

GHIDUL ACTIVITĂȚILOR EXTRAȘCOLARE

ACTIVITĂȚI PRACTICE CULTURAL-ARTISTICE, TEHNICO-ȘTIINȚIFICE ȘI SPORTIVE



COORDONATOR
PROF. ROXANA ISABELA MITAN

GHIDUL ACTIVITĂȚILOR EXTRAȘCOLARE

B-dul Soveja nr.17 Tel/Fax: 0241 694427, 0341 803566
email: palatulcopiilorcta@yahoo.com , pcconstantagmail.com
www.palatulcopiilor-constantar.ro

NR. 225 \ 04.05.2020

COORDONATOR:

PROF. ROXANA ISABELA MITAN

AUTORI:

ALBU EUGEN
ANDREI MIRELA DOINA
BUZBUCHI ANCA ATENA
CIOARĂ PETRICĂ
CRISTOIU DANIELA
CRISTEA CRISTINA VENERA
COSTIN COSTEL JORGEL
COTITU ALINA
DĂINEANU TEO
DEACONU ANCA FLORIANA
DUMITRU MARGARETA
DUMITRU IOANA
FULGA RADU
GEORGESCU RODICA
IORDACHE CLAUDIU
KASTAL MAGDOLNA
KOȘA MIOARA
LUCIU MARILENA
MANOLE EMILIA
MITAN ROXANA ISABELA
MUSTAFA ILHAN
NEGOIȚĂ ANDREEA
OANCĂ VICTORIȚA
PANCIU ZOIȚA
RĂDULESCU RAMONA
ROTARU IRINA
RUCĂREANU LUMINIȚA
SOLOM LOREDANA
STOICA ALINA
TILEAGA OCTAVIAN



GHIDUL ACTIVITĂȚILOR EXTRAȘCOLARE

B-dul Soveja nr.17 Tel/Fax: 0241 694427, 0341 803566
email: palatulcopiilorcta@yahoo.com , pcconstantat@gmail.com
www.palatulcopiilor-constantat.ro

NR. 225 \ 04.05.2020

CUPRINS

4	INTRODUCERE
	<i>DIRECTOR PROF. ROXANA ISABELA MITAN</i>
5	■ ACTIVITĂȚI CULTURAL - ARTISTICE
49	■ ACTIVITĂȚI TEHNICO - ȘTIINȚIFICE
81	■ ACTIVITĂȚI SPORTIVE



Introducere

Palatul Copiilor Constanța contribuie alături de școală și familie la formarea și afirmarea personalității individuale și creative a copiilor, în spiritul păcii, demnității, toleranței, libertății și solidarității prevăzute de Carta Națiunilor Unite.

În cei 54 de ani de existență, Palatul Copiilor a reprezentat instituția în care s-au desfășurat activități instructiv-educative specifice, în afara cursurilor școlare. Pentru a avea o imagine cât mai completă asupra educației unui copil, este necesar să privim atât spre ceea ce se întâmplă în școală cât și dincolo de orele de la clasă. Copiii au posibilitatea să aprofundeze cunoștințele dobândite în școală, să le completeze, să își dezvolte aptitudinile, potrivit vocației și opțiunii lor.

Prin programele educative pe care le oferă, Palatul Copiilor Constanța organizează petrecerea timpului liber al copiilor.

Prezentul auxiliar didactic este o provocare pentru copiii care frecveantează cursurile Palatului Copiilor Constanța, dar este și o invitație pentru toți ceilalți copii care vor să descopere activități noi din domeniile cultural-artistic, tehnico-științific și sportiv.

Vă invităm să răsfoiți paginile acestui ghid și să vă alegeți activitățile preferate! Doar experimentând putem să facem mai bine și să fim mai buni!

Director,

Prof. Roxana Isabela Mitan

GHIDUL ACTIVITĂȚILOR EXTRAȘCOLARE

B-dul Soveja nr.17 Tel/Fax: 0241 694427, 0341 803566
email: palatulcopiilorcta@yahoo.com , pcconstantat@gmail.com
www.palatulcopiilor-constantat.ro

NR. 225 \ 04.05.2020

ACTIVITĂȚI CULTURAL - ARTISTICE

- 6 **CURSUL DE ARTĂ TEATRALĂ** - PROF. ROXANA ISABELA MITAN
"EXPRESIVITATEA VERBALĂ ÎN ARTA TEATRALĂ"
- 8 **CERCUL DE DANS POPULAR** - PROF. MAGDOLNA KASTAL
"CĂLUȘUL - DANS POPULAR DIN PATRIMONIUL UNESCO"
- 11 **CERCUL TARAF - ACORDEON** - PROF. EUGEN ALBU
"TEORIA MUZICII - INTONAȚIA NETEMPERATĂ"
- 14 **CERCUL DE DANS MODERN** - PROF. LUMINIȚA RUCĂREANU
"EXPRESIVITATEA DANSULUI"
- 16 **CERCUL DE MUZICĂ UȘOARĂ VOCALĂ** - PROF. MARGARETA DUMITRU
"MUZICĂ UȘOARĂ ITALIANĂ"
- 17 **CERCUL DE TEATRU ȘCOLAR** - PROF. DANIELA CRISTOIU
"ATELIER - ARTA VORBIRII SCENICE"
- 21 **CERCUL DE BALET** - PROF. DANIELA CRISTOIU
"EXERCIȚII BARĂ BALET"
- 22 **CERCUL DE TEATRU** - PROF. LOREDANA M. SOLOM
"ATELIER DE SCRIERE CREATIVĂ"
"COORDONAREA VORBIRII CU ACȚIUNEA FIZICĂ"
- 26 **CERCUL DE ARTE DECORATIVE** - PROF. ZOIȚA PANCIU
"DESIGN AMBIENTAL"
- 31 **CERCUL DE CREAȚIE LITERARĂ** - PROF. MARILENA LUCIU
"TEXTE IMAGINATIVE DESPRE UNIVERSUL MICILOR VIEȚUITOARE"
- 33 **CERCUL DE DESIGN VESTIMENTAR** - PROF. ANCA FLORIANA DEACONU
"ELEMENTELE DE LIMBAJ PLASTIC. LINIA"
- 36 **CERCUL DE CERAMICĂ** - PROF. RADU FULGA
"COMPOZIȚIA ȘI CONSTRUCȚIA ÎN ARTA PLASTICĂ"
- 40 **CERCUL DE DANS MODERN** - PROF. IRINA ROTARU
"DANS RUSESC"
- 42 **CERCUL DE CULTURĂ ȘI CIVILIZAȚIE ENGLEZĂ** - PROF. ALINA STOICA
"ST. GEORGE'S DAY (SF. GHEORGHE)"



CURSUL DE ARTĂ TEATRALĂ

Prof. ROXANA ISABELA MITAN

Expresivitatea verbală în arta teatrală

Pentru a obține o expresivitate verbală armonioasă, exercițiile de vorbire trebuie coordonate cu respirația și cu tot ce constituie mijloc de expresie. În studiul vorbirii scenice, se urmărește obținerea unei *respirații* corecte, a unei *voci* bine pozate și a unei *dicții* clare.

Respirația

Trecerea respirației de la nivelul pieptului la nivelul diafragmei trebuie explicată foarte bine copiilor. Ei trebuie să-și perceapă conștient propria respirație și să o cunoască. Pentru a învăța mai ușor, pot să își imagineze că abdomenul trebuie umflat ca un balon la inspirație, iar la expirație balonul se micșorează din nou.

Copiii trebuie să învețe respirația abdominală adâncă, numită și diafragmatică. Adesea, copiii respiră superficial și, mai ales la nivelul pieptului. Respirația conștientă, adâncă la nivelul diafragmei, îmbunătățește puterea de concentrare și atenția grupei.

Expresivitate verbală

Cea mai mare greșeală în interpretarea nuanțelor artistice este redarea lor lipsită de viață, neînsuflețită. În viața de zi cu zi, vorbirea noastră este vie. Exprimăm sentimentele noastre prin privire, gesturi și atitudine.

Calitățile expresivității verbale

- **claritate** – redarea logic-coerentă a textului. O voce amplă, o rostire fără defecte, curată;
- **adevăr** – puterea de a convinge auditoriul;
- **armonie** – înlăturarea a tot ceea ce este strident, exagerat, prin lipsa de naturalitate.

Dicția

Exercițiile de dicție acționează împotriva problemei vorbirii neclare. Atunci când pronunția corectă se îmbină cu postura dreaptă, aceasta creează printre altele, o prezență ce denotă mai multă încredere de sine. O voce puternică care se poate exprima în diferite nuanțe și o pronunție

corectă, care poate transmite clar un conținut, nu sunt importante numai pentru jocul de teatru. O dicție bună presupune o pronunție corectă a sunetelor. La primele ore de tehnică a vorbirii este bine să explicăm copiilor cum se pronunță corect fiecare sunet, ce părți ale gurii sunt implicate în articularea consoanelor.

Aplicații practice:

1. Albinuțele – exercițiu de respirație

Elevii stau așezați în cerc. Aceștia vor trage aer în piept și vor expira folosind litera „S” sau „Z” pronunțată cât mai corect, asemeni unor albine. Acestui exercițiu trebuie să îi păstrăm caracterul disciplinat dacă vrem să atingem obiectivul propus: o respirație adâncă și diafragmală.

2. Exercițiu pentru îmbunătățirea dicției

Se va așeza un creion între maxilar și mandibulă astfel încât comisurile (colțurile buzelor) să fie libere și să se miște corect în timpul rostirii cuvintelor. Creionul trebuie să fie poziționat fie în spatele caninilor, la fel ca în figura de mai jos.

Se va rosti un text scurt, pe care îl vom spune de 2-3 ori. Fiecare cuvânt trebuie să fie pronunțat extrem de clar și până la ultima literă.



Figura nr. 3 – poziționarea creionului în timpul exercițiului de dicție

3. Exercițiu dicție

Pronunțăm lângă consoana B toate vocalele alfabetului, prelungind sunetul acesteia atât cât ne ține suflul după modelul:

BA BE BI BO BU BĂ BÎ

CERCUL DE DANS POPULAR

Profesor Kastal Magdolna

CĂLUȘUL – dans popular din patrimoniul UNESCO

Ce este CĂLUȘUL?

Calușul reprezintă perla folclorului coregrafic românesc. România a intrat în Uniunea Europeană ca zestre a folclorului, prin folclor înțelegându-se totalitatea produselor create de popor (dans, cântec, olărit, arta țesutului, arta cioplitului în lemn, celebrele porți maramureșene și nu în ultimul rând crucile sculptate de lemn de la Săpânța). Obiceiul călușului este legat de teatrul popular și se joacă cu ocazia sărbătorii Rusaliilor.

Originea dansului

Părerile sunt împărțite în ceea ce privește originea Călușului.

1. Unii cercetători afirmă faptul că este un rit agrar de pe vremea dacilor ;
2. Derivă din procesiunile religioase ale preoților salinieni conduși de către un **vates** (ceea ce înseamnă VĂTAFUL în varianta călușărească);
3. După părerea lui Teodor Speranția, o altă variantă este originea egipteană a dansului de căluș. Probabil că legătura de usturoi de la steagul călușarilor, element regăsit și în cultura egipteană, l-a determinat să afirme acest lucru.

Personajele

MUTUL – este un fel de dirijor, un personaj comic, îmbrăcat pestrîț și cu fața acoperită de mască. Poartă în traistă 9 ierburi (printre care: pelin, usturoi, leuștean), pe care le presară pe deasupra capetelor dansatorilor pentru a fi feriți de duhurile rele și de deochi.

VĂTAFUL – reprezintă căpetenia dansatorilor. În zona Crăciunești de Olt, vătăful este interpretat de o femeie.

CIOCUL – este un personaj recuzită. Astfel, se pun 9 ierburi într-o blană de iepure și se așează pe o scândură în fața lăutarilor în timpul dansului. Lumea se ferește să vorbească și să dea detalii despre CIOC deoarece aduce ghinion.

STEAGUL - Principalul însemn al cetei de călușari este *steagul* cu toate componentele acestuia care prezintă o încărcătură magică și sunt nelipsite din practicile profilactice sau curative: pelin, usturoi, busuioc, frunze de nuc, spice de grâu. Steagul reprezintă un criteriu în întrecerile dintre cete, „cu cât este mai înalt cu atât este mai bine“.

Construcția

Construcția este una dezvoltată. În forma lui arhaică dansul călușeresc avea o construcție realizată prin alternarea a două secțiuni, *Plimbarea* și *Mișcarea*, fiecare mișcare fiind precedată de un fragment de plimbare de 4 – 8 măsuri, mișcarea propriu-zisă fiind construită după o structură compusă din introducere, mișcare, final, construite pe 8 – 16 măsuri muzicale. Astăzi Călușul este structurat pe două secțiuni de sine stătătoare, *Plimbarea* și *Mișcarea*, fiecare fiind construită diferit. *Plimbarea* pe un fragment între 3 și 5 fraze muzicale, *Mișcarea* între 4 și 8 fraze muzicale. În unele situații apare Sârba din Căluș, aceasta fiind structurată pe 2 – 4 fraze muzicale.

Ca elemente de dans utilizăm următorii pași:

- dublu alergat;
- 3 pinteni spre stânga;
- un pinten spre dreapta;
- un pinten spre stânga;

Rezultă un total de 5 pinteni și trebuie menționat faptul că dansatorii au la opincă pinteni cu cinci dinți.

Sârba din căluș se execută cu scandarea strigăturii:

„Ultima, ultima
Iau sârba-n sus cu ea!”

În zona de Olt și Oaș există o abundență de strigături și chiuituri care constituie corelația cu literatura. Este cel mai spectaculos dans românesc!

Scenariul jocului

În scenariul jocului este o întrecere între 2 dansatori (care au rolul de soliști). Cei doi dansatori execută mișcări acrobatice în același timp – roata țiganului, în poziția podului, sărituri unul deasupra celuilalt.

Călușul fără legământ nu există. Legământul este esența călușului. Steagul pe care se depune jurământul este format dint-o prăjină de alun împodobită cu ștergare, panglici colorate și nelipsitul usturoi. Prăjina este ținută de vătaf și fiecare dansator trebuie să depună legământul prin atingerea steagului.

„Ne legăm să fim uniți,
Să sărim unul pentru altul,
Să ne ajutăm și să nu ne rupem din căluș !
Așa să ne ajute Dumnezeu!

Cu timpul partea de război a dispărut și a fost păstrată doar partea de joc. Mutul reprezintă un personaj comic în care zace toată înțelepciunea poporului român.

Execuția pasului – pinten

1. Se execută: pas accentuat cu piciorul drept, talpa piciorului stâng mângâie podeaua și se ridică la înălțimea exterioară în unghi de 25 grade, apoi revine și se execută o lovitură în piciorul pasiv.
2. Pas accentuat pe piciorul stâng, greutatea corpului cade pe el, talpa piciorului drept mângâie podeaua și se ridică la înălțimea exterioară în unghi de 25 grade, se întoarce și se execută o bătaie în piciorul stâng.
3. Se încheie cu o fontă / mințită.

Dansul se execută pe cerc.

Dansul Călușului face parte din patrimoniul UNESCO cu statut de capodoperă.

APLICAȚII PRACTICE:

- Realizarea elementelor de costum și recuzită necesare obiceiului Călușului;
- Învățarea mișcărilor specifice jocului călușilor;
- Învățarea pașilor de dans ;

Link-uri utile:

<https://www.youtube.com/watch?v=wJy8mkgbUy8>

<https://www.youtube.com/watch?v=VM7ITvNWH8o>

<https://www.youtube.com/watch?v=WxKFrmAgbU>

https://www.youtube.com/watch?v=cKN88_KJz6Y

Cercul Taraf – Acordeon

Profesor Eugen Albu

Muzica aparține, prin natura sa, activității spirituale a omului, însă ea își are fundamentul în o serie de date ale științelor exacte care explică și condiționează fenomenul artistic.

De aceea, înaintea înțelegerii oricărui principiu teoretic muzical se cer cunoscute noțiunile și datele esențiale de ordin științific- acustic și matematic privind substanța sonoră (care face parte integrantă din teoria muzicii)

Teoria muzicii, ca disciplină fundamentală a muzicologiei, conține elementele și principiile care servesc analizării și dezvoltării celorlalte discipline ale muzicii, precum: armonia, polifonia, formele, folclorul, istoria muzicii, stilistica, estetica ș.a.

Obiectul principal al teoriei muzicii îl reprezintă studierea fenomenului sonor sub aspectele: ritmic, melodic, armonic, polifonic, dinamic, al construcției ș.a. În funcție de precizia acustică, sistemele sonore utilizate în practica muzicală se împart în două categorii, denumite: netemperate și temperate.

Intonația netemperată cuprinde sunetele ce rezultă din rezonanța naturală a corpului sonor. Sistemele netemperate conțin și intervale mai mici decât semitonul, adică microintervale. Deoarece respectă intervalele realenaturale ele sunt denumite și sisteme ale intonației absolute.

Instrumentele ce emit sunete netemperate (naturale) sunt: vocea, instrumente cu coarde și cu arcuș, instrumentele de suflat din lemn și alamă, precum și instrumentele electronice.

Link-uri utile:

<https://www.facebook.com/maioruvisan.nicoleta/videos/2957227581034810/>

<https://www.facebook.com/amalia.maria.77398143/videos/329934447987169/>

<https://www.facebook.com/albu.eugen.9/videos/2662567957193104/>

<https://www.facebook.com/lunaria.nastase/videos/pcb.2593865244230665/2593863840897472/?type=2&theater>

Horz de la Dāieni

The musical score is written for piano and consists of six systems, each with a treble and bass staff. The notation includes various musical symbols such as notes, rests, and bar lines. Fingerings are indicated by numbers 1 through 5 above the notes. Specific notes are labeled with 'DO' and 'Fam' (likely representing 'F' and 'A' in a simplified system). The piece concludes with a double bar line and repeat dots at the end of the sixth system.

8 B.

LÄNDLER

FR. SCHUBERT
(1797—1828)

Vivace

The musical score is written for piano and consists of five systems. Each system contains a treble and bass staff. Fingerings are indicated by numbers 1 through 5 above the notes. Dynamics include piano (p) and accents (^). Chords are labeled with letters (C, G, D) and degrees (7, d7, g7). Solfege syllables (Do, Sol, Re) are written above notes. The piece ends with a double bar line and repeat dots.

System 1: Treble staff has notes with fingerings 1, 2, 3, 1, 2, 5, 1, 5, 3. Bass staff has chords labeled C, c, G, g7, C, c. Solfege syllables: Do, Sol, Do.

System 2: Treble staff has notes with fingerings 1, 1, 2, 5, 1, 4, 1, 3, 2. Bass staff has chords labeled C, c, G, g7, C, c, G, g. Solfege syllables: Do, Sol, Do, Sol.

System 3: Treble staff has notes with fingerings 1, 4, 1, 5, 3, 1, 3, 2, 1, 1. Bass staff has chords labeled D, d7, G, g, D, d7. Solfege syllables: Re, Sol, Re.

System 4: Treble staff has notes with fingerings 4, 1, 1, 5, 3, 1, 2, 3, 1, 2, 5, 1. Bass staff has chords labeled D, d7, G, g, C, c, G, g7. Solfege syllables: Re, Sol, Do, Sol.

System 5: Treble staff has notes with fingerings 5, 3, 1, 1, 2, 5, 1, 4. Bass staff has chords labeled C, c, G, g7, C, c. Solfege syllables: Do, Sol, Do.

CERCUL DE DANS MODERN

Profesor Luminița Rucăreanu

Cursurile de dans îi pot învăța pe copii abilități importante precum sociabilitatea, încrederea și creativitatea.

Dansul permite copiilor să se exprime fizic, îi provoacă pe copii să iasă din zona lor de confort și să-și dezvolte cu adevărat capacitatea creatoare. Învățarea dansului v-a ajuta copiii să-și dezvolte abilitatea de a se concentra precum și aceea de a se ocupa de mai multe sarcini simultan. Un alt motiv pentru care copilul poate fi îndrumat să facă dans este acela că v-a învăța să se coordoneze.

Toate acestea se pot întâmpla numai dacă pun pasiune în ceea ce fac, dacă muncesc și dacă au suportul părinților și al colegilor de trupă.

