

HOTĂRÂREA NR. 57

din 28.04.2017

privind aprobarea proiectului de activitate „Educație și sănătate prin practicarea artelor
marțiale – stil Qwan Ki Do”

Consiliul Local al municipiului Pașcani, județul Iași;

Având în vedere Legea nr. 69/2000 legea educației fizice și sportului, cu modificările și completările ulterioare;

În temeiul art. 36 alin. (1), alin.(2) lit.d), alin.(6) lit.a) punctele 5, 6 din Legea nr. 215/2001 privind administrația publică locală, republicată, cu modificările și completările ulterioare;

Având în vedere propunerea de proiect nr. 19663 din 18.10.2016 înaintată de Clubul Sportiv Long Ho Pașcani;

Având în vedere expunerea de motive nr. 5726 din 21.04.2017 a Viceprimarului municipiului Pașcani;

Având în vedere raportul de specialitate nr. 5727 din 21.04.2017 întocmit de Compartimentul Sport, Cultură, Culte, Compartimentul Juridic și Contencios, din cadrul Primăriei municipiului Pașcani;

Având în vedere rapoartele de avizare ale:

➤ *Comisiei pentru învățământ și activități științifice, cultură, conservarea monumentelor istorice, culte, tineret, sport și turism, sănătate, muncă, protecție socială și combaterea sărăciei nr.548 din 27.04.2017;*

➤ *Comisiei juridice, ordine publică, administrație publică, drepturile omului și libertăți cetățenești nr. 490 din 25.04.2017;*

➤ *Comisiei de prognoze economico-sociale, buget, finanțe, industrie, agricultură, silvicultură, prestări servicii, comerț și IMM-uri, programe europene, atragere de fonduri structurale și relații externe nr. 532 din 27.04.2017;*

În temeiul prevederilor art. 45 din Legea nr. 215/2001, privind administrația publică locală, republicată, cu modificările și completările ulterioare,

HOTĂRĂȘTE:

Art.1 Se aprobă **proiectul de activitate „Educație și sănătate prin practicarea artelor marțiale – stil Qwan Ki Do”**, conform anexei 1, parte integrantă din prezenta hotărâre.

Art.2 Derularea Proiectului va fi pe o perioadă de 1 an de la data semnării acordului de parteneriat dintre Municipiul Pașcani și Clubul Sportiv Long Ho Pașcani, cu posibilitatea de prelungire prin acordul părților.

Art.3 Cu ducerea la îndeplinire a prevederilor prezentei hotărâri se însărcinează Primarul Municipiului Pașcani, Compartimentul Sport, Cultură, Culte.

Art.4 Serviciul administrație publică va comunica în copie prezenta hotărâre către:

- Instituția Prefectului județul Iași;
- Primarul municipiului Pașcani;
- Compartimentul Sport, Cultură, Culte;
- Colegiul Național „Mihail Sadoveanu” Pașcani;
- Clubul Sportiv Long Ho Pașcani;
- Mass-media.

**PREȘEDINTE DE ȘEDINȚĂ,
Consilier local,
DONDAȘ ADRIANA**



**Contrasemnează pentru legalitate
SECRETARUL MUNICIPIULUI
cons. jr. JITARU IRINA**

Anexa nr. 1 la HCL nr. 57/28.04.2017



CLUBUL SPORTIV LONG HO PAȘCANI
Pașcani, str. Ștefan cel Mare nr. 15, Bl. D1
Telefon: 0232/716075, Fax: 0232716075

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE QWAN KI DO



Nr. 15 din 17.10.2016

PROIECT

***Educație și sănătate prin practicarea
artelor marțiale – stil QWAN KI DO
2016 – 2017***



CLUBUL SPORTIV LONG HO PAȘCANI
Pașcani, str. Ștefan cel Mare nr. 15, Bl. D1
Telefon: 0232/716075, Fax: 0232716075

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE QWANKIDO



I. PREZENTARE GENERALĂ

I.1 Organizatori: CLUBUL SPORTIV LONG HO Pașcani și MUNICIPIUL PAȘCANI

I.2 Parteneri:

