

**Numele beneficiarului:** Liceul Tehnologic „Henri Coanda” Tulcea

**Titlu proiect:** Școala Viitorului - Pilotarea Inovațiilor în Educația Modernă, Cod proiect: 109

## PROPUNERE COLABORARE CURS OPTIONAL

**1. Numele opționalului propus: ZUMBA FITNESS ȘI CREȘTEREA ÎNCREDERII DE SINE**

**2. Tema în care se încadrează: EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ȘI STIL DE VIAȚĂ**

**Propunător (nume complet): Prof. MĂRGĂRIT MARIUS**

**Nivel de studiu: GIMNAZIAL (V-VIII)**

### **OBIECTIVELE CURSULUI :**

- Creșterea nivelului stării de sănătate prin relaxare și echilibrare fizică și psihoemoțională
- Creșterea interesului pentru o viață sănătoasă
- Optimizarea stimei de sine la elevi
- Prevenirea și combaterea diferitelor afecțiuni și boli precum:
  - deficiențe de postură (estetică și proporționalitate corporală),
  - obezitate,
  - bolile cardiovasculare (în special a hipertensiunii arteriale),
  - diabet zaharat,
  - afecțiuni ale aparatului locomotor (oase, ligamente + articulații și mușchi),
  - afecțiuni și bolile neuropsihice
- Integrare socială prin dezvoltarea abilităților sociale, a spiritului de cooperare și colaborare în echipă, creșterea responsabilității și a spiritului de autodepășire și de competiție.
- Dezvoltarea calităților fizico-motrice de bază, a calităților moral-volitive și a empatiei
- Dezvoltarea imaginației creatoare și a simțului estetic
- Dezvoltarea nivelului de cultură și a simțului artistic
- Dezvoltarea autodisciplinării și a responsabilității
- Îmbunătățirea disciplinei școlare, creșterea rezultatelor la învățătură și la concursurile școlare
- Creșterea capacității de reziliență, prevenirea și combaterea tendințelor de bullying și a comportamentelor cu violență

### **5. Descrierea pe scurt a cursului:**

Echilibrul emoțional, respect de sine și inteligență emoțională, construirea și dezvoltarea încrederii prin îngrijirea corpului.

Cursul pe care îl propun constă în conceperea, planificarea și desfășurarea de activități teoretice și practice de învățare a unor mișcări și elemente tehnice sportive generale și specifice, necesare unei bune condiții fizice și psihoemoționale, urmărindu-se buna funcționare a diverselor funcții ale organismului prin îmbinarea unor elemente de dans și culturism executate pe fond muzical. Totodată, în paralel și corelat cu modelarea corporală se urmărește creșterea stimei de sine, dezvoltarea empatiei și a inteligenței emoționale cu scopul unei comunicări eficiente și îmbunătățirea relațiilor interumane.

## 6. Rezultate așteptate:

Elevii să dobândească următoarele COMPETENȚE :

1. Cunoașterea, înțelegerea-conștientizarea semnificației și a importanței unor factori și aspecte care contribuie la creșterea, întărirea, dezvoltarea și menținerea unei STĂRI OPTIME DE SĂNĂTATE FIZICĂ ȘI PSIHOEMOȚIONALĂ
2. Adoptarea și menținerea unui stil de viață sănătos
3. Construirea unui corp estetic, sănătos fizic și psihoemoțional
4. Cooperare, colaborare și reziliență socială
5. Competențe practice și profesionale (instructor de fitness, profesor de Educație Fizică, Sport și Sănătate, antrenor, dansator, coregraf)

## 7. Scurtă prezentare a celui care propune cursul:

- Sunt absolvent al Facultății de Educație Fizică și Sport IAȘI cu media 9,44, **curs de zi** cu frecvență fizică și zilnică (nu on-line, cu frecvență redusă sau fără frecvență) cu durata de 4 ani, fiind admis primul în baza unui examen de admitere pe care l-am susținut în anul 1991 cu media 9,94

- Am promovat la timp și cu succes toate examenele din cadrul Sesiunilor de Examen Universitare, fără a avea nici o absență sau restanță.

- Sunt licențiat în Educație Fizică și Sport prin Examen Național de Licență cu media 9,22

- În anul 1995 am promovat Examenul Național de Titularizare în învățământ cu media 9,89

- În 2014 am promovat examenul de Grad didactic 1 în învățământul preuniversitar cu media 10.

- Am participat, absolvit și promovat foarte multe cursuri de dezvoltare - perfecționare metodică și didactico-pedagogică, printre care am absolvit CURSUL "CRED - Curriculum Relevant, Educație Deschisă pentru toți" din cadrul unui Proiect Național cofinanțat din FONDUL SOCIAL EUROPEAN, perfecționându-mă astfel în RESURSE EDUCATIONALE DESCHISE, în deplin acord cu CELE 7 TEMATICI EUROPENE ACTUALE pentru formarea la elevi a NOILOR COMPETENȚE EDUCATIVE RELEVANTE .

- am fost invitat și am participat la o serie de Conferințe și Simpozioane Naționale și Internaționale în domeniul Educației Fizice și Sportului școlar și de performanță

- ca antrenor am câștigat 4 medalii de argint 1 de bronz la Campionatele Naționale, am descoperit, antrenat și promovat peste 15 sportivi de performanță la LOTURILE NAȚIONALE REPREZENTATIVE ale ROMÂNIEI, iar o serie dintre acești sportive pregătiți de mine au obținut TITLURI NAȚIONALE precum "CEL MAI BUN SPORTIV" , "CEL MAI TEHNIC SPORTIV" , "CEL MAI BUN SPORTIV DE PERSPECTIVĂ"

- ca profesor de Educație Fizică și Sport în învățământul preuniversitar, având o vechime de peste 20 ani în cadrul Liceului Tehnologic "HENRI COANDĂ" Tulcea, am selecționat și pregătit foarte mulți elevi sportivi și echipe sportive școlare reprezentative ale școlii la diferite discipline sportive cu care am participat la foarte multe concursuri și competiții sportive școlare din cadrul Olimpiadei Naționale a Sportului Școlar, obținând , alături și împreună cu elevii sportivi ai Liceului Tehnologic "HENRI COANDĂ" Tulcea, locuri 1,2,3 și mențiuni la Fazele Naționale Finale, Semifinale Naționale și Județene

Nu în ultimul rând, afirm, cu toată sinceritatea, că sunt pasionat și dedicat practicării activităților fizice, educării fizice și psihoemoționale ale elevilor prin intermediul exercițiilor fizice și a sportului cu scopul creșterii nivelului stării lor de sănătate fizică și psihică,

Data:

Semnătura