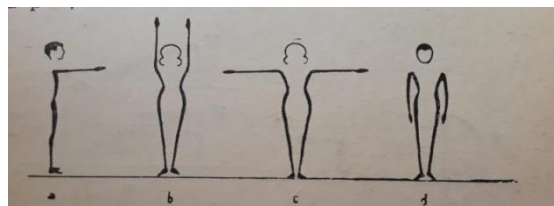
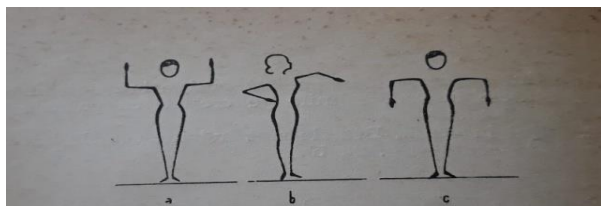
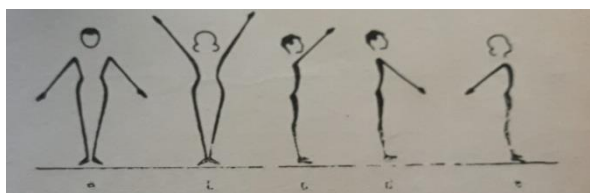
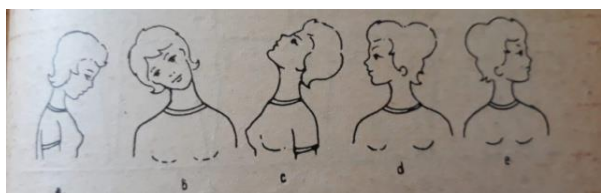
Pentru început se pot accesa următoarele link-uri :

<https://www.youtube.com/watch?v=CmH5-pSPw5w>

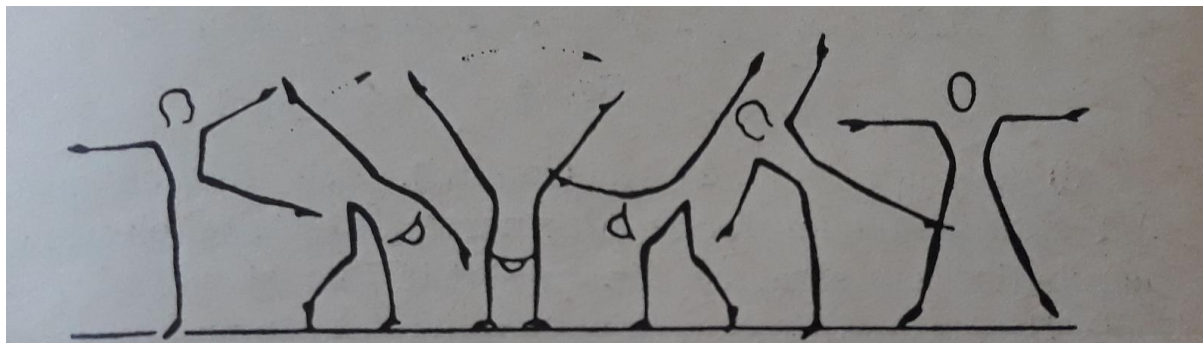
https://www.youtube.com/watch?v=PCf-M_WUeU

<https://www.youtube.com/watch?v=BUY8FM0o52c&t=37s>

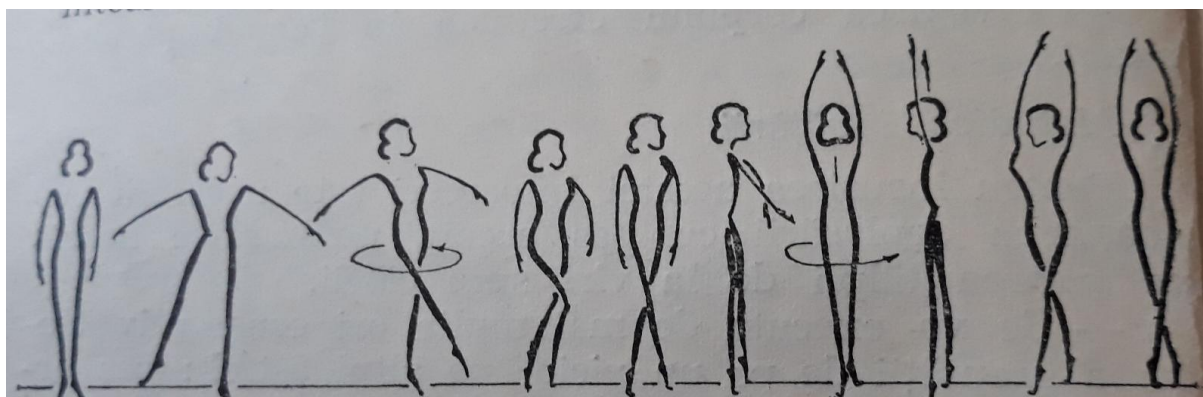
Expresivitatea dansului se obține cu ajutorul capului, brațelor, trunchiului și a picioarelor.



ROATA LATERALA: se porneste cu partea laterala a corpului in directia deplasarii si se executa prin asezarea succesiva a mainilor pe sol , trecandu-se temporar prin stand pe maini.



INTOARCEREA PRIN INVALUIRE: din pozitia stand ,un picior se duce in lateral in acelasi timp cu bratele ,pas incrucisat inaintea sau inapoia piciorului de baza, odata cu coborarea bratelor inainte incrucisate si indoirea usoara a genunchiului. Intoarcerea de 180 sau 360 de grade pe ambele picioare odata cu intinderea genunchilor si ridicarea pe varfuri , se finalizeaza ducand bratele sus rotunjite ,coborand calcaiele pe sol si bratele lateral.



Vizionare filmulete :

Justin Bieber /What do you mean

<https://www.youtube.com/watch?v=8LnlCo4M-Bg>

Black Magic – Little mix Easy Kids

https://www.youtube.com/watch?v=g8_xjk0FZLI

Ego willy william easy kids

<https://www.youtube.com/watch?v=v4RvOm40t6E>

Picaturi Muzicale – Ne place sa dansam

<https://www.youtube.com/watch?v=aXJ4VxQfoLc>

Do Re Mi – Big bang

<https://www.youtube.com/watch?v=P2ucnJPl1js>

CERCUL DE MUZICA USOARA VOCALA

Profesor Margareta Dumitru

Înainte de a cânta, este foarte importantă încălzirea corzilor vocale.

Începem cu exerciții de respirație. Inspirăm pe nas, iar atunci când respirăm, producem un sunet “S”. Dozăm aerul, astfel încât să ținem cât mai mult sunetul. Apoi putem repeta exercițiul.

Vă propun câteva vocalize pentru încălzire:

<https://www.youtube.com/watch?v=ck1pzgy07ZU>

Tema propusă: Muzica usoară italiană

Din cele mai vechi timpuri și până astăzi, muzica a jucat mereu un rol important în cultura italiană. Pianul și vioara, au fost inventate în Italia. Unii dintre cei mai cunoscuți compozitori ai tuturor timpurilor sunt de origine italiană: compozitorii renascentiști Palestrina și Monteverdi, compozitorii baroci Scarlatti, Corelli și Vivaldi, compozitorii clasici Paganini și Rossini, și compozitorii romantici Verdi și Puccini. Italia este celebră ca loc de naștere al operei. Deși tradiția muzicii clasice este încă puternică în Italia, italienii apreciază și scena muzicii contemporane. Muzica pop italiană își ține anual principalul festival la Sanremo, sursă de inspirație pentru concursul de cântec Eurovision.

Cântăreți ca diva pop Mina, artistul clasic Andrea Bocelli, laureata premiului Grammy Laura Pausini, și artistul de anvergură europeană Eros Ramazzotti și mulți au reputație internațională.

Propuneri pentru audiere:

Lucio Dalla – Caruso <https://www.youtube.com/watch?v=JqtSuL3H2xs>

Eros Ramazzotti - Cose Della Vita- https://www.youtube.com/watch?v=8w_E3fyzPnw

Toto Cutugno - L'Italiano- <https://www.youtube.com/watch?v=syc78JzHGTs>

Zucchero - Senza una donna - <https://www.youtube.com/watch?v=OIXQeWl1AdA>

Laura Pausini – Strani Amore <https://www.youtube.com/watch?v=VcOCCrKIXRM>

Delia – Bella ciao (cover) - <https://www.youtube.com/watch?v=nJTOD5jjac4>

Artiști italieni: Al Bano, [Adriano Celentano](#), Eros Ramazzotti, [Toto Cutugno](#), [Lucio Dalla](#), [Gianni Morandi](#), [Zucchero](#), Laura Pausini

Piese propuse pentru a fi interpretate: Bella ciao, Strani amore, La solitudine, Caruso, Tu vuo' fa l'Americano.

CERCUL DE TEATRU ȘCOLAR

Profesor Daniela Cristoiu

ATELIER - ARTA VORBIRII SCENICE - JOCURI TEATRALE DISTRACTIVE CARE SE POT JUCA INTRE TOTI MEMBRII FAMILIEI.

Va propun o noua serie de exercitii specifice atelierului de vorbire si expresivitate a vorbirii scenice pe baza unor texte suport pe care le veti folosi in cadrul lectiei de azi - lucrul individual !

Exercitii de respiratie – inspiratie / expiratie

Exercitiul 1 respiratia constient- controlata

A) Exemplu- tineti in manuta, imaginar, floarea preferata si respirati dupa schema-

Inspiratie (nas)- 3 timpi (cat numeri pana la 3)

Retentie (tineti aerul) -2 timpi (cat numeri pana la 2)

Expiratie(gura) -3 timpi (cat timp numeri pana la 3)

Continua cu 4, 2, 4 Și cu 6, 3, 6 și cu 8, 4, 8 și cu 10, 6, 10

B) Exemplu- luati din perna un fulg (pana mai usoara),pe care il veti inalta in aer si –l ve-ti mentine suspendat in aer cu ajutorul unui jet usor de aer. Acest exercitiu il puteti lua ca pe un joc distractiv interactiv intre 2 sau mai multe persoane .

Exercitii pentru antrenarea muschilor cavitatii bucale

Exercitiul 2 aparatul vocal

*imitarea sunetelor picaturilor de ploaie pornind de la apropierea buzelor – pic, poc , pleosc
,plac,plic.

*imitarea zgomoteului produs de un motor- brrr, prrr, mrrr, scrr, sfrrr, zvarrr.

_Se va lucra separat și pe rand cu fiecare grup de suete ! Se va inspira pe nas !

Exercitiul 3 pentru sustinerea finalurilor de cuvant

Se va rosti, marcand puternic consoanele finale –t, d, s , c

t- SACADAT SI RITMAT AM PLECAT HOTARAT SA TRABAT INCANTAT ACEL SAT LAUDAT.

d- SURD SI ZALUD MA CUFUND IN ROTUND LAC PROFUND SI RAD ABSURD.

s- PRINS IN VIS STRANS ASCUNS DUS SI ADUS.

c-DUC IN SAC UN GANSAC , FACE-POC, AUD- MAC ,AUD- OAC, NU-I GANSAC E BROTAC .

Dictie – pronuntia corecata si constienta a cuvintelor.

Exercitiul 4 –exercitii de dictie

1. Un caricaturist care caricaturizează caricaturi caricaturistice nu poate caricaturiza caricatura sa.
2. Duc în bac sac de dac, aud crac, o fi rac? O fi drac? Face pac, aud mac, aud oac, nu e rac, nu-i gândac, nu e cuc, nu-i brotac, îl apuc, îl hurduc. E tot drac.
3. Un cocostârc s-a dus la descocostârcărie, unde se descocostârcăreau și alți cocostârci nedescocostârcăriți, ca să se descocostârcărească de cocostârcăria lui.
4. Cosașul Sașa când cosește, cât șase sași sașul cosește. Și-n sus și-n jos de casa sa, cosește sașul și-n șosea. Și șase case Sașa-și știe.
- Ce șansă!... Sașa-și spuse sieși!
5. Boul breaz, bârlobreaz, lesne-a zice boul breaz, dar mai lesne-a dez bârlobrezi bârlobrezitura din boii bârlobrezenilor
6. Știu că știi că știuca-i știucă / Dar mai știu că știuca-i pește / Și că știuca se mănâncă / Și că știuca se prăjește.
7. O mierliță fuflendiță fuflendi-fuflendăriță nu poate să fuflendească fuflendi-fluflendăreasă pe mierloiul fuflendoiu fuflendi-fluflendăroiul. Dar mierloiul fuflendoiu fuflendi-fluflendăroiul poate ca să fuflendească fuflendi-fluflendăreasă pe mierlița fuflendiță fuflendi-fuflendăriță.
8. Cupă cu capac, capac cu cupă.
9. Balaban Bălăbănescu bâlbâiește bâlbâituri bâlbâite pe negândite.
10. O babă bălană mănâncă o banană babană.

5. Mai jos aveti un text – poezia „A venit un lup din crang”,- care va fi spus pe diferite stari emotionale

Pozitive –*bucurie, amuzament, curiozitate, calmitate, puternic, sensibilitate, gingasie ,iubire.*
Negative –*teama, suparare , plictiseala, disperare, furie, zapaceala, ingrijorare.*

“A venit un lup din crâng”, de George Coșbuc

A venit un lup din crâng
Și-alerga prin sat să fure
Și să ducă în pădure
Pe copiii care plâng

Și-a venit la noi la poartă
Și-am ieșit eu c-o nuia:
„Lup flămând cu trei cojoace,
Hai la maica să te joace”
– Eu chemam pe lup încoace,
El fugea-ncotro vedea.
Ieri pe drum un om sărac
Întreba pe la vecine:
– „Poartă-se copiii bine?
Dacă nu, să-i vâr în sac!”
Și-a venit la noi la poartă
Și-am ieșit eu și i-am spus:
– „Puiul meu e bun și tace
Nu ți-l dau, și du-te-n pace!
Ești sărac, dar n-am ce-ți face!
Du-te, du-te!” și s-a dus.

Și-a venit un negustor
Plin de bani, cu vâlvă mare,
Cumpăra copii pe care
Nu-i iubește mama lor
Și-a venit la noi la poartă
Și-am ieșit și l-am certat:
– „N-ai nici tu, nici împăratul
Bani să-mi cumpere băiatul!
Pleacă-n sat, că-i mare satul,
Pleacă, pleacă!” și-a plecat

Exercitiul 6. Se da acelasi text de mai sus si acesta se va rosti astfel-

Registru – Înalt (vorbit subțire, sau voce de cap)

- Jos (vorbit cu voce groasa, sau voce de piept)

Volum – Tare / Incet

Dinamica – Lent / Rapid

Exercitiul 7 – INVATATI POEZIA SI INTERPRETATI-O ASA CUM STITI VOI MAI BINE !

CERCUL DE BALET

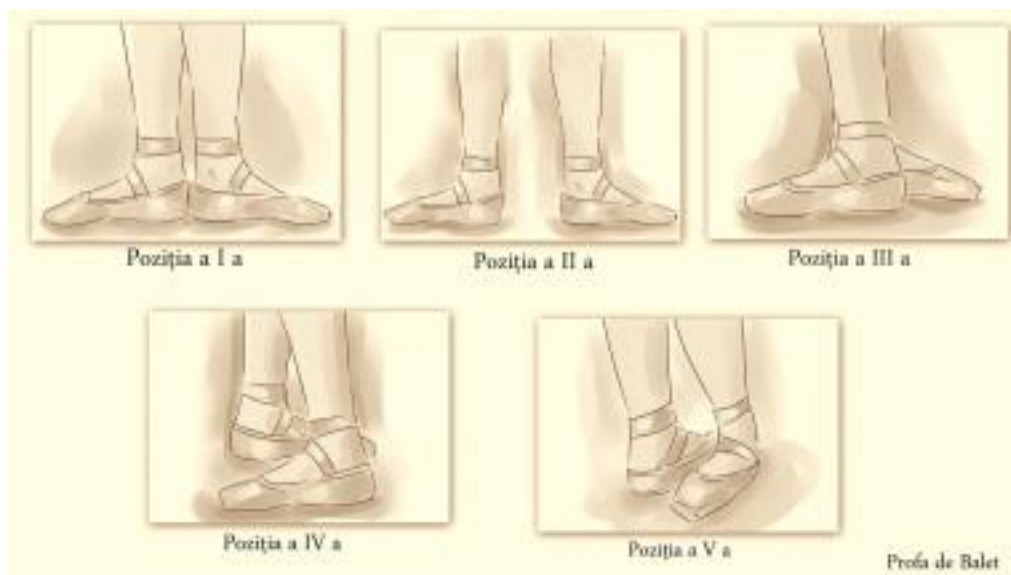
Profesor Daniela Cristoiu

Exercitii bara balet

Plie – consta in indoiri ale genunchilor care incalzesc genunchii si gleznelor, imbunatatind astfel elasticitatea miscarii . exercitiile de plie sustin dansatorul in executarea intoarcerilor , pasire pe varful picioarelor si sarituri la aterizare.

Tendu – sunt intinderi ale piciorului si ale labei care lungesc si fortifica muchii piciorului. Acesta se executa in fata , lateral si in spate, maturand usor podeaua. Extensiile piciorului pot fi lente sau rapide putand fi combinate si cu alte miscari

Pozitiile picioarelor in dansul clasic



Recomandări:

Variatie pasarea albastra - <https://youtu.be/MYR8RMPrifE>
<https://www.facebook.com/115452285639254/posts/833563510494791/?sfnsn=mo&d=n&vh=e>

Ballet Vaganova – studiu la bara - <https://youtu.be/kbemMIk-sFo>

Ballet Vaganovna – studiu la bara -<https://youtu.be/MEErxQBhX8I>

Studiu plie, antrenament - <https://youtu.be/1gDwhgEEnT4>

Pozitii bazice ale picioarelor si ale bratelor in dansul clasic <https://youtu.be/b3bawTEPLtA>

Spectacol Lacul Lebedelor - <https://youtu.be/9rJoB7y6Ncs>

CERCUL DE TEATRU

Profesor - SOLOM M. LOREDANA

I. Atelier de scriere creativă - Obiectele spun povești, noi creăm fabule, povești și poezii

Prezentare :

Imaginația și spontaneitatea sunt foarte importante nu doar în arta actorului, ci și în pictură, muzică; la școală, la diferite discipline de studiu. Copiii au o imaginație foarte bogată, uneori având nevoie de un impuls pentru a concretiza tot ceea ce-și imaginează. Când imaginația creează un parteneriat cu creativitatea, se obțin rezultate uimitoare. La matematică, la literatură avem nevoie de creativitate, de imaginație. Imaginația este o componentă a empatiei, spun psihologii. Marile descoperiri au fost rodul plasmuirilor creative imaginare, proiectării mentale a produsului finit. Prin imaginație și creativitate copiii sunt motivați să găsească soluții la diferite probleme. Atelierul de scriere creativă vine ca o provocare pentru copilul-elev care este stârnit să creeze texte literare. Este o cale de a-l introduce pe copil în cunoașterea diferitelor specii literare : povestea, fabula, poezia, monologul, dialogul dramatic/ replica. Cunoștințele de cultură generală devin mai bogate. Cât de important este ca elevul să știe să povestească cursiv, logic, o întâmplare celor din jur. Este o cale de a aborda prin joc literatura și, în același timp, de a se pregăti pentru munca de teatru. Exercițiile pornesc de la simplu la complex, cu repovestirea unui text adăugând culoare (cuvinte).

Vă propun o temă nouă de lucru în arta actorului : scrierea creativă, conceperea unor scurte texte precum : povestea, fabula, monologul, poezia. Pentru a înțelege mai bine diferența dintre aceste texte literare vă propun să vizionați următoarele filmulete postate pe youtube.

Link-uri utile

<https://www.youtube.com/watch?v=q3QiyloURMQ-> povestea Clatita uriasă

<https://www.youtube.com/watch?v=BfMIHZQYZz0-> fabula Mielul si lupu

<https://www.youtube.com/watch?v=s0aQxQoNJH8-> monolog

https://www.youtube.com/watch?v=ITHp1Rj_aH8- poezie

Pentru a ușura activitatea profesorul va scrie tot ceea ce copiii creează.

Exerciții :

Primul exercițiu pentru acomodare este cel intitulat

1. TELEFONUL FĂRĂ FIR- POVESTIREA și REPOVESTIREA PRIN CULOARE:

Un elev începe să povestească o întâmplare scurtă (5-6 rânduri). ceilalți ascultă. Când povestitorul a terminat de relatat întâmplarea, ceilalți copii, pe rând încep să povestească ceea ce au auzit, îmbogățind textul. Astfel, copiii sunt învățați să asculte, să fie atenți, să rețină și să creeze texte.

Ex. A(povestește): Azi , când m-am trezit, m-am spălat pe față și am mers să servesc micul dejun.

B(repovestește): Azi soarele galben strălucea pe cerul senin. M-am trezit și m-am dus la baie, să mă spăl pe față. Lumina aurie a becului aprins se zărea în oglindă. Apa susura rece la robinet. Am simțit pe fața mea picături reci ca apa de izvor. Mă trezisem. Micul dejun mă aștepta la bucătărie. Pe o farfurie albă vedeam maslinele verzi lângă o rosioară și două felii albe de brânză. Ceaiul avea gust răcoros de mentă...

2. POVESTIREA

Familiarizați cu tehnica relatării copiii sunt invitați să creeze o scurtă istorioară. Fiecare elev, atunci când îi vine rândul, trebuie să îmbogățească textul creat. Rezultatul este o scurtă povestioară creată de copii.

3. FABULA

Elevii au ocazia vizionând filmuletele să se familiarizeze cu fabula. Jocul de rol îi determină pe copii să creeze și să improvizeze (5-6 replici) un text, dialogat, care să se încadreze în conceptul de fabula. Un elev este povestitorul, iar ceilalți personaje : lupul și mielul.