- Colegiul Național „Mihail Sadoveanu” Pașcani

I.3 Echipa de voluntari – antrenorii și instructorii Clubului LONG HO Pașcani:

- **Adrian Zămosteanu** – centură neagră 5 DANG
- **Tiberiu Zămosteanu** – centură neagră 3 DANG
- **Costel Dolhăscu** – centură neagră 2 DANG
- **Lucia Hen** – centură neagră 1 DANG
- **Cristian Ancuța** – centură neagră 1 DANG

I.4 Grup țintă

- Elevii din cadrul instituțiilor de învățământ din Municipiul Pașcani;

I.5 Locul desfășurării proiectului

- Sala de sport situată în fața Colegiului Național „Mihail Sadoveanu” Pașcani

I.6 Obligațiile partenerilor

- **Clubul Sportiv LONG HO Pașcani**
- implicarea antrenorilor și instructorilor – în calitate de voluntari ai prezentului proiect, prin susținerea a **două sedințe de antrenament/săptămână** pentru elevii care doresc să fie inițiați în practica artelor marțiale;



CLUBUL SPORTIV LONG HO PAȘCANI
Pașcani, str. Ștefan cel Mare nr. 15, Bl. D1
Telefon: 0232/716075, Fax: 0232716075

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE QWAN KIDO



➤ **Municipiul Pașcani**

- punerea la dispoziție cu titlu gratuit a sălii de sport din fata Colegiului Național „Mihail Sadoveanu” Pașcani, 5 zile/săptămână, în intervalul orar 19.00 – 21.00, pentru derularea proiectului și a celorlalte activități sportive organizate de club (antrenamente de Qwan Ki Do pentru toate categoriile de vârstă, antrenamente pentru activitatea de performanță, antrenamente de gimnastică aerobică și gimnastică energetică – Tam The)

➤ **Colegiul Național „Mihail Sadoveanu” Pașcani**

- Punerea la dispoziție a spațiului necesar pentru derularea proiectului – Sala de sport din fața Colegiului Național „Mihail Sadoveanu” Pașcani în intervalul orar 19.00 – 21.00, de luni până vineri.

I.7 Scop

- Dezvoltarea fizică armonioasă a elevilor prin practicarea artelor marțiale – Qwan Ki Do;
- Dezvoltarea calităților motrice de bază;
- Dezvoltarea capacității de concentrare și atenție;
- Formarea, consolidarea și perfecționarea deprinderilor motrice specifice practicării artelor marțiale;

I.8 Obiective generale

- Cunoașterea și utilizarea tehnicilor specifice artelor marțiale în vederea îmbunătățirii capacității motrice și psihice, implicit a calității vieții practicantilor;
- Inițierea în tehnicile artei marțiale Qwan Ki Do;
- Cunoașterea și aplicarea unor principii de instruire specifice artelor marțiale;
- Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate specifice artelor marțiale.



CLUBUL SPORTIV LONG HO PAȘCANI
Pașcani, str. Ștefan cel Mare nr. 15, Bl. D1
Telefon: 0232/716075, Fax: 0232716075

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE QWAN KI DO



II. DESFĂȘURAREA PROIECTULUI

II.1 Prezentare specifică

Practicarea artelor marțiale conferă educație, disciplină, devotament, un mod de viață sănătos, având următoarele avantaje:

- îmbunătățirea stării de sănătate ;
- cultivarea spiritului non-violent, diminuarea agresivității conștiente și subconștiente în societate;
- dezvoltarea atenției, puterii de concentrare, autocontrolului (stăpânirea de sine), autodepășirea permanentă;
- dezvoltarea curajului și a încrederii în forțele proprii;
- dezvoltarea capacității de discernământ;

QWAN KI DO, nu înseamnă pur și simplu să înveți o tehnică marțială, ci mai cu seamă, să înveți o artă a vieții, să înveți să devii nu numai un om puternic, dar mai ales o ființă echilibrată în ceea ce privește corpul, mintea și sufletul. Astfel, prin antrenamentele de arte marțiale dorim să dezvoltăm și să promovăm valorile fundamentale ale educației fizice și sportului – sănătate, educație, recreere, socializare.

