

Activități competiționale anul școlar 2017-2018 la *Nicolae Bălcescu* în imagini



TIMPURI VECHI ȘI NOI *marca „Bălcescu”*

Revistă școlară semestrială - Catedra de Educație fizică și sport. Anul 2, nr. 3, mai 2019
Apare sub egida Școlii Gimnaziale „Nicolae Bălcescu” Arad

ISSN 2601 - 5587
ISSN-L 2601 - 5587



Echipa de fotbal de la Școala Gimnazială Nicolae Bălcescu clasele I-II
alături de președintele Federației Române de Fotbal, Răzvan Burleanu.

TIMPURI VECHI SI NOI MARCA „BĂLCESCU”

Redactor șef
Prof. Dragoș Daniel

Colaboratori
- Roxana Dragoș
- Daniel Lazăr

Director, prof. Cristina Boba

Editura
AzBest
publishing
Editură și tipografie
Tel.: 0787-822469
edituraazbest@gmail.com
fb: Azbest Publishing

Un karateka mic cu aspirații mari

Numele meu este VERESCU ALIN, locuiesc în Arad și am 9 ani. Sunt elev la Școala Gimnazială „NICOLAE BĂLCESCU” din Arad, în clasa a III-a A, îndrumarea d-nei profesor inv. primar Moț Bianca.

Din clasa a II-a fac parte din lotul de karate al CLUBUI SPORTIV DRAGONUL ARAD, antrenor fiind profesorul Gyenge Marius. Inițial, până m-am familiarizat cu colegii din echipă și cu domnul antrenor, am fost mai neîncrezător în forțele proprii, dar nu m-am lăsat și am mers în continuare la antrenamente, încercând să fiu tot mai bun. Deși nu pot spune că am început de multă vreme să practic karate am participat deja la multe competiții unde am obținut următoarele locuri:

Locul I la Kata CUPA DACICUS ORĂȘTIE - în data de 06.04.2019.

Locul I la CUPA TIGER ARAD 2018

Locul II la CUPA DRAGONUL ARAD 2018

Locul III la CUPA CUPELOR ARAD 2018

Locul III la OPEN TIMIȘOARA 2018

Locul III la CUPA STELELE ANINEI 2018

Pe lângă aceste clasări pe podium, am mai reușit să câștig și locul I la diferite competiții locale.



A venit primăvara, ieșiți la joacă cu copii!

Am așteptat cu ardoare cel mai frumos anotimp, primăvara. Am așteptat vremea bună și... ce este mai frumos decât să vezi cerul senin și soarele care și-a făcut loc, și să auzi păsările cântătoare?

Bineînțeles, ca să aveți parte de aceste experiențe minunate ale primăverii, trebuie să ieșiți afară, la plimbare, și să ridicați capul din ecranul celui telefon care va mănâncă minutele, orele, zilele. Este cel mai bun anotimp pentru a face mișcare (nu că în celelalte nu ai putea face!), nici prea cald, nici prea frig. De aceea spun, dragi tineri, ieșiți la mișcare, la aer! Lăsa-ți spațiile întunecoase și ieșiți la lumină, cu siguranță veți vedea mult mai multe lucruri și veți putea face mult mai multe. Încercați, dacă nu ați uitat că există, acea mișcare alternativă a picioarelor care se numește alergare, și nu vă mai plângeți de kilogramele în plus pe care le faceți mâncând la fast food. Și, vă rog, dacă încercați să alergați, măcar nu faceți asta căci, cam așa se face în ziua de azi:

Mai încercați să atingeți o minge, acea chestie rotundă de diferite mărimi și pentru diferite sporturi, și mai ieșiți la un baschet, fotbal, volei, badminton, chiar dacă nu sunteți așa de pricepuți. Niciodată nu o să fii prea mare ca să te joci cu mingea!... Încercând să faceți aceste lucruri, vă asigur că vă veți bucura și vă veți aduce aminte cât de bine era când ați fost copii.