A- POVESTITORUL

B- PERSONAJUL 1

C- PERSONAJUL 2

Este un excelent exercițiu care vine în sprijinul elevului-actor înainte de a lua contact cu textul dramatic.

4. POEZIA. STROFA. RIMA

Un alt exercițiu propus este cel legat de construirea unei strofe de poezie. Dintr-un săculeț copiii extrag câteva cuvinte exersându-și creativitatea.

www.unatc.ro/cercetare/pedagogie/pdf/Jocuri_Teatrale_clasele_0-IV.pdf
<https://ro.scribd.com/doc/69105270/Spolin-Viola-Improvizatie-Pentru-Teatru>

II. Coordonarea vorbirii cu acțiunea fizică.

Link-urile utile realizării activităților:

<https://www.youtube.com/watch?v=dHBaC08NgYQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=5ep72Kn6jMQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=1jOfmXsSUDw>

<https://www.youtube.com/watch?v=1jOfmXsSUDw>

<https://www.youtube.com/watch?v=JzBsGj8xUsM>

<https://www.youtube.com/watch?v=jnUEAk2fKP0>

Prezentare:

- Arta-actorului este o artă a cuvântului și mișcării scenice. Interpretul nu poate capta interesul publicului dacă nu dispune de o voce expresivă. O prima condiție pentru a avea expresivitate vocală este cultivarea dicției, frazarea corectă, respectarea semnelor de punctuație, adevărul celor spuse, armonia glasului, eliminarea vorbirii exagerate, stridente, patetice, și

cultivarea și dezvoltarea/largirea registrului vocal. Un alt element important al comunicării scenice vizează coordonarea gândului și gestului cu ceea ce spune în scenă. Elevul actor, în pregătirea lui artistică, trebuie să știe să răspundă prompt la ceea ce i se comunică, să acționeze atât prin gest, cât și prin cuvânt. Să elimine tot ceea ce încarcă scena. Uneori este nevoie doar să acționeze prin gest, iar în alte cazuri și prin gest, și prin cuvânt. Acest lucru presupune atenție scenică: a asculta și a vedea ceea ce se spune. A reacționa just în situația de comunicare și joc de rol. Însușirea noțiunilor de accent logic, pauza logică/pauza psihologică, reprezintă un element important în particularitatea personajului. Dar realizarea acestor lucruri solicită un elev-actor armonios dezvoltat, care cunoaște tehnicile de vorbire, frazare; care poate să demonstreze că fiecare gest și modificare a fizionomiei se realizează organic.

Pentru început vă propun o serie de exerciții de încălzire vocală, specifice atelierului de vorbire scenică.

- Exerciții de respirație :

A) Exemplu- Imaginați-vă că în mână aveți un arc.

Inspirați (3 timpi) și pregătiți arcul de tragere

Mentineți respirația (3 timpi)

Expirați (3 timpi) – eliminați coloana de aer, lansând săgeata.

Exercițiul se poate repeta mărinț timpii de lucru, în funcție de antrenamentul elevilor.

Bra-Bre-Bri-Bro-Bru- Bră-Brî

Dra-Dre-Dri-Dro-Dru-Dră-Drî

B) Exerciții de dicție pentru articularea finalului de cuvânt.

B.1. Pe pisc stă un vultur cu un pix în plisc.

Șase sași în șase saci soseau pe șosea.

Roua rece-n auroră/Peste pietre de-aur pare/

Prin pădure prin pripoare/Parcă-ar fi mărgăritare.

Încălzirea vocală fiind parcursă, elevii cercului sunt invitați să realizeze o serie de exerciții de improvizație care să răspundă cerinței lecției.

În acest sens, pentru a ușura înțelegerea cerințelor, profesorul explică în ce constau aceste exerciții : acțiunea verbală și nonverbală cu fiecare replică spusă partenerului de scenă.

1. Parcul

Elevii improvizează un dialog și acționează.

Exemplu : A este un tânăr care a venit în parc pentru a se bucura de linistea naturii. Ascultă păsările și citește o carte. Este relaxat.

B- este un tânăr care a rămas fără bani de bilet și, pentru că nu are cum să ajungă acasă, caută o soluție. Îl zărește pe tânărul din parc și interacționează cu el

PDC. Pe relaționarea cu partenerul. Comunicare verbala si nonverbala.

DEZVOLTAREA RELATIILOR

1.1 INTÂLNIRE CU SURPRIZE

A- Este un băiat care își așteaptă prietena. S-au cunoscut pe net. Tânărul are în mână o floare. Este nerăbdător...

B- O fată care trebuia să se întâlnească cu prietenul ei, necunoscut, în parc...

1.2. NEATENTIA

A- Este mama care a venit în parc cu copilul ei. Este captivată de o convorbire pe telefon...

B- Copilul său care se joacă în parc. Se depărtează , alergând după un fluture si se pierde de mamă...

2. CARTEA POSTALĂ.

A- Vrea să completeze o carte poștală, dar nu reușește. Nu are cu ce să scrie, are nevoie de un pix, dar nu vede nici bine pentru că și-a lăsat acasa ochelarii.

B- Se oferă să-l ajute. Stă la coadă de mult timp...

3. TURISTUL RĂTĂCIT.

A- este un turist care s-a rătăcit. Caută o adresă. În mână are o hartă, dar nu se descurcă. Ii cere ajutorul lui B

B- Este un bătrân care nu aude foarte bine. Vrea să- ajute, dar are în mâini sacoșile de cumpărături.

www.unatc.ro/cercetare/reviste/concept12.pdf

<https://www.unatc.ro/cercetare/reviste/Concept13-14.pdf>(pagina 80)

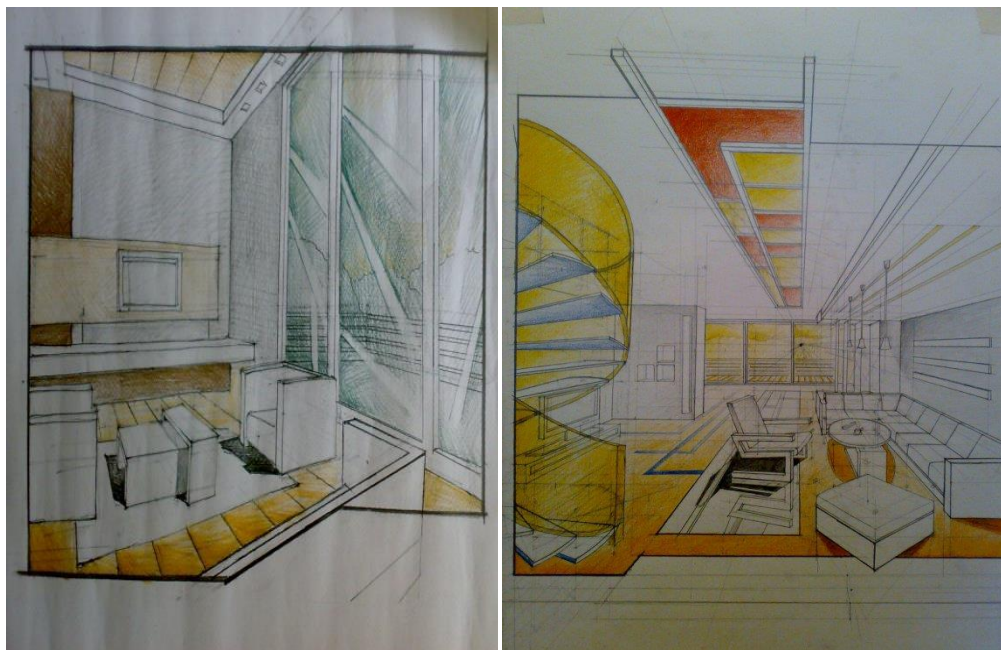
<https://ro.scribd.com/doc/69105270/Spolin-Viola-Improvizatie-Pentru-Teatru>

[/www.unatc.ro/cercetare/pedagogie/pdf/Thomas_Ciocsirescu_Curs_de_vorbire.pdf](http://www.unatc.ro/cercetare/pedagogie/pdf/Thomas_Ciocsirescu_Curs_de_vorbire.pdf)

CERCUL DE ARTE DECORATIVE

PROFESOR ZOIȚA PANCIU

Design ambiental



Preocuparea pentru decorarea și amenajarea spațiului interior a început să devină o disciplină specifică, chiar accesibilă în care se poate vorbi de un istoric al designului ambiental.

Designul de interior poate fi împărțit în două categorii distincte: designul rezidențial și designul non-rezidențial.

Crearea a acestor spații de amplasare a elementelor componente într-un decor cu caracteristicile grafice, cromatice de structură și volum a spațiului, asigurându-se gradul de confort al locuinței cu elementele componente: scaune, canapele, mese, dulapuri elemente de decor etc; formând o unitate a spațiului și ambientului dorit în funcție de stilurile caracteristice.

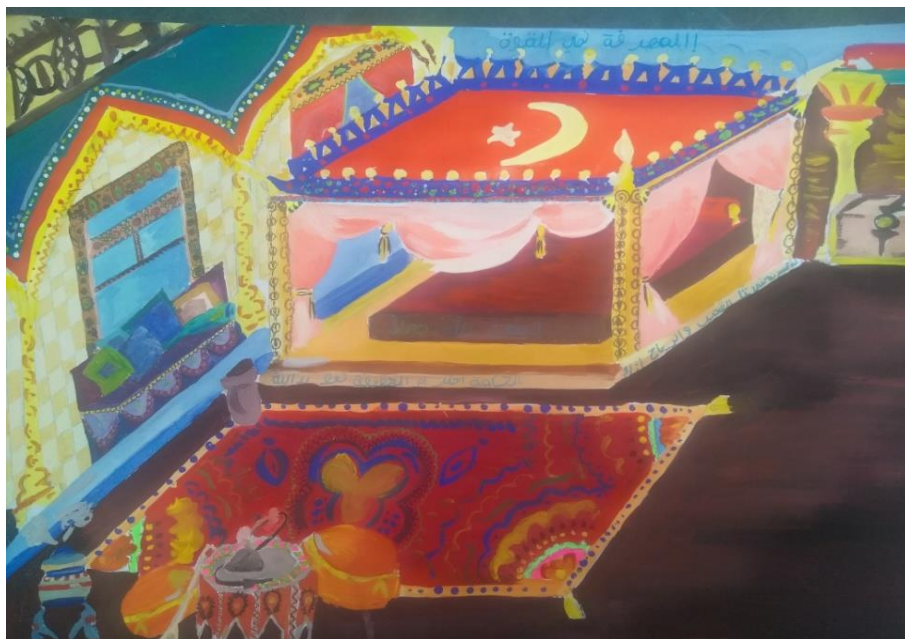
Referitor la designul rezidențial se ocupă de interiorul locuințelor, apartamente, case.

Designul non-rezidențial se ocupă de decorul spațiilor, de clădiri publice, birouri, biserici, hoteluri, teatre etc.

Arta stilurilor decorative pentru interior:

1. Art Deco este un stil geometric.
2. Baroc este un stil decorativ și ornamental.
3. Electric cuprinde mai multe perioade și stiluri.
4. Empire stilul ambițiilor imperiale, bazate pe modelele clasice.

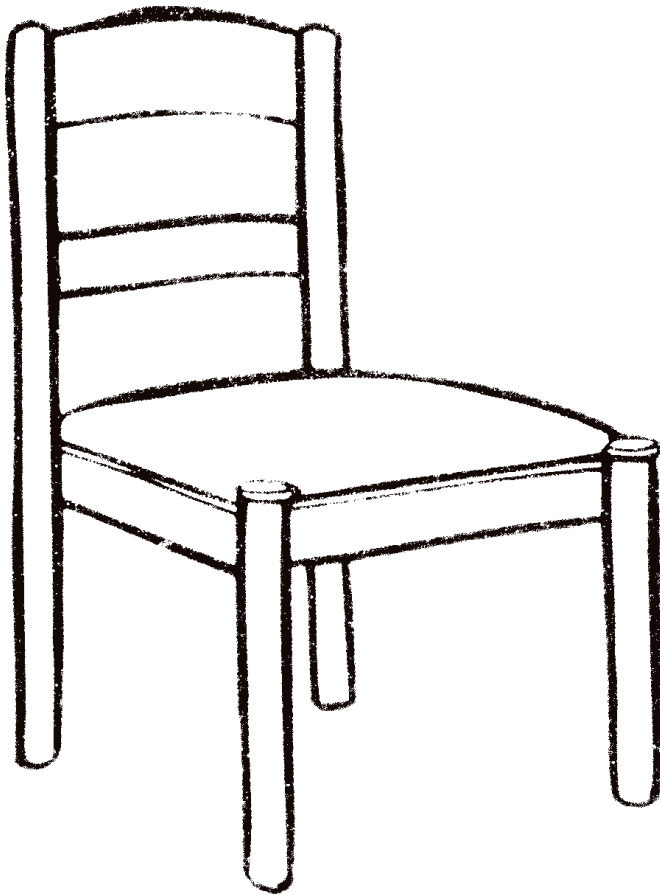
5. Iacobin- stil caracterizat printr-un aspect medieval.
6. Marocan –oferă un aspect plin de detalii cu modele, covoare și mozaicuri colorate, specific acestui stil.
7. Modern- fără decorațiuni în exces,design-ul scandinav.
8. Stilul portughez- mobilier voluminos de proporții cu elemente decorative și ornamente sculptate.
9. Rocooco- este stil de design european- versiune a barocului.
10. Rustic- stilul simplu de la țară cu puține elemente decorative.
11. Tudor este un stil decorativ-redând un aspect rustic.
12. Stilul contemporan- este o gamă largă de stiluri apărute la jumătatea secolului XX



Instrucțiuni de lucru:

1. Crearea ambiebiului de interior cu fiecare obiect în parte pentru decorarea camerei în funcție de stilul decorativ dorit.
2. Simplificarea prin desen asupra unui singure piese de mobilier, scaun, masă dulap etc.
3. Decorarea spațiului și a nuanțelor de culoare.
4. Puteți realiza elementele componente în interiorul camerei utilități, decorațiuni.
5. Schițarea și realizarea elementelor de design ambiental pe întreaga suprafață a camerei.
6. Analizarea esteticului în funcție de fiecare stil al designului ambiental.

Model de scaun



https://www.youtube.com/watch?v=CgVtyer6_-A

<https://www.youtube.com/watch?v=3pBj6cl9-AY>

<https://www.regielive.ro/>

<https://www.youtube.com/watch?v=Xnbb1ye0LxA>

https://www.youtube.com/watch?v=a0mLX_WvH2w

<https://www.regielive.ro/>

<https://www.youtube.com/watch?v=FiaazTlgfN8>

Colajul

Structuri florale compoziționale



Colajul este o formă de manifestare artistică, specifică în special artelor vizuale, care presupune îmbinarea mai multor elemente pentru realizarea lucrării în procesul creator. Colaj provine din limba franceză unde “à coller” înseamnă “a lipi” și a fost folosit la începutul secolului XX de către artiștii Georges Braque și Pablo Picasso; în această perioadă colajul a devenit o parte modernă a artelor plastice. Colajul este o metodă inedită de a pune imaginația și creativitatea în adevăratul sens al cuvântului.

Colajul este de mai multe feluri: tip mozaic, forme rupte, forme tăiate și decolaj.

1. Colajul tip mozaic se obține lipind mici bucățele de carton, hârtie colorată, deasupra formelor schițate.
2. Colajul formelor rupte este prin lipirea pe suport a bucăților mari și mici de hârtie colorată, ruptă în diferite forme provenind din ziare, pliante, reviste apoi lipirea pe suport.
3. Colajul formelor tăiate prin decuparea formelor din hârtie colorată după conturul desenului și lipirea pe suport.
4. Decolajul poate fi realizat prin lipirea pe suport a hârtiei cu golurile rămase, rezultând compoziții semnificative.

Instrucțiuni de lucru:

-realizarea de creații artistice cu rol estetic în tehnica colajului.

-folosirea materialelor diferite și a tehnici elementare de lucru.

- realizați structuri florale prin decupaj din cofrag de ouă, carton, ziare, hârtie colorată, bucăți de material,reviste și alte materiale folosind imaginația.

-stilizați structurile și creați diferite forme decorative.

- realizați exerciții de folosirea diverselor materiale prin aplicații și decupaje

Resurse, materiale:reviste, poze printate, cartoane, cofrage de ouă, ambalaje, petricele, materiale de lucru, țesături suport de lucru hârtie carton, lemn, lipici, adeziv culori, pistol de lipit.

Exemple lucrări realizate din cofrage de ouă.



<https://www.youtube.com/watch?v=NdIZIkKJNw> <https://www.youtube.com/watch?v=NHac12Hh3BI>

https://www.youtube.com/watch?v=xPAnAUD31Y4&list=RDCMUCSUxOQ4HIZP64jKbz73RLXw&start_radio=1

https://www.youtube.com/watch?v=yD9wymobSJo&list=RDCMUC764XaYRFwd9baB9Lbf7CA&start_radio=1

<https://www.youtube.com/watch?v=x-CxOsor3m4>https://www.youtube.com/watch?v=o_dHWnyGahU<https://artasicopii.wordpress.com/2017/09/28/cateva-tehnici-artistice-abordate-in-ciclul-primar-pe-scurt/><https://destepti.ro/colajul-si-caracteristicile-acestei-tehnici-artistice>

CERCUL DE CREAȚIE LITERARĂ

Profesor LUCIU MARILENA

Tema: *redactarea unor texte imaginative despre universul micilor viețuitoare, având ca model narațiuni din volumul „Din lumea celor care nu cuvântă” de Emil Gârleanu, poezii din volumul „Întâmplări din grădina mea” de Ana Blandiana, respectiv poezii de Elena Farago.*

Elemente de teorie vizate: pornind de la lectura/vizionarea/ascultarea unui text literar destinat copiilor, elevii vor desprinde mesajului său global, ideea de bază, cuvintele-cheie, tonul, expresiile deosebite, astfel încât să înțeleagă textul respectiv, subtilitățile sale ca mesaj și ca limbaj, și să poată redacta apoi și ei propriile texte pe aceeași temă. Textele, redactate de mână sau la calculator, pot fi în versuri sau în proză, mai lungi sau mai scurte, narative sau descriptive sau îmbinând narațiunea cu dialogul și descrierea, la alegere, acordându-se atenție normelor de exprimare (evitarea repetițiilor, cacofoniilor) și ortografie, regulilor de redactare a unei compuneri (așezare în pagină, respectarea celor trei părți componente: introducere, cuprins, încheiere, titlu sugestiv, limbaj bine ales, etc.) sau a unei poezii (versuri aproximativ egale, cu rimă sau fără rimă), etc. Exemple, idei în redactare: Pisicuța mea, Cățelușul meu, Dacă aș fi un gândăcel, O zi din viața unui greieraș/fluturaș, În ograda bunicilor.

Texte-suport/modele:

- volumul „Din lumea celor care nu cuvântă”, format pdf
- poezii Elena Farago (document word): „Cățelușul șchiop”, „Gândăcelul”
- <https://www.youtube.com/watch?v=NIi4pGSK3R8> (cântec – versurile poeziei „Într-o zi” de Ana Blandiana)
- <https://www.youtube.com/watch?v=BRYNmFOTQRA> (cântec – versurile poeziei „Aprobarea” de Ana Blandiana)
- <https://www.youtube.com/watch?v=b78PthZU5VU> (poezia „Motoșel și Botoșel” de Ana Blandiana)
- <https://www.youtube.com/watch?v=v33vR3QsvbQ> (poezia „Cățelușul șchiop” de Elena Farago)
- <https://www.youtube.com/watch?v=7A8yPFDVLz8> („Gândăcelul” de Emil Gârleanu)
- <https://www.youtube.com/watch?v=8gM990mpDUE> (Cinci rățuște - cântece cu animale)

Aplicații practice - recomandări pentru elevi:

- urmăriți linkurile, vizualizați imaginile și ascultați textele, desprindeți ideea de bază, mesajul, tonul; textele sunt ușoare, destinate celor de ciclu primar sau chiar mai mici, poate vă sunt familiare cel puțin o parte dintre ele, astfel încât să vă inspire și să vă ajute în redactarea textelor proprii
- fie că sunt în versuri (cu sau fără rimă) sau în proză, mai lungi sau mai scurte, textele pot cuprinde: elemente descriptive ale personajelor/taboului prezentat, narațiuni (o întâmplare cu și despre animale, păsări - domestice sau nu), scurte dialoguri (dacă este cazul), cu atenție la normele de exprimare și ortografie, evitarea repetițiilor, cacofoniilor, etc.
- exemple, idei în redactare: Pisicuța mea, Cățelușul meu, Dacă aș fi un gândăcel, O zi din viața unui greieraș/fluturaș, În ograda bunicilor.

