

# Buletin informativ privind activitățile sportive

## “PAȘI în EDUCAȚIA TUTUROR”

---

Copiii apreciază mult activitățile extrașcolare organizate de școală: concursurile, orele de educație sanitară, activitățile sportive. Copiii din comunitate au posibilități extrem de reduse de petrecere a timpului liber în afara activităților organizate de către școală. Putem spune că, în cazul copiilor ai căror părinți sunt plecați în străinătate, școala este singura constantă din viața acestora. Motivarea cadrelor didactice să se implice mai mult, găsirea unor posibilități de finanțare a activităților pot fi posibile soluții pentru îmbunătățirea posibilităților oferite copiilor.

O activitate fizica constanta (2-3 ore pe saptamana), inceputa la orice varsta are un rol preventiv foarte important. Intareste imunitatea, previne imbolnavirile, previne obezitatea, ajuta la dezvoltarea corecta a musculaturii, intareste sistemul osos, ajuta la o postura corecta si, nu in ultimul rand, echilibreaza sistemul endocrin al copilului. Pe langa aceste efecte asupra organismului, are un rol la fel de important in dezvoltarea mentala si psihica sanatoasa. Sportul practicat la orice varsta ajuta la dezvoltarea creativitatii, imbunatateste coordonarea. Elevii care practica un sport constant sunt mult mai sociabili, comunicativi si disciplinati.

Aceste elemente stau la baza activitatilor desfasurate in cadrul activitatilor sportive desfasurate de domnul profesor Marcel Chirila – tutore activitati sportive.

Astfel toti elevii au invatat sa respire corect in timpul desfasurarii unei activitati ce presupune un efort pentru organismul copilului, sa aiba o postura corecta, miscari specifice segmentelor corpului: treceri ale bratelor,ale unui picior (inainte, inapoi, lateral), ale mainilor pe sold, pe umeri, la ceafa.

Exercitiile au fost elaborate in functie de specificul varstei si executate prin repetarea tuturor exercitiilor fizice.

La activitate au participat toti copii, acestia manifestand interes, initiative, curiozitate, dorinta de a comunica si de a se evidentia, participand activ in cadrul activitatilor si al jocurilor sportive.

Material realizat de Mirela Tabacaru expert informare și publicitate  
iulie 2015

Conținutul acestui material nu reprezintă în mod obligatoriu poziția Oficială a Uniunii Europene sau a Guvernului României.

Contact:

Colegiul Tehnic "Paul Dimo" Galati

Email: paul\_dimo@yahoo.com.com