

**“Înot pentru sănătate  
program de activități sportive pentru dezvoltarea personală a copiilor  
de pe raza sectorului 6”**

# PROIECTUL

## DESCRIERE

**Titlul** **Înot pentru sănătate**

**Localizare:** BUCUREȘTI, SECTOR 6

### Costul proiectului și suma solicitată de la DGASPC Sector 6

Costul total al proiectului	Suma solicitată de la Consiliul Local Sector 6	% din costul total al proiectului
120000 lei	120000 lei	100

### Rezumat

<b>Durata proiectului</b>	3 luni, iulie-septembrie 2015
<b>Scopul proiectului</b>	Realizarea unui demers de dezvoltare personală și integrare socială prin sport a copiilor de pe raza sectorului 6 precum și prevenirea comportamentului deviant a acestor copii. - dezvoltarea fizică și psihică armonioasă; învățarea și perfecționarea ulterioară a tehnicilor de înot.
<b>Parteneri</b>	-
<b>Grupul țintă<sup>1</sup> (grupurile)</b>	Copii cu vârste între 3-18 ani cu domiciliul pe raza sectorului 6, beneficiari ai DGASPC sector 6.
<b>Beneficiarii finali<sup>2</sup></b>	600 de copii care participanți la proiect.
<b>Rezultatele așteptate</b>	Totii copiii participanți la lecții vor fi asistați și consiliați în vederea optimizării rezultatelor școlare și a comportamentului social; Cei 600 de copii beneficiari ai proiectului vor învăța să înoate sau vor găsi o alternativă sănătoasă de petrecere a timpului liber; Cel puțin 60% din participanți vor afișa autocontrol, abilități de comunicare asertivă și negociere pașnică. Ameliorarea problemelor comportamentale pentru copiii care prezintă devianțe. Adoptarea unor comportamente prosociale adecvate. Fortificarea organismului și sporirea capacității de muncă fizică și intelectuală a copiilor.
<b>Principalele activități</b>	Susținerea de cursuri de inițiere sau după caz de perfecționare a înotului, de minim 12 ore pentru fiecare copil inclus în proiect.

### Obiective

- Dezvoltarea armonioasă a copiilor incluși în proiect, dobândirea sau perfecționarea abilităților de a înota.
- Implicarea copiilor cu probleme de comportament în activități sportive organizate ce pot oferi o alternativă la modelele de comportament învățate precum dar și posibilitatea de responsabilizare și valorizare.

<sup>1</sup> "Grup țintă" sunt grupurile / entitățile care sunt afectate în mod direct de rezultatele proiectului, la nivelul scopului proiectului.

<sup>2</sup> "Beneficiari finali" sunt cei care vor beneficia pe termen lung de rezultatele proiectului, la nivelul societății sau sectorului în ansamblu.

c) Constituirea unei oferte de petrecere a timpului liber pentru toți copiii de pe raza sectorului 6 și cu prioritate pentru copiii aflați în dificultate prin practicarea înotului cu precădere în timpul vacanței de vară.

d) Popularizarea D.G.A.S.P.C. sector 6 și a serviciilor pe care le oferă comunității și identificarea copiilor ce ar putea beneficia de acestea.

## **Justificare**

Sportul este definit în Carta Europeană a sportului ca o “activitate mai mult sau mai puțin organizată de practicare a exercițiilor fizice sub toate aspectele, care provoacă o stare de bine psiho-fizică, ridică gradul de sănătate al populației, contribuie la ridicarea nivelului calității vieții, are rol de socializare și poate să producă performanțe sportive la diferite niveluri de participare”.

Toate documentele semnate de miniștrii sportului din țările CE reliefează importanța “implicării autorităților administrative (administrația locală și centrală) în susținerea activităților sportive, conform legilor și ordonanțelor elaborate în concordanță cu normativele ONU, UNESCO”.

În dorința noastră de a duce o viață sănătoasă care să implice - în special în cazul copiilor - o dezvoltare fizică și psihică armonioasă, dorim să alegem sportul cu cel mai bun raport între efortul depus și beneficii.