Tema: *realizarea unor versuri pornind de la obiecte și locuri banale, familiare, după model postmodernist, având ca text-suport „Poema chiuvetei” de Mircea Cărtărescu.*

Elemente de teorie vizate: pornind de la lectura/vizionarea/ascultarea unui text literar mai puțin cunoscut, studiat în mediul școlar doar de clasele a XII-a profilul filologie, ales în mod special ca alternativă la versurile clasice/ale autorilor canonici, elevii au posibilitatea să se familiarizeze cu un alt tip de text liric (care are însă și elemente epice), diversificându-și cunoștințele despre desprinzând mesajul său global, ideea de bază, cuvintele-cheie, imaginarul poetic, tonul, elementele de originalitate, astfel încât să înțeleagă textul respectiv, subtilitățile sale ca mesaj și ca limbaj, și să poată redacta apoi și ei propriile texte pe același model. Pentru o mai bună înțelegere, le sunt oferite informații despre postmodernismul literar românesc (succesor al neomodernismului) și despre poezia postmodernistă, repere în interpretarea acestei poeme cărtăresciene. Textele lor, redactate de mână sau la calculator, pot fi mai lungi sau mai scurte, narrative sau descriptive sau îmbinând narațiunea cu dialogul și descrierea, la alegere, acordându-se atenție normelor de exprimare și ortografie, în rest având deplină libertate în a-și alege tema, decorul, termenii, stilul și tonul (grav, ironic, ludic). Exemple, idei în redactare: Poveste de dragoste neobișnuită, Versuri despre caloriferul din camera mea/cuierul de pe hol, Ce-și șoptesc cărțile de pe birou, etc.

Texte-suport/modele:

- <https://www.youtube.com/watch?v=Q9cBlab1Dnc> (recitarea expresivă a versurilor)
- <https://www.youtube.com/watch?v=pz7O52-YMg8> (versurile recitate cu elemente de dramatizare, joc scenic)
- <https://dunastu.wordpress.com/2009/08/29/postmodernismul-poezia-optzecista-mircea-cartarescu-poema-chiuvetei/> (noțiuni despre postmodernism, repere în înțelegerea și interpretarea textului)
- „Poema chiuvetei“ de Mircea Cărtărescu, text integral și prezentare schematică a unor concepte operaționale specifice (document word)

Aplicații practice - recomandări pentru elevi:

- urmăriți linkurile, vizualizați imaginile și ascultați versurile (le aveți și în documentul atașat, cu scurte explicații despre stilul și curentul în care se încadrează, ca să le înțelegeți mai bine), desprindeți ideea de bază, mesajul, tonul; textul vi s-ar putea părea ciudat și fără un mesaj clar, dar încercați să-l percepeți ca pe un joc, ca pe o parodie a poveștilor de dragoste clasice (Romeo și Julieta, Luceafărul), este un exemplu de poezie nouă, care să vă inspire și să vă ajute în redactarea unor texte similare, indiferent de temă alegeți
- recomand versurile albe, pornind de la obiecte și/sau locuri banale, pe care să le transfigurați artistic, indiferent de limbajul sau modul de expunere ales (descriere îmbinată cu narațiune și/sau cu dialog), acordând atenție normelor de exprimare și ortografie, evitarea repetițiilor, cacofoniilor, etc.
- exemple, idei în redactare: Poveste de dragoste neobișnuită, Versuri despre caloriferul din camera mea/cuierul de pe hol, Ce-și șoptesc cărțile de pe birou, etc.

CERCUL DE DESIGN VESTIMENTAR

PROFESOR ANCA FLORIANA DEACONU

Elementele de limbaj plastic. Linia - realizarea unei compozitii si insusirea etapelor de lucru

Determinarea unui spatiu prin observarea diferentelor de valoare care constituie imaginea.

În cadrul Atelierului de creație la cursul de design vestimentar, elevii au ocazia să studieze și să analizeze proporțiile corpului uman, noțiuni de desen/culoare, de stil și tendințe din zona modei.

Crochiurile de moda se realizează în mai multe etape de lucru, urmărind reperele anatomice, proporțiile, mișcarea, atitudinea și procesul de stilizare a formelor.

Se analizează modalitățile de reprezentare în pagina și linia folosită (ca element de limbaj plastic).

Următoarea etapă este realizarea vestimentatiei (construcția costumului, a piesei vestimentare), reprezentarea ținând cont de o temă propusă și o tehnică de lucru.

La partea de culoare se aplică noțiunile specifice: contraste, acorduri, armonii, structuri,....etc.

Sursa de inspirație pentru realizarea pieselor vestimentare este foarte variată pornind de la elemente/structuri naturale (plante, vietăți, obiecte), elemente de limbaj plastic, elemente preluate din sculptura, arhitectura, design de obiect, tendințe și curente în arta plastică, concepte preluate din mitologie, istoria artei sau istoria costumului.

Aplicații practice:

1. Tema design vestimentar : 5 crochiuri de moda/vestimentatie de zi / vara, folosind mai multe tipuri de linii și valori. Tehnica de lucru: linere, creioane tip B;
2. Tema design vestimentar : Colajul. Realizarea unor crochiuri folosind raportul : gros – subtire/plin – gol/alb – negru;





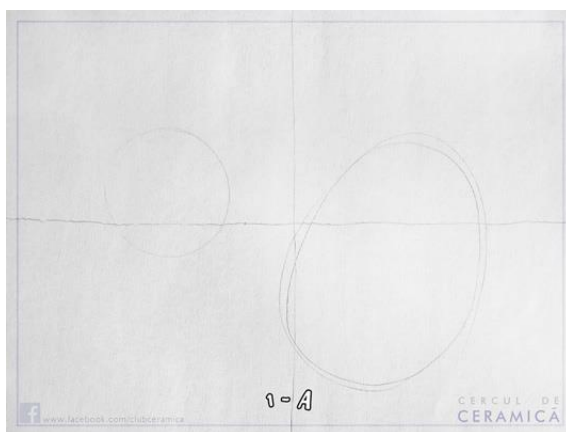
CERCUL DE CERAMICĂ

PROFESOR RADU FULGA

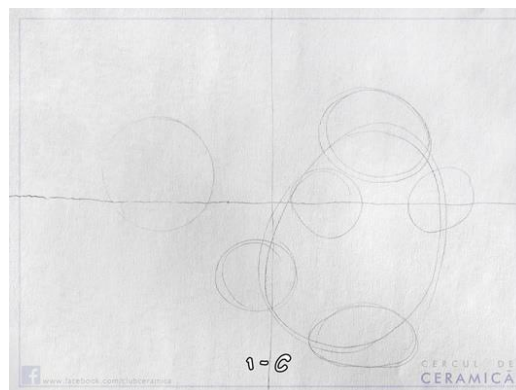
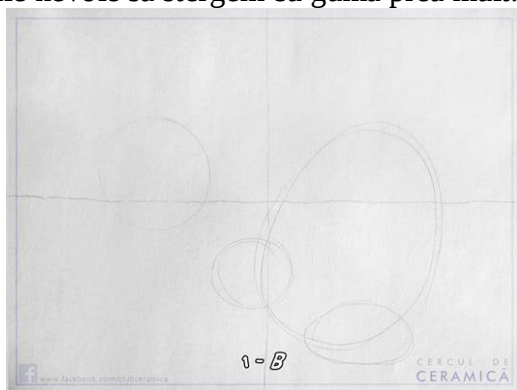
“Compozitia si constructia in arta plastica”

Orice desen, pictura sau relief incepe cu orientarea in spatiul suprafetei suport, in cazul acesta: foaia de hartie. Este important sa ne organizam COMPOZITIA viitoarei lucrari. Sa decidem cate personaje (sau subiecte principale) vom folosi si cam in ce parte a imaginii va fi fiecare. De asemenea sa ne gandim si la dimensiunile lor.

Compozitia vizuala trebuie gandita la inceput cu formele mari, de baza ale subiectelor din imaginea dorita. Acestea au nevoie de dimensiuni potrivite cu foaia, dar si de anumite distante intre ele si fata de margini. Aici fiind vorba de un urs si un iepure, este evidenta diferenta de marimi intre elementele principale.

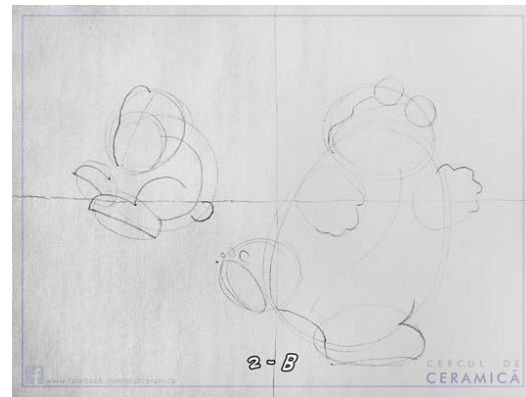
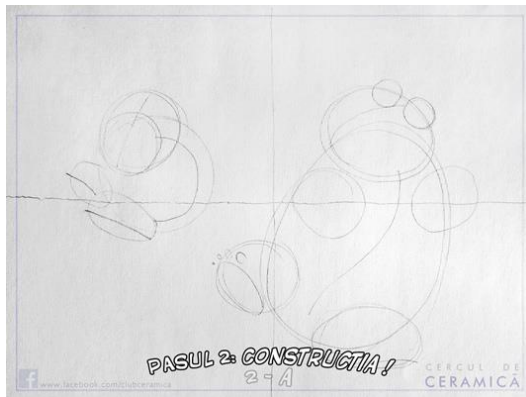


Elementele principale trebuie insemnate pe foaie foarte discret, folosind linii usoare si subtiri de creion. Este important sa nu fie apasate pentru a permite modificari. La formele mari deja stabilite le putem adauga partile secundare, importante pentru pozitia in care vor fi redade personajele. De exemplu: mainile, picioarele si capul ursului. In continuare folosim linii usoare, ca sa nu fie nevoie sa stergem cu guma prea mult.



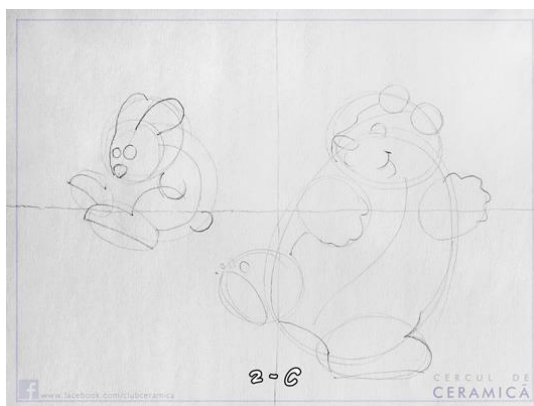
Deja compozitia de baza fiind trasata in cadrul foii, trecem firesc la CONSTRUCTIE. Asa cum la compozitia de baza am decis unde si cat de mari vom face personajele pe toata foaia, asa gandim si restul elementelor necesare fiecarui personaj in raport cu forma lui generala. Le insemnam tot cu linii subtiri.

La constructie, de fapt cautam sa descriem partile componente ale fiecarui subiect, dispuse in mod logic, pentru a putea intelege corect cum sta sau cum se misca fiecare, dar mai ales ce fel de personaj sau obiect va fi desenat. Este momentul in care ne gandim la proportiile diferitelor parti componente.

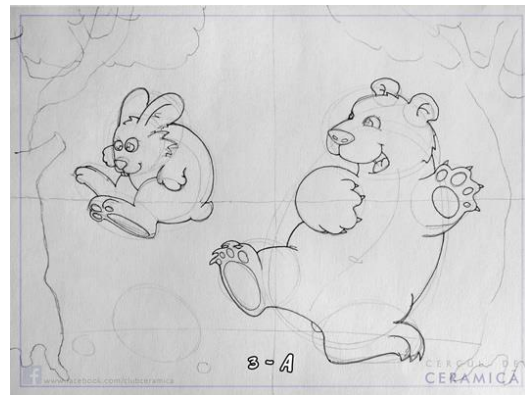


Fiecare lucru trebuie sa aiba un sens in desenul nostru. Sa nu tragem linii degeaba, ci foarte usor (fara sa apasam) sa ne desenam linii ajutatoare pentru a stabili marimea tuturor lucrurilor si forma lor (picioare, urechi, ochi, etc.) Acum devine importanta si ordinea in profunzime a elementelor, adica ce vine in fata si ce vine in spate, asa cum privim noi toata scena.

Daca am stabilit corect forma si pozitia pentru fiecare element in constructie, dar si ordinea lor din fata in spate, putem trece la conturarea lor cu creionul, tot cu linie subtire si fara sa apasam, DAR acum incercam sa realizam o linie curata cat mai clara, care va descrie formele cat mai bine.



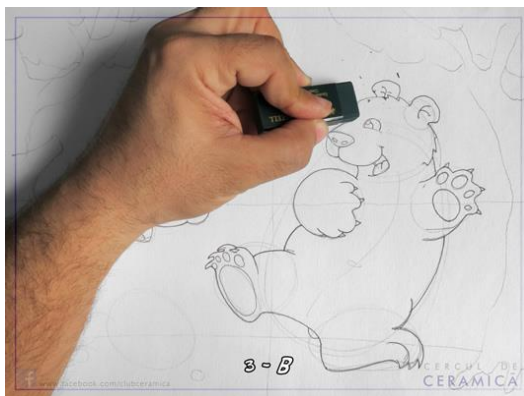
CONTURUL obtinut cu linia usoara de creion acum poate fi transformat incet si cu rabdare in CONTUR GRAFIC, etapa importanta mai ales la benzi desenate sau desene animate clasice, dar si in multe tipuri de ilustratie sau grafica si chiar pictura sau modelaj in relief. Este bine sa folosim un instrument cu cerneala sau tus rezistente la apa. Se poate folosi chiar si un pix cu pasta (de preferat neagra) dar mare atentie sa nu se intinda pe hartie si sa rezulte pete. Se traseaza cat mai curat, direct peste linia finala de creion, cu grija sa nu trasam si pe liniile ajutatoare !



Este nevoie de rabdare si ATENTIE la acest pas, deoarece aceste linii vor fi practic liniile finale ale personajelor noastre. Am lucrat cu linii subtiri de creion pana acum tocmai ca sa nu gresim acum. Nu e graba, important e sa iasa multumitor.

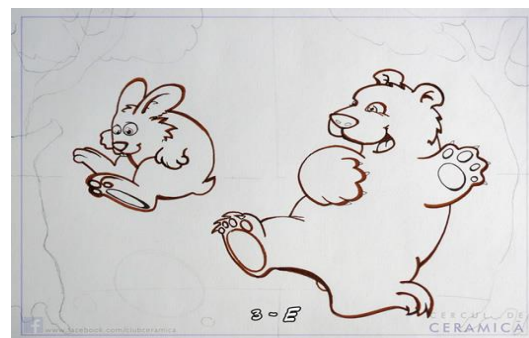
Dupa ce am trasat conturul grafic cu tus, ne asiguram ca acesta s-a uscat complet si apoi putem sterge liniile de creion cu o guma moale, fara sa apasam prea mult. Atentie la mici linii care poate au scapat nefacute cu tusul negru.

Iata iepurele si ursul conturati cu linii subtiri de cerneala rezistenta la apa. Nu este cazul sa ne grabim la colorat, deoarece in exercitiul acesta e mai important sa stapanim desenul cat mai bine.



O etapa a conturului grafic este variatia liniei. Pentru expresivitate mai mare, liniile de contur pot avea grosimea variabila si putem realiza asta folosind un instrument de desen mai gros, precum un marker, sau o pensula subtire.

Se poate observa diferenta dintre conturul expresiv cu grosimi variabile si cel de la momentul 3-C unde liniile pareau niste fire de sarma sau fire de ata.



Nu trebuie sa uitam nici de restul lucrurilor ce-i inconjoara pe iepure si urs. Schitam tot in creion intai elementele de decor, insistand pe cele mai importante. Iata, cum prinde forma ciuperca, desi ea avea spatiul rezervat inca de la momentul 2-D cand am stabilit compozitia.



Evident ca aplicam si aici conturul cu tus sau cerneala. Aceste etape se pot repeta pentru fiecare lucru din imagine, oricat de mic. Este bine sa le facem in ordinea importantei pe care vrem sa o aiba in scena noastra, asa cum si un regizor de teatru sau de film se ocupa mai intai de personajele principale si apoi de detaliile ce le inconjoara.



Daca ati reusit sa desenati personajele, le puteti inzestra cu diferite culori pe baza de apa, iar conturul nu se va distruge, daca ati folosit cerneala rezistenta la apa (permanenta sau waterproof). Dar efecte deosebite se pot obtine si cu creioane colorate precum in ilustratiile doamnei Livia Ruzs din carti ca "Cipi acest pitic urias", sau chiar cu diferite hasuri sau modele decorative desenate tot cu tus sau creion de grafit.

Alte lectii, demonstratii si informatii despre artele vizuale si ceramica puteti descoperi pe pagina Cercului de Ceramica la adresa: www.facebook.com/clubceramica unde va asteptam cu drag.



CERCUL DE DANS MODERN

PROFESOR IRINA ROTARU

Dans rusesc

Dansul rusesc este o formă de artă diversă și bogată, care a existat încă din vremuri imemorabile. Fiind o creație strălucitoare și plină de culoare, dansul popular rusesc reflectă energia distinctivă, artistică și caracteristică a istoriei sale vechi de secole. El întruchipează toată imaginația creatoare a oamenilor, profunzimea gândurilor și a sentimentelor sale.



În diverse regiuni ale Rusiei unele dansuri populare sunt jucate după melodii însoțite de cuvinte (cântece). Ele se execută după ritmul unui cântec, unele mai domol, mai ritmic, altele mai repede. Dansatorii pe un singur șir, în ritmul cântecului se deplasează în perecheați, sau neîn perecheați, în jurul unui cerc. După caracterul lor, aceste dansuri se numesc ornamentale. Voi descrie mai jos un dans din această categorie intitulat *Portița*.

Fig.1 Se execută de către o singură fetiță, care își face intrarea pe prima parte din textul muzical, cu 3 pași rari executați astfel: se ridică ușor piciorul stâng, cu vârful în jos, se așează înaintea celui drept, cu o ușoară tensiune a genunchilor, odată cu deschiderea brațului drept înainte și în sus, brațul stâng înapoi. Corpul este ușor răsucit în spre stânga, capul pe spate (timpii 1-2); se pășește la fel cu piciorul drept, brațele coboară și apoi revin, dreptul în față, stângul înapoi (timpii 3-4); acelaș pas cu stângul, brațele deschizându-se printr-o rotație (tipii 5-6); (7-8) , pauză.



Se face o piruetă spre dreapta, cu pași mărunți pe vârfuri, cu mâinele ținute spre spate, ușor îndoite (aproape de șold), (timpii 1-3), brațele se deschid, piciorul drept înainte, stângul înapoi, cu aceeași tensiune a genunchilor (timpul 4), se repetă pirueta și mișcarea de brațe, (timpii 5-7), după care se mai face o rotare a brațelor și un pas cu piciorul stâng și tensiunea genunchilor (timpul 8).

Fig.2 Pe partea II-a a textului muzical, dansatoarea ocolește scena foarte vioi, prin 8 pași schimbați și săriți, brațele alternând când pe șold (cu dosul palmei), când larg deschise lateral (timpii 1-8)



Fig.3 Își fac apariția restul de 3 dansatoare, cu aceleași mișcări deschise în fig.1 (prima dansatoare face mișcările retrasă în partea dreaptă a scenei – în față). În

timp ce toate cele 4 dansatoare fac piruetele descrise în fig.2, dansatoarea Nr.1 se apropie de celelalte, așezându-se în linie de 4. (timpii 8-1)



Fig.4 Pe prima parte a melodiei se fac 4 pași schimbați, cu mâinele pe șold, astfel că dansatoarele se depărtează de linia de centru (dansatoarele cu nr.1 și 3 spre dreapta, iar nr.2 și 4 spre stânga, (timpii 1- 4); cu 8 pași schimbați se traversează (timpii 5-8 și următorii 1-4), și cu alți patru pași schimbați se apropie una de alta, 2 câte 2 , având o mână pe rochie și cu cealaltă fluturând batista.

<https://www.youtube.com/watch?v=EYV1wPahA-U>
<https://www.youtube.com/watch?v=NF2giqxocL8>
<https://www.youtube.com/watch?v=KNXec-nks18>



CERCUL DE CULTURĂ ȘI CIVILIZAȚIE ENGLEZĂ

PROFESOR ALINA ELENA STOICA

St. George's Day (Sf. Gheorghe)

Sfântul Gheorghe este sărbătorit pe 23 aprilie anual. Sf. Gheorghe e ocrotitorul țărilor: Anglia, Georgia (care a primit numele Sfântului), Grecia, Portugalia, Rusia.

Ce este un sfânt ocrotitor ? El este cel care protejează pe cineva sau un loc. Sf. Gheorghe a fost soldat roman, a refuzat sa renunțe la credința sa creștină, drept pentru care a fost închis de împăratul roman Dioclețian. În 23 aprilie AD 303 împăratul l-a decapitat. Există o legendă care spune ca sf. Gheorghe a înfrânt un balaur. Aceste animale erau folosite în povești pentru a reprezenta forța Răului. Această poveste poate reprezenta lupta dintre Sf. Gheorghe și împăratul Dioclețian.