Spun să faceți acestea, o dată pentru că vă ajută pe voi și, o dată, ca să dați un exemplu copiilor din ziua de azi. Voi, spune-ți de ei, de copiii din ziua de azi, că ei nu mai știu să se joace, numai să stea cu capul în telefoanele și tabletele de ultima generație, cumpărate de părinții lor. Păi, de unde știu ei să facă



asta? De la cei mai mari care, ce amuzant, și ei fac tot același lucru. Așa că, dacă vreți ca copii de azi și cei care vor veni, să înceapă să se joace, să facă mișcare, dați-le voi un exemplu!

✍️ Ali Răchită



ȘAHUL - PASIUNEA MEA

David Tod a descoperit drumul tainic al sportului minții

Șahul este unul din cele mai cunoscute sporturi, un sport cu o istorie lungă și specială. Ce este interesant la acest sport este că nu are vârstă. Eu am început să joc șah de la vârsta de șapte ani.

Mă numesc Tod David-Ioan, sunt elev în clasa a I-a „A”, la Școala Gimnazială „Nicolae Bălcescu” și am început să joc șah din clasa pregătitoare. Pentru mine șahul a început din joacă, împreună cu bunicul meu am pășit pentru prima dată pe drumul tainic al șahului din care la început nu am înțeles prea multe. După o perioadă de pregătire alături de profesorul meu de suflet, domnul Cosma Mitică, de la Palatul Copiilor Arad, au urmat și concursurile la care am participat de fiecare dată cu multă emoție dar și cu încrederea că indiferent de rezultat sunt un câștigător pentru că, învăț ceva din fiecare partidă de șah jucată.



Primul concurs unde am participat a fost organizat la Consiliul Județean Arad, unde am luat primul meu premiu de șahist începător, la categoria U8 ani, LOCUL II. Apoi au urmat concursurile:

- Concurs Județean de Șah „Cupa Prieteniei” - LOCUL I
- Concurs Național de Șah „Cupa Palatului” - LOCUL III
- Cupa Orașului Pecica - LOCUL I
- Concurs de Șah pe echipe între școli - LOCUL III
- Concurs de Șah pe echipe „Cel mai bun jucător” - LOCUL I
- Festivalul Șahului Juvenil Constanța - LOCUL III
- Concurs Național de Șah „Cupa Podul Înalt” Vaslui - LOCUL I
- Festivalul Internațional de Șah Arad 2018 - LOCUL III
- Cupa Praznicului Pecica - LOCUL I
- Campionatul Prieteniei - ediția a XII-a Timișoara - LOCUL I
- Competiție de Șah din cadrul Simpozionului „Regina Maria și Marea Unire” Arad - LOCUL I
- Cupa Sf. Andrei ediția a VI-a - Sânnandrei jud. Timiș - LOCUL III
- Cupa Vados Open Internațional de Șah Rapid - ediția a XIII-a LOCUL I



Iar acum la sfârșit de an s-a organizat de către Inspectoratul Școlar Arad „Gala Olimpicilor 2017-2018” unde am fost premiat cu Diplomă de Excelență pentru performanța și rezultatele deosebite obținute la concursurile extrașcolare naționale și internaționale în anul școlar 2017-2018.



Fermecată de magia dansului

Numele meu este Matei Mădălina, sunt din Arad și am 9 ani. Învăț la Școala GIMNAZIALĂ „NICOLAE BĂLCESCU” - Gen. nr 11 din Arad, str. Poetului. Sunt în clasa a-III-a A, profesor inv. primar Moț Bianca.

Eu am pornit pe calea dansului de la vârsta de 6 ani, având plăcerea de a face parte, începând cu anul 2014, din trupele „Licuricii” și „Baby Star 1”, coordonate de către doamnele Sas Dorina și Cozma Mirela.

