

ROMÂNIA
JUDEȚUL BOTOȘANI
MUNICIPIUL BOTOȘANI
CONSILIUL LOCAL

HOTĂRÂRE

**privind aprobarea încheierii unui ACORD DE PARTENERIAT între Direcția Servicii
Publice, Sport și Agrement Botoșani și Inspectoratul Școlar Județean Botoșani
pentru realizarea proiectului „ȘCOALĂ LA CORNIȘA”, precum și aprobarea
GHIDULUI METODOLOGIC pentru desfășurarea activităților acvatice în piscina
interioară din cadrul Parcului Regional de Agrement Turistic și Sportiv Cornișa.**

CONSILIUL LOCAL AL MUNICIPIULUI BOTOȘANI,

analizând propunerea domnului Primar Cosmin Ionuț Andrei și a consilierilor locali Țurcanu Eugen Cristian și Ada Alexandrina Macovei în calitate de inițiatori, privind aprobarea încheierii unui ACORD DE PARTENERIAT între Direcția Servicii Publice, Sport și Agrement Botoșani și Inspectoratul Școlar Județean Botoșani pentru realizarea proiectului „ȘCOALĂ LA CORNIȘA”, precum și aprobarea GHIDULUI METODOLOGIC pentru desfășurarea activităților acvatice în piscina interioară din cadrul Parcului Regional de Agrement Turistic și Sportiv Cornișa,

văzând raportul de specialitate comun al Serviciului Patrimoniu și Direcției Economice, din cadrul aparatului de specialitate al primarului, precum și rapoartele de avizare ale comisiilor de specialitate ale Consiliului local,

în baza dispozițiilor art. 129 alin. (2) lit c), alin. (6) lit. a), alin. (7) lit. a), e), f) și art. 349-351 din Ordonanța de urgență a Guvernului nr. 57/2019 privind Codul administrativ, precum și celor ale art. 874 și art. 2146 – 2157 din Legea nr. 287/2009 privind Codul civil, republicată, cu modificările și completările ulterioare,

în conformitate cu dispozițiile Legii Educației Fizice și Sportului nr. 69/2000, cu modificările și completările ulterioare, Legii Educației Naționale nr. 1/2011, cu modificările și completările ulterioare, și celor ale Ordinului nr. 664/2018 privind finanțarea din fonduri publice a proiectelor și programelor sportive, cu modificările și completările ulterioare, emis de Ministerul Tineretului și Sportului,

în conformitate cu Hotărârea Consiliului Local nr. 113/12 iulie 2016 privind modul de administrare al Infrastructurii Edilitare Urbane a Parcului Regional de Agrement Turistic și Sportiv Cornișa și Hotărârea Consiliului Local nr. 111/30.04.2020 privind aprobarea Regulamentului de Funcționare Edilitare Urbane a Parcului Regional de Agrement Turistic și Sportiv Cornișa Botoșani,

în temeiul art. 139 alin. (3) lit. g), art. 196 alin. (1) lit. a) și art. 240 alin. (2) din Ordonanța de Urgență a Guvernului nr. 57/2019 privind Codul Administrativ, publicată în Monitorul Oficial al României, Partea I, nr. 555 din 5 iulie 2019,

HOTĂRĂȘTE

Art. 1. Se aprobă realizarea proiectului „ȘCOALĂ LA CORNIȘA” prin încheierea unui parteneriat între Direcția Servicii Publice Sport și Agrement Botoșani și Inspectoratul Școlar Județean Botoșani, pe o perioadă de trei luni, martie-mai 2022 pentru folosirea gratuită a piscinei interioare în scopul desfășurării unei activități acvatice coordonate de profesori, conform Ghidului Metodologic pentru desfășurarea activităților acvatice în piscina interioară din cadrul Parcului

Regional de Agrement Turistic și Sportiv Cornișa, pentru un număr de 470 de elevi ai claselor a VI a - a X a din unitățile de învățământ preuniversitar de stat din Municipiul Botoșani.

Art. 2. Se aprobă GHIDUL METODOLOGIC pentru desfășurarea activităților acvatice în piscina interioară din cadrul Parcului Regional de Agrement Turistic și Sportiv Cornișa, conform anexei nr. 1, care face parte integrantă din prezenta hotărâre.

Art. 3.(1) Se aprobă încheierea unui ACORD DE PARTENERIAT între Direcția Servicii Publice Sport și Agrement Botoșani și Inspectoratul Școlar Județean Botoșani pentru realizarea proiectului „ȘCOALĂ LA CORNIȘA”, conform anexei nr. 2, care face parte integrantă din prezenta hotărâre.

(2) Se împuternicește domnul Eugen Cristian Țurcanu - director D.S.P.S.A Botoșani să semneze în numele Consiliului Local al Municipiului Botoșani acordul de parteneriat conform modelului aprobat.

Art. 4. Prezenta hotărâre se aduce la îndeplinire de către aparatul de specialitate al primarului, Direcția Servicii Publice, Sport și Agrement Botoșani și Inspectoratul Școlar Județean Botoșani.

PREȘEDINTE DE ȘEDINȚĂ,
Consilier,
Marius Petru Rogojinski

CONTRASEMNEAZĂ,
Secretar general,
Ioan Apostu

Botosani, 24 februarie 2022

Nr. 30

#

**ROMÂNIA
JUDEȚUL BOTOȘANI
MUNICIPIUL BOTOȘANI
CONSILIUL LOCAL**

**ANEXA nr. 1
la H.C.L. nr. 30 din 24.02.2022**

**GHID METODOLOGIC
pentru desfășurarea activităților acvatice în piscina
interioară din cadrul Parcului Regional de Agrement
Turistic și Sportiv Cornișa**

**PREȘEDINTE DE ȘEDINȚĂ,
Consilier,
Marius Petru Rogojinski**

**CONTRASEMNEAZĂ,
Secretar general,
Ioan Apostu**

**Ghid pentru desfășurarea activităților în piscina
interioară din Complexul Cornișa Aqua Parc & Sports
Botoșani**

PROF. ANDRIEȘ VASILE

Ghidul propune un număr de șase lecții ce includ activități acvatice.

Profesorul care conduce activitatea poate să adapteze lecțiile în funcție de cunoștințele sale despre natație, de numărul dar și de vârsta elevilor.

Se poate lucra ținând cont de nivelul de pregătire al elevilor, de asemenea se poate lucra diferențiat alcătuind grupe de băieți și grupe de fete.

Activitatea trebuie desfășurată într-un ambient plăcut, dar cu respectarea regulilor referitoare la activitățile acvatice.