Linkuri utile:

https://www.youtube.com/watch?v=iLjyPqYfZxQ&feature=emb_rel_err

<https://www.youtube.com/watch?v=urosZ3PKFJg>

<https://www.youtube.com/watch?v=nO8VEkI6l1g>

<https://www.youtube.com/watch?v=fi1T9K3iaZY>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZAqbrXZEUT0>

Aplicații practice:

1. Citiți propozițiile și efectuați traducerea lor.



Saint George's Day





 The 23rd of April is St George's Day in England.




 Saint George is the patron saint of England.







 Saint George is famous for slaying a dragon to help a princess.








 England, Scotland, Wales and Ireland all have their own patron saints.






 Saint George is also the patron saint of other countries.








 The flag of Saint George is a red cross on a white background.

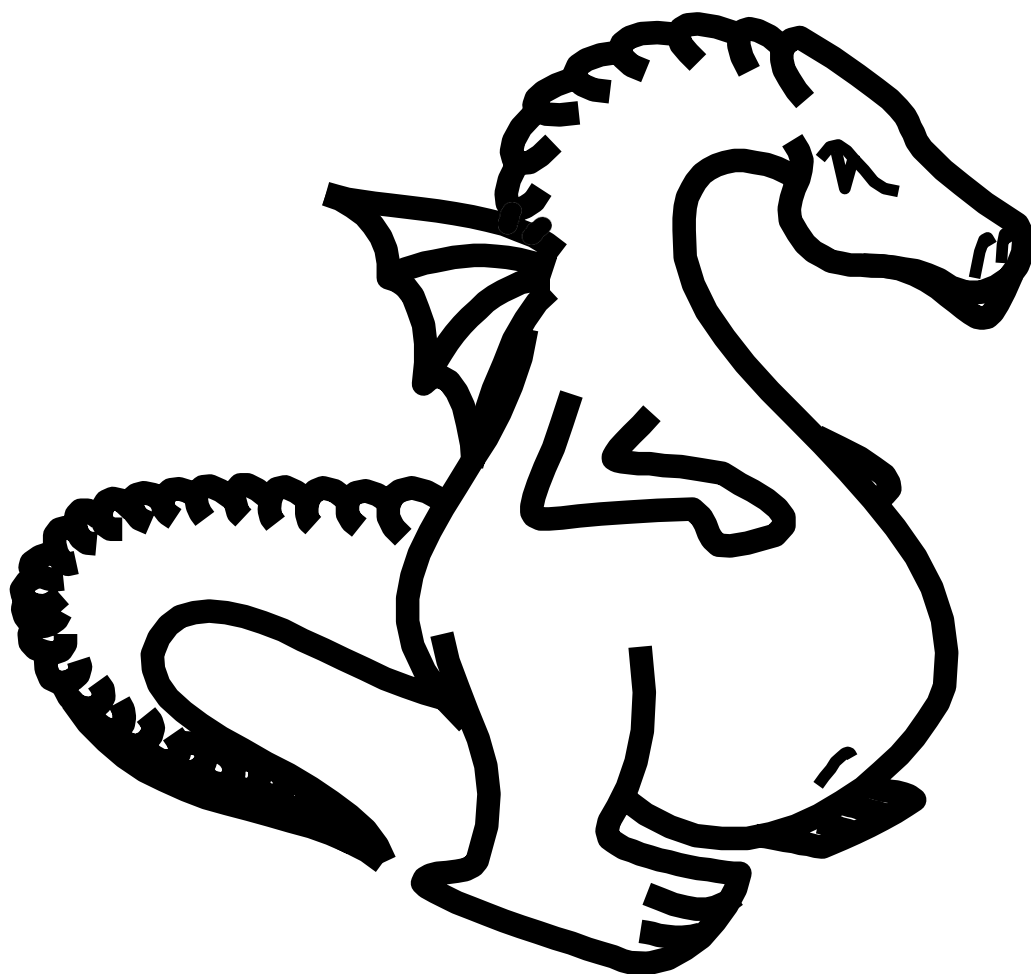







 This is the flag of England and part of the Union Jack.

2. Colorați fișa „The dragon”.



3. Colorați fișa „Saint George” după model.



Happy St George's Day



4. Citiți textul și răspundeți la întrebări.

St. George

St. George's Day is celebrated in England on the 23rd April. We celebrate this day in honour of St. George, the patron saint of England. Canada, Croatia, Portugal, Cyprus, Greece, Georgia, Serbia, Bulgaria, Romania, Bosnia and Herzegovina, and the Republic of Macedonia also celebrate St. George's Day.



Who was Saint George?

In English legend, Saint George was a brave knight who rescued a beautiful lady by killing a dangerous fire-breathing dragon.

George was born in Turkey and his parents were Christian. He fought in the army of the Roman Emperor Diocletian and was one of his favourite soldiers. The Roman Emperor was a pagan and started to kill every Christian that he could find. George did not agree with this cruelty and protested against Rome's persecution of Christians. He tried to save the lives of the Christians by pleading with the Emperor. The Emperor ignored George's pleas. He was put in prison and was tortured in many terrible ways. He was finally beheaded in Palestine on 23 April, 303. 23rd April was named as Saint George's day in 1222.

St. George died for his faith and when people heard of his story, they started writing songs and poems about him.

Questions

- a) When is St. George's day celebrated in England?

- b) Apart from England, name **five** other countries that celebrate St. George's day?

- c) According to English legend, where was George born?

- d) Which Emperor did George fight for?

5. Răspundeți la întrebări:

ST GEORGE

FACT FILE

	<u>When is St Georges Day celebrated?</u>
	<u>Why is St Georges Day celebrated on this day?</u>
	<u>According to stories, what were St Georges parents called?</u>
<u>Find and name four countries St George was a Patron Saint of:</u> • • • •	<u>What is a Patron Saint?</u>
	<u>What did St George do as a career?</u>
	<u>Why was St George imprisoned?</u>
	<u>Which country was named after St George?</u>
<u>Find three interesting facts about St George:</u>	

GHIDUL ACTIVITĂȚILOR EXTRAȘCOLARE

B-dul Soveja nr.17 Tel/Fax: 0241 694427, 0341 803566
email: palatulcopiilorcta@yahoo.com , pcconstantat@gmail.com
www.palatulcopiilor-constantat.ro

NR. 225 \ 04.05.2020

ACTIVITĂȚI TEHNICO - ȘTIINȚIFICE

- 50 CERCUL DE ELECTRONICĂ - PROF. PETRICĂ CIOARĂ
"CIRCUITE SENZORIALE"
- 55 CERCUL DE ARHEOLOGIE - PROF. VICTORIȚA OANĂ
"EGIPTUL - MODUL DE VIAȚĂ"
- 58 CERCUL DE HORTICULTURĂ - PROF. ING. RODICA GEORGESCU
"SEMĂNATUL PLANTELOR LEGUMICOLE ȘI FLORICOLE"
- 59 CERCUL DE INFORMATICĂ - PROF. ANDREEA NEGOIȚĂ
"STRUCTURA ALTERNATIVĂ "
"PRIMII PAȘI ÎN TINKERCAD"
- 68 CERCUL DE NAVOMODELE ȘI HAND MADE - PROF. CRISTINA CRISTEA
"GALIONUL"
- 71 CERCUL DE HORTICULTURĂ - PROF. EMILIA MANOLE
"PLANTAREA RĂSADURILOR DE LEGUME ȘI FLORI"
- 74 CERCUL DE INFORMATICĂ - PROF. RAMONA RĂDULESCU
"PROIECTE DE TIP DOCUMENTE ÎN MICROSOFT OFFICE"
- 76 CERCUL DE MATEMATICĂ - PROF. ALINA COTITU
"FIGURI GEOMETRICE"
- 79 CERCUL DE NAVOMODELE - PROF. IOANA DUMITRU
"ÎNSUȘIREA REGULAMENTELOR PENTRU TOATE CLASELE DE CONCURS"



CERCUL DE ELECTRONICĂ

PROFESOR CIOARĂ PETRICĂ

Circuite Senzoriale

Senzori: componente electronice care transformă o mărime fizică neelectrică în impulsuri electrice măsurabile sau prelucrabile.

Scurtă clasificare a clasificare a senzorilor de lumină și temperatură:

- componente electronice foarte sensibile, denumite în continuare active:
 - fotodiodă,
 - fototranzistor, etc.
- componente electronice mai puțin sensibile, denumite în continuare pasive:
 - **fotorezistor**,
 - termistor, etc.

Circuit senzorial cu fotorezistor

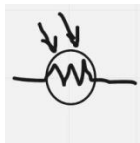
Circuit care va comanda luminozitatea diodei electroluminiscente, funcție de intensitatea luminoasă.

Materiale necesare:

1. Fotorezistor – 1 buc.;
2. Rezistor de protecție – 1 buc.;
3. Diodă electroluminiscentă – 1 buc. (L.E.D.)
4. Sursa de energie electrică (baterie 9 V)

Scurtă descriere a componentelor electronice folosite:

1). **Fotorezistorul** este o piesă a cărei rezistență scade la expunerea suprafeței active la lumină și crește la întuneric. Se numește **fotoconductivitate**.

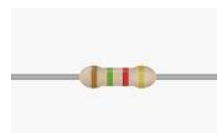
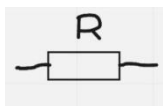


Simbol



Are 2 terminale. Fără polaritate. (Nu contează +/-)

2). **Rezistorul** este un consumator, care reglează tensiunea și intensitatea electrică în circuit. În cazul nostru, va proteja dioda electroluminiscentă.

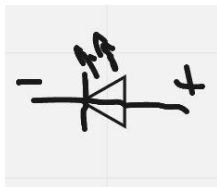


Simbol

Rezistor (Fără polaritate)

3).**Dioda electroluminiscentă** (L.E.D.), diodă semiconductoare care emite fotoni (luminează), la polarizarea directă. Plus la plus, minus la minus.) (Are polaritate. Când este nouă, terminalul pozitiv este mai lung.)

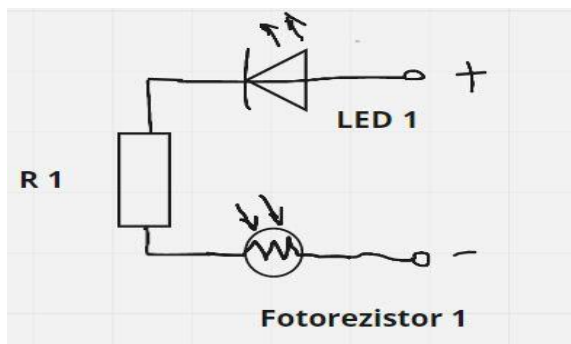
Atenție, polarizat invers nu luminează !



Simbol



(K-Catod= -) L.E.D. (Anod=+)



Schema electrică

Liniile reprezintă legături electrice realizat dintr-un material bun conducător de electricitate.

APLICAȚII PRACTICE

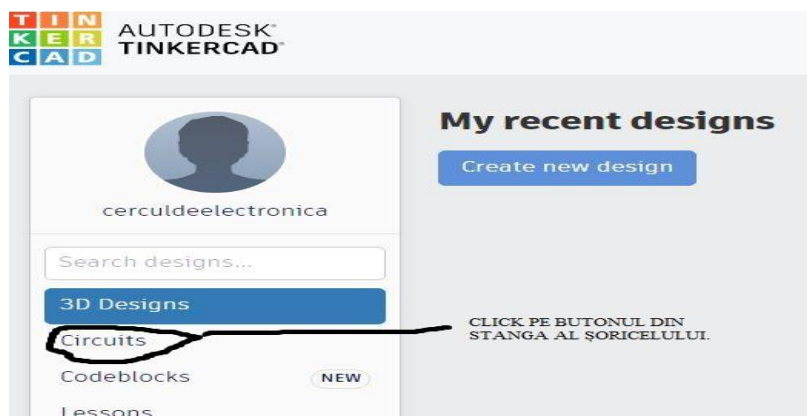
1. Accesarea platformei TINKERCAD

(www.tinkercad.com)

Înregistrarea pe această platformă se va realiza cu nume de utilizator (user) și parola (password).

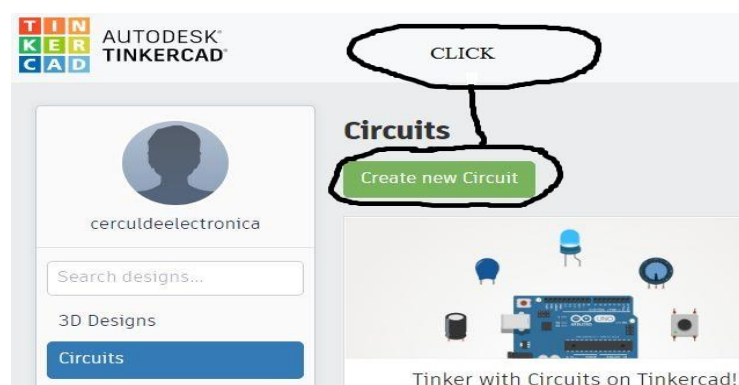
2. Start spre un nou proiect

Selectăm **circuits** printr-o apăsare scurtă "Click" pe butonul din stânga al șoricelului.



3. Start spre un nou circuit

- Se apasă click scurt pe butonul create new circuit.



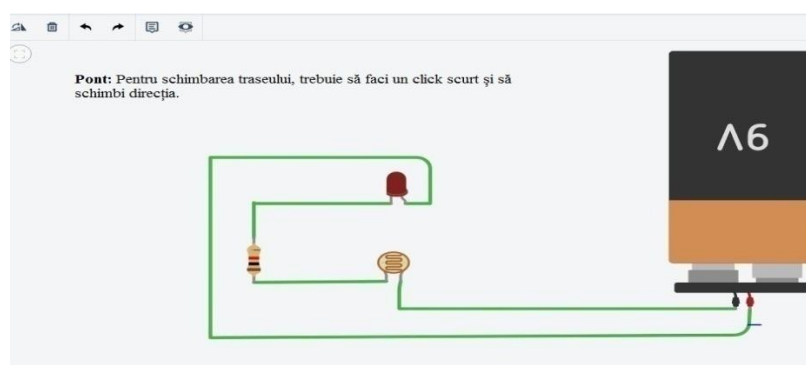
4. Selectarea componentelor electronice

În biblioteca din dreapta recunoaștem cele patru componente necesare. Le identificăm prin derularea în sus și în jos a bibliotecii. Pentru a transfera o componentă pe suprafața de lucru din stânga, o selectăm printr-un click lung (apăsare continuă a butonului din stânga al șoricelului). Mișcarea acestuia până la locul necesar și eliberarea butonului. Mărirea și micșorarea suprafeței de lucru se face prin învârtirea roțiței șoarecelui înainte și înapoi.



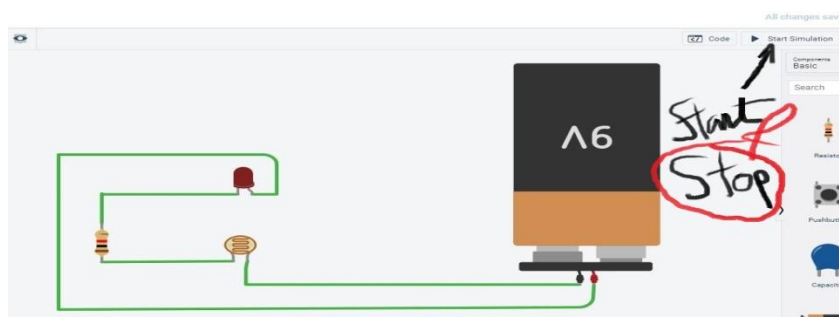
5. Conectarea componentelor electronice

Se face prin click lung pe terminalul unei componente până la terminalul altei componente, unde se eliberează butonul. Urmărind schema electrică, vom conecta borna negativă a bateriei de 9 V la terminalul din dreapta al fotorezistorului., Apoi, fotorezistorul cu rezistorul, rezistorul cu terminalul minus al L.E.D.-ului și "piciorușul" plus la borna plus.



6. Start/ stop simulare

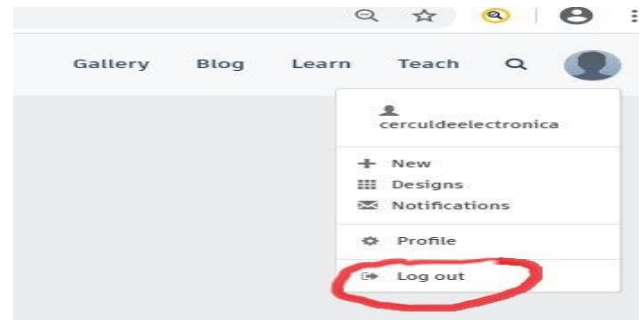
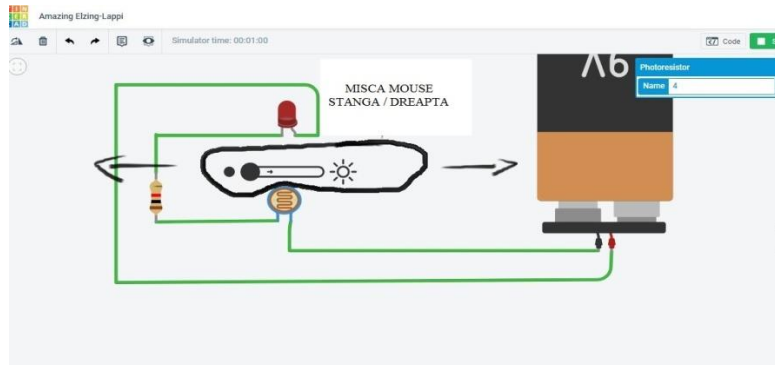
Click scurt pe start / stop simulation.



7. Testarea circuitului

Se selectează fotorezistorul printr-un click scurt pe acesta.

Va fi afișată o fereastră cu un cursor care poate fi reglat de la lumină la întuneric și invers, prin click permanent pe butonul din stânga al mousului și mișcarea acestuia stânga/dreapta de la 0 la n. Se eliberează butonul la diverse valori ale luminozității.



8. Oprirea simulării și Deconectare
Click scurt **stop simulation**, și **log out**.

Vizionați filmulețele cu aceste circuite artizanale:

1. <http://tiny.cc/jrixnz>
2. <http://tiny.cc/dvixnz> **ATENȚIE, CODURI QR LA SFÂRȘIT !**
3. <http://tiny.cc/7wixnz>

Bibliografie:

- 1). Radu Ianculescu, Manualul Radioamatorului Începător;
- 2). www.tinkercad.com;
- 3). www.youtube.com

Vizitează pagina www.facebook.com/cerculdeelectronica și apreciază !

EGIPTUL – MODUL DE VIAȚA

Egiptul antic a fost o veche civilizație din nord-estul Africii, care s-a dezvoltat în zonele joase de-a lungul fluviului Nil, pe suprafața actuală a statului modern Egipt. Civilizația egipteană s-a format în jurul anilor 3150 î.Hr. prin unificarea politică a Egiptului de Sus și a Egiptului de Jos sub conducerea primului faraon.

Multe realizări ale vechilor egipteni includ tehnicile de extracție a mineralelor, măsurătorile topografice, tehnicile de construcție care au facilitat construirea unor monumente grandioase precum piramidele, templele și obeliscurile; un sistem matematic și un sistem practic și eficient de medicină, sistemele de irigații și tehnicile de producție agricolă, producția navală, tehnicile de producție a faianței și a sticlei, noi forme de literatură și primul tratat de pace cunoscut, întocmit cu Imperiul Hitit. Egiptul a lăsat o moștenire durabilă. Arta și arhitectura i-au fost preluate pe scară largă, iar antichitățile din vechiul Egipt sunt expuse în toate colțurile lumii. Templele formau coloana vertebrală a economiei. Nu numai că erau case de cult, dar au fost, de asemenea, responsabile pentru colectarea și stocarea bogăției țării

Viața de zi cu zi la vechii egipteni Societatea egipteană era foarte ierarhică și erau diferențe mari între viața agricultorilor, care reprezentau marea majoritate a egiptenilor ce trăiau într-o stare aproape de cea a iobăgiei, și cea a nobilimii. Herodot a spus că "Egiptul este un dar al Nilului" și că acesta a pătruns toate aspectele vieții, inclusiv cele mitologice.

Cunoștințele noastre despre viața cotidiană din Egiptul Antic provin din trei surse principale

1. scrierea egipteană: fie că este vorba de literatură, documente administrative sau hieroglife în sine prin forma lor ideografică;  Cuvântul hieroglific este de origine greacă (ιερογλυφικά) cu sensul de „semne sacre”.



Scrierea egipteană pentru hieroglife:

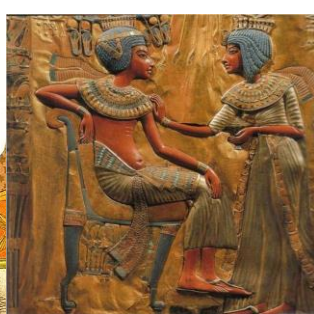
2. iconografie: peste tot, pe pereții templelor și a mormintelor în special cele în care defunctul povestește aspecte importante ale vieții sale;

3. arheologie: permite reconstituirea vieții de zi cu zi a egiptenilor (în special a celor din pătura de jos pe baza rămășițelor habitatului lor.