Am participat alături de colegii mei la mai multe concursuri județene, interjudețene și internaționale, unde am câștigat mai multe premii și medalii, dintre care amintesc:

- Concursul internațional „Ghiocelul de Argint” - ediția 25, desfășurat în data de 11.04.2018 în organizarea Palatului Copiilor Arad, unde am obținut locul I, cu dansul „Fantezie Coregrafică”

- Concursul interjudețean al orașul Sântana - „Fantezie coregrafică”, organizat de către Clubul Copiilor Sântana, în 28.04.2018 unde am obținut locul I,

- Concursul „Pe aripi de primăvară”, desfășurat la Drobeta-Turnu Severin, în anul 2018, unde am obținut locul I

- Concursul județean „Magia Dansului” Pecica, ediția a 10-a, desfășurat în data de 18.03.2018, unde am obținut locul I

- Concursul internațional din Ungaria (Orashaza), în anul 2018, încheiat cu o clasare pe podiumul de premiere, locul II.



Pe urmele lui Dennis Man...

Mă numesc Cotuna Ianiș Sebastian, sunt născut în data de 10 septembrie 2010 și sunt elev la Școala Gimnazială „Nicolae Bălcescu” din Arad, în clasa a-II-a B.

La vârsta de 5 ani am început să descopăr fotbalul la A.C.S. VIITORUL ARAD, unde activez și în momentul de față pe postul de atacant dreapta. Am participat la mai multe competiții, unde am obținut rezultate frumoase, împreună cu echipa mea. Voi enumera câteva dintre ele:

- Cupa de fotbal „Brosovszky”, în anul 2015, locul II la categoria de vârstă 2009-2010.
- Campionatul „Interliga Națională de Fotbal U7-U10”, ediția 2015-2016, categoria 2009.
- Cupa „Life Care” Reșița 2016, locul II, grupa de vârstă 2009.
- Cupa „Junior's Cup Indoor” Hațeg, locul II, anul 2017, categoria de vârstă 2009.
- Cupa „Turneul de Vară” Arad 2018, locul I, grupa 2009.
- Cupa „Țara Hațegului Junior's Cup” 2018, locul III, grupa 2009.
- Campionatul „Interliga Națională de Fotbal U7-U10”, ediția 2017-2018.

Mulțumesc părinților și antrenorilor pentru efortul depus pentru a ajunge un fotbalist adevărat!



Un „dragon” cu centură albastră

Gyenge Sergiu practică karate de la vârsta de 2 ani, practic de când a intrat pentru prima dată într-o sală de sport.

În aproximativ 7 ani a adunat peste 150 de medalii la toate competițiile zonale, naționale, internaționale și chiar europene.

Are 10 trofee, a fost 4 ani consecutiv numărul unu la CS Dragonul Arad, unde și practică acest sport. În anul 2018 a urcat pe podium chiar și la un camp european

Deține centura albastră în karate și afirmă că îi place foarte mult acest sport care care îți deschide orizonturile, o artă marțială japoneză introdusă în „Țara Soarelui Răsare”, și ulterior în lume, de maestrul Okinawa, în anul 1922.

În anul 2019 cel mai bun rezultat a fost obținut la CAMPIONATUL NAȚIONAL PENTRU COPII ce s-a desfășurat la SIGHIȘOARA, unde din 639 de sportivi participanți GYENGE SERGIU s-a clasat pe LOCUL III la Kumite.

Tot în acest an, în data de 06.04.2019 la CUPA DACICUS ORĂȘTIE, Gyenge Sergiu a ocupat LOCUL III la Kata.

Culorile centurilor în karate

În funcție de nivelul de pregătire al unui karateka, în urma unui examen, practicantului i se acordă grade. Gradele inferioare (descrescătoare, de la 10 la 1) se numesc kyu. Gradele superioare (crescătoare, de la 1 la 10) se numesc dan. Fiecărui grad îi corespunde o centură de o anumită culoare. Sistemul de



culori poate fi diferit de la un stil la altul, dar culorile de bază sunt albă, galbenă, portocalie (roșie) - la aka, verde, albastră, maro (pentru kyu), neagră, pentru dan, cu un număr de trese transversale corespunzător gradului dan.