Propuneri activități

ACTIVITATEA NR. 1 120 minute

I. Organizarea grupei de elevi; 10 - 15 minute

II. Acomodarea cu apa; 10 minute

III. Aqua Gym; 10 -15 minute

IV. Exerciții specifice înotului; 15 - 20 minute

V. Jocuri în apă; 15 - 20 minute

VI. Relaxare în apă. 40 – 60 minute

I. Organizarea grupei 10-15 minute

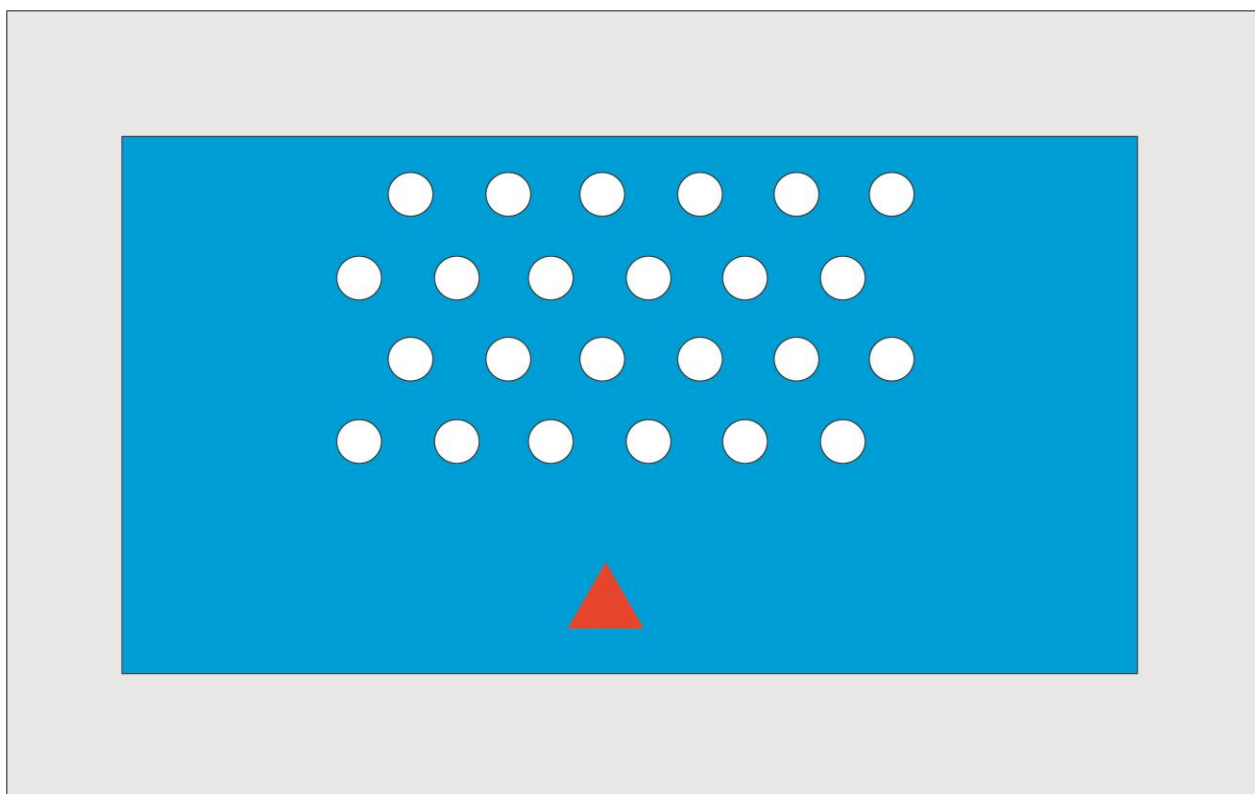
- Profesorul va oferi indicații referitoare la modul de comportament al elevilor în baza sportivă și va transmite informațiile privind regulamentul bazei de agrement și protecția muncii;
- Elevii se vor echipa și se vor pregăti pentru intrarea în bazin.

II. Acomodarea cu apa – deplasare în apă - 10 minute

După ce au intrat toți elevii în bazin, aceștia se vor deplasa la indicațiile profesorului, în suprafața avută la dispoziție, obișnuindu-se cu apa.

III. Aqua Gym - 10 - 15 minute

Elevii sunt așezați în formație de gimnastică.



Exercițiile sunt formulate astfel încât comenzile pe care profesorul le dă elevilor să fie asemănătoare cu cele utilizate în veriga lecției de educație fizică

- „influențarea aparatului locomotor”.

Profesorul poate conduce acest moment din apă sau de pe marginea bazinului și poate adapta exercițiile în funcție de situație.

Avantajul demonstrației de pe marginea bazinului constă în faptul că elevii pot vedea mai bine demonstrațiile profesorului.

Avantajul demonstrației din apă constă în faptul că profesorul percepe mai bine exercițiile și poate să adapteze dozarea efortului, amplitudinea mișcărilor etc.

Exemplu succesiune exerciții

1. Mergeți pe loc cu brațele întinse lateral timp de 20 de secunde.
2. Mergeți pe vârfuri, pe loc, cu brațele întinse sus timp de 20 de secunde.
3. Alergați pe loc timp de 10 secunde, mișcând brațele pe lângă corp.
4. Alergați pe loc, pendulând gambele spre înapoi, timp de 10 secunde.
5. Respirați, mergând pe loc și scuturând brațele timp de 20 de secunde.
6. Rotați capul spre stânga de 4 ori, apoi spre dreapta de 4 ori, din poziția stând cu brațele îndoite și cu mâinile pe șolduri.
7. Din poziția stând cu picioarele depărtate la nivelul umerilor și cu brațele pe lângă corp, întindeți brațele înainte și apoi reveniți în poziția inițială. Executați mișcarea de 4 ori.
8. Din aceeași poziție, duceți brațele întinse sus, ridicându-vă totodată pe vârfuri și reveniți cu brațele lângă corp. Repetați mișcarea de 4 ori.
9. Din aceeași poziție, rotați brațele de 4 ori înainte și de 4 ori înapoi. Repetați întreaga acțiune de 2 ori.

10. Din stând depărtat cu brațele îndoite, mâinile pe umeri, îndoiți trunchiul spre stânga și arcuiți, apoi spre dreapta și arcuiți. Repetați acțiunea de 8 ori.
11. Din aceeași poziție rotați trunchiul spre stânga, apoi spre dreapta menținând spatele drept. Executați acțiunea de 3 ori.
12. Din poziția stând cu picioarele apropiate și cu brațele întinse sus, aplecați trunchiul înainte cu arcuire, ducând brațele la nivelul apei, după care întindeți trunchiul înapoi cu arcuire. Repetați mișcarea de 4 ori.
13. Stând depărtat cu brațele întinse lateral, mențineți musculatura încordată timp de 30 de secunde.
14. Apropiați picioarele, îndoiți brațele și duceți mâinile pe umeri, apoi executați sărituri pe loc timp de 15 de secunde.
15. Din aceeași poziție săriți în depărtat lateral și reveniți în apropiat timp de 15 secunde.
16. Scuturați brațele, respirând profund timp de 30 de secunde.
17. Alergați pe loc timp de 30 de secunde, inspirând și expirând profund.
18. Mergeți pe loc în ritm lent timp de 30 de secunde.

IV. Exerciții specifice înotului - 15-20 minute

1. Elevii se vor așeza în linie pe marginea bazinului în poziția așezat, cu picioarele scufundate în apă până la nivelul genunchilor.

Efectuarea unor mișcări alternative cu picioarele întinse la număratoarea profesorului

– 3 X 30 de secunde cu 30 de sec. pauză între serii.

2. Elevii vor intra în apă și se vor poziționa cu spatele la peretele bazinului și cu brațele sprijinite de marginea acestuia.

Efectuarea unor mișcări alternative cu picioarele întinse la numărătoarea profesorului

– 3 X 30 de secunde cu 30 de sec. pauză între serii.



3. Elevii se vor întoarce cu fața spre peretele bazinului, cu mâinile sprijinite pe marginea bazinului.

Efectuarea unor mișcări alternative cu picioarele întinse la numărătoarea profesorului.

– 3 X 30 de secunde cu 30 de sec. pauză între serii.

Mișcarea pornește de la coapsă în jos, cu labele orientate spre interior.

4. Executarea mișcării picioarelor din deplasare cu mâinile sprijinite pe baghetă sau plăcuța de înot – Elevii vor lucra pe o distanță indicată de profesor.

5. Efectuarea mișcării picioarelor cu ajutorul profesorului sau a unui partener care va trage executantul prin apă, ținându-l de mâini.



V. Joc în apă 15-20 minute

Exemplu joc - „TRECEM PRIN TUNEL”



Scopul jocului: învățarea deprinderilor motrice specifice înotului

Număr participanți: 10 – 20

Materiale necesare:

Spațiul minim necesar: L – 5 m; l – 2 m

Descrierea jocului:

Elevii sunt dispuși pe două șiruri paralele, la 1m unul de celălalt, apucați de mâini, brațele întinse oblic sus. Doi jucători trec în înot pe sub „podul” format de brațele celorlalți, apoi se așază la capătul șirurilor prinzându-se de mâini. Jocul continuă până ce toți jucătorii trec pe sub „pod”.

Indicații metodice:

În funcție de spațiul disponibil, „podul” se va curba formând astfel un arc de cerc. Elevii care nu pot să se deplaseze în înot se vor deplasa cu picioarele pe fundul bazinului.

VI. Relaxare în apă 40 – 60 minute

– Elevii se vor relaxa în apă supravegheați de către profesor și personalul centrului de agrement.