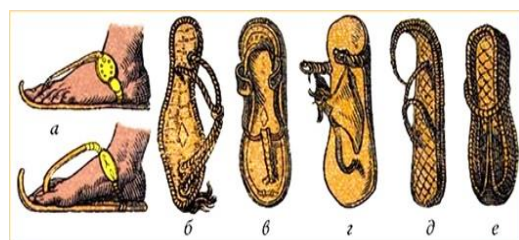
Societatea egipteană a fost extrem de stratificată. Fermierii au constituit cea mai mare parte a populației, dar produsele agricole erau deținute direct de către stat, temple sau de o familie nobilă care deținea pământul. Artiști și meșteșugari aveau un statut mai înalt decât fermieri, dar și aceștia se aflau sub controlul statului, lucrând în atelierele de lângă temple și plătiți direct de la trezoreria statului. Cărturarii și oficiali formau clasa superioară în Egiptul antic, așa-numita "clasă de kilt alb", cu referire la veșmintele lor de în albit, care reprezentau un semn al rangului lor. Nobilimea mai era formată din preoți, medici și ingineri calificați și specialiști în domeniul lor. Sclavii erau utilizați în mare parte ca servitori. Ei puteau să cumpere și să vândă, puteau să-și câștige drumul lor spre libertate sau de noblețe, și, de obicei, erau tratați de medici la locul de muncă. Atât bărbații, cât și femeile aveau dreptul să dețină și să vândă proprietăți, să încheie contracte, să se căsătorească și să divorțeze, să primească moșteniri, etc.



Diferența de clasă a societății a contribuit la apariția unor noi forme de îmbrăcăminte. Dar totuși, vechile îmbrăcăminte tradiționale au existat de mult timp împreună cu îmbrăcăminte „modernă” a egiptenilor. Figura umană este întotdeauna exact stilizată geometric și cu ea hainele sunt întotdeauna stilizate, culoarea pielii pentru bărbați este maro, pentru femei și sclavi este galbenă. Costumul feminin din perioada domniei antice este pur funcțional.. Îmbrăcăminte pentru bărbați și femei se bazează atât pe contrastul cât și pe material. Margele de faianță colorate reliefate se remarcă pe țesătura moale netedă a îmbrăcăminte și formează un fel de guler și completează atât îmbrăcăminte pentru bărbați, cât și pentru femei. Bijuteriile roșii contrastează cel mai adesea cu albul. Îmbrăcăminte locuitorilor din Egiptul Antic este unul dintre cele mai vechi tipuri de îmbrăcăminte.



Preoții, ca mai înainte, purtau haine cu forme străvechi - un aventură triunghiulară de shenty și piele de leopard aruncată peste un umăr. Pentru războinici, a fost prescris un șorț și o salopetă de piele.

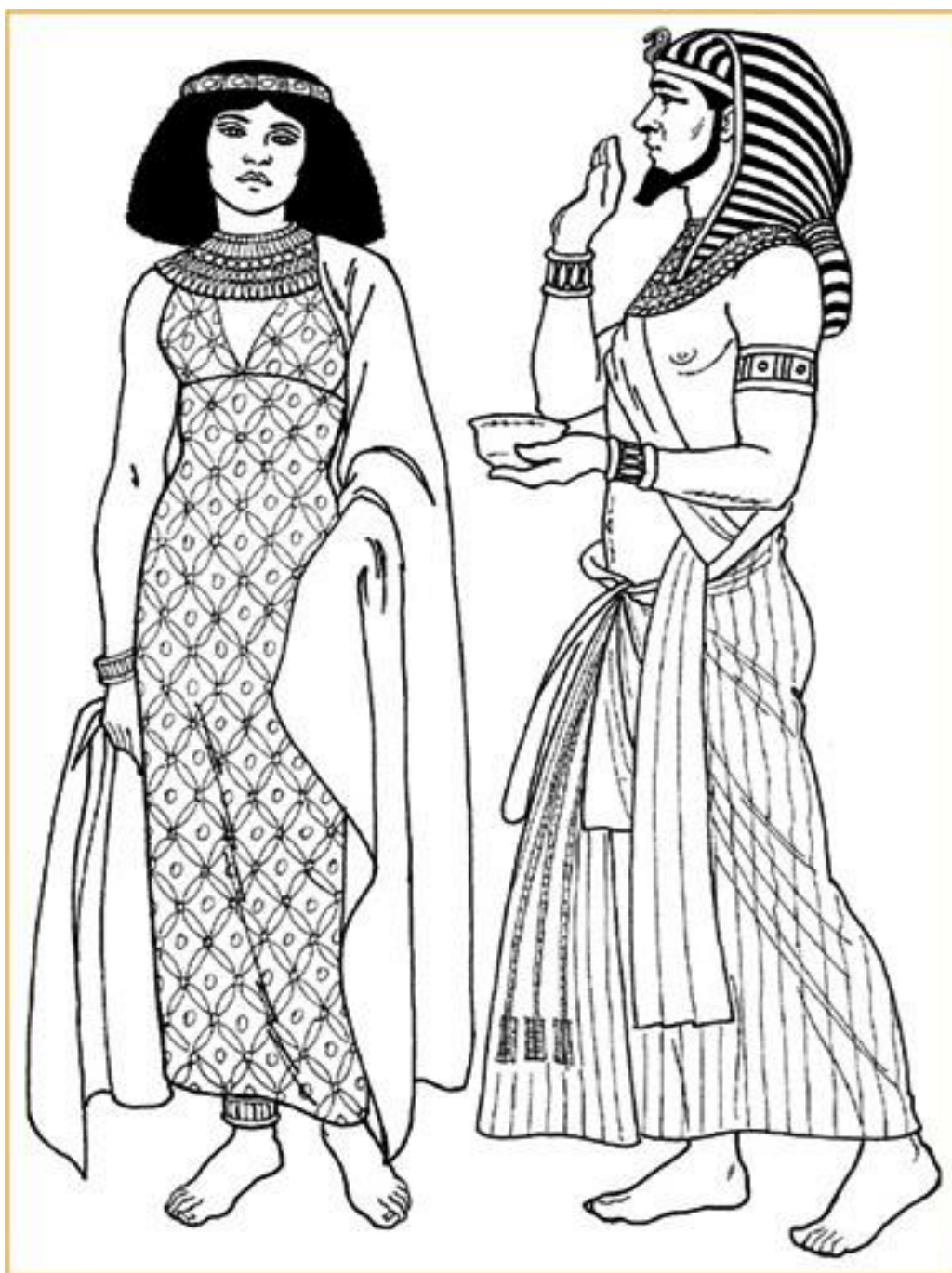


Încălțăminte egiptenilor era foarte simplă - sandale constând dintr-o talpă din piele și mai multe curele care acopereau piciorul. Încălțăminte pentru femei nu diferă de cea pentru bărbați. Atât bărbații, cât și femeile purtau peruci din lână de oaie sau din fibre vegetale pentru a-și proteja capetele de căldură. Știți că purtați peruci lungi, cu multe pigtail-uri, țărani - peruci mici sau pălării din țesătură de in. Femeile claselor superioare și-au decorat capetele cu coafuri. Bărbații și-au bărbierit barba. Dar, uneori, au purtat cele artificiale, de obicei din lână, acoperindu-le cu lac. Un semn al puterii faraonului era o barbă de aur în formă de triunghi sau un cub, era montat pe urechi, ca brațele ochelarilor moderni.

Aplicații:

<https://www.youtube.com/watch?v=YI3kb0SfBto>

Printati desenul de mai jos si colorati-l!



CERCUL DE HORTICULTURĂ

Profesor ing. RODICA GEORGESCU

Semănatul plantelor legumicole și floricole

Legumele, florile, plantele în general se pot înmulți prin *semințe, deci semănăm*, sau prin *răsad și atunci plantăm*.

Acum vom discuta despre semănat.

Semințele pot avea dimensiuni diferite de la cele mai mici (de câțiva milimetri) la țelină, până la sămânța de la castan, cea cu care ne jucăm toamna.

Semănatul se va face în pământ bine afânat, marunțit, reavăn- adică are umiditate și nivelat.

Unele legume sunt *rezistente la frig* (spanac, morcov, mazarea, ceapa), altele au nevoie de *temperaturi mai mari* pentru a răsări (fasolea, dovleceii, castraveții).

Adâncimea la care se vor semăna semințele diferă *în funcție de mărimea lor*. Cele mici la adâncime mai mică, iar cele mari la una mai mare.

Semințele foarte mici nu le mai acoperim cu pământ, doar le presăm, iar pe cele mai mari le vom acoperi și uda. Pe suprafețe mici semănatul se face *manual*.



În câmp, pe suprafețe mari semănatul se face *mecanic*, cu semănatori.

Aplicații practice:

Vă propun să luați o lădiță / o cutie de pe la bucătărie, în care să puneți amestec de pământ, să-l nivelați și să faceți niște șanțulețe cu un creion, un pix. În ele să semănați semințe de care aveți în casă- fasole, linte, mărar, muștar- orice aveți. Așezam cutia la geam să aibă lumină și căldură, apoi așteptăm să răsară.

<https://agrintel.ro/72076/cand-se-planteaza-legumele-in-gradina-calendar-pentru-2017/>

<https://gradinamax.ro/catalog/flori/plante-perene-set>

CERCUL DE INFORMATICĂ

POFESOR NEGOIȚĂ ANDREEA

Elevii au la dispozitie o serie de tutoriale si recomandari pe pagina de Facebook a cercului de informatica.



Aplicații practice:

STRUCTURA ALTERNATIVĂ

Selectarea instrucțiunii ce urmează să fie executată în funcție de valoarea unei expresii reprezintă o *structură alternativă*.

Limbajul C++	Efect
<pre>if (expresie) instrucțiune_1; else instrucțiune_2;</pre>	➤ Se evaluează expresia . ➤ Dacă valoarea expresiei este adevărată , atunci se execută instrucțiune_1. ➤ Dacă valoarea expresiei este fals , se execută instrucțiune_2.

Atât pe ramura atunci , cât și pe ramura altfel este permisă executarea unei singure instrucțiuni .

În cazul în care este necesară efectuarea mai multor operații , acestea se grupează într-o singură instrucțiune compusă (instrucțiunile sunt grupate între {}).

Dacă pe ramura altfel nu este necesară efectuarea nici unei operații, această ramură poate lipsi:

Limbaajul C++	Efect
<i>if (expresie) instrucțiune_1;</i>	➤ Se evaluează expresia . ➤ Dacă valoarea expresiei este adevărată , atunci se execută instrucțiune_1. ➤ Dacă valoarea expresiei este fals , se execută instrucțiunea următoare.

Link-uri utile :

<https://www.pbinfo.ro/articole/70/structuri-alternative>

Aplicații tablouri unidimensionale

1. Se citesc elementele unui tablou unidimensional cu n ($n \leq 100$) componente, numere întregi din cel mult 4 cifre fiecare.

Să se realizeze următoarele prelucrări:

- a. Să se afișeze și să se numere elementele pare de pe pozițiile impare ale unui vector.
- b. Să se numere elementele pozitive și pare.
- c. Calculați produsul elementelor negative.
- d. Să se calculeze media aritmetică a elementelor pozitive.

```

int v[100];
int i,n,nra,nrb,nrd;
int p,s;
float ma;

int main()
{
    cin>>n;
    for(i=1;i<=n;i++)
        cin>>v[i];

    //cerinta a)
    nra=0;

    cout<<"Elementele pare
    situate pe pozitii impare sunt
    = ";
    for(i=1;i<=n;i++)
        if((v[i]%2==0)&&(i%2!=0))
        {
            cout<<v[i]<<" ";
            nra++;
        }
    cout<<endl;

    cout<<"Am gasit "<<nra<<"
    elemente pare situate pe
    pozitii impare "<<endl;

    //cerinta b)
    nrb=0;
    for(i=1;i<=n;i++)
        if((v[i]>0)&&(v[i]%2==0))
            nrb++;
    cout<<"Am gasit
    "<<nrb<<" numere pozitive
    si pare !"<<endl;

    //cerinta c)
    p=1;
    int gasit=0;
    for(i=1;i<=n;i++)
        if(v[i]<0)
        {
            p=p*v[i];
        }
    }

```

```

gasit=1;

}

if(gasit==0)cout<<"Sirul de
valori introduse nu contine
elemente negative !"<<endl;

else

cout<<"Produsul
elementelor negative este =
"<<p<<endl;

//cerinta d)

s=0;

nrd=0;

for(i=1;i<=n;i++)

if(v[i]>0)

{

s=s+v[i];

nrd++;

}

if(nrd==0)

cout<<"Nu pot calcula
media aritmetica a
elementelor pozitive !";

else

{

ma=(float)s/nrd;

cout<<"Media aritmetica a
elementelor pozitive este =
"<<ma<<endl;

}

return 0;

}

```

Link-uri utile:

https://www.youtube.com/watch?v=GOMaJv8w_CU

<https://www.pbinfo.ro/articole/5583/declararea-si-parcurgerea-tablourilor-unidimensionale>

Sortarea tablourilor unidimensionale

Sortarea unui vector presupune rearanjarea elementelor vectorului astfel încât între valorile lor să existe o relație de ordine (elementele sunt ordonate crescător/descrescător).

ALGORITMUL DE SORTARE PRIN METODA BULELOR

Se va utiliza o variabilă `ok`, pe post de variabilă logică care se inițializează cu valoarea 1 (True) la începutul parcurgerii și, dacă în timpul parcurgerii se execută o interschimbare, variabilei `i` se atribuie valoarea 0 (False). Parcurgerea repetată a vectorului se încheie atunci când, la sfârșitul unei parcurgeri, variabila `ok` nu își modifică valoarea.

nr.in X nr.out X

10
8 12 5 32 9 39 15 6 2 52

nr.out X

1	2	5	6	8	9	12	15	32	39	52
---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

```
main.cpp X
1  #include <iostream>
2  #include <fstream>
3  using namespace std;
4  ifstream fin("nr.in");
5  ofstream fout("nr.out");
6  int main()
7  {
8      int n,i,v[100],aux,ok=0;
9      fin>>n;
10     for(i=0; i<n; i++)
11         fin>>v[i];
12     while(!ok)
13     {
14         ok=1;
15         for(i=0; i<n-1; i++)
16             if (v[i]>v[i+1])
17             {
18                 aux=v[i];
19                 v[i]=v[i+1];
20                 v[i+1]=aux;
21                 ok=0;
22             }
23     }
24     for(i=0; i<n; i++)
25         fout<<v[i]<<" ";
26     return 0;
27 }
```

Link-uri utile:

<https://www.pbinfo.ro/>

<https://www.youtube.com/watch?v=lyZQPjUT5B4>

<https://www.youtube.com/watch?v=Ns4TPTC8whw>

<https://www.youtube.com/watch?v=Ydslkr6Eb5Q>

Ștergeri și inserări de elemente dintr-un vector

Operațiile de ștergere a unui element dintr-un vector, sau de inserare a unui element nou într-un vector sunt frecvente în practică: avem o listă cu elevii dintr-o clasă și un elev pleacă, sau un alt elev vine.

Link-uri utile:

<https://www.pbinfo.ro/>

<https://www.pbinfo.ro/articole/5584/stergeri-si-inserari-de-elemente>

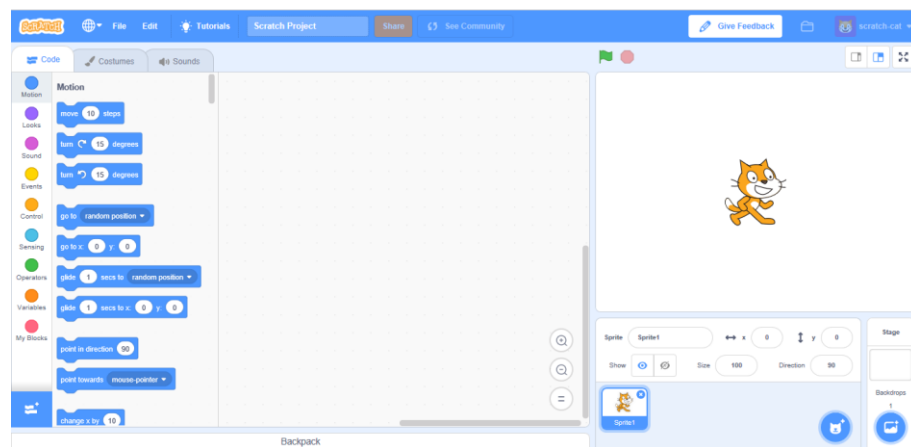
<https://www.youtube.com/watch?v=XnjtMakBX-U>
<https://www.youtube.com/watch?v=PiOlnkNaupM>

Introducere in Scratch

Scratch-ul reprezinta cel mai prietenos limbaj de programare.

Poate fi folosit pentru realizarea unor jocuri, povesti interactive etc.

Platforma online Scratch



<https://scratch.mit.edu/projects/editor/?tutorial=getStarted>

Link-uri

<https://www.youtube.com/watch?v=NHMz-CoeKNg>

Carti recomandate

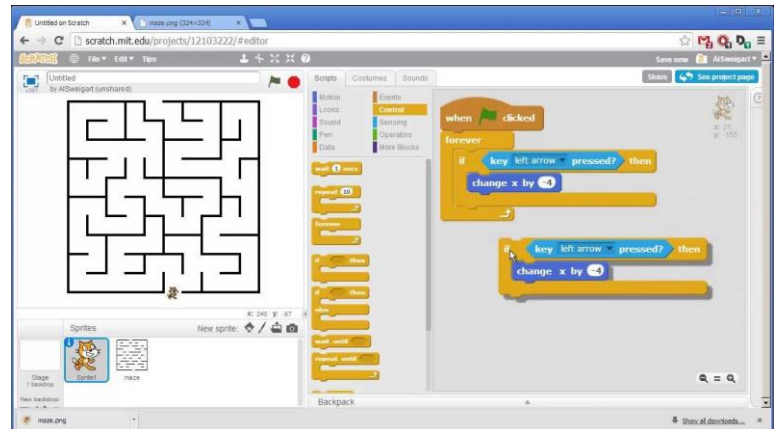
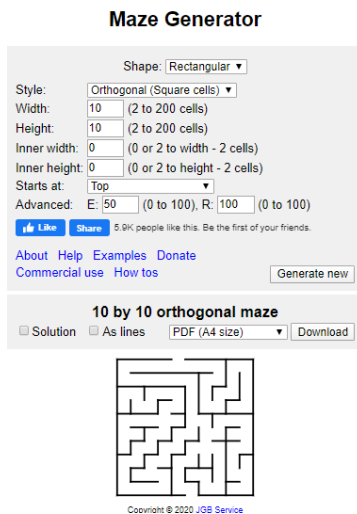


Creare joc labirint

Link-uri

<http://www.mazegenerator.net/>

<https://www.youtube.com/watch?v=IPNkS5-kH9g&t=2393s>



Drawing Shapes using Scratch

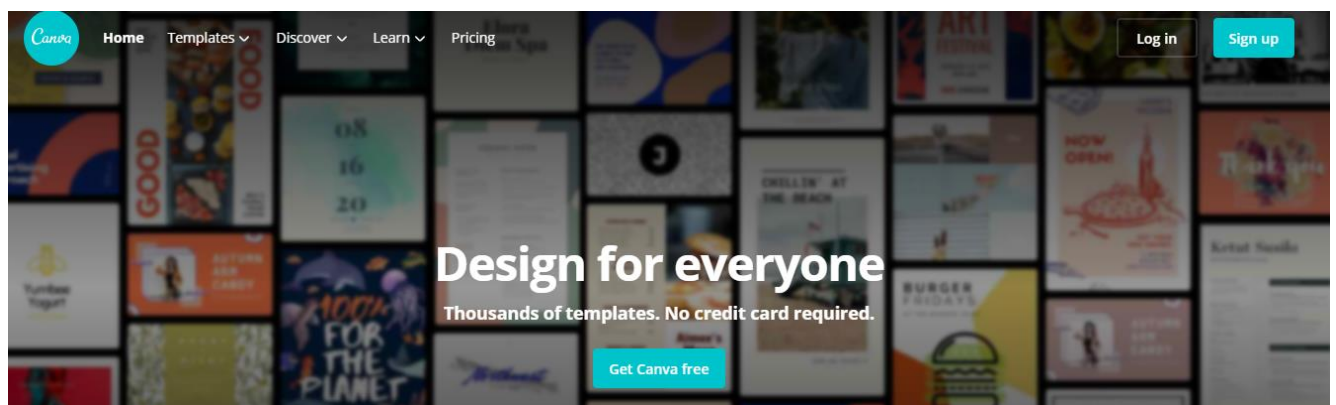
<https://www.youtube.com/watch?v=8gOJmxsVNfM>

<https://www.youtube.com/watch?v=xAjdIirskmU>

Canva: Creating a Flyer

Create cont CANVA <https://www.canva.com/>

<https://www.youtube.com/watch?v=FNqUSOTOmJY>



Tutorial:

<https://www.youtube.com/watch?v=wrthaLRdw4Y>



How to Create an Invitation with Canva

<https://www.youtube.com/watch?v=-YNjC1C1ynU>

How to Create Your Own Logo with Canva

<https://www.youtube.com/watch?v=YiUw91BnxXM&t=488s>

FIȘĂ DE LUCRU EXCEL

Cerințele se referă la fișierul INTRETINERE.xlsx.

