

## Prezentare sala de sport

Disciplina **Educație fizică și sport** este aceea prin care se influențează dezvoltarea fizică armonioasă, se formează deprinderile motrice, se dezvoltă capacitatea de efort și se favorizează integrarea în mediul natural și social.

Orele de educație fizică și sport din școală sunt deosebit de importante, mai ales că se desfășoară într-un cadru sigur, alături de alți copii cu interese asemănătoare. În plus, acestea sunt coordonate de persoane cu expertiză în domeniu, care pot recunoaște și antrena potențialul oricărui copil, ținând cont de abilitățile și de preferințele sale.

Iată câteva beneficii pe care orele de sport și educație fizică le aduc elevilor:

- Sportul îmbunătățește performanțele școlare – exercițiile fizice îmbunătățesc procesele cognitive și au un efect pozitiv asupra capacității de atenție și memorie, în special în cazul celor care se confruntă cu problema deficitului de atenție. Copiii care sunt activi fizic au un nivel mai mare de control cognitiv și „prescrierea” sportului poate fi o soluție în cazul celor care se confruntă cu problema deficitului de atenție.
- Educația fizică disciplinează copilul și îi oferă o anumită structură, un ghidaj, o rigoare care creează mai apoi o rutină, și care se transpune și în alte activități datorită mentalității formate în acest sens.
- Dezvoltă motivația, spiritul de echipă, fair play-ul, simțul de apartenență la grup, tăria de caracter și deci, o mai bună rezistență psihică, mentală în fața eșecului și o orientare către progres.
- Este o formă de educație pentru sănătate, promovând respectul și grija pentru organismul propriu.
- Prin educația fizică din școli se asigură formarea deprinderilor intelectuale și practice sau valorilor etice și morale care duc la o mai bună integrare socială a copilului.
- Sportul crește rezistența organismului la viruși și bacterii, îmbunătățind sistemul imunitar.

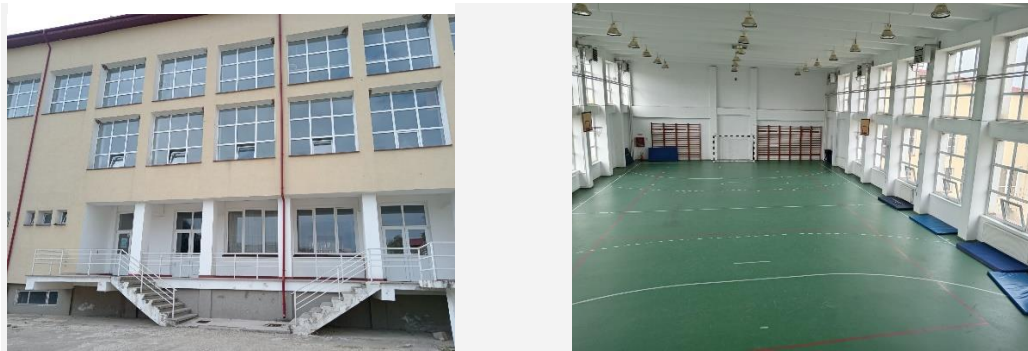
Așadar sportul în școli ar trebui practicat și promovat către toți copiii și părinții (sigur, nu vorbim despre cei care au probleme medicale) pentru că face parte din educația generală. Este o activitate vitală pentru sănătatea fizică și psihică a individului, dar și pentru dezvoltarea armonioasă și formarea caracterului.

Astfel, prezența orelor de educație fizică și sport în școală este absolut necesară pentru a stimula mișcarea în rândul elevilor și chiar performanța sportive.

Un mare atu al Școlii Gimnaziale „Theodor Costescu” îl reprezintă **sala de sport și bazinul de înot**, ambele oferind condiții optime pentru desfășurarea orelor de educație fizică.

Astfel, în sala de sport a școlii, lecțiile de educație fizică și sport se desfășoară într-un spațiu generos, cu volum mare de aer, sala fiind foarte înaltă, cu o lungime de 24m și o lățime de 12m, bine aerisită și iluminată natural prin ferestre mari, amplasate în partea de sus a pereților exterior. Sala de sport are două nivele: la parter se află vestiare, grupuri sanitare și dușuri atât pentru fete, cât și pentru băieți.

Tot la parter se află și un cabinet al profesorilor, cu grup sanitar propriu și o încăpere pentru depozitare materialelor sportive utilizate în cadrul orelor de educație fizică. La etaj se află sala de sport propriu-zisă, dotată cu echipamente adecvate activităților sportive: ladă, capră, trambulină, saltele, coșuri de baschet, porți de handbal, masa de tenis etc.



De asemenea, ea este dimensionată astfel încât să poată fi utilizată pentru mai multe discipline sportive, existând marcaje cu distanțele de siguranță aferente care permit practicarea de sporturi precum handbal, tenis sau volei. Totodată, sala poate fi utilizată și pentru activități non-sportive de genul celor culturale sau recreative.

Școala dispune și de un teren sportiv în aer liber, unde elevii pot desfășura, individual sau pe echipe, diferite jocuri și activități sportive. Atât în sală, cât și pe teren se pot organiza diverse competiții sportive benefice pentru elevi.

Școala Gimnazială „Theodor Costescu” este singura școală din oraș care are în dotare un bazin de înot. Acesta are o lungime de 16m, o lățime de 10m și o adâncime de 1,5m. Bazinul de înot beneficiază de dotări adecvate: vestiare, grupuri sanitare, dușuri și dulapuri pentru depozitarea hainelor. În sezonul rece elevii școlii se bucură de un confort termic adecvat datorită sistemului de încălzire.



Atât bazinul de înot,cât și sala de sport, sunt realizate astfel încât să asigure practicarea activității sportive de către elevi în condiții de siguranță, igienă și confort după exigențele corespunzătoare practicării diferitelor sporturi.

Școala Gimnaziala„Theodor Costescu” își propune atât prin colectivul de cadre didactice cu specializarea educație fizică și sport,cât și prin dotarea materială adecvată să promoveze practicarea sportului la un nivel cât mai ridicat în rândul elevilor care învață aici

„Nimic nu-l epuizează și nu-l ruinează mai mult pe om decât **inactivitatea fizică.**”

*Aristotel*