„Licuricii” de la „Bălcescu” strălucesc pe ringul de dans

✎ **Înv. Ștefan Dorina**
Școala Gimnazială „Nicolae Bălcescu” Arad

Cine nu știe că sportul este „mama sănătății”? Mișcarea contribuie la creșterea și dezvoltarea armonioasă a corpului nostru. De aceea, noi, elevii claselor I-IV, încă din primii pași pe poarta școlii ne-am dorit să facem mai multă mișcare și nu oricum, ci pe muzică. Uite așa, ne-a sfătuit doamna învățătoare Ștefan Dorina, să dansăm. Începutul a fost greu, însă pasiunea noastră a crescut de la o oră la alta. Și așa am devenit un grup de dans modern, care luminează, precum gâzele acelea numite „licurici”.

De fapt, să facem cunoștință cu membri acestui grup: Bacoș Renata, Sângeorzan Ioana, Ștefi Alexandra, Bodea Daria, Dotterer Bianca, Rusu Bianca, Pascu Daria, Matei Mădălina, Costea Alexandru, Toc Lucas, Milaș Florin, Milaș Alexandru, Boca Andreea, Ambrău Alexandru, Carpine Teodora, Vlădășel Gabriela, Matei Andreea, Tănase Izabela, Tănase Andreea, Cocoș Alexandra, Țucra Andreea, Florea Riana, Zopota Daria, Blejușcă Daria, Morariu Carla, Popa Vanessa - copii din clasele I-IV de la Școala Gimnazială „Nicolae Bălcescu” din Arad.

Orele de dans modern se desfășoară în sala de sport, după terminarea cursurilor. Este foarte plăcut să te miști în ritm de dans, dar în același timp e și greu, pentru că trebuie să ții ritmul muzicii cu cel al pașilor de dans. Numai prin perseverență și seriozitate în muncă dovedim performanțe.

Zis și făcut. Ne-am ambiționat și am pornit la primul concurs de dans modern din viața noastră, etapa județeană de la Pecica, intitulat: „Magia dansului”. Emoțiile au fost foarte mari. Peste așteptările noastre am luat locul II și ne-am calificat pentru etapa urmă-

toare. Din acest moment am știut că vom avea mult mai multă muncă pentru a ajunge pe podium la concursul internațional „Ghiocelul de argint”, un concurs cu mulți participanți foarte bine pregătiți, atât din țară cât și de peste hotare. Ne-am pregătit nu numai exersând aproape zi de zi ci și cu o ținută impecabilă a costumelor purtate. Fiecare dintre noi ne doream să fim cei mai buni și mai apreciați de juriu. Și așa a fost. Am fost premiați cu locul II la secțiunea „Dans modern” și cu locul II la secțiunea „Fantezie coregrafică”. Emoțiile ne-au cuprins întreg corpul. Simțeam o bucurie imensă în suflet. Am reușit să vedem rezultatele muncii noastre. Eram mulțumiți de munca noastră.

A urmat concursul de la Drobeta Turnu Severin: „Pe aripi de primăvară”. Și aici am văzut o altă lume, o altă scenă și am obținut un alt premiu. Am participat și la concursul județean de dans de la Sântana, „Just dance”, unde am obținut locul III.

Munca noastră era de la un concurs la altul tot mai rodnică, adunam rezultate frumoase și ne simțeam bine. Eram bucuroși și mulțumiți. Munca în echipă ne urca pe podium de fiecare dată. S-a văzut că nu am muncit degeaba. Orice muncă este răsplătită, însă depinde cât suflet și seriozitate depui.

Noi, „Licuricii”, suntem mândri de ceea ce lăsăm în urma noastră. Suntem fericiți că am adus medalii școlii în care învățăm, că munca noastră este apreciată și de colegii din școală.

Promitem că ne vom strădui și anul acesta la fel ca și până acum, să participăm și să ne calificăm la concursul de dans „Ghiocelul de argint”.

Mulțumim doamnei profesor care ne îndrumă și ne învață dansul modern cu atâta măiestrie și vă sfătuim pe toți să ne urmați exemplul.

Muzica și dansul vor fi mereu pasiunea noastră!



Bogdan Rusu – cucerit de patru sporturi!



Mă numesc Rusu Bogdan, am 14 ani și practic în-
totul de 10 ani. Sunt elev al Scolii Gimnaziale „Ni-
coale Bălcescu” Arad.