1. În foaia de lucru CHELTUIELI, să se calculeze în celulele coloanei De plătit valorile corespunzătoare pe care le are de plătit fiecare locatar.
2. Introduceți valorile din foaia de calcul RESTANTE, unde se află sumele restante pentru fiecare persoană, în coloana Restanță a foii de calcul CHELTUIELI.
3. Calculați totalul de plată pentru fiecare locatar prin introducerea unei formule corespunzătoare.

Intretinere - Microsoft Excel

Ap.	Nume locatar	Nr. camere	Nr. persoane	De plătit	Restanță	Total de plată
1	Mihai Ion	4	4	895,04	300,00	1195,04
2	Paraschiv Dumitru	3	2	531,72	215,00	746,72
3	Dianu Vioara	2	1	310,78	1723,00	2033,78
4	Inescu Ioan	4	1	467,92		467,92
5	Pop Maria	1	3	516,95		516,95
6	Tamplaru Dorel	4	2	610,29		610,29
7	Basarab Dan	2	2	453,15		453,15
8	Nicula Florin	3	3	674,10		674,10
9	Teodor Radu	3	5	958,85	213,25	1172,10
10	Curtica Ioana	2	1	310,78	2181,75	2492,53
Total				5729,58	4633,00	10362,58
Tip consum		Facturi de plată (RON)				
Gaze		112,58		Total(Nr_per		
Apă rece		1567,98		Total(Nr_cam		
Apă caldă		1720,12		napt		
Căldura		2200				
Curent		128,9				

În foaia de lucru CHELTUIELI, să se calculeze în celulele coloanei De plătit valorile corespunzătoare pe care le are de plătit fiecare locatar, după formula:

$$\text{gaze}/\text{napt} + (\text{ApaC} + \text{ApaR} + \text{Curent}) / \text{Total}(\text{Nr_pers}) * \text{Nr_pers} + \text{Cald} / \text{Total}(\text{Nr_cam}) * \text{Nr_cam}$$

unde: gaze = factura la gaze, (în RON),
 ApaC = factura la apă caldă, (în RON),
 ApaR = factura la apă rece, (în RON),
 Curent = factura la curent, (în RON),
 Total(Nr_pers) = număr total de persoane din bloc, ?
 Nr_pers = număr de persoane de la fiecare apartament,
 Total(Nr_cam) = număr total de camere din bloc, ?
 Nr_cam = număr de camere de la fiecare apartament
 napt = numărul total al apartamentelor din bloc, ?
 Cald = factura la căldură, (în RON).

Rezolvări:

E3 $=\$B\$15/\$G\$17+(\$B\$17+\$B\$16+\$B\$19)/\$G\$15*D3+\$B\$18/\$G\$16*C3$

G3 $=E3+F3$

E13 $=\text{SUM}(E3:E12)$

Link-uri utile

<https://www.youtube.com/watch?v=xrya9O2yC7Q>

Primi pasii in Tinkercad

Prezentare platforma

<https://www.tinkercad.com/>



<https://www.youtube.com/watch?v=nY22QE1dy0U>

Aplicatii

https://www.youtube.com/watch?v=9IQI_4RVZqk

<https://www.youtube.com/watch?v=PAPww3r1k-8>

<https://www.youtube.com/watch?v=OYLw-0GphDE>

CERCUL DE NAVOMODELE ȘI HAND MADE

PROFESOR CRISTINA CRISTEA

GALIONUL

Galionul a fost o navă cu pânze, de mari dimensiuni și cu mai multe punți folosit de națiunile Europei în secolele XVI-XVIII. Galioanele erau bine înarmate și erau folosite pentru bătălii și transport.



Galionul spaniol

Spaniolii au creat un nou tip de navă, galionul, care combina dimensiunile și aspectul caracelor cu caracteristicile de navigație superioare ale caravelor: -forma alungită pentru a câștiga viteză,

- vela latină și

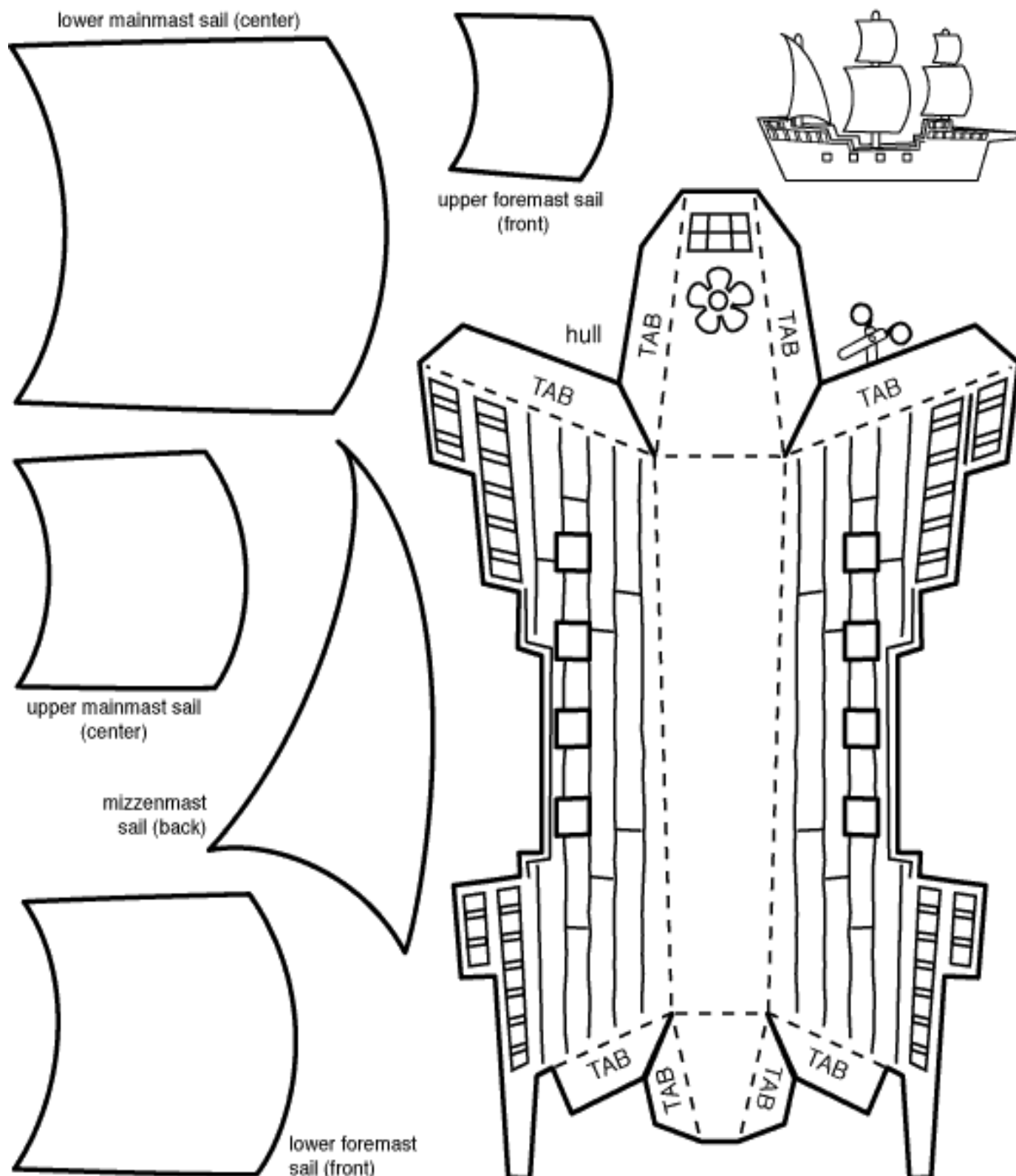
- coca mai puțin adâncă

Construcția galioanelor incorpora un mănunchi de inovații care au marcat epoca navigației cu pânze, unele din ele rămânând principii de baza până în epoca modernă. Galioanele aveau 3 sau 4 catarge, primele două cu vele dreptunghiulare iar cele din spate cu vele latine. La construcție se folosea lemnul de stejar pentru cocă, coaste și structură și de pin pentru arboradă.

La trei secole după ce a dispărut în adâncurile apelor caraibiene, epava legendarului **galion spaniol San Jose**, visul tuturor vanatorilor de comori, a fost descoperită în largul coastelor Columbiei. Galionul s-a scufundat în anul 1708 în urma unei confruntări cu forțele navale britanice în batalia de la Baru, în timpul Războiului Succesiunii Spaniole (1701-1712). Era principala navă a unei flote care transporta aur și argint din coloniile spaniole din America până în Spania, pentru regele Filip al V-lea.

Navă a fost identificată datorită tunurilor sale de bronz unice, pe care erau gravate delfini. În largul coastelor caraibiene ale Columbiei ar exista până la o mie de epave dar numai șase dintre ele transportau comori mari.

FISA DE LUCRU - EXECUTIA 3D A GALIONULUI



TERMINOLOGIE:

FOREMAST- ARBORELE PROVA

MAINMAST- ARBORELE MARE

MIZZENMAST – ARBORELE ARTIMON/ ARBORE PUPA

SAIL – VELA

UPPER FOREMAST SAIL – VELA TRINCHET

LOWER FOREMAST SAIL – VELA GABIER A ARBORELUI PROVA

LOWER MAINMAST SAIL – VELA MARE A CATARGULUI MARE

UPPER MAINMAST SAIL- VELA GABIER A CATARGULUI MARE

MIZZENMAST SAIL- VELA BRIGANTINA

HULL – COCA NAVEI / CORPUL NAVEI

INSTRUCTIUNI DE LUCRU:

- Printați modelul dat (pe format A3 ca sa fie mai mare) și lipiți-l pe carton.
- Decupați piesele după contur pe linia continuă.
- Indoiti pe linia punctată ajutându-vă de o riglă.
- Aplicați lipici pe părțile marcate cu TAB și asamblați corpul galionului prin lipire.
- Invergați velele pe catarg (bețigaș de frigărui).
- Baza catargului fixați-o într-un dop de plută de 1cm înălțime și lipiți-l cu aracel sau silicon în carena galionului.
- Puteți să colorați coca galionului cu maro pentru aspect.

CINE DOREȘTE POATE SĂ FOLOSEASCĂ BEȚIGAȘ DE INGHEȚATĂ LA FEL CA ÎN IMAGINE



CERCUL DE HORTICULTURĂ

PROFESOR MANOLE EMILIA

Plantarea rasadurilor de legume si flori

Plantatul este procesul prin care radacinele plantelor tinere (**rasad**) sau parti din planta (tuberculi, rizomi, bulbi) sunt introduse in sol.

Se poate executa:

1) Manual:



Plantatul manual se realizeaza cu ajutorul plantatorului sau in gropi facute cu sapaliga.

2) Mecanic:



(Masina de plantat)

Etapele plantarii

1. Pregatirea rasadului pentru plantat



La plantare, rasadurile trebuie sa aiba in jur de 55 de zile. Este perioada optima pentru a avea plante viguroase si sanatoase, gata sa se adapteze temperaturilor de afara.

Plantarea in sol se face dupa ce a trecut pericolul brumelor, **iar temperatura in sol depaseste 10 grade Celsius, la o adancime de 10 – 15 cm.**

2. Executarea lucrarii:

Pregateste cuiburile (gropile)

Pune rasadul in cuib – plantarea propriu-zisa

Aseaza-l cu grija in solul pregatit inainte (afanat, sapat, fertilizat si erbicidat), avand grija ca radacina sa fie dreapta.

Acopera cu pamant

Unele rasaduri, precum cele de vinete si tomate, se planteaza mai adanc, pana la nivelul primelor frunze, deoarece vor dezvolta radacini adventive pe tulpina ingropata. Cele mai multe plante legumicole (ardeiul, salata, ceapa, telina s.a.) se rasadesc insa la aceeasi adancime.

Uda planta din belsug

Apa trebuie sa ajunga pana la radacini. Poti ajuta planta sa absoarba mai bine apa daca faci o usoara adancitura in jurul tulpinei.

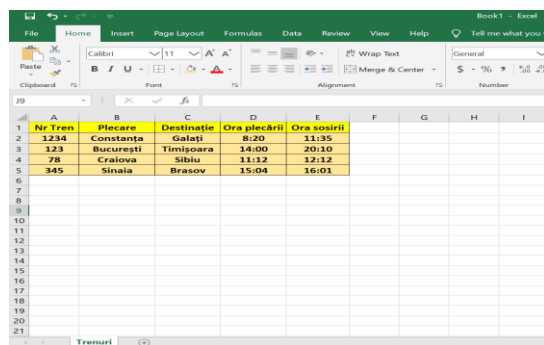
Vocabular:

Radacini adventive – radacini care se dezvoltă pe diferite părți ale plantei

CERCUL DE INFORMATICĂ

PROFESOR RAMONA RĂDULESCU

Proiecte de tip documente în Microsoft Office Word. Teme propuse. Se vor adăuga texte, imagini, tabele, forme. Apoi se va face editarea și formatarea textelor cu ajutorul meniului Home și a obiectelor din meniul Insert și Format Obiect.



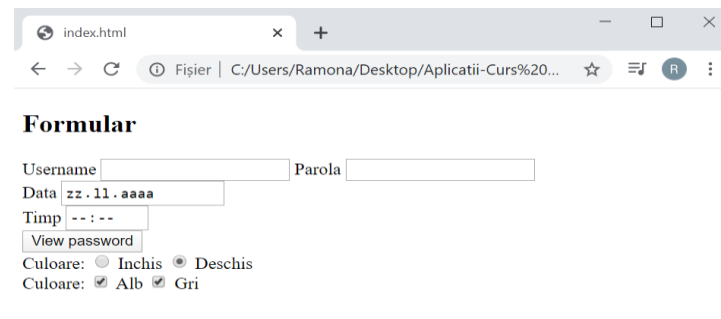
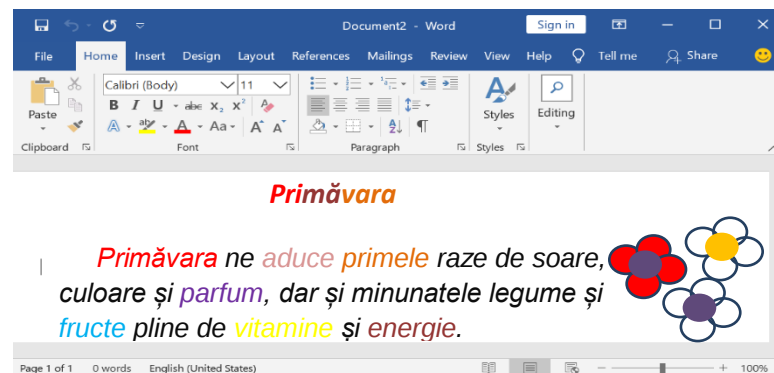
Nr Tren	Plecare	Destinație	Ora plecării	Ora sosirii
1234	Constanța	Galați	8:20	11:35
123	București	Timișoara	14:00	20:10
78	Craiova	Sibiu	11:12	12:12
345	Sinaia	Brasov	15:04	16:01

Proiecte de tip registre de lucru în Microsoft Office Excel ce conțin foi de calcul. Se vor adăuga date în tabele, se vor formata datele și celulele. Vom folosi formule simple și funcții predefinite. Se vor insera diagrame- grafice pentru interpretarea mai ușoară a datelor numerice.

Pagini web de tip HTML folosind limbajul de programare JavaScript ce vor conține formulare, tipul button, tipul ceckbox, radiobox.

Noțiuni teoretice și exemple aplicații:

<https://www.w3schools.com/> HTML / CSS / JAVASCRIPT



index.html

Fișier | C:/Users/Ramona/Desktop/Aplicatii-Curs%20...

Formular

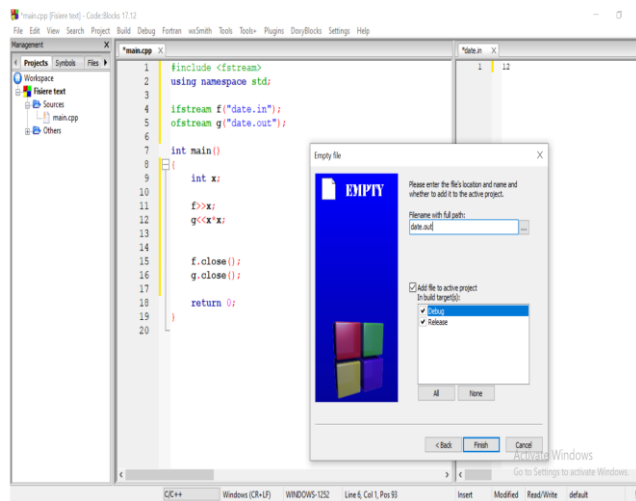
Username Parola

Data

Timp

Culoare: ☐ Inchis ☒ Deschis

Culoare: ☒ Alb ☒ Gri



Proiecte în mediul de dezvoltare CodeBlocks și limbajul de programare C++.

Aplicații cu fișiere text de intrare și de ieșire, aplicații cu tablouri unidimensionale.

Probleme rezolvate se găsesc în culegerea de C++. Vor fi parcurse atât exemplele cât și problemele propuse spre rezolvare.

<https://www.pbinfo.ro/>- Probleme

<https://www.pbinfo.ro/articole/19047/operatii-de-intrare-iesire-cu-fisiere-in-cpp> -Noțiuni teoretice

<https://www.pbinfo.ro/articole/5581/tablouri-unidimensionale> -Noțiuni teoretice

CERCUL DE MATEMATICĂ

PROFESOR ALINA COTITU

Link-urile de mai jos sunt către manuale digitale sau filme educative aprobate de MEC și se pot accesa apelând în același timp tasta CTRL și click stâng al mouse-ului.

Clasa a II-a



Figuri geometrice

<https://www.youtube.com/watch?v=Yo70wjasrpE>

Axă de simetrie (pag. 31)

<https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20III-a/Matematica/Intuitext/Partea%20II/#>

Fișă de lucru

1. Completează un tabel asemănător, folosind informațiile date.

	Cristina	Silviu	Marina	Adrian
	2			
	1			
	1			

2. Calculează:

- suma numerelor aflate în interiorul pătratului.
- suma numerelor aflate în exteriorul pătratului.
- suma numerelor aflate în interiorul pătratului dar nu și al dreptunghiului.

3. Privește desenul și precizează care afirmații sunt adevărate și care false.

- Toate figurile geometrice sunt roșii.
- Toate figurile albastre sunt în exteriorul dreptunghiului.
- Toate cercurile sunt în interiorul dreptunghiului.

4. Folosește caietul cu pătrățele și continuă desenele începute astfel încât linia roșie să fie axă de simetrie.

<https://www.youtube.com/watch?v=Yo70wjasrpE>

Axă de simetrie (pag. 31)

<https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20III-a/Matematica/Intuitext/Partea%20II/#>

Fișă de lucru

1. Denis a realizat un colaj pentru mama sa. Numără piesele geometrice și completează, pe caiet, un tabel asemănător celui de mai jos.



Formă	Număr
pătrat	
triunghi	
dreptunghi	
cerc	

Dreptunghiul, pătratul și triunghiul sunt **poligoane**.

Dreptunghiul



Pătratul



Triunghiul



2. Observă figurile geometrice alăturate și precizează care dintre ele nu sunt poligoane.

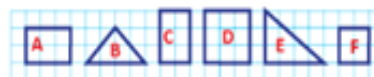


3. Observă și reprodu pe caiet poligoanele alăturate.

a) Grupează-le după numărul de laturi și de unghiuri.

Completează un tabel asemănător celui alăturat.

- b) Scrie sub poligoanele potrivite simbolul corespunzător, astfel: ✖ – pentru dreptunghi ✖ – pentru pătrat
⊙ – pentru triunghi.



3 laturi și 3 unghiuri	4 laturi și 4 unghiuri
B,	

4. Reprodu pe caiet și completează desenele pentru a obține:
a) un dreptunghi; b) un pătrat; c) un triunghi.



5. Reprodu și completează desenele, știind că linia roșie este axă de simetrie.



Dreptunghi, paralelogram (pag. 40)

<https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20IV-a/Matematica/Intuitext/Partea%20II/#>

Patratul, romb (pag. 41)

<https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20IV-a/Matematica/Intuitext/Partea%20II/>

Axa de simetrie (pag. 43)

<https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20IV-a/Matematica/Intuitext/Partea%20II/>

Fișă de lucru

1. Copiază pe caiet și completează desenele, astfel încât să obții:

a) un paralelogram; b) un dreptunghi; c) un unghi drept; d) un unghi obtuz.