ACTIVITATEA NR. 2 120 minute

I. Organizarea grupei de elevi; 10 - 15 minute

II. Acomodarea cu apa; 10 minute

III. Aqua Gym; 10 -15 minute

IV. Exerciții specifice înotului; 15 - 20 minute

V. Jocuri în apă; 15 - 20 minute

VI. Relaxare în apă. 40 – 60 minute

I. Organizarea grupei 10-15 minute

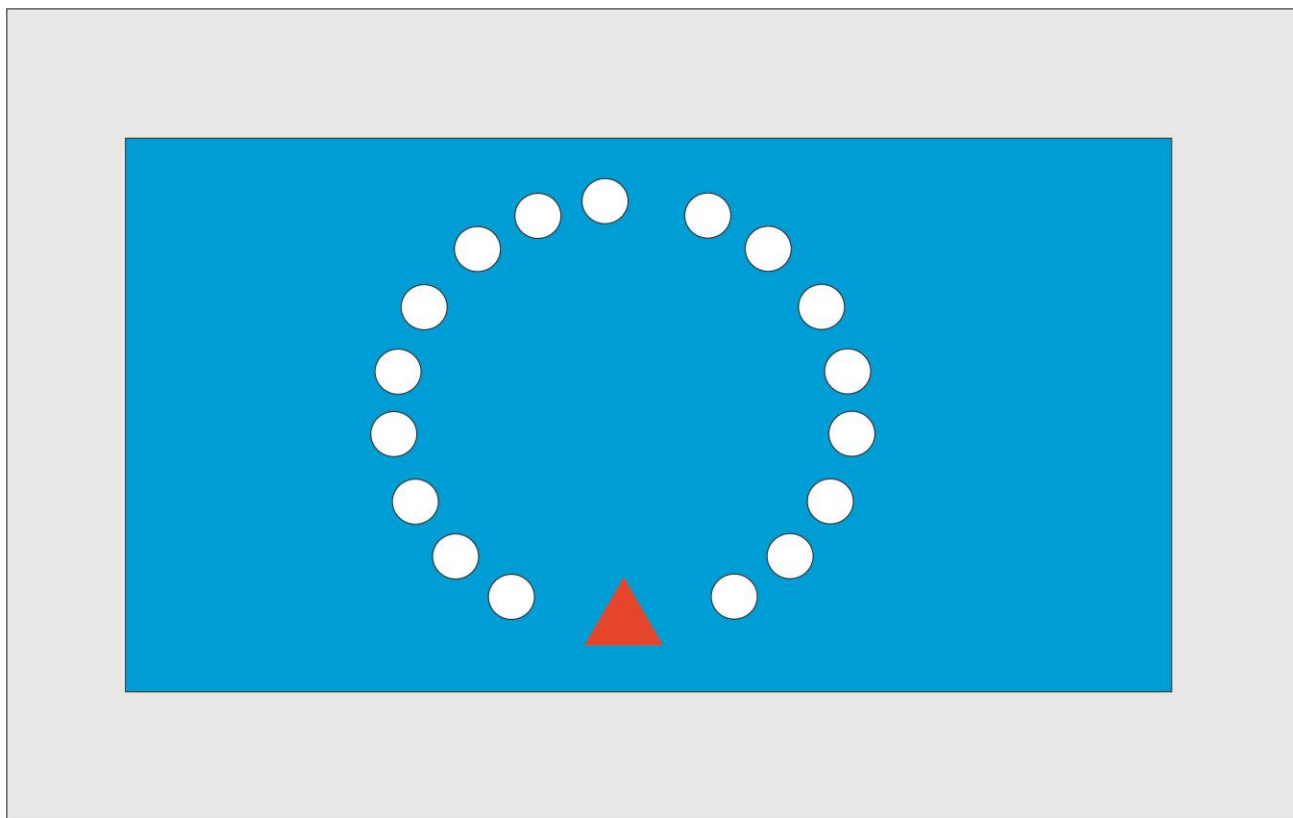
- Profesorul va oferi indicații referitoare la modul de comportament al elevilor în baza sportivă și va transmite informațiile privind regulamentul bazei de agrement și protecția muncii;
- Elevii se vor echipa și se vor pregăti pentru intrarea în bazin.

II. Acomodarea cu apa – deplasare în apă - 10 minute

După ce au intrat toți elevii în bazin, aceștia se vor deplasa în suprafața avută la dispoziție, obișnuindu-se cu apa.

III. Aqua Gym - 10 - 15 minute

Elevii sunt așezați în cerc.



Complex gimnastică

Materiale necesare: 1 baghetă de gimnastică

1. Mergeți pe loc cu brațele întinse înainte, cu bagheta apucată de capete, timp de 10 de secunde.
2. Mergeți pe vârfuri cu brațele întinse sus, cu bagheta apucată de capete și încercați să mențineți spatele cât mai drept, timp de 15 de secunde.
3. Alergați pe loc, timp de 10 secunde cu genunchii sus și brațele îndoite, ținând bagheta la nivelul pieptului.

4. Alergați pe loc timp de 10 secunde, pendulând gambele spre înapoi cu bagheta ținută la spate la nivelul coatelor.
5. Respirați profund, mergând timp de 20 de secunde.
6. Din poziția stând cu picioarele depărtate la nivelul umerilor cu bagheta ținută înaintea jos, de capete apucat, rotați capul spre stânga de 4 ori, apoi spre dreapta de 4 ori.
7. Din stând depărtat cu bagheta ținută la nivelul pieptului, ridicați-vă pe vârfuri ducând bagheta sus, apoi reveniți pe toată talpa, îndoind brațele aducând bagheta la piept. Repetați mișcarea de 4 ori.
8. Din poziția stând depărtat cu bagheta sus, răsuciți amplu trunchiul spre stânga cu arcuire, apoi spre dreapta cu arcuire. Repetați mișcarea de 4 ori.
9. Din aceeași poziție, îndoiți trunchiul spre stânga și arcuiți, apoi spre dreapta și arcuiți. Repetați acțiunea de 8 ori.
10. Din poziția stând cu picioarele apropiate și brațele întinse sus, cu bagheta apucată de capete, aplecați trunchiul spre înaintea cu arcuire, atingând cu bagheta suprafața apei, după care întindeți trunchiul spre înapoi cu arcuire. Repetați mișcarea de 4 ori.
11. Din poziția stând cu picioarele apropiate și brațele îndoite cu bagheta ținută la piept, fandați înaintea pe piciorul stâng până ce ajungeți cu bărbia la nivelul suprafeței apei, duceți brațele întinse sus și mențineți poziția 10 secunde. Repetați mișcarea fandând și pe piciorul drept.
12. Din aceeași poziție, fandați lateral stânga ducând bagheta înaintea cu brațele întinse și mențineți 10 secunde, apoi repetați acțiunea și pe partea dreaptă.

13. Inspirați profund și încercați să mențineți aerul în plămâni timp de 3 secunde, după care expirați cu putere.
14. Lasați bagheta să plutească pe apă și mergeți timp de 10 secunde cu brațele întinse lateral.
15. Mergeți timp de 10 secunde cu brațele întinse înainte.
16. Mergeți timp de 10 secunde cu brațele întinse sus.
17. Mergeți timp de 15 secunde în ritm lent, respirând și scuturând brațele.

IV. Exerciții specifice înotului - 15-20 minute

1. Elevii vor așeza baghetele pe marginea bazinului și se vor poziționa cu spatele la peretele bazinului și cu brațele sprijinite de marginea acestuia.

Efectuarea unor mișcări alternative cu picioarele întinse la numărătoria profesorului

– 3 X 30 de secunde cu 30 de sec. pauză între serii.

2. Elevii se vor întoarce cu fața spre peretele bazinului, cu mâinile sprijinite pe marginea bazinului.

Efectuarea unor mișcări alternative cu picioarele întinse la numărătoria profesorului.

– 3 X 30 de secunde cu 30 de sec. pauză între serii.



3. Executarea mișcării picioarelor din deplasare cu mâinile sprijinite pe baghetă sau plăcuța de înot – Elevii vor lucra pe o distanță indicată de profesor.
4. Efectuarea mișcării picioarelor cu ajutorul profesorului sau a unui partener care va trage executantul prin apă, ținându-l de mâini.

V. Joc în apă 15-20 minute

„MĂGĂRUȘUL PLUTITOR”



Scopul jocului: obișnuirea elevilor cu mișcările executate în apă

Număr participanți: 6 – 30

Materiale necesare:

Spațiul minim necesar: L – 4 m; l – 4 m

Descrierea jocului:

Jucătorii sunt dispuși în cerc cu fața spre interior, un jucător fiind poziționat în interiorul cercului. Jucătorul din centrul cercului încearcă să intercepteze mingea pasată de cei care formează cercul. Jucătorul care greșește îi va lua locul celui din interiorul cercului.

Indicații metodice:

Este indicat să se folosească o minge ușoară.

Nu este permisă pasa între jucătorii alăturați.

VI. Relaxare în apă 40 – 60 minute

- Elevii se vor relaxa în apă supravegheați de către profesor și personalul centrului de agrement.