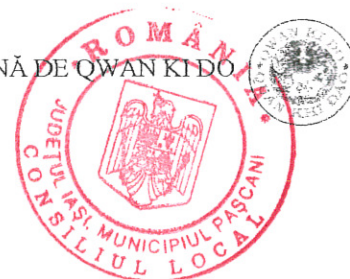
Proiectul - **Educație și sănătate prin practicarea artelor marțiale – stil QWAN KI DO** este o activitate extrașcolară de educare și învățare adresată elevilor din instituțiile de învățământ din Municipiul Pașcani. Se oferă posibilitatea descoperirii unor competențe și abilități într-un cadru non-formal structurat pe grupe, precum și petrecerii timpului liber într-o atmosferă plăcută și utilă.

În cadrul antrenamentelor de Qwan Ki Do, pe lângă dezvoltarea abilităților psihofizice și comportamentale (dezvoltarea spiritului de observație, îmbunătățirea atenției, un autocontrol foarte bun prin eliminarea fricilor, complexelor și tensiunilor, dezvoltarea unei personalități echilibrate cu stimă și încredere în sine și în ceilalți), elevii vor învăța o multitudine de tehnici de brațe și picioare, eschive și deplasări rapide, tehnici de proiectare, secerare și imobilizare a adversarului, tehnici de respirație și relaxare.



CLUBUL SPORTIV LONG HO PAȘCANI
Pașcani, str. Ștefan cel Mare nr. 15, Bl. D1
Telefon: 0232/716075, Fax: 0232/716075

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE QWAN KI DO



II.2 Competențe generale

- utilizarea limbajului de specialitate ;
- valorificarea informațiilor, metodelor și mijloacelor specifice artelor marțiale, în vederea îmbunătățirii stării de sănătate și a dezvoltării fizice armonioase;
- utilizarea cunoștințelor, metodelor și mijloacelor specifice artelor marțiale, în vederea dezvoltării capacităților motrice;
- aplicarea sistemului de reguli specific organizării și practicării artelor marțiale și adoptarea unui comportament adecvat în cadrul relațiilor interpersonale și de grup;

II.3 Competențe specifice și conținuturi- nivel începători

Nr. crt.	COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI
1.	Recunoașterea principalelor noțiuni specifice artelor marțiale	Cunoștințe teoretice „istoria artelor marțiale”
2.	Utilizarea terminologiei de specialitate în transmiterea mesajelor specifice	Adoptarea limbajului specific Qwan Ki Do – ului în timpul antrenamentelor
3.	Înțelegerea principalelor prevederi regulamentare ale Qwan Ki Do- ului	Discutarea și aplicarea în practică a prevederilor regulamentare de Qwan Ki Do – Principiile fundamentale ale practicanților
4.	Identificarea principalilor indicatori ai stării de sănătate și a modalităților de menținere a acestora	Cunoștințe teoretice despre: - caracteristic stării optime de sănătate, specifice vârstei și sexului; - caracteristicile atitudinii corporale corecte; - abaterile frecvente de la atitudinea corporală corectă și cauzele care le pot determina; - prelucrarea analitică a aparatului locomotor;
5.	Recunoașterea diferitelor reacții ale organismului la eforturi variate	- educarea actului respirator; - importanța „încălzirii”
6.	Conștientizarea și abordarea constantă a ținutei estetice	- prevenirea instalării atitudinii deficiente prin acțiuni statice și dinamice.
7.	Integrarea și acționarea eficientă într-un grup prestabilit	- efectuarea antrenamentului în grup organizat, in echipe sau individual – în funcție de specificul tehnicilor
8.	Realizarea de acțiuni motrice simple	Executarea unor elemente impuse
9.	Colaborarea cu ceilalți membri ai grupului, în vederea constituirii diferitelor formații de adunare, deplasare, de exersare	Acțiuni și procedee tehnico-tactice executate în diverse formații de adunare
10.	Identificarea aspectului estetic al	Lucrul individual, discuții, explicații, demonstrații