2. Desenează un tabel asemănător și completează-l, folosind cuvintele **da** sau **nu**.

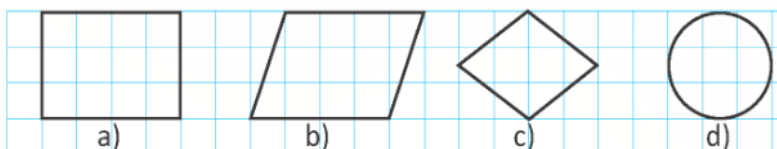
				
Toate laturile sunt de aceeași lungime.	nu			
Laturile opuse sunt paralele.				
Laturile opuse sunt de aceeași lungime.				
Laturile alăturate sunt perpendiculare.				
Toate unghiurile sunt drepte.				
Două unghiuri sunt obtuze și două sunt ascuțite.				

3. Observă semnele de circulație alăturate. Completează într-un tabel asemănător celui de mai jos, după modelul dat.



	Atenție copii!	Accesul interzis bicicletelor	Drum pentru pietoni	Pistă pentru bicicliști	Trecere de pietoni
			b		
Forma semnului de circulație			cerc		

4. Desenează figurile geometrice. Dacă acestea admit axe de simetrie, atunci trasează-le.



CERCUL DE NAVOMODELE

PROFESOR IOANA DUMITRU

Navomodelismul este un sport TEHNICO-APLICATIV, pentru practicarea căruia sunt necesare materiale, scule, dispozitive și mașini, existente doar în atelierele special amenajate. Mai mult decât atât, antrenamentele de navigație se pot face numai în locuri special amenajate, cu dotările necesare și condiții climaterice diferite.

Ceea ce se poate face online, în perioada mai sus amintită, este consolidarea și aprofundarea cunoștințelor acumulate până în prezent, vizionarea unor filmări ale campionatelor mondiale și europene pe clase de concurs și observarea modului de aplicare a Regulamentului NAVIGA, în situațiile concrete din diferite curse și regate.

Așadar, în această perioadă, activitatea se axează pe consolidarea cunoștințelor și însușirea Regulamentelor pentru toate clasele de concurs, după cum urmează:

Identificarea navomodelelor care pot fi incluse în clasele : C1, C2, C3, C4, C5, C6, C7, C8, F1, F2A, F2B, F2C, F3, F4A, F4B, F4C, F5-E, F5-M, F5-10, MM, DF65, ECO, Mono, Hydro, Mini Eco, Mini Mono, Mini Hydro;

- Recunoasterea unei machete ;
- Memorarea sistemului de punctare la proba de stand ;
- Evaluarea corectă a unei machete ;
- Identificarea regulamentului pe clasă de concurs ;
- Explicarea formei poligonului ce trebuie parcurs cu modelul ;
- Identificarea porților și stabilirea modului de abordare a acestora ;
- Memorarea ordinii de atacare a porților ;
- Abordarea corectă a modului în care trebuie atacată fiecare poartă;
- Memorarea nr. de puncte acordate pentru trecerea prin fiecare poartă în parte ;
- Stabilirea punctelor de penalizare pentru atingerea balizelor sau ratarea fiecărei porți în parte ;
- Memorarea noțiunii de « bandă » a manșei ;
- Însușirea tehnicii mersului înapoi.
- Însușirea poligoanelor și traseelor pentru toate clasele de concurs, mai sus amintite ;
- Vizionarea modului de aplicare a regulamentelor de navigație, în diferite curse și regate filmate ;
- Memorarea părților componente ale velierului DF 65 ;
- Însușirea aliorii vantului;
- Modalități de reglare corectă a velelor în funcție de aliora vântului;

- Definirea regulilor de navigație;
- Rezolvarea corectă și la timp a unor situații-problemă;
- Rezolvarea testelor de navigație pe calculator.

Pentru formarea competențelor vizate, recomand vizionarea următoarelor filmulețe, în care sunt oferite toate explicațiile necesare înțelegerii acestora, de către marii maeștri ai lumii, în domeniu:

<https://www.youtube.com/watch?v=VD5fu44XEmE> – Regata Clasa 1m pe vant puternic

<https://www.youtube.com/watch?v=YaIgJbsdaPk> – Campionatul Mondial 1 m-cursa 21

<https://www.youtube.com/watch?v=nJbvXUBZB2U> - Componenta unui velier kit

https://www.youtube.com/watch?v=rKpVIyK_Bu0 – velier 1 m –prezentare si navigatie

<https://www.youtube.com/watch?v=31TM-3Zarc> – velierul Phantom –constructie

<https://www.youtube.com/watch?v=YUv0Aw1WMhA> – Phantom-pregatire navigatie

<https://www.youtube.com/watch?v=JloDOM66x3Y> – veliere pentru juniori (o lansare nereglementara)

<https://www.youtube.com/watch?v=EPahm-ZaHlc> – regata Phantom

<https://www.youtube.com/watch?v=844z8Mkv8RQ> – starturi si statistici veliere

<https://www.youtube.com/watch?v=vSqPXzMqAho> – DF 65- start

<https://www.youtube.com/watch?v=d75HY8JBBrS> – DF 65- Cupa Sverige

<https://www.youtube.com/watch?v=s57jwGw5zEg> – DF 65 – reguli de start

<https://www.youtube.com/watch?v=4SwL0tCiOHk> – navigatie cu vele pe vant slab

<https://www.youtube.com/watch?v=twZwBn3WJkE> – Dragon Force 65 – prima impresie

<https://www.youtube.com/watch?v=2GrWq3RBO7Y> – confectionarea velei

<https://www.dockstahavet.se/blog/basic-rules-of-sailing-racing> - reguli veliere

GHIDUL ACTIVITĂȚILOR EXTRAȘCOLARE

B-dul Soveja nr.17 Tel/Fax: 0241 694427, 0341 803566
email: palatulcopiilorcta@yahoo.com , pcconstantat@gmail.com
www.palatulcopiilor-constantat.ro

NR. 225 \ 04.05.2020

ACTIVITĂȚI SPORTIVE

- 82 **FOTBAL** - PROF. MUSTAFA ILHAN, PROF. COSTIN COSTEL
"EXERCIȚII FIZICE"
- 87 **BASCHET** - PROF. MIOARA KOȘA, PROF. TEO CRISTIAN DĂINEANU
"APLICAȚII PRACTICE"
- 93 **NATAȚIE** - PROF. MIRELA DOINA ANDREI, PROF. ANCA ATENA BUZBUCHI
"TEHNIC DE NATAȚIE: CRAUL, SPATE, BRAS, DELFIN, ÎNTOARCERI, STARTURI"
- 100 **NATAȚIE PERFORMANȚĂ** - PROF. OCTAVIAN TILEAGĂ
"NOȚIUNI TEORETICE ȘI APLICAȚII PRACTICE"
- 102 **ORA DE ȘAH** - PROF. CLAUDIU IORDACHE - ANTRENOR MAESTRU
"LECȚII PENTRU GRUPE DE COPII DE 8 ȘI 10 ANI"



FOTBAL

Profesori Mustafa Ilhan

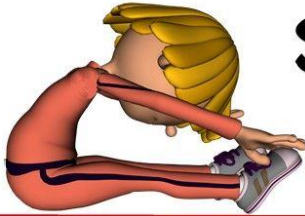
Costin Costel

Fotbalul este un sport de echipă ce se dispută între două echipe alcătuite din 11 jucători fiecare. La începutul secolului al XXI-lea era jucat de peste 250 de milioane de jucători în peste 200 de țări, ceea ce îl face cel mai popular sport din lume. Se joacă cu o minge sferică pe un teren dreptunghiular, acoperit cu iarbă, cu câte o poartă la fiecare capăt. Scopul jocului este de a înscrie goluri introducând mingea în poarta adversarului. În afara portarului, ceilalți jucători nu se pot folosi de mâini pentru a manevra mingea. Câștigătorul meciului este echipa care a înscris mai multe goluri la încheierea partidei.

Vă prezentăm o serie de exerciții, ce pot fi realizate atât de copiii care frecventează cercul de fotbal, cât și de cei pasionați de acest sport. Aceste exerciții pot fi făcute în casă sau în curte, depinzând de situația fiecăruia, cu un minim de echipament. Vă propunem exerciții care să poată fi executate de copii ținând cont de vârstă acestora și de complexitatea exercițiilor.

Scopul acestor activități este acela de a menține copii activi pe perioada în care nu fac sport într-un mod organizat, de a evita producerea fenomenului de uitare a anumitor procedee ce sunt vitale în jocurile sportive și de a obijnui copii să facă exerciții fizice chiar dacă nu sunt supravegheați de profesor.

Top 10 Flexibility Exercises



SIT AND REACH

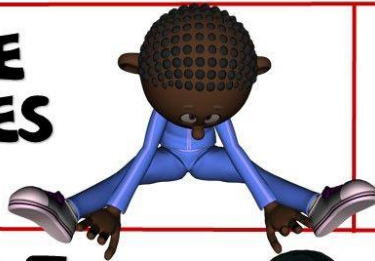
TOE TOUCHES



BUTTERFLIES



STRADDLE STRETCHES



LUNGES



CALF STRETCH

TRUNK LIFT



HAMSTRING STRETCH

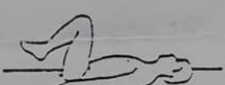
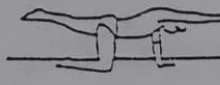
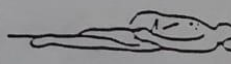


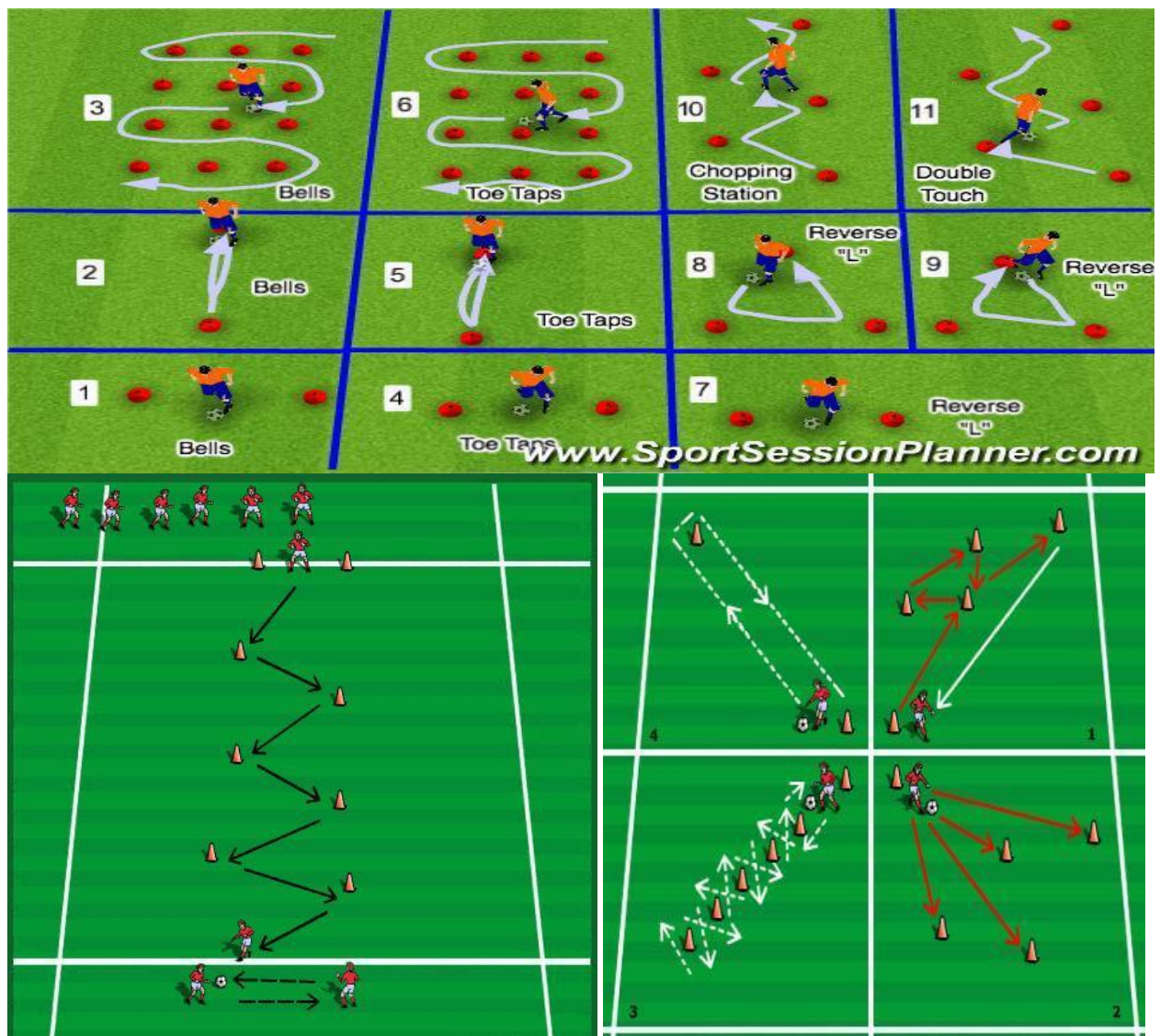
QUAD STRETCHES



Arm Rotations



GRUPE MUSCULARE	EXECUTIA USOR	EXERCITIILOR GREU	ELONGATII -
Bauchmuskulatur ABDOMEN	S. 19 	S. 19 	S. 74 
Gesäßmuskulatur POSTER. - MEMB. INF.	S. 47 	S. 57 	S. 73 
Rückenmuskulatur SPATE	S. 85 	S. 36 	S. 81 
Becken-Schulter- gürtelstabilisation BACIN - CHER - STABILIZ.	S. 55 	S. 57 	S. 72 
Bauchmuskulatur ABDOMEN	S. 22 	S. 24 	S. 73 
Gesäßmuskulatur POSTER. - MEMB. INF.	S. 44 	S. 45 	S. 81 
Rückenmuskulatur SPATE	S. 31 	S. 36 	S. 82 
Schultergürtel- Beckenstabilisation CHER - BACIN - STABILIZ.	S. 54 	S. 53 	S. 75 
Mobilisation	S. 85 	S. 85 	S. 84 
Stabilisation	S. 56 	S. 56 	S. 66 





Videoclipuri:

1. Complex de exerciții libere
<https://www.youtube.com/watch?v=YdP3vPWYk78&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2EJvp0bq3OO3YwXwXETDmbIYeUZdk3EHlQ3iSHaRkMHwjIAXZ4QyimQ64>
2. Cursuri Scheme cu mingea SERIA 1 - 5 antrenamente Freestyle si Street Football
<https://www.youtube.com/watch?v=9vnTVyvOzcU&feature=youtu.be>
3. Fotbal la PERETE ACASA! INCEARCA SI TU
<https://www.youtube.com/watch?v=1h4cPpwVz-o&feature=youtu.be>

BASCHET

Profesori Dăineanu Teo Cristian

Koşa Mioara

Baschetul este unul dintre cele mai răspândite sporturi de echipă din lume; se caracterizează prin fineţea, precizia şi fantezia exerciţiilor tehnice şi tactice, prin talia înaltă şi calităţile fizice deosebite ale sportivilor, toate acestea implicate într-o luptă sportivă care pretinde spirit de echipă şi de sacrificiu, inteligenţă şi rezistenţă nervoasă.

Punctele sunt marcate prin aruncarea mingii în coş; echipa care acumulează mai multe puncte la sfârşitul jocului câştigă. Mingea poate fi făcută să înainteze pe teren prin driblare sau pasând-o altor coechipieri. Actele fizice nesportive (**fault**) sunt penalizate şi există restricţii asupra modului în care este folosită mingea (încălcări).

Vă propunem o serie de aplicaţii practice, experimentate de elevii cercului de baschet, exerciţii ce pot fi făcute în casă sau în curte, depinzând de situaţia fiecăruia, cu un minim de echipament.

Top 10 Muscular Strength and Power Exercises

DIPS



SIT

UPS



PUSH UPS



**POWER
KICKS**



**SHOULDER
PRESSES**



**VERICAL
JUMPS**



**POWER
LUNGES**



**SQUAT
JUMPS**



**PULL
UPS**



STANDING

SQUATS



Top 10 Cardiovascular Endurance Exercises

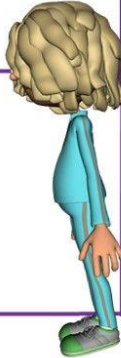


**CRISSCROSS
JUMPS**



**FROG
JUMPS**

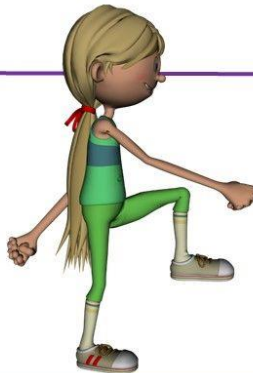
**SUPERBALL
BOUNCE**



**BOXER
BOUNCES**

**RUN IN
PLACE**

**High
Knee
March**



**JUMP
ROPE**



**JUMPING
JACKS**

**Scissor
Steps**



**MOUNTAIN
CLIMBERS**



23.



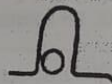
Menținut 15"

24.



Menținut 15"

25.



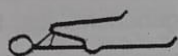
Menținut 15"

26.



Menținut 15"

27.



Menținut 15"

28.



Menținut 15"

29.



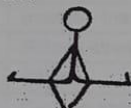
Menținut 15"

30.



Menținut 20"

31.



Menținut 20"

32.



Menținut 20"

33.



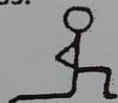
Menținut 20"

34.



Menținut 20"

35.



Menținut 15"

36.



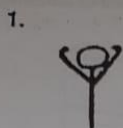
Menținut 20"

37.

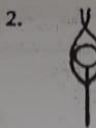


Menținut 20"

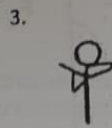
6.9 EXERCIIII DE ÎNTINDERE (STRETCHING)



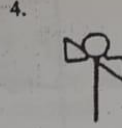
Menținut 15"



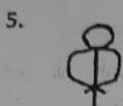
Menținut 15"



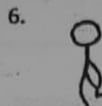
Menținut 15"



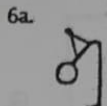
Menținut 15"



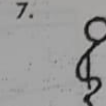
Menținut 15"



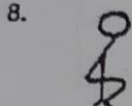
Menținut 15"



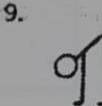
Menținut 30"



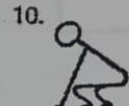
Menținut 20"



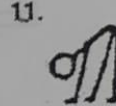
Menținut 15"



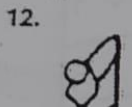
Menținut 15"



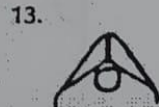
Menținut 15"



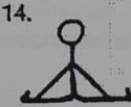
Menținut 20"



Menținut 15"



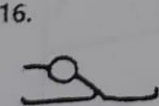
Menținut 15"



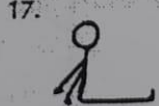
Menținut 15"



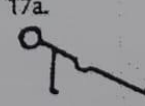
Menținut 15"



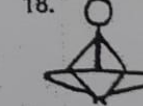
Menținut 15"



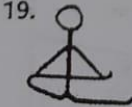
Menținut 15"



Menținut 15"



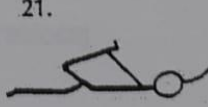
Menținut 30"



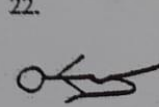
Menținut 15"



Menținut 15"



Menținut 15"



Menținut 30"

Videoclipuri:

4. Complex de exercitiiliber

<https://www.youtube.com/watch?v=YdP3vPWYk78&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2EJvp0bq3OO3YwXwXETDmbIYeUZdk3EHQ3iSHaRkMHwjIAXZ4QyimQ64>

5. Basketball Drills At Home.

<https://www.youtube.com/watch?v=l6EdJWwcm-c&t=430s>

6. Basketball Drills Dribbling Skills Ball Handling Kids

<https://www.youtube.com/watch?v=Ef1N4vXMINQ>

NATAȚIE

PROFESORI: ANDREI MIRELA DOINA

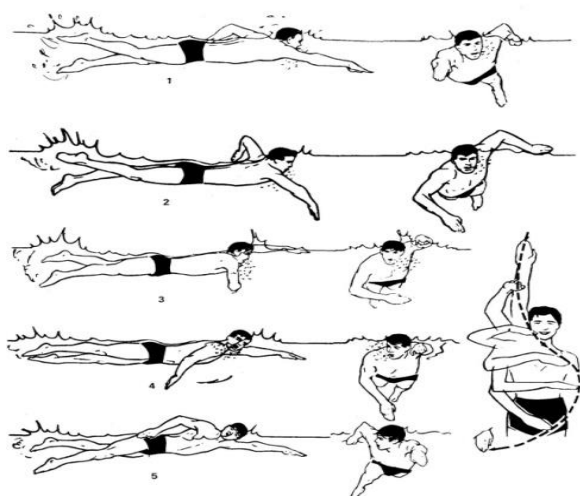
BUZBUCHI ANCA ATENA

TEHNICA PROCEDEULUI CRAUL

<https://www.youtube.com/watch?v=6rs6Fl9Qrws> – exemplificare tehnica de respirație procedeu craul

<https://www.youtube.com/watch?v=ZJjxquIcIA> – exemplificare mișcