



ȘCOALA GIMNAZIALĂ „MATEI BASARAB” TÂRGOVIȘTE
JUDEȚUL DÂMBOVIȚA
Str. Maior Spirescu, nr 1; cod 130116; Tel 0372716567, Tel/Fax 0245/214550
e-mail: scoalamateibasarab@yahoo.com

O ACTIVITATE DE SUCCES ÎN „ȘCOALA ALTFEL!”

5-9 noiembrie 2018

Ne mișcăm în ritmuri de Zumba

A. FIȘA ACTIVITĂȚII

Unitatea de învățământ: ȘCOALA GIMNAZIALĂ “MATEI BASARAB” TÂRGOVIȘTE

Adresa unității de învățământ: Târgoviște, Strada Maior Spirescu, nr. 1, jud. Dâmbovița

Nivelurile de învățământ: primar, gimnazial

Numărul elevilor din școală: 670

Numărul cadrelor didactice din școală: 40

Coordonatorul activității (nume și prenume, funcție, date de contact): *Stoica Nicoleta Mădălina*, profesor pentru învățământul primar, Tel. 0734143416, e-mail: mada_s78@yahoo.com

FIȘĂ DE ACTIVITATE

1. **Titlul activității:** *Ne mișcăm în ritmuri de Zumba*
2. **Domeniul în care se încadrează:** *Sportiv*
3. **Scopul activității:** Formarea și dezvoltarea abilităților de creștere a concentrării, a încrederii în sine, stimularea metabolismului și îmbunătățirea coordonării.

4. Obiective educaționale:

- ✓ formarea comportamentului pentru o viață sănătoasă
- ✓ îmbunătățirea abilităților motorii.
- ✓ dezvoltarea simțului artistic;
- ✓ creșterea stimei de sine;

5. Elevi participanți: - 30 elevi – prezență 100%

6. Durata și locul desfășurării activității: 45 minute/ Sala de Zumba

7. Descrierea activității:

Activitatea a început cu prezentarea instructorului de ZUMBA, încălzirea corpului pentru a depune efort, după care au urmat diverse coregrafii pe melodiile preferate de elevi. Zumba Kids este combinația perfectă între dans, muzică și exercițiu fizic, fiind în același timp cel mai ușor, natural și captivant mod de a deprinde dansul. Acest program dezvoltă coordonarea, memoria, creativitatea și disciplina. Ora s-a încheiat cu revenirea organismului după efort.

8. Rezultatele obținute în urma activității:

- Construirea unor relații interpersonale și de empatie, s-au dezvoltat competențe sportive.
- Creșterea numărului de elevi dornici de mișcare.
- Creșterea gradului de satisfacție a familiilor elevilor în raport cu activitatea educativ- sportivă

9. Precizați dacă elevii/profesorii/părinții și-au manifestat dorința de continuare a acestei activități și modalitatea în care puteți asigura acest lucru.

Da, elevii și-au manifestat dorința de a relua acest gen de activitate și cu alte ocazii, acest lucru fiind posibil în cadrul orelor de dezvoltare personală, precum și prin organizarea de vizite sau de excursii tematice.

A crescut interesul părinților pentru mișcare aceștia propunând diverse activități la care vor participa și ei, justificând că este și puterea exemplului, atunci când un copil vede că părinții fac sport, va vrea și el să facă mișcare.

10. Motivația propunerii activității ca fiind cea mai bună (maximum ½ pagini):

Sportul și mișcarea, reprezintă o condiție esențială pentru asigurarea unui echilibru între efortul intelectual și cel fizic, între sedentarism și activitatea dinamică.

Stimularea practicării activității fizice este un obiectiv prioritar, succesul realizării acestuia fiind o garanție pentru sănătatea viitorilor adulți. Jocul nu are vârstă. El este

deopotrivă o lume a copiilor și a oamenilor mari, deoarece tuturor le place și le este necesară deconectarea pe care acesta o oferă. Practicarea sportului – prin intermediul jocului și a muzicii – înseamnă energie, sănătate și vitalitate, dezvoltând competiția, inițiativa și disciplină.

Acționând individual sau în cadrul grupului, copiilor li se dezvoltă spiritul practic, operațional, dând posibilitatea fiecăruia să se afirme după posibilitățile sale.

Atmosfera distractivă, pozitivă, plăcută. În cadrul acestei activități de dezvoltă abilități precum încredere în sine și în ceilalți, răbdare, bucurie, pasiune, libertate și curiozitate.

B. Atașați cele mai relevante mărturii ale elevilor/profesorilor/părinților referitoare la activitatea propusă.

În urma analizării chestionarelor completate de către elevii participanți la activitățile proiectului și din discuțiile purtate cu părinții acestor elevi am constatat un grad mare de satisfacție atât în ceea ce privește organizarea, locația, cunoștințele dobândite, dar și în privința atmosferei relaxante, de bună dispoziție din timpul activității. Părerile părinților au evidențiat entuziasmul cu care povesteau copiii, la întoarcere.

„Am plecat energizat și bine dispus!

„Zumba ne lucrează corpul, dar și mintea, mi-a placut maxim!

„Am plecat cu zâmbetul pe buze și încărcată pozitiv!

„Cu siguranță mă voi înscrie la cursul de Zumba, deoarece iubesc sportul, muzica și dansul!

„Am învățat să iubesc mișcarea! A fost o activitate foarte frumoasă!

“Astfel de activități ar fi bine să se repete frecvent!”

C. Atașați „dovezi” ale activității (fotografii, filme, documente etc.)

- Fotografii