Clubul la care mă antrenez se numește CSSȘ GLO-
RIA ARAD, avându-i antrenori pe Silviu Has și Se-
bastian Lucaci. Datorită acestor doi antrenori am
obținut numeroase medalii la evenimente precum:

- Etapa Regională Copii 10-11 ani (locul 3, proba de 50m spate)
- Campionate Naționale Școlare (locul 4, proba de 4x50m liber)
- Cupa Bega (locul 1, proba 50m spate)
- Cupa Aradului (locul 1, proba 50m)
- Campionatul Național de Copii 10-11 ani (locul 18, proba 50m spate)

La școală am început să practic mai multe spor-
turi: volei, baschet, badminton și fotbal și la toate
cele patru discipline sportive am fost selectat în
„Echipa Școlii”.

La volei am participat la Olimpiada Gimnaziilor,
unde am reușit să ne clasăm pe locul 2 în etapa jude-
țeană. Este o mare performanță pentru mine, în con-

dițiile în care am participat pentru prima dată la
această competiție. Tot la volei, la Cupa „Ienopolis”,
am obținut locul 1. Acest sport mă pasionează foarte
mult, atât de mult încât am început să îl practic în
mod sistematic.

La baschet am participat tot la Olimpiada Gimna-
ziilor, dar din păcate la această disciplină sportivă nu
am ajuns departe. Dar consideră că și acest sport mă
pasionază foarte mult.

În competițiile de badminton am participat până
acum la două concursuri amicale. La primul, Cupa
„Moș Crăciun”, am luat locul 4, iar la al doilea, Cupa
„Anului Nou”, am reușit să mă clasez pe locul 3. Pot
să spun că mă fascinează sportul cu „fluturași”, deși
nu îl practic decât de la sfârșitul lunii noiembrie a
anului 2018.

În ceea ce privește fotbalul, am participat la două
ediții ale Olimpiadei Gimnaziilor. Prima dată am
ajuns în faza semifinală, iar a doua oară am obținut
locul doi între echipele din județul Arad. Premii au
mai fost obținute și la concursuri amicale, dintre care
amintesc Cupa „Ienopolis”, unde ne-am clasat pe
locul 2.



Alin Minea s-a „bronzat” la „Mondialele” de karate

Salut! Mă numesc Minea Alin Corneliu, am 14 ani și sunt elev la Școala Gimnazială „Nicolae Bălcescu”, în clasa a VIII-a B. De 6 ani practic karate shotokan, am centura maro 3 kyu, timp în care am obținut multe rezultate importante la competiții desfășurate în interiorul țării, cât și la competiții internaționale. Sunt legitimat la Banzai Karate Club Arad, sub îndrumarea lui Shihan Dan Duma.

Cel mai important rezultat al meu este locul III la proba de kumite, acest rezultat fiind obținut la Campionatul Mondial WUKF din Scoția, Dundee și locul III la Campionatul Balcanic WUKF, care a avut loc la Târgoviște.

Campioană Mondială

La rândul său, Minea Paula, sora mai mica a lui Alin Minea este elevă în clasa a IV-a B la Școala Gimnazială „Nicolae Bălcescu” Arad, Paula a participat la mai multe concursuri naționale și internaționale, unde a obținut un palmares de zeci de medalii. Cel mai important rezultat fiind obținut la Campionatul Mondial WUKF din Scoția, Dundee unde a ieșit CAMPIOANĂ MONDIALĂ la kata individual.

Scurtă istorie a karateului

Karate-dō (空手道) este o artă marțială japoneză introdusă în Japonia (și ulterior în lume). În japoneză, „kara” înseamnă gol, „te” înseamnă mână iar „dō” înseamnă cale, rezultatul fiind calea mâinii goale. În karate se utilizează lovituri cu mâinile și picioarele,



blocaje, secerări, prize, proiectări fiind un stil extern de luptă.

Întemeietorul karatedo-ului modern este considerat Gichin Funakoshi (1868-1957), fondatorul stilului Shotokan.