ACTIVITATEA NR. 3 120 minute

I. Organizarea grupei de elevi; 10 - 15 minute

II. Acomodarea cu apa; 10 minute

III. Aqua Gym; 10 -15 minute

IV. Exerciții specifice înotului; 15 - 20 minute

V. Jocuri în apă; 15 - 20 minute

VI. Relaxare în apă. 40 – 60 minute

I. Organizarea grupei 10-15 minute

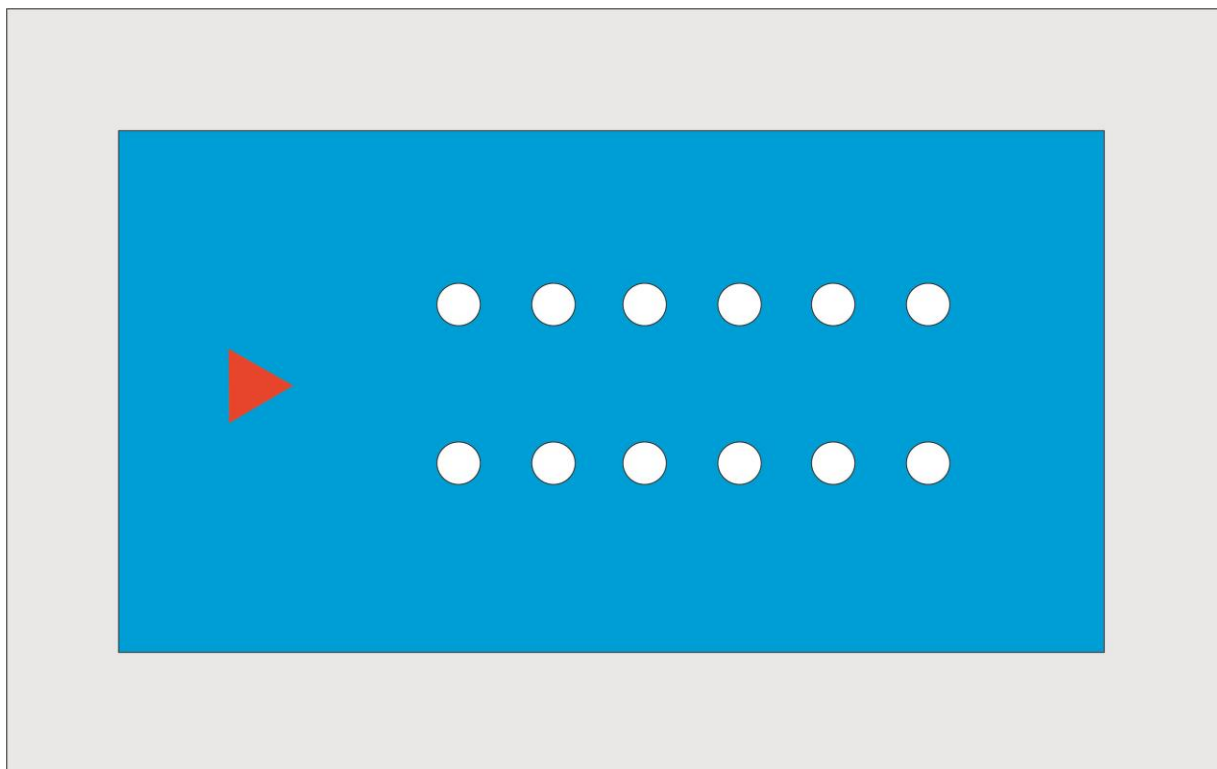
- Profesorul va oferi indicații referitoare la modul de comportament al elevilor în baza sportivă și va transmite informațiile privind regulamentul bazei de agrement și protecția muncii;
- Elevii se vor echipa și se vor pregăti pentru intrarea în bazin.

II. Acomodarea cu apa – deplasare în apă - 10 minute

După ce au intrat toți elevii în bazin aceștia se vor deplasa în suprafața avută la dispoziție, obișnuindu-se cu apa.

III. Aqua Gym - 10 - 15 minute

Elevii sunt așezați pe două șiruri.



Complex gimnastică

Materiale necesare: 1 baghetă de gimnastică

1. Mergeți pe loc, pe vârfuri cu brațele întinse oblic jos, ținând bagheta de capete și menținând spatele drept, privirea spre înainte, timp de 20 de secunde.
2. Mergeți pe călcâie cu brațele întinse înainte sus, ținând bagheta de capete, privirea spre înainte, menținând spatele drept, timp de 20 de secunde.

3. Mergeți cu brațele întinse spre înainte, ținând bagheta de capete, timp de 10 secunde.
4. Poziționați bagheta la nivelul cefei și alergați pe loc pendulând gambele spre înapoi, timp de 10 secunde.



5. Din aceeași poziție, alergați pe loc cu genunchii sus, timp de 10 secunde.
6. Pendulați gambele spre înainte, timp de 10 secunde, menținând bagheta la ceafă.
7. Din aceeași poziție, executați 10 sărituri pe loc cu picioarele apropiate.
8. Așezați bagheta pe suprafața apei, ținând-o de capete. Răsuciți capul spre stânga și spre dreapta de 8 ori.
9. Din aceeași poziție rotați umerii de 4 ori spre înainte și de 4 ori spre înapoi. Repetați întreaga acțiune de 2 ori.

10. Rotați capul spre stânga, apoi spre dreapta de 4 ori din poziția stând depărtat cu brațele întinse spre înainte și cu bagheta apucată de capete.
11. Din stând depărtat cu bagheta apucată de capete și poziționată la nivelul cefei, răsuciți trunchiul spre stânga și spre dreapta cu arcuire. Repetați acțiunea de 8 ori.
12. Introduceți bagheta sub apă și așezați-o sub genunchiul drept, menținând piciorul ușor îndoit, ridicați apoi genunchiul, trăgând concomitent cu mâinile bagheta apucată de capete și apoi întindeți piciorul. Executați mișcarea de 8 ori.
13. Executați același exercițiu și cu piciorul stâng.
14. Repetați mișcarea descrisă anterior, așezând bagheta sub talpa piciorului drept.
15. Executați același exercițiu așezând bagheta sub talpa piciorului stâng.
16. Din poziția stând cu brațele sus și bagheta ținută de capete, executați joc de glezne pe loc timp de 30 de secunde
17. Așezați bagheta pe suprafața apei ținând-o de capete și executați 10 sărituri pe loc, în depărtat înainte-înapoi.
18. Mergeți timp de 30 de secunde în ritm lent inspirând și expirând profund.

IV. Exerciții specifice înotului - 15-20 minute

1. Elevii vor preda baghetele și se vor poziționa cu spatele la peretele bazinului și cu brațele sprijinite de marginea acestuia.

Efectuarea unor mișcări alternative cu picioarele întinse la numărătura profesorului

– 3 X 30 de secunde cu 30 de sec. pauză între serii.

2. Elevii se vor întoarce cu fața spre peretele bazinului, cu mâinile sprijinite pe marginea bazinului.

Efectuarea unor mișcări alternative cu picioarele întinse la numărătorea profesorului.

– 3 X 30 de secunde cu 30 de sec. pauză între serii.

3. Efectuarea mișcării picioarelor cu ajutorul profesorului sau a unui partener care va trage executantul prin apă, ținându-l de mâini.

V. Joc în apă 15-20 minute

„PLUTA PE CULOAR”



Scopul jocului:

învățarea deprinderilor motrice

specifice înotului

Număr participanți: 5 – 20

Materiale necesare:

Spațiul minim necesar: L – 5 m; l – 2 m

Descrierea jocului:

Jucătorii sunt dispuși pe două linii paralele, la 1m una de celălaltă. Un jucător plutește culcat dorsal pe suprafața apei cu brațele sus și se deplasează prin culoarul format. Jucătorii care formează culoarul îl vor ajuta pe cel care se deplasează susținându-l cu brațele.

Indicații metodice:

Jucătorii vor trece pe rând prin culoar.

V. Relaxare în apă 40 – 60 minute

- Elevii se vor relaxa în apă supravegheați de către profesor și personalul centrului de agrement.

