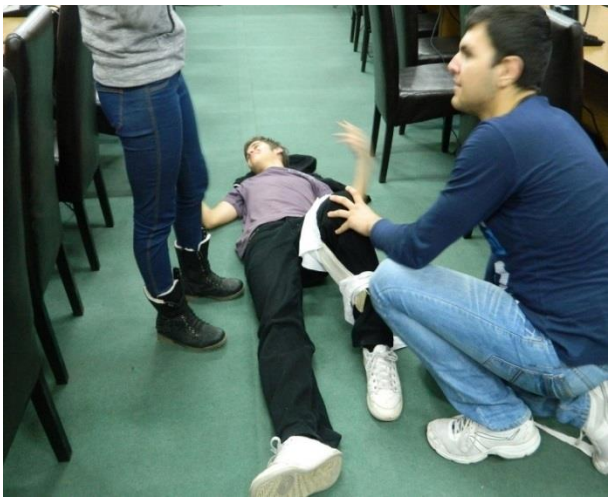
Identificarea nevoii de ajutor şi acordarea primului ajutor în cazul unor urgenţe medicale simple

Activitatea II:

,,O sesiune de sport ne desparte de o stare de spirit excelentă,, – urcarea și coborârea celor 60 de trepte din liceu, (de 3 ori), de la scaraelevilor, la scara profesorilor...

Scop:

Demonstrarea faptului că sportul este accesibil, că se poate face mişcare oricând, oriunde, fără a fi nevoie de aparate speciale, echipament sau sală de sport.



Voluntarii de la Crucea Roşie au făcut un instructaj pentru acordarea primului-ajutor în caz de entorse, luxaţii şi fracturi, acestea fiind cele mai dese şi simple accidente în timp ce faci mişcare.

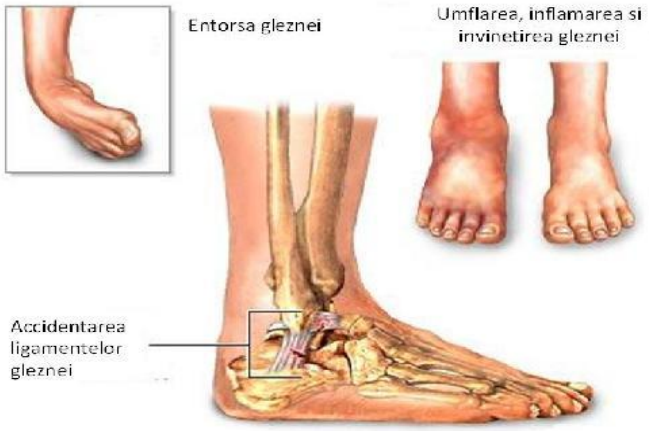
După instructaj, elevii şi profesorii participanţi au urcat şi coborât cele 60 de scări ale liceului de 3 ori, pentru a demonstra că sportul este accesibil oricui, că se poate face mişcare oricând, oriunde, fără a fi nevoie de aparate speciale, echipament sau sală de sport.A urmat apoi, în sala de clasă, revenirea după efort, prin verificarea pulsului.

Răzvan Stanciu, voluntar Crucea Roşie: "Am vrut să le arăt celor din echipa sportivă cum ar putea să-şi ajute colegii în cazul unui accident, în timpul unei activităţi sportive. Consider că, urcatul şi coborâtul scărilor constituie un tip de mişcare util, ce poate fi practicat zilnic de către toată lumea şi care îndeamnă la mai multa mişcare.,,

Citate care te motivează să faci sport

"Eşti la o sesiune de sport distanţă faţă de o stare de spirit excelentă". Sportul eliberează endorfine, supranumite şi hormonul fericirii. Oricât de rău te-ai simţit, după o oră de mişcare vei fi o nouă persoană.

"Alerg să pierd. Alerg să câştig." Pierzi din kilogramele în plus, din probleme, din stres, însă cu siguranţă câştigi mai multă încredere în tine, sănătate şi o doză plină de optimism.



Un mic pont în cazul unui accident în timpul mişcarii:

În cazul unei entorse sau luxaţii (nu aveţi cum să le deosebiţi, doar la radiografie), le trataţi la fel, puneţi nişte comprese sterile reci şi bandajaţi(dacă aveţi gheaţă, puneţi mai întai bandajul şi după aceea ţineţi gheaţă peste, NU puneţi gheaţă direct pe locul inflamat fără bandaj) şi sunaţi la salvare pentru a putea ajunge la spital, unde doctorii o sa se ocupe de problema dumneavoastra.

Cum puteţi observa o luxaţie sau o entorsă?

- zona este foarte inflamată,
- durere persistentă şi puternică pentru că reprezintă accindentarea ligamentelor gleznei, care nu o să vă permită să vă mai mişcaţi glezna respectivă.