Există numeroase stiluri de karate, diferite prin tehnicile de luptă și principiile strategice pe care le folosesc. De exemplu, Shotokan folosește atacuri lungi, din mișcare, punând accent pe viteză, mobilitate, suplețe, în timp ce în Goju-ryu se folosesc atacuri și blocaje scurte, fără deplasare, accentul fiind pus pe forță. Toate stilurile folosesc două exerciții de bază: kata (set de tehnici prestabilite mimând lupta cu adversari imaginari) și kumite (lupta cu adversar real).



FC Barcelona și „Generală 11”, simpatiile unui puști de 9 ani

Mă numesc Roman Sebastian, sunt născut în data de 26 octombrie 2009 și sunt elev la Școala Gimnazială „Nicolae Bălcescu” din Arad, în clasa a II-a B, învățătoare Emilia Nacov.

La vârsta de 8 ani, îndemnat de părinții mei am descoperit fotbalul și m-am înscris la clubul A.C.S. VIITORUL ARAD, unde activez și în momentul de față pe posturile de mijlocăș dreapta și atacant. Având numărul 9 pe tricou, echipa mea de suflet este FC Barcelona, iar jucătorul preferat este Lionel Andrés Messi.

Împreună cu echipa mea, am participat la mai multe competiții și turnee în țară, unde am obținut rezultate frumoase, de care sunt mândru.

Vreau să mulțumesc părinților, profesorului de sport Dragoș Daniel, antrenorului Flavius Pavel, pentru susținere și pentru încrederea pe care o au în mine.



Activități competiționale anul școlar 2017-2018

Școala Gimnazială „Nicolae Bălcescu” catedra de E.F.S.

1. Junior cup-fotbal mixt primar – LOCUL IV - Județ - Septembrie
2. Campionat școlar județean - jucatori nelegitimati – LOCUL V – Județ - Octombrie
3. Olimpiada gimnazilor la fotbal – LOCUL III –GRUPA A
4. Olimpiada gimnazilor la volei fete- LOCUL III – JUDEȚ - Februarie 2018
5. Olimpiada gimnazilor la volei băieți- LOCUL II – JUDEȚ - Februarie 2018
6. Olimpiada gimnazilor la badminton – LOCUL III – Județ - Martie 2018
7. O.N.S.S. La fotbal clasele I-IV – PARTICIPARE – Martie - 2018
8. Concurs județean de aruncări la coș „CUPA MOȘ NICOLAE” Clasele I-IV Decembrie 2017 CÂȘTIGĂTOAR-COVACI DAVID
9. Concurs de aruncări la coș „CUPA MOȘ CRĂCIUN” pentru clasele V-VIII – Decembrie 2017 CÂȘTIGĂTOARE OLTEANU LARISA
10. ”Nicholas Indoor Cup” fotbal clasele preg., I-II – LOCUL IV . Decembrie 2017

11. Cupa „moș crăciun” fotbal ciclul primar LOCUL III –Grupa B Decembrie 2017

12. Cupa sportsin baschet fete - arad - etapa finală – LOCUL VI – Aprilie 2018

13. Cupa tymbark fotbal fete clasele V-VI – ARAD- LOCUL III – Grupe

14. Concurs regional cupa fair play fotbal băieți V-VIII - Șimand - LOCUL V – Iunie 2018

▪ Tenis de masă: - LOCUL I - BORHAN RAUL

- LOCUL III - STERCIUC VINICIUS

1. Concurs Regional Cupa „Ienopolis”- Ineu – LOCUL II - Baschet Fete - Mai 2018

- LOCUL I - Volei Mixt- Mai 2018

16. Cupa „Crisius” Concurs Internațional Chișineu Criș – LOCUL III – Baschet Fete – Mai 2018

17. Cupa „Pădureni” – LOCUL I - Baschet Fete – Iunie 2018

18. „Nicholas Indoor Cup” fotbal clasele preg., I-II – LOCUL V. Iunie 2018

✍️ **PROF. DRAGOȘ DANIEL**

✍️ **PROF. MOȚ CRISTIAN**



De la meridianele lumii la Kangoo Jumps

Ce au în comun geografia și Kangoo Jumps? Aparent nici o legătură, dar, atunci când lumea virtuală și cea fizică se întâlnesc, apare armonia perfectă.

Pășește în fiecare zi printre bănci și le arată copiilor lumea. Cel puțin cea de pe hartă. Le explică cum se formează cerul și pământul și știe că cel mai bun exemplu este întodeauna la îndemână. Vorbim de profesorul Elena Violeta Blidar, profesor de geografie la Școala Gimnazială Nicolae Bălcescu Arad. Zi de zi, călătoriile lor arată o conexiune perfectă între meridianele lumii, stratosferă și miezul pământului. Seara în schimb, profesorul sobru de la clasă, este un înfocat practicant al sportului. Mai exact Kangoo Jumps, un sport care te solicită la maxim și te obligă de fiecare dată să dai ce ai mai bun. La fel se întâmplă și la clasă, unde copiilor le insuflă dragostea pentru geografie, pentru știința pământului și pentru ecologie. Le spune că în fiecare zi trebuie să lupte să fie cei mai buni. Tot la fel, seara, atunci când își pune în picioare ghetele de sărit, o face ca și cum imponderabilitatea ar fi o stare de fapt pe „planeta albastră”. Discuțiile la clasă se poartă calm și cu o liniște ce te face să te întrebi dacă planetele și universul s-au format într-o singură zi.

În timp ce la școală face tot ce este posibil să-i transforme pe copii în mici „exploratori”, seara, săriturile și exercițiile aerobice cu kilogramele din bocanci se transformă în armonia perfectă. Le spune copiilor că fiecare lucru din viață se obține prin

muncă și că doar munca de la clasă îi va ajuta în viață să își îndeplinească visele. Și nu o face întâmplător, având exemplul sportului pe care îl practică cu atâta dragoste dar și efort.

Specialiștii spun că Kangoo Jumps este cel mai complet sport din lume, că numărul de calorii pierdute într-o oră de exerciții este similar cu cel al piloților de pe avioanele supersonice. Cu toate că efortul este extrem, nimic nu-l poate face pe un sportiv să renunțe la ceva ce iubește atât de mult.

„Am descoperit acest sport cu ani de zile în urmă. Cu toate că la început nici nu am visat că voi putea sări cu bocancii în picioare, iată că timpul a demonstrat că, dacă faci ceva cu drag, nimic nu este prea greu. Asta le spun și copiilor de la clasă, că munca și efortul îi va duce la performanță iar în

final, asta le va aduce o viață mai bună” a spus Violeta Blidar.

„Sunt mulți copii cu potențial, care așteaptă să fie descoperiți. De noi depinde dacă știm să ne uităm acolo unde ar trebui și mai ales ce facem când descoperim că în jurul nostru sunt copii de valoare” a încheiat profesorul arădean.

Povestea continuă în fiecare zi și de la experimente, la cercetarea lumii și îmbinarea lui cu sportul, totul este posibil. Asta mai ales când, prin exemplele căutate, fiecare profesor știe să strângă copii curioși în jurul lui și dornici să învețe.

Prof. Blidar Violeta

Școala Gimnazială „Nicolae Bălcescu” Arad



Beneficiile jocului de badminton pentru sănătate

Badminton-ul este cel mai jucat sport cu racheta și al doilea cel mai popular din lume, după fotbal. Badminton-ul este un sport îndrăgit atât de copii, cât și de adulți, având multe beneficii pentru sănătate.

Un antrenament moderat ajută la prevenirea bolilor cardiovasculare, cum ar fi atacul de cord și accidentul vascular cerebral, reduce riscul de obezitate și de diabet. De asemenea, acest joc îmbunătățește sănătatea ochilor. Trebuie știut că badmintonul este un sport foarte solicitant, în special pentru cei care vor să dea jos kilogramele nedorite, iar o oră de joc te ajută să arzi în jur de 450 de calorii.

Beneficiile optime pentru sănătate sunt obținute dacă se joacă badminton timp de 30 de minute pe zi, după o încălzire adecvată. În plus, după numai o jumătate de oră de joc bătăile inimii ajung la 80-85 la sută din nivelul maxim, undeva spre limita superioară a zonei de efort aerob. De aici rezultă alte avantaje, pe termen lung, pentru că badmintonul duce la o creștere a nivelului de colesterol bun din sânge și, evident, la o scădere a nivelului de colesterol rău.

S-a constatat că la adulții care joacă badminton în mod regulat, până obțin o creștere a frecvenței cardiace sau o respirație ușoară, scade riscul de deces cu aproximativ 23% în următorii 20 de ani. De asemenea, aceștia castigă cel puțin doi ani de viață.

Excelent pentru a-l practica în aer liber, îmbunătățește sănătatea mintală, reduce riscul sclerozei multiple, astmului, autismului și arde grăsimile.

În cele din urmă, jocul de badminton vă face să vă simțiți bine, puternici, motivați, entuziaști și tineri.

Școala Gimnazială „Nicolae Bălcescu” Arad a avut un în ultimii doi ani de zile rezultate frumoase în cadrul Olimpiadei Gimnaziilor:



Anul 2016-2017 Locul III (Darius Găină, Manea Alexandru, Șod Maria și Sabău Simina)

Anul 2017-2018 Locul III (Pavel Daniel, Cătușanu Valentin, Goja Denisa și Burzan Gabriela)

Anul 2018-2019 Locul III (Pavel Daniel, Rusu Bogdan, Gînju Raluca, Sulincean Daiana)

Cupa „Fair Play” concurs regional desfășurat la Șimand a adus elevilor de la Școala Gimnazială „Nicolae Bălcescu” Arad locul II (Sabău Simina) și locul III (Șod Maria).

Prof. Dragoș Daniel

Școala Gimnazială „Nicolae Bălcescu” Arad



O minte sănătoasă într-un corp sănătos

Într-o oră de dezvoltare personală, pornind de la această zicală am vorbit despre practicarea unor sporturi.

A fost interesant și pentru mine deoarece am aflat ce sporturi îi pasionează, ce sporturi practică sau ce și-ar dori să facă elevii mei.

Am descoperit că unii dintre ei erau încântați să facă mișcare, de munca în echipă, de competiția în sine.

Le-am prezentat o mulțime de sporturi, dar cele mai multe discuții au fost despre baschet. Acesta este unul dintre cele mai răspândite sporturi de echipă din

Datorită faptului că elevii își doreau să joace în fiecare oră de educație fizică baschet, iar programa este diversificată, domnul profesor rămâne cu cei care doresc în fiecare luni după ore să joace baschet. Astfel ziua de luni a devenit cea mai așteptată pentru copii din clasa I A.

Sper ca acest entuziasm să îi țină cât mai mult pe copii pentru că nu au decât de câștigat făcând mișcare, socializând, dezvoltându-și spiritul de echipă, legând prietenii.

Părinții acestor elevi sunt alături de ei îi încurajează să facă acest sport pentru a se dezvolta armo-



lume. Se caracterizează prin finețea, precizia și fantezia exercițiilor tehnice și tactice ale sportivilor. Toate acestea implicate într-o luptă sportivă care pretinde spiritul de echipă și de sacrificiu, inteligență și rezistență nervoasă.

Punctele sunt marcate prin aruncarea la coș, echipa care acumulează mai multe puncte la sfârșitul jocului câștigă.

Ce am discutat noi erau simple povești. Văzând interesul și entuziasmul copiilor pentru acest sport domnul profesor de educație fizică a pus în practică totul: împărțirea în două echipe aruncarea la coș, pasarea mingii.

nios și pentru a se desprinde chiar dacă doar o oră de tentația gadgeturilor care îi pândesc la tot pasul și care fac din noua generație ființe necomunicative, singuratică, introvertite.

Așa că vă spun cu toată convingerea că este cel mai bine pentru ei: **LĂSAȚI COPIII SĂ FACĂ SPORT!** deoarece o minte sănătoasă se află într-un corp sănătos.

Inv. Rieger Adelina
Școala Gimnazială „Nicolae Bălcescu” Arad