ACTIVITATEA NR. 4 120 minute

I. Organizarea grupei de elevi; 10 - 15 minute

II. Acomodarea cu apa; 10 minute

III. Aqua Gym; 10 -15 minute

IV. Exerciții specifice înotului; 15 - 20 minute

V. Jocuri în apă; 15 - 20 minute

VI. Relaxare în apă. 40 – 60 minute

I. Organizarea grupei 10-15 minute

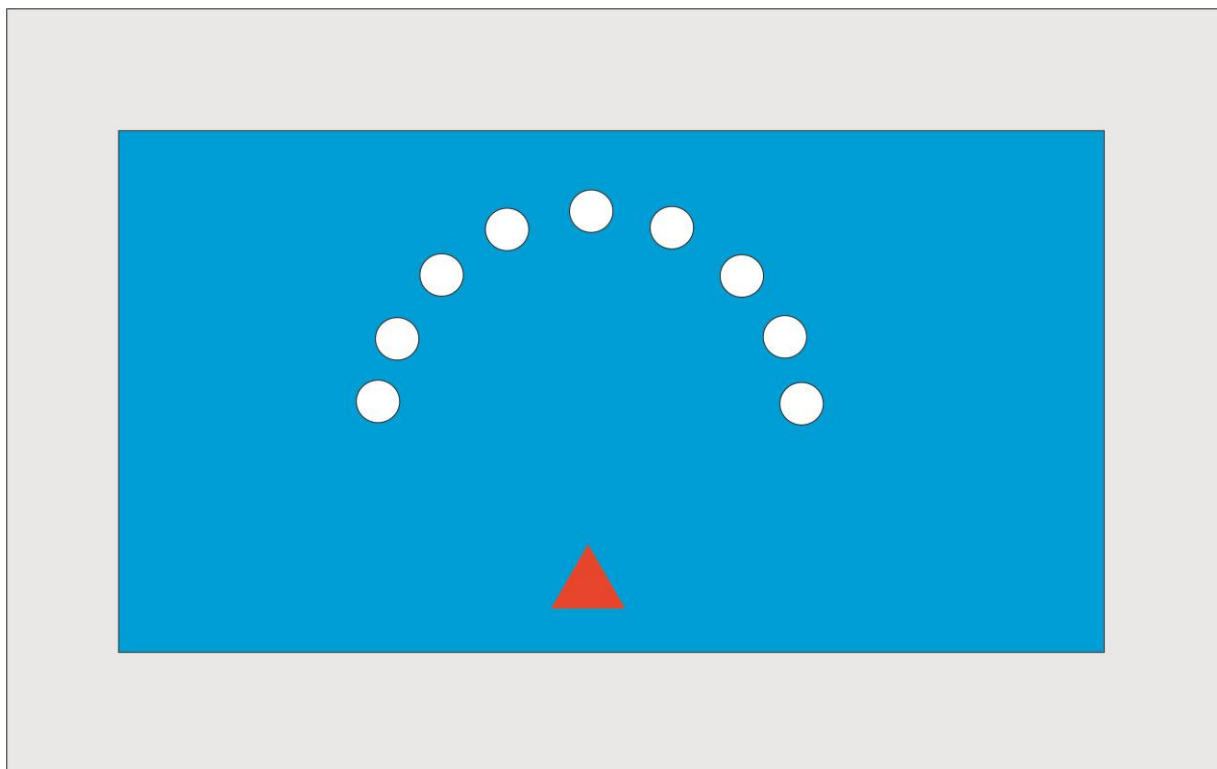
- Profesorul va oferi indicații referitoare la modul de comportament al elevilor în baza sportivă și va transmite informațiile privind regulamentul bazei de agrement și protecția muncii;
- Elevii se vor echipa și se vor pregăti pentru intrarea în bazin.

II. Acomodarea cu apa – deplasare în apă - 10 minute

După ce au intrat toți elevii în bazin, aceștia se vor deplasa în suprafața avută la dispoziție, obișnuindu-se cu apa.

III. Aqua Gym - 10 - 15 minute

Elevii sunt așezați în semicerc.



Complex gimnastică

1. Mergeți pe loc timp de 20 de secunde.
2. Mergeți pe părțile interioare ale labei piciorului 20 de secunde, cu brațele îndoite și mâinile pe creștet.
3. Mergeți pe părțile exterioare ale labei piciorului 20 de secunde, cu brațele întinse înainte jos.
4. Alergați pe loc, timp de 10 secunde, balansând brațele pe lângă corp.
5. Alergați pe loc, pendulând gambele spre înainte, timp de 10 secunde.
6. Alergați pe loc cu genunchii sus, timp de 10 secunde.
7. Mergeți respirând profund și mișcând brațele lateral, timp de 20 de secunde.
8. Aplecați capul spre înainte și spre înapoi de 8 ori din poziția stând cu brațele îndoite, mâinile la spate.
9. Răsuciți capul spre stânga și spre dreapta de 8 ori din poziția stând cu brațele îndoite, mâinile la spate.
10. Din stând depărtat:
 - duceți brațele întinse înainte;
 - duceți brațele întinse lateral;
 - duceți brațele întinse sus;
 - duceți brațele întinse jos;
 - repetați acțiunea de 2 ori.
11. Din poziția stând depărtat, brațele îndoite cu palmele pe șolduri:
 - duceți brațele prin lateral, întinse sus;
 - duceți brațele cu palmele pe șolduri;
 - duceți brațele prin lateral întinse sus;

- îndoiți brațele, palmele pe șolduri.
12. Din poziția stând cu picioarele ușor depărtate, rotați simultan brațul stâng spre înainte și cel drept spre înapoi de 8 ori.
13. Din aceeași poziție rotați simultan brațul stâng spre înapoi și cel drept spre înainte de 8 ori.
14. Stând depărtat, brațele întinse sus:
- aplecați trunchiul spre înainte;
 - întindeți trunchiul (extensie);
 - îndoiți trunchiul lateral stânga;
 - îndoiți trunchiul lateral dreapta.
 - repetați acțiunea de 2 ori.
15. Din poziția stând depărtat cu brațele îndoite, mâinile la spate, rotați trunchiul spre stânga de 4 ori și apoi spre dreapta de 4 ori. Repetați mișcarea de 2 ori.
16. Din poziția stând depărtat, cu brațele întinse sus, ridicați-vă pe vârfuri, apoi reveniți. Repetați acțiunea de 8 ori.
17. Scuturați brațele și picioarele respirând profund, timp de 30 de secunde.
18. Întindeți brațele sus ridicându-vă pe vârfuri cu picioarele apropiate și mențineți poziția timp de 20 de secunde.
19. Mergeți pe loc în ritm lent timp de 20 de secunde, inspirând adânc, menținând aerul în plămâni timp de 3-4 secunde, odată cu ducerea brațelor în lateral și expirați, revenind cu brațele lângă corp.

IV. Exerciții specifice înotului - 15-20 minute

1. Elevii se vor poziționa cu spatele la peretele bazinului și cu brațele sprijinite de marginea acestuia.

Efectuarea unor mișcări alternative cu picioarele întinse la numărătoria profesorului

– 3 X 30 de secunde cu 30 de sec. pauză între serii.

2. Elevii se vor întoarce cu fața spre peretele bazinului, cu mâinile sprijinite pe marginea bazinului.

Efectuarea unor mișcări alternative cu picioarele întinse la numărătoria profesorului.

– 3 X 30 de secunde cu 30 de sec. pauză între serii.

3. Executarea mișcării picioarelor din deplasare cu mâinile sprijinite pe baghetă sau plăcuța de înot – Elevii vor lucra pe o distanță indicată de profesor.

4. Efectuarea mișcării picioarelor cu ajutorul profesorului sau a unui partener care va trage executantul prin apă, ținându-l de mâini.

V. Joc în apă 15-20 minute
„TRECI PE SUB FRÂNGHIE”



Scopul jocului: învățarea deprinderilor
specifice înotului

Număr participanți: 4 – 30

Materiale necesare: frânghie

Spațiul minim necesar: L – 5 m; l – 3 m

Descrierea jocului:

Doi jucători țin de capete o frânghie întinsă la nivelul apei, ceilalți jucători formează un șir perpendicular cu sfoara. Ei încearcă să treacă dintr-o parte în alta a frânghiei pe sub aceasta, fără să o atingă.

Indicații metodice:

După ce deprind înotul pe sub apă, jucătorii pot trece și câte doi sau mai mulți odată pe sub frânghie.

VI. Relaxare în apă 40 – 60 minute

- Elevii se vor relaxa în apă supravegheați de către profesor și personalul centrului de agrement.