În țările cele mai dezvoltate s-a ajuns ca sportul să devină o politică de stat, un criteriu de performanță și viabilitate a organismului social, iar pe plan european preocupările, eforturile și realizările din acest domeniu sunt din ce în ce mai consistente, fiind luate o serie de măsuri prevăzute în Codul Eticii Sportive pentru :

- să permită oricărui individ să practice sport
- să asigure posibilitatea ca toți tinerii să primească o instruire în domeniul educației fizice, să poată dobândi deprinderi sportive de bază.
- să asigure posibilitatea fiecăruia de a participa la sport și recreere fizică într-un mediu sigur și sănătos, de cooperare cu celelalte organizații sportive
- să asigure oricui este interesat și are calitățile necesare, prilejul de a-și îmbunătăți nivelul de performanță în sport
- să apere și să dezvolte bazele etice și morale ale sportului, demnitatea umană și siguranța celor care participă la sport
- să asigure protejarea sportivului față de exploatarea în scopuri publice, comerciale și financiare și față de practici care sunt abuzive și nocive, inclusiv abuzul de medicamente
- să contribuie la exprimarea condiției fizice și a stării mentale de bine, să dezvolte relații sociale și să asigure obținerea de rezultate în întreceri de orice nivel

Practicarea activităților fizice și a sportului în scopul destinderii și recreării, promovării sănătății și îmbunătățirii performanței, trebuie să fie promovată pentru toate categoriile de populație, prin asigurarea facilităților corespunzătoare și a programelor de orice fel, precum și prin asigurarea instructorilor, organizatorilor, persoanei calificate.

## **Descrierea activităților**

### **Proiectul Înot pentru sănătate**

Lecțiile de înot se desfășoară pe două planuri: pe uscat, dar mai ales în mediul acvatic. La cursul de înot pot participa mai mulți copii deodată până la maximum 10 copii la un instructor.

Primul procedeu care se învață în cadrul lecțiilor de înot este crawl, deoarece, potrivit unor experți în domeniu, acest procedeu se aseamănă cu mișcărilor naturale. Noile tendințe însă, sunt de a începe cu procedeu spate, datorită ușurii respirației.

Primele noțiuni care trebuie un copil să le învețe în cadrul lecției de înot (10 ședințe):

- acomodarea cu apa
- învățarea poziției de plutire pasivă
- coordonarea mișcărilor cu respirația
- alternarea simetrică a mișcărilor de înot.

Există cinci (5) etape de formare a deprinderii de a înota, folosind tehnica unui procedeu recunoscut oficial de regulamentul de concurs:

1. acomodarea subacvatică și respirația simplă (sub nivelul apei)
2. deprinderea de a pluti (pasiv) în poziții corecte
3. înaintarea cu ajutorul mișcărilor de picioare
4. asocierea mișcărilor de brațe cu celelalte segmente pentru creșterea vitezei de înaintare, folosind coordonări simple între mișcărilor de picioare, brațe, cap și respirație
5. unificarea tuturor mișcărilor în coordonare globală (tehnica de concurs), în scopul creșterii vitezei și rezistenței de înaintare. Beneficiul major este dat de faptul că această formă de exercițiu fizic antrenează musculatura întregului organism fără să pună presiune pe articulații, un aspect important și în cazul adulților, dar cu atât mai important în cazul copiilor care au încheieturile mult mai „laxe” și mai vulnerabile. În plus, înotul este o formă de aerobic, adică un sport care favorizează oxigenarea și stimulează activitatea cardiacă, de aceea ar trebui practicat de la vârste cât mai mici. Potrivit Asociației de Fitness în Apă din Statele Unite, U.S. Water Fitness Association (USWFA), înotul aduce beneficii fizice care includ creșterea flexibilității și a masei musculare, precum și refacerea mai rapidă a leziunilor în urma chirurgiei sau accidentelor, fiind o formă ideală de kinetoterapie. Întărește psihicul Beneficiile emoționale pe care le presupune înotul sunt foarte importante, mai ales în condițiile în care și din punct de vedere psihic copilul se află în dezvoltare. Înotul poate îmbunătăți starea emoțională, contribuie la scăderea anxietății și este un factor major în privința creșterii încrederii în sine. Acest lucru este dat de faptul că cel mic învață să înoate, își depășește frica de apă și câștigă în plus abilități de supraviețuitor. Mai mult, înotul poate ajuta copilul să socializeze și să-și formeze un grup nou de prieteni printre copiii care merg la bazin. Corectează probleme de sănătate Înotul este o modalitate ideală de a arde calorii în plus. Din acest motiv, copiii cu probleme de greutate sunt printre beneficiarii acestui sport. Spre deosebire de alte tipuri de activități fizice care presupun efort și rigoare, înotul oferă beneficii similare, dar rămâne o activitate distractivă care combină amuzamentul cu arderea caloriilor. Studiile arată că, în cazul copiilor cu artrită juvenilă a celor cu deformări la nivelul coloanei, înotul ajută la calmarea durerilor, ba mai mult, poate ajuta chiar la corectarea curburilor nefirești ale coloanei. De asemenea, s-a observat că printre copii care suferă de astm, cei care înoată regulat au crize mai rare și de intensități mai mici, acest lucru fiind dat de faptul că înotul îmbunătățește respirația și mărește capacitatea toracică. De asemenea, este cunoscut faptul că înotul în piscină, ca și cel în aer liber, care presupune și inspirarea de aerosoli, ajută la menținerea umidității căilor respiratorii și facilitează respirația. Potrivit specialiștilor Rob și Kathy McKay, de la Babyswimming.com, ”Înotul stimulează inteligența copiilor, capacitatea de concentrare, crește reflexele și îmbunătățește percepția spațială. Acest lucru este cu atât mai evident cu cât copiii încep înotul la vârste foarte mici, adică inclusiv înainte de 12 luni de viață. Bebelușii sunt foarte relaxați și foarte liniștiți atunci când se află în apă”, precizează specialiștii.