CLUBUL SPORTIV LONG HO PAȘCANI
Pașcani, str. Ștefan cel Mare nr. 15, Bl. D1
Telefon: 0232/716075, Fax: 0232716075

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE QWAN KI DO



	gesturilor motrice	
11.	Însușirea procedeeelor specifice Qwan Ki Do - ului	Tehnicile de bază pumn-picior, deplasări, tehnici de autoapărare, înlănțuiri de tehnici individuale, tehnici cu parteneri

II.4 Obiective de referință

Nr. crt.	Obiective de referință	Activități de învățare
1.	Să cunoască și să execute exercițiile care dezvoltă calitățile motrice generale și specifice Qwan Ki Do – ului	Activități practice specifice, utilizând exerciții libere
2.	Să cunoască relațiile dintre indicii morfologici și funcționali	Observarea reacției funcțiilor cardiovasculare și respiratorii la eforturi cu intensități diferite (exerciții de forță, de viteză, de rezistență și jocuri)
3.	Să aplice tehnicile de autoprotecție și să acorde ajutor colegilor în efectuarea exercițiilor cu grad ridicat de dificultate	Să folosească echipamentul de protecție și a tehnicilor de reechilibrare, căderi amortizate, să evite contactul dur cu adversarul, să acorde asistență și sprijin colegilor atunci când situația o cere
4.	Să folosească adecvat procedeele tehnice și acțiunile tactice în condiții de întrecere	Repetarea unor structuri cu conținuturi tehnico-tactice variate, crearea și rezolvarea de situații complexe prin întreceri
5.	Să manifeste dorința de afirmare într-un cadru organizat și respect față de parteneri și adversari	Punerea în practică a cunoștințelor și tehnicilor învățate prin organizarea de competiții, demonstrații în cadrul ședințelor de antrenament

II.5 Conținut

Pentru desfășurarea în condiții optime a lecțiilor de antrenament elevii vor trebui să cunoască și să respecte principiile fundamentale ale Qwan Ki Do – ului:

1. *Atingerea celui mai înalt nivel tehnic prin efort, perseverență, încredere în sine și respect pentru cei din jur.*
2. *Cultivarea corpului și a spiritului pentru binele său și al altora și nu din vanitate sau orgoliu.*
3. *Să fie adeptul virtuților ce stau la baza stilului; corectitudine morală, dreptate, simplitate, modestie și ingaduință.*
4. *Să fie uniți, să cultive respectul față de grade, instructori și conducători precum și spiritul de fraternitate între membri.*
5. *Să vadă în practica luptelor marțiale un mijloc de progres și nu un scop în sine.*
6. *Să fie sânguincioși la cursuri, să se perfecționeze prin autocritică.*



CLUBUL SPORTIV LONG HO PAȘCANI
Pașcani, str. Ștefan cel Mare nr. 15, Bl. D1
Telefon: 0232/716075, Fax: 0232716075

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE QWAN KIDŌ



7. Să respecte toate celelalte școli de Arte Marțiale.
8. Să respecte cu rigurozitate regulamentul intern al clubului.
9. Să nu folosească Artele Marțiale decât în caz de legitimă apărare.

Nr. crt.	Lucrări practice	Metode de predare
1.	Tehnica de bază din artele marțiale: salut, poziții și deplasări specifice	Explicație, demonstrație, exersare
2.	Tehnica de bază din artele marțiale: poziții și deplasări specifice, lovituri de pumn	Explicație, demonstrație, exersare
3.	Tehnica de bază din artele marțiale: lovituri de pumn și blocaje	Explicație, demonstrație, exersare
4.	Tehnica de bază din artele marțiale: lovituri de pumn și de picior	Explicație, demonstrație, exersare
5.	Tehnica de bază din artele marțiale: lovituri de pumn, blocaje și lovituri de picior. Elemente de autoapărare contra prizelor (prinderilor)	Explicație, demonstrație, exersare
6.	Activități de întreținere provenite din artele marțiale	Explicație, demonstrație, exersare

PREȘEDINTE,
ZĂMOSTEANU ADRIAN