ACTIVITATEA NR. 5 120 minute

I. Organizarea grupei de elevi; 10 - 15 minute

II. Acomodarea cu apa; 10 minute

III. Aqua Gym; 10 -15 minute

IV. Exerciții specifice înotului; 15 - 20 minute

V. Jocuri în apă; 15 - 20 minute

VI. Relaxare în apă. 40 – 60 minute

I. Organizarea grupei 10-15 minute

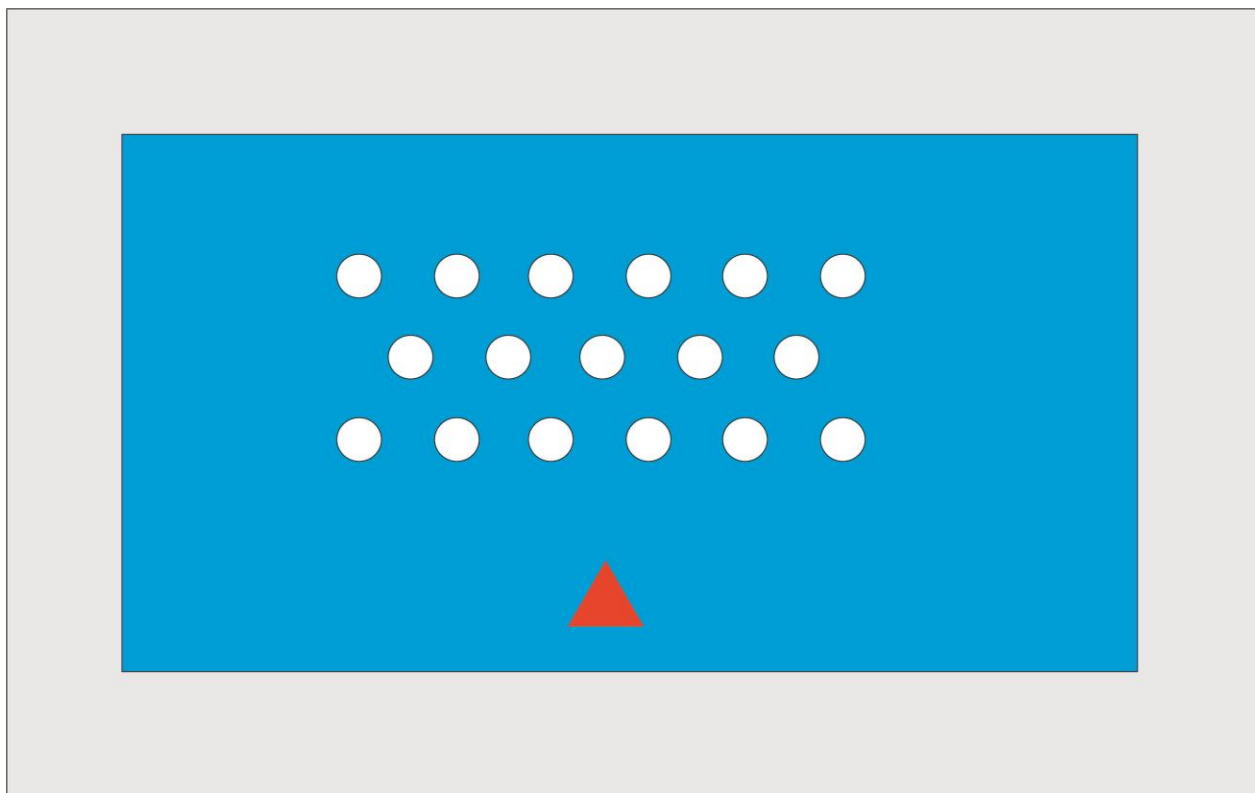
- Profesorul va oferi indicații referitoare la modul de comportament al elevilor în baza sportivă și va transmite informațiile privind regulamentul bazei de agrement și protecția muncii;
- Elevii se vor echipa și se vor pregăti pentru intrarea în bazin.

II. Acomodarea cu apa – deplasare în apă - 10 minute

După ce au intrat toți elevii în bazin, aceștia se vor deplasa în suprafața avută la dispoziție, obișnuindu-se cu apa.

III. Aqua Gym - 10 - 15 minute

Elevii sunt așezați în formație de gimnastică.



Complex gimnastică

Materiale necesare: bagheta de gimnastică

1. Mergeți pe loc, cu brațele întinse sus, bagheta apucată de capete, timp de 20 de secunde.
2. Mergeți pe loc, pe vârfuri, bagheta ținută de capete, la nivelul cefei, timp de 20 de secunde.

3. Alergați pe loc timp de 10 secunde, ținând bagheta de capete, la nivelul cefei.
4. Din aceeași poziție, alergați pe loc cu genunchii sus, timp de 10 secunde.
5. Din aceeași poziție, alergați pe loc pendulând gambele spre înapoi, timp de 10 secunde.
6. Aplecați capul spre înainte și spre înapoi de 8 ori, din poziția stând cu picioarele depărtate la nivelul umerilor și brațele îndoite, bagheta apucată de capete și poziționată la nivelul cefei.
7. Din aceeași poziție, îndoiți lateral capul spre stânga și spre dreapta, de 4 ori.
8. Lăsați bagheta pe suprafața apei și din poziția stând depărtat:
 - duceți brațele întinse înainte;
 - duceți brațele întinse sus;
 - duceți brațele întinse lateral;
 - duceți brațele întinse jos.
9. Din poziția stând depărtat, brațele îndoite cu palmele pe șolduri:
 - duceți brațele prin lateral, întinse sus;
 - îndoiți brațele și duceți palmele pe creștet;
 - duceți brațele prin lateral întinse jos;
 - duceți palmele pe creștet, îndoind brațele.
10. Din poziția stând depărtat, brațele pe lângă corp:
 - duceți brațele întinse înainte;
 - duceți brațele întinse sus;
 - duceți brațele cu mâinile la ceafă;
 - duceți brațele înainte jos.

11. Apucați bagheta de capete și din poziția stând depărtat, brațele oblic întinse sus:

- îndoiți trunchiul lateral stânga;
- răsuciți trunchiul spre stânga;
- îndoiți trunchiul lateral dreapta;
- răsuciți trunchiul spre dreapta.

12. Din poziția stând depărtat, brațele oblic întinse sus, bagheta apucată de capete:

- aplecați trunchiul spre înainte pe piciorul stâng cu arcuire până atingeți suprața apei cu bagheta;
- întindeți trunchiul cu arcuire;
- aplecați trunchiul spre înainte pe piciorul drept cu arcuire până atingeți suprața apei cu bagheta;
- întindeți trunchiul cu arcuire.

13. Stând cu bagheta înainte și cu piciorul stâng așezat pe mijlocul ei, ridicați piciorul stâng, trăgând de capetele baghetei cu brațele întinse. Executați acțiunea de 8 ori.

14. Executați exercițiul și cu celălalt picior.

15. Din poziția stând pe piciorul drept, stângul îndoit și ridicat lateral, cu bagheta pe mijlocul tălpii, întindeți piciorul, după care reveniți la poziția inițială. Repetați acțiunea de 8 ori.

16. Executați acțiunea și cu celălalt picior.

17. Mergeți în ritm lent, timp de 30 de secunde cu bagheta ținută la nivelul cefei, apucată de capete, inspirând și expirând profund.

IV. Exerciții specifice înotului - 15-20 minute

- Elevii vor așeza baghetele pe marginea bazinului și se vor poziționa cu spatele la peretele bazinului și cu brațele sprijinite de marginea acestuia.

Efectuarea unor mișcări alternative cu picioarele întinse la numărătoria profesorului

– 3 X 30 de secunde cu 30 de sec. pauză între serii.

- Elevii se vor întoarce cu fața spre peretele bazinului, cu mâinile sprijinite pe marginea bazinului.

Efectuarea unor mișcări alternative cu picioarele întinse la numărătoria profesorului.

– 3 X 30 de secunde cu 30 de sec. pauză între serii.

- Executarea mișcării picioarelor din deplasare cu mâinile sprijinite pe baghetă sau plăcuța de înot – Elevii vor lucra pe o distanță indicată de profesor.
- Efectuarea mișcării picioarelor cu ajutorul profesorului sau a unui partener care va trage executantul prin apă, ținându-l de mâini.
- Efectuarea mișcării picioarelor cu ajutorul profesorului sau a unui partener, din poziția culcat dorsal cu brațele pe lângă corp.

V. Joc în apă 15-20 minute

„ELICEA”



Scopul jocului: inițiere în înot

Număr participanți: 6 – 20

Materiale necesare:

Spațiul minim necesar: L – 4 m; l – 4 m

Descrierea jocului:

Jucătorii numără din doi în doi. Cei cu numărul unu formează un cerc în poziția stând depărtat cu fața spre interior, iar cei cu numărul doi plutesc în culcat dorsal pe suprafața apei, cu capul spre interiorul cercului, apucați de

mâini cu cei care au numerele unu. Jucătorii formează astfel o elice pe care încearcă să o mențină sau să o rotească, deplasându-se simultan.

Indicații metodice:

Jucătorii care sunt culcați dorsal mențin aerul în piept mișcând în același timp picioarele.

VI. Relaxare în apă 40 – 60 minute

- Elevii se vor relaxa în apă supravegheați de către profesor și personalul centrului de agrement.

ACTIVITATEA NR. 6 120 minute

I. Organizarea grupei de elevi; 10 - 15 minute

II. Acomodarea cu apa; 10 minute

III. Aqua Gym; 10 -15 minute

IV. Exerciții specifice înotului; 15 - 20 minute

V. Jocuri în apă; 15 - 20 minute

VI. Relaxare în apă. 40 – 60 minute

I. Organizarea grupei 10-15 minute

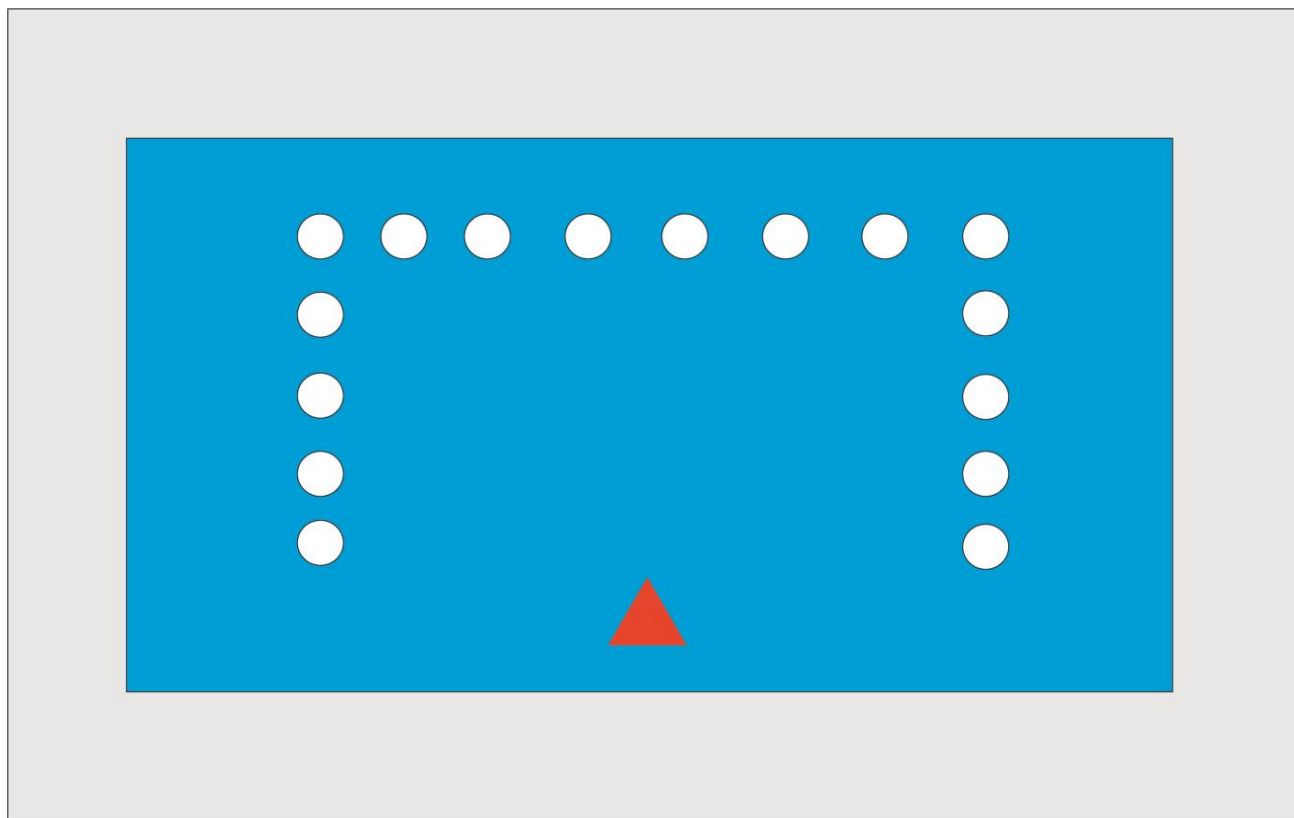
- Profesorul va oferi indicații referitoare la modul de comportament al elevilor în baza sportivă și va transmite informațiile privind regulamentul bazei de agrement și protecția muncii;
- Elevii se vor echipa și se vor pregăti pentru intrarea în bazin.

II. Acomodarea cu apa – deplasare în apă - 10 minute

După ce au intrat toți elevii în bazin aceștia se vor deplasa în suprafața avută la dispoziție, obișnuindu-se cu apa.

III. Aqua Gym - 10 - 15 minute

Elevii sunt așezați în careu.



Complex gimnastică

1. Mergeți pe loc mișcând brațele pe lângă corp, timp de 30 de secunde.
2. Mergeți pe călcâie timp de 30 de secunde, cu brațele îndoite și palmele pe creștet.
3. Alergați ușor timp de 15 secunde, mișcând brațele pe lângă corp.
4. Alergați pe loc cu genunchii sus timp de 15 secunde.
5. Alergați pe loc, pendulând gambele spre înapoi timp de 15 secunde.
6. Respirați profund, scuturând brațele timp de 20 de secunde.

7. Din poziția stând depărtat cu brațele îndoite și mâinile la spate, aplecați capul înainte și înapoi de 8 ori.
8. Din poziția stând cu picioarele depărtate la nivelul umerilor și brațele pe lângă corp, rotați umerii de 4 ori înainte și de 4 ori înapoi. Repetați întreaga acțiune de 2 ori.
9. Din poziția stând cu picioarele depărtate la nivelul umerilor și brațele pe lângă corp, întindeți brațele sus, apoi reveniți cu brațele în poziția inițială. Repetați mișcarea de 8 ori.
10. Din poziția stând depărtat cu brațele pe lângă corp, rotați alternativ brațele de 2 ori înainte și de 2 ori înapoi. Repetați acțiunea de 3 ori.
11. Rotați brațele simultan de 4 ori înainte și de 4 ori înapoi. Repetați acțiunea de 2 ori.
12. Din stând depărtat, cu brațele îndoite și mâinile pe șolduri, îndoiți trunchiul spre stânga cu arcuire, apoi spre dreapta cu arcuire. Repetați acțiunea de 8 ori.
13. Din aceeași poziție, rotați trunchiul spre stânga și apoi spre dreapta, menținând spatele drept. Executați acțiunea de 3 ori.
14. Din poziția stând depărtat cu brațele întinse sus aplecați trunchiul spre înainte, după care întindeți trunchiul înapoi cu arcuire. Executați întreaga mișcare de 4 ori.
15. Din poziția stând cu picioarele încrucișate, îndoiți ușor picioarele, apoi reveniți. Executați mișcarea de 4 ori.
16. Din poziția stând cu brațele îndoite și palmele pe șolduri săriți pe loc timp de 20 de secunde.
17. Din poziția stând cu brațele pe lângă corp, încercați să executați o săritură cu întoarcere de 180°, menținându-vă echilibrul cu brațele

poziționate la suprafața apei. Repetați mișcarea de 4 ori într-un sens și de 4 ori în celălalt sens.

18.Scuturați brațele și picioarele, respirând profund timp de 20 de secunde.

19.Mergeți pe loc timp de 30 de secunde în ritm lent.

IV. Exerciții specifice înotului - 15-20 minute

1. Elevii se vor poziționa cu spatele la peretele bazinului și cu brațele sprijinite de marginea acestuia.

Efectuarea unor mișcări alternative cu picioarele întinse la numărătorea profesorului

– 3 X 30 de secunde cu 30 de sec. pauză între serii.

2. Elevii se vor întoarce cu fața spre peretele bazinului, cu mâinile sprijinite pe marginea bazinului.

Efectuarea unor mișcări alternative cu picioarele întinse la numărătorea profesorului.

– 3 X 30 de secunde cu 30 de sec. pauză între serii.

3. Efectuarea mișcării picioarelor cu ajutorul profesorului sau a unui partener care va trage executantul prin apă, ținându-l de mâini.

4. Efectuarea mișcării picioarelor cu ajutorul profesorului sau a unui partener, din poziția culcat dorsal cu brațele pe lângă corp. Elevii se pot ajuta la acest exercițiu de baghete sau de plăcuțele de înot.

5. Efectuarea mișcării picioarelor din poziția culcat dorsal cu brațele sus, cu plăcuța de înot ținută în mâini.

V. Joc în apă 15-20 minute
„PRINDE MINGEA”



Scopul jocului: consolidarea săriturilor

Număr participanți: 10 – 20

Materiale necesare: minge legată cu sfoară de un baston

Spațiul minim necesar: L – 3 m; l – 3 m

Descrierea jocului:

Jucătorii sunt dispuși în cerc cu fața spre interior, iar profesorul învâрте din interiorul cercului o minge legată cu o sfoară de un baston. Jucătorii sar și încearcă să atingă mingea, câștigând elevul sau elevii care au reușit acest lucru de cele mai multe ori, într-un timp prestabilit.

Indicații metodice:

Adâncimea apei va fi aleasă în funcție de înălțimea și experiența jucătorilor.

VI. Relaxare în apă 40 – 60 minute

- Elevii se vor relaxa în apă supravegheați de către profesor și personalul centrului de agrement.



ANEXA NR. 2
LA H.C.L. NR. 30 DIN 24.02.2022

**ACORD DE PARTENERIAT
pentru realizarea proiectului “ȘCOALĂ LA CORNIȘA”**

Încheiat azi.....

I. PĂRȚILE ACORDULUI

I.1. DIRECȚIA SERVICIILOR PUBLICE, SPORT ȘI AGREMENT, cu sediul social în Botoșani, str. Calea Națională nr. 44B, cod poștal 710012, adresa de corespondență, str. Codrului nr. 16, cod poștal 710375, județul Botoșani, tel. 0331710613, fax: 0331710614, e-mail: secretariat@dspsabotosani.ro, CUI:RO 25973921, cod IBAN nr. RO24 TREZ 1165 0220 5X00 7619, deschis la Trezorerie – sucursala Botoșani, reprezentată prin ing. Eugen-Cristian Turcanu, Director, pe de o parte,

și

I.2. INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN BOTOȘANI, cu sediul social în Botoșani, str. Nicolae Iorga nr. 28, tel. 0231 584 050, fax 0231 584 052, reprezentat prin prof. dr. Ada Alexandrina Macovei, Inspector Școlar General, pe de altă parte, *au convenit la încheierea prezentului acord de parteneriat.*

II. SCOPUL ACORDULUI DE PARTENERIAT

II.1. Scopul acordului de parteneriat îl constituie reglementarea colaborării dintre părți în vederea organizării și desfășurării activităților educative în regim extrașcolar în obiectivul Piscină Acoperită din cadrul Parcului Regional de Agrement Turistic și Sportiv, Cornișa, pentru 470 de elevi ai claselor a VI a , a VII a, a VIII a, a IX a și a X a din unitățile de învățământ preuniversitar de stat din municipiul Botoșani.

III. OBIECTIVELE PARTENERIATULUI

1. Sprijin reciproc în implementarea și promovarea proiectului
2. Crearea cadrului optim pentru desfășurarea activităților acvatice
3. Sprijin prin îndrumare de specialitate în realizarea de programe și proiecte la nivelul municipiului Botoșani ce au ca obiectiv organizarea și desfășurarea activităților sportive pentru copii și tineri.



4. Sprijinirea pentru toți, precum și a sportului de performanță prin identificarea de talente pentru ramura sportivă înot.

IV. OBLIGAȚIILE ȘI DREPTURILE PĂRȚILOR

IV.1. Direcția Servicii Publice, Sport și Agrement prin Parcul Regional de Agrement Turistic și Sportiv, Cornișa, *se obligă*:

1. Să asigure logistica necesară desfășurării în condiții optime a activităților desfășurate la piscina interioară. Elevii vor beneficia de infrastructura obiectivului Piscină Acoperită constând în următoarele facilități:
 - ✓ Sistem acces cu brătară, vestiare, cabine de schimb, grupuri sanitare, dușuri
 - ✓ Bazin agrement cu adâncimea de 1,35 metri
 - ✓ Bazin inot contracurent cu adâncimea de 1,35 metri
 - ✓ Bazin jacuzzi cu adâncimea de 0,97 metri
 - ✓ Tobogan unifamilial
 - ✓ Acces la zona de food-court
 - ✓ Asigurare Salvamar și Supraveghetor
2. Să faciliteze accesul reprezentanților Inspectoratului Școlar Județean Botoșani la informațiile necesare desfășurării proiectului derulat în parteneriat.
3. Să informeze periodic (de preferință lunar) reprezentanții Inspectoratului Școlar Județean Botoșani cu privire la derularea proiectului.
4. Să nu solicite contribuții financiare beneficiarilor proiectului, elevilor sau profesorilor.

IV.2. Obligațiile Direcției Servicii Publice, Sport și Agrement *se constituie în drepturi* ale Inspectoratului Școlar Județean Botoșani.

IV.3. Inspectoratului Școlar Județean Botoșani *se obligă*:

1. Să permită participarea cadrelor didactice și a elevilor pentru a pune în practică proiectul, “*ȘCOALĂ LA CORNIȘA*”.
2. Să efectueze demersurile necesare de informare a conducerii unităților de învățământ, a cadrelor didactice și al elevilor cu privire la conținutul acordului și al proiectului.

IV.4. Obligațiile Inspectoratului Școlar Județean Botoșani *se constituie în drepturi* ale Direcției Servicii Publice, Sport și Agrement.

V.OBLIGAȚII COMUNE ale Direcției Servicii Publice, Sport și Agrement și Inspectoratului Școlar Județean Botoșani:

1. Să sprijine promovarea proiectului în instituțiile școlare din municipiul Botoșani.
2. Să faciliteze accesul reciproc la informațiile de interes comun legate de desfășurarea proiectului derulat în parteneriat.
3. Să promoveze parteneriatul și proiectul pe site-urile proprii și în mass-media, după caz.
4. Să desemneze un reprezentant pentru derularea în bune condiții a prezentului acord.

VI.DURATA PARTENERIATULUI



VI.1. Prezentul acord de parteneriat se încheie pentru perioada martie – mai 2022 în zilele de luni, marți, miercuri, joi și vineri *cu excepția, vacanțelor școlare, sărbătorilor legale și a zilelor punți, în intervalul orar 9.00 – 18.00.*

VI.2. În cazul în care proiectul va necesita continuarea acestei colaborări, părțile pot conveni prelungirea numai cu acordul Consiliului Local al Municipiului Botoșani.

VII. ÎNCETAREA ACORDULUI DE PARTENERIAT

VII.1. Prezentul acord de parteneriat încetează prin:

1. Expirarea perioadei pentru care a fost încheiat, dacă părțile nu au renegociat prelungirea lui
2. În cazul neîndeplinirii obligațiilor prevăzute prin prezentul acord de parteneriat de către una dintre părți, cealaltă parte are dreptul să solicite justificări, să notifice în scris nerespectarea obligațiilor acceptate prin semnarea prezentului acord și să solicite remedierea situației create.
3. Caz de forță majoră.

VII.2. FORȚA MAJORĂ

1. Nici una din părți nu răspunde de neîndeplinirea obligațiilor care îi revin în baza prezentului acord, dacă aceasta a fost cauzată de forță majoră, așa cum este definită prin lege.

VII.3. LITIGII

VII.1. Orice neînțelegere se va rezolva exclusiv pe cale amiabilă.

VIII. CLAUZE FINALE

VIII.1. Acest Acord de Parteneriat nu oferă niciunei părți dreptul de a angaja cealaltă parte în acte de comerț/evenimente/proiecte fără acordul scris al acesteia din urmă.

VIII.2. Modificarea prezentului acord de parteneriat se face numai cu acordul Consiliului Local al Municipiului Botoșani.

VIII.3. Prezentul acord reprezintă voința părților și înlătură orice înțelegere verbală dintre acestea, anterioară sau ulterioară încheierii lui.

VIII.4. Prezentul acord a fost încheiat într-un număr de 2 exemplare câte unul pentru fiecare parte, azi....., data semnării lui.

Responsabil proiect Direcția Servicii Publice, Sport și Agrement/Date de contact

- Inspector Specialitate Marketing – Aculina Costin, 0723 657 919,
Aculina.Costin@dspsabotosani.ro
- Șef Birou Încasări – Brîndușa Lupașcu, 0723 658 540,
Brandusa.Lupascu@dspsabotosani.ro

Responsabil proiect Inspectoratul Școlar Județean/Date de contact

- Inspector Școlar General Adjunct – Suruciuc Bogdan Gheorghe



- Inspector Școlar pentru Educație Fizică și Sport – Prof. Gherasim Cristian Marius - cristian.gherasim@isjbt.ro
- Prof. Andrieș Vasile - vasileandriescomunik@gmail.com
- Prof. Măntăluță Alin

Direcția Servicii Publice, Sport și Agrement

Ing. Eugen - Cristian Țurcanu
Director

Inspectoratul Școlar Județean

Prof. dr. Ada Alexandrina Macovei
Inspector Școlar General

PREȘEDINTE DE ȘEDINȚĂ,
Consilier,
Marius Petru Rogojinski

CONTRASEMNEAZĂ,
Secretar general,
Ioan Apostu