Aceștia enumeră câteva beneficii colaterale:

1. Îi învață să-și fixeze ținte pe care să le atingă
2. Le îmbunătățește încrederea în sine
3. Îi ajută să supraviețuiască în cazul în care se confruntă cu riscul de înece
4. Poate fi transformat dintr-o formă de divertisment într-un sport de performanță
5. Reprezintă formula ideală pentru scăderea în greutate
6. Dacă o persoană poate înota fără întreruperi pentru 300 de metri, atunci este pregătită pentru o mulțime de alte activități amuzante: scuba diving, snorkeling, scufundări, polo pe apă, poate face parte dintr-o echipă de înot, etc.
7. Înotul este relaxant muscular și psihic ideal
8. Sculptează corpul
9. Îmbunătățește ritmul cardiac și respirația
10. Crește imunitatea și rezistența la efort

Proiectul Înot pentru sănătate va consta în susținerea de cursuri de inițiere sau după caz de perfecționare în înot de către instructori specializați pentru 600 de copii de pe raza sectorului 6, cu vârste între 3-18 ani. Lecțiile se vor desfășura într-un bazin autorizat pentru înot de pe raza sectorului 6 și vor fi implicați minim 15 instructori. Fiecare copil va beneficia de 2 ședințe pe săptămână timp de 6 săptămâni, în total 12 ore de înot.

---

## Metodologia

---

### Durata și planul de acțiune

---

ACTIVITĂȚI	Semestrul 1						Semestrul 2						Comentarii
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Cursuri înot 2 serii x 150 copii pe serie x 2 perioade							x	x	x				

Lețiile se vor desfășura în două perioade de câte 6 săptămâni, fiecare perioadă cu două serii..Prima serie luni și miercuri cu câte 150 de copii pe serie. A doua serie mieruri și joi cu câte 150 de copii pe serie.

În ceea ce privește echipamentul, înotul nu este un sport foarte costisitor, dacă nu luăm în considerare biletul de intrare. Pe lângă un bazin de 25 sau 50 de metri avem nevoie de un costum de baie, cască, ochelari de protecție și dopuri pentru urechi.Ochelarii și casca este indicat să fie să fie foarte flexibili, de preferință din silicon. Casca din silicon este elastică și oferă senzația de confort. Este indicat ca ochelarii să fie cu protecție UV, tratați împotriva aburirii, cu lentile de sticlă rezistentă la șocuri.

### REZULTATE AȘTEPTATE

Toti copiii participanți la lecțiile vor fi asistați și consiliați în vederea optimizării rezultatelor școlare și a comportamentului social;

Cei 600 de copii beneficiari ai proiectului vor învăța să înoate sau vor găsi o alternativă sănătoasă de petrecere a timpului liber;

Cel puțin 60% din participanți vor afișa autocontrol, abilități de comunicare asertivă și negociere pașnică.

Ameliorarea problemelor comportamentale pentru copiii care prezintă devianțe. Adoptarea unor comportamente prosociale adecvate.

Fortificarea organismului și sporirea capacității de muncă fizică și intelectuală a copiilor.