

REGII SPORTULUI ... LA CNPR



Activități sportive variate: jocuri sportive, jocuri de mișcare, arte marțiale, cursuri de dans și procedee de acordare a primului ajutor

Formatori:

Prof. Ovidiu Moroșan, prof. Mihai Airinei, prof. Sorin Rîmbu, absolvenți și actuali elevi ai CNPR

Jocurile sportive contribuie la dezvoltarea complexă a elevilor, valorificându-le înclinațiile, aptitudinile (talentul) și interesele personale.

Prin obiectivele specifice acestor forme de activitate se urmăresc, cu precădere: îmbunătățirea stării de sănătate și robusteții, îmbunătățirea capacității motrice generale și specifice, valorificarea la un nivel superior a achizițiilor acumulate și crearea cadrului optim necesar pentru manifestarea înclinațiilor, talentului și intereselor elevilor cărora, cu acest prilej, li se deschid porțile pentru inițierea și promovarea ulterioară în sportul de performanță.

În general, jocurile sportive au o valoare instructiv-educativă de necontestat. În funcție de obiectivul urmărit, contribuie la îmbogățirea deprinderilor de mișcare și influențează favorabil marile funcțiuni ale organismului.

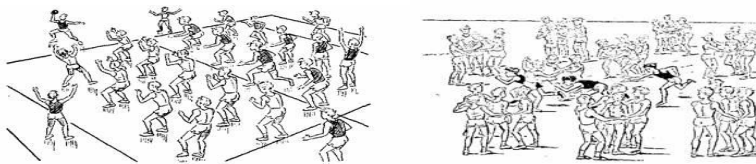
Jocurile sportive cuprind procedee tehnico-tactice variate, care contribuie la formarea și consolidarea deprinderilor motrice și la dezvoltarea calităților motrice.



Jocul de mișcare este o variantă a activității de joc. Baza ei o constituie diferitele acțiuni motrice active, motivate de un subiect (temă, idee) și parțial îngrădite de reguli. Totodată, ele urmăresc învingerea, în condiții mereu schimbătoare ale mediului de joc, a diferitelor dificultăți sau obstacole ivite în calea atingerii scopului propus.

Acțiunile motrice, de exemplu, pot fi legate de executarea unor mișcări de imitare; în cadrul jocurilor putem întâlni scurte părți de alergare, acțiuni de „viteză”, de „îndemănare”, de învingere a obstacolelor prin săritură, rezistență și forță. Alte acțiuni cer folosirea diferitelor mișcări legate de orientare, observație sau auz și țoale aceslca - în diferite forme și combinații.

Datorită multitudinii efectelor pe care jocurile de mișcare le au asupra copiilor din punct de vedere formativ-instructiv-educativ, ele sunt folosite în toate formele organizate prin care educația fizică este realizată în școală: în lecție, în pauzele organizate, în excursii sau plimbări.



O formă de practicare regulată, coordonată și eficientă a exercițiului fizic este practicarea artelor marțiale. **Artele marțiale** sunt forme vechi de luptă, transformate în lumea modernă în sport, autoapărare și recreere. Practicarea artelor marțiale are un efect pozitiv asupra longevității. Beneficiile acestui sport includ îmbunătățirea stării de sănătate și a echilibrului interior, ameliorând starea de bine, în general. Ele nu promovează violența și sunt folosite ca terapie pentru tinerii cu înclinații agresive.

În general, artele marțiale sunt sigure, în comparație cu alte sporturi, riscul de producere al accidentarilor fiind diminuat prin folosirea echipamentului adecvat și inițierea treptată a începătorilor.

Artele marțiale nu promovează violența, ci mai curând o combate și o controlează. Este recomandată copiilor fiindcă este o artă ce solicită întregul sistem muscular și nervos, în care concentrarea, hotărârea și decizia întrec ca importanță forța.



Dans



La CNPR ... se și dansează !

Primul ajutor



Primul ajutor reprezintă un complex de măsuri de urgență care se aplică în cazul accidentațiilor, înainte intervenției cadrelor sanitare. Însușirea tehnicii de prim ajutor constituie o obligație și o datorie cetățenească izvorâtă din umanism.

Cel care acordă primul ajutor trebuie să aibă o atitudine optimistă, să inspire încredere accidentatului. Oricât de impresionantă și de dramatică ar fi scena accidentului, oricât de gravă ar fi starea celui accidentat, cel care acordă primul ajutor nu are voie să-și piardă cumpătul, calmul, de priceperea lui depinzând viața celui accidentat.