

**Instituția Primarului Voluntari
prin Direcția Educație Cultural-Sportivă și Îngrijiri Comunitare
și Clubul Sportiv Orașenesc 2005,
în parteneriat cu Inspectoratul Școlar Județean Ilfov vă invită să participați la
activitatea denumită generic:**

„Voluntariul - Orașul Sportului- Lecția deschisă de sport”

Data desfășurării: 04 iunie 2015- ora 10⁰⁰

Locul desfășurării: Stadion Niță Pinte- din strada Niță Pinte, nr. 41, Voluntari

Organizatori: Instituția Primarului Voluntari prin Direcția Educație Cultural-Sportivă și Îngrijiri Comunitare prin Clubul Sportiv Orașenesc 2005, în parteneriat cu Inspectoratul Școlar Județean Ilfov.

Participanți: elevii claselor I-IV (din cadrul unităților de învățământ din orașul Voluntari, însoțiți de cadre didactice, părinți, bunici etc.).

Mică descriere: proiectul se adresează tuturor elevilor din clasele 1-4, înscriși la școlile din orașul Voluntari, care doresc să practice o activitate sportivă, urmărind pe această cale promovarea practicării sportului pe grupe de vârstă și ramură sportivă.

Scopul principal: îndrumarea elevilor spre diferite ramuri sportive pe care le vor practica în viitor, la nivel de amatori sau profesioniști.

Scopul secundar: formarea unui stil de viață sănătos și evitarea adoptării unor obiceiuri nesănătoase, principale cauze ale bolilor cu incidență crescută în populație.

Pentru îndeplinirea scopurilor de mai sus, vom colabora cu școlile din oraș, C.S.O.V 2005 și alte instituții abilitate în domeniu.

Activitatea propriu zisă va consta într-o lecție deschisă/ antrenament public din 12 ramuri/discipline sportive: karate, volei, handbal, tenis de masă, tenis de picior, box, lupte, go și șah, hochei pe iarbă, atletism, fotbal și scrimă.

Activitatea/lecția va începe la ora 10⁰⁰ iar elevii participanți vor putea viziona și/sau participa activ la antrenamentul ramurii sportive pe care o agreează.

Totodată, aceștia vor primi consiliere privind activitatea sportivă pe care ar putea-o practica în funcție de aptitudinile/calitățile fizice avute.

Motivație

Dreptul la sănătate este unul din drepturile fundamentale ale omului, “o stare de bine fizică, mintală și socială, și nu doar absența bolii sau a infirmității” – definită de Organizația Mondială a Sănătății (OMS).

Exercițiile fizice și mișcarea prezintă o importanță deosebită și sunt baza stării de bine ce definește conceptul de sănătate. De aceea, este foarte importantă conștientizarea la această grupă de vârstă a acestor aspecte pentru formarea unor comportamente și atitudini sănătoase încă din copilărie. După cum se știe este mult mai ușor să previi decât să tratezi, încercarea fiind aceea de a prevenii nu boala, ci stilul de viață necorespunzător care duce la apariția ei.

Prin formarea unei noi viziuni asupra sportului și a aspectelor exclusiv pozitive pe care le implică, se încearcă asigurarea unei profilaxii primordiale, atât de puțin exploatată și totuși de o importanță majoră în menținerea stării de sănătate a populației.

Obiective specifice:

- favorizarea proceselor de creștere și dezvoltare;
- prevenirea atitudinilor incorecte ale corpului;
- corectarea atitudinilor și deficiențelor corpului;
- dezvoltarea capacității de relaxare fizică și psihică;
- dezvoltarea capacității coordinative;
- creșterea capacității generale de efort;
- formarea unui stil de viață sănătos;
- evitarea precoce a comportamentelor și atitudinilor dăunătoare sănătății;
- formarea obișnuinței de a practica sistematic un sport sau exerciții fizice de bază;
- atragerea unui public cât mai numeros și mai variat;
- promovarea sportivilor legitimați la cluburile sportive din oraș.