În cazul unei fracturi deschise: **NU mişcaţi osul, NU încercaţi să-l puneţi la loc, NU încercaţi să-l scoateţi. Doar nu-l atingeţi şi aşteptaţi salvarea.**

Cum se prezintă o fractură deschisă?

- osul este scos în afară
- dureri puternice
- sângerare abundentă

Puteţi să faceţi un bandaj de susţinere în cazul în care sunteţi instruit corespunzător pentru acestă problemă. Cum? Puneţi o compresă sterilă în jurul osului scos(nu acoperiţi osul), asezaţi două obiecte sterile(ceva ca să susţină zona) şi bandajaţi in "X" în jurul osului scos(nu-l acoperiţi sub nicio forma).

În cauzl unei fracturi închise: puneţi nişte comprese sterile reci pe zona umflată şi aşteptaţi salvarea.

Cum se prezintă o fractură închisă?

- zona este inflamată
- prezintă dureri puternice
- zona este învinetită

În orice caz, nu mişcaţi osul rupt, încercaţi să-l ţineţi cât mai drept şi să aşteptaţi salvarea, încercând să calmaţi victima sau pe dumneavoastra(în cazul în care dumneavoastra sunteţi victima acestui accident).

Impresii:

"Prin activitatea în care s-au folosit scările liceului pentru mişcare, am demonstrat că

sportul este la îndemâna oricui" (Irina Ionescu – 10F)

"Urcatul şi coborâtul scărilor este o activitate accesibilă, chiar te solicită şi este plăcută" (Nicusor Uta – 10F)

"Activitatea desfăşurată astăzi împreună cu voluntarii de la Crucea Roşie, a fost foarte interesantă şi utilă. Am învăţat cum sa acordăm primul ajutor in cazul unei luxaţii, entorse şi chiar fractură." (Anca Zaverdeanu – 10F)

Doamna profesoarăde biologie, Urdea Carmina:

"Eu am participat la activitatea în care s-au folosit scările din clădirea liceului şi am constatat că urcatul şi coborâtul lor este eficient, accesibil si chiar plăcut. Îmi aduc aminte de o vorbă: "Vei regreta doar sesiunile de sport pe care nu le faci". Aşa este. Orice formă de mişcare constituie categoric un câştig.

Iar în legătură cu activitatea realizată în colaborare cu voluntarii de la Crucea Roşie, aceasta a stârnit interesul elevilor, care s-au implicat şi care sunt dispuşi in continuare să aloce timp acestui tip de instructaj.

Paul Iordache - clasa 11C

3. TOATĂ LUMEA ÎN MIŞCARE !! Competiția națională a cluburilor

Pe data de 7 aprilie 2014, 185 de elevi și 6 profesori ai Colegiului Național "Matei Basarab" au participat la acțiunea din Parcul Tineretului organizată în cadrul proiectului "I <heart> Sport".

Am petrecut timp liber alături de toți colegii din liceu într-o atmosferă relaxantă și placută, făcând mişcare.

Fiind pregătiți pentru jogging, role, biciclete, badminton, tenis, volei, baschet si fotbal, am profitat de faptul că cele 4 terenuri amenajate din parc erau libere și ne-am desfășurat activitățile sportive în condiții foarte bune.

Fiecare dintre noi s-a relaxat făcând sport, după bunul plac – unii dintre noi au făcut jogging în jurul lacului, după aceea s-au alăturat jucătorilor de volei sau fotbal. Clasele mai mici, au jucat fotbal pe 2 terenuri, alții volei pe teren sau pe iarbă, și de asemenea, s-a jucat în paralel badminton și tenis.

Au fost puțini cei care au venit cu role și biciclete, dar le-au împrumutat și colegilor dornici de astfel de mişcare.

Astfel, ne-am bucurat de o zi însorită, în aer liber pe care ne-am dori să o mai repetăm.

Mai mulți băieți din clasele a 9-a și a 10-a, au rămas in parc după cele 2 ore de activitate pentru a juca în continuare fotbal si baschet.

Elevi organizatori – Postolache Alexandru, Bițoiu Alexandra, Olteanu Alexandru, Racotzi Raluca din cls 12 B și Neacșu Nicoleta-10C

Participanți – clasele 10C,10F ,9D si membrii clubului + 9B,9C,10B,11B- in total 185 participanți alături de 6 profesori,

Durata- 2-3 ore / timp efectiv de mişcare 120 minute.

Am profitat de faptul că cele 4 terenuri amenajate din parc erau libere și ne-am desfășurat activitățile sportive în condiții foarte bune-pentru volei, baschet și fotbal.

Impresii:
"O activitate extraordinară pentru sănătatea elevilor" (Cosmescu Andrei – 11B)

"O zi petrecută excelent în natură" (Damian Maria – 11C)

"Excelentă idee pentru un exemplu bun dat copiilor din ziua de astăzi, care duc o viață lipsită de mișcare. Au fost activități diverse pe placul tuturor" (Racotzi Raluca – 12B)

"O activitate plăcută deoarece implică mișcare care ajută la menținerea sănătății. Și un mod bun de a petrece sănătos timpul" (Teodora Pop – 10C)

"M-a bucurat faptul că elevii au dorit să petreacă mai mult de 2 ore, în parc, făcând sport și distrându-se. M-au surprins plăcut dirigintele claselor 10B și 11B care au jucat volei și badminton cu elevii lor. O zi care ar trebui repetată, cu un număr mai mare de elevi și profesori dornici să-și mențină vigoarea și sănătatea. (Dumitrescu Elena-organizator)

Iordache Paul- clasa 11C

Proiecte de viitor

Câţiva din membrii vechi ai Clubului I <heart>sport, au venit cu idei interesante pentru organizarea unor activităţi spotiv-recreative în cadrul proiectului din anul acesta şcolar 2014-2015, al treilea an de parteneriat cu Junior Achievments Romania.

1. „Anul şcolar trecut, foarte distractivă mi s-a părut activitatea de la patinoar.
   Acum, fiind toamnă aş fi entuziasmat dacă am reuşi să organizăm o *ieşire în parc cu bicicletele sau la bazinul de înot.*
   Acest club este un bun prilej de socializare cu membrii clubului, să ne distrăm şi să facem mişcare pentru sănătatea noastră."

   Anghel Tudor clasa 10 D

2. „Activitatea de anul trecut din parcul Tineretului, când am participat la diferite activităţi sportive ,mi s-a părut foarte interesantă şi mi-a plăcut enorm pentru că am cunoscut coelgi de la alte clase şi am petrecut timpul în alt mod. Anul acesta ar fi interesant dacă am participa la un *campionat de badminton*."

   Uţă Nicuşor clasa 11 F

3. „Am fost plăcut impresionat de prima mea activitate în Clubul „I <heart> sport" deoarece voluntarii de la Crucea Roşie ne-au prezentat riscurile practicării unui sport fară echipament şi instruire adecvată.
   În al doilea an de proiect mi-aş dori să mă implic în *organizarea unei competiţii pe apă, hidrobiciclete sau bărcuţe pe lacul Herăstrău*."

   Ştefănescu Bogdan clasa 10D

4. „Anul acesta mi-ar plăcea să , participe mai mulţi elevi din liceu la activităţile noastre. Pe lângă cele de anul trecut, aş vrea să facem mai multe ore de : *dansuri, aerobic, kangoo jumps.* Din punctul meu de vedere sportul nu ne dezvoltă numai fizicul, ci şi gândirea şi spiritul de competiţie.
   Ar trebui să ne implicăm cât mai mulţi pentru a ne cunoaşte, pentru a încerca experienţe noi şi pentru a participa la activităţile liceului.
   Clubul „ I <heart> sport"este una din cele mai bune idei şi cea mai plăcută activitate din timpul anului şcolar."

   Mormicheş Bianca clasa 11 F

5. „Activitatea de anul trecut din cadrul Clubului „I <heart> sport'' a fost foarte plăcută şi interesantă. Am comunicat, am cunoscut colegi din liceu si ne-am distrat făcând sport.Anul acesta, pe lângă activităţile de anul trecut mi-ar plăcea să facem competiţii sportive între noi, elevii liceului, *dansuri sportive şi mai mult aerobic*.
   Sportul este o parte importantă din viaţa fiecărui om şi ne ajută sănătatea şi modul de viaţă."

   Roşu Diana clasa 11 F

6. „Din punctul meu de vedere, prin acest proiect organizatorii au reuşit să atragă şi elevii mai puţin implicaţi, în activităţile sportive.
   Pentru anul acesta i-am împărtăşit doamnei profesoare Dumitrescu Elena că doresc să organizeze competiţii pentru sporturi mai puţin cunoscute, unul dintre ele fiind *tenisul de masă*.
   Ne dorim ca în primăvară să putem organiza acest campionat, fiind destui elevi din liceu care iubesc acest sport”

   Ioniță Daniel clasa 10 D

7. „O activitate foarte plăcută a clubului a fost cea din Parcul Tineretului ,în luna aprilie 2014, care a avut ca scop atragerea tinerilor spre activităţi sportive diverse dar şi socializarea şi petrecerea timpului în mod plăcut cu prietenii.
   Ne-am distrat făcând mişcare, în aer liber şi dacă am organiza *o bătaie cu baloane cu apă* la care pot participa atât elevi de la alte licee cât şi trecători.”

   Osiac Filip clasa 10D

8. „În opinia mea, Clubul „I <heart> sport” ajută la formarea unui grup de elevi, unit, dornic de activităţi sportive care ajută la dezvoltarea sănătăţii.
   Mi-am propus ca ,anul acesta să mă implic în atragerea elevilor claselor a IX-a,a X-a şi a XI-a, din club în practicarea *gimnasticii aerobice* pentru menţinerea în condiţii optime a mobilităţii şi dezvoltarea voinţei.”

   Burtea Andreea clasa 10D

9. „După părerea mea, activitatea clubului este importanta deoarece petrecem timpul liber pentru a face mişcare, pentru a socializa, ceea ce este esenţial în această etapă. Orice competiţie este importantă pentru formarea noastră !”

   Zeciu Teodor clasa 10D

Am prezentat în acestă revistă, activităţile clubului în doi ani de de la înfiinţare,implicarea profesorilor şi elevilor din liceu, rezultatele obţinute.

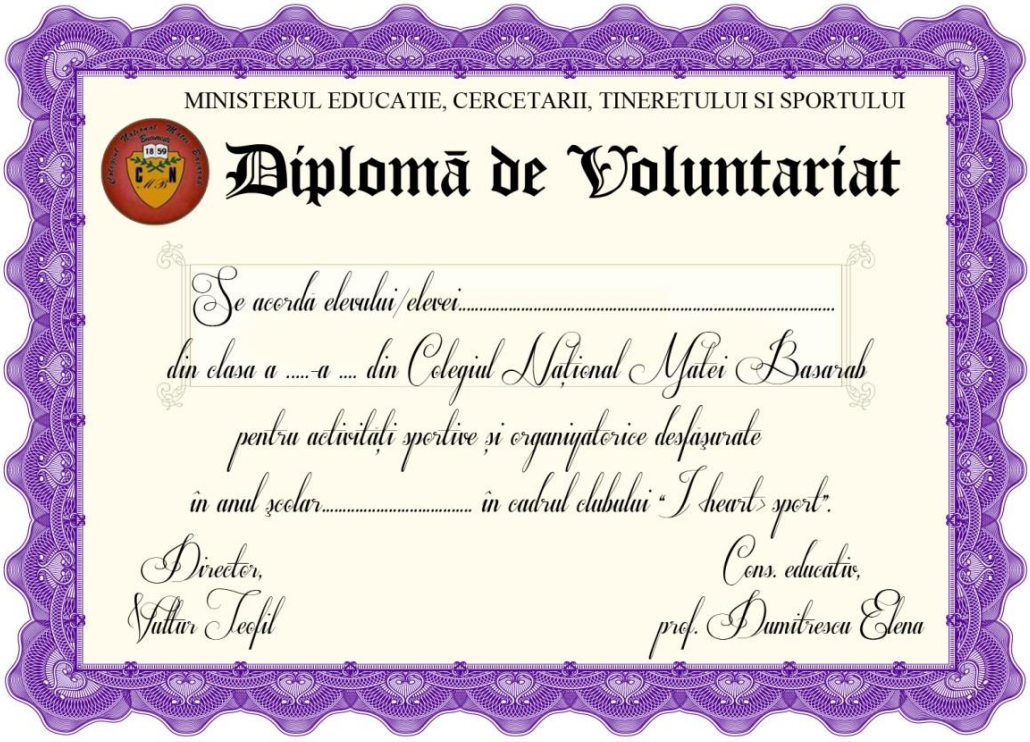
Ne dorim ca , elevii să devină conştienţi în urma participării la aceste activităţi menite să menţina forma fizică şi psihică, starea de bine şi o stare optimă de sănătate , să-şi organizeze mai bine timpul liber, fiind mereu în mişcare !!

Implicarea lor în competiţii şi acţiuni sportive organizate, bucuria de a fi cu colegii şi de a petrece timpul liber, ne determină să fim deschişi la propunerile lor.

SĂ FIM MEREU ÎN MIŞCARE !!!

PROMOVĂM CLUBUL
ȘI

OFERIM RECOMPENSE CELOR CARE SE IMPLICĂ



MINISTERUL EDUCATIE, CERCETARII, TINERETULUI SI SPORTULUI

Diplomă de Voluntariat

Se acordă elevului/elevei.....

din clasa a .....-a .... din Colegiul Național Matei Basarab

pentru activități sportive și organizatorice desfășurate

în anul școlar..... în cadrul clubului "I heart sport".

Director,
Vultur Teofil

Cons. educativ,
prof. Dumitrescu Elena

CLUB I ♥ SPORT!

Club

I < > sport

C.N. Matei Basarab

Exerciții de gimnastică 10 minute!
Ușor și eficient!

Sportul este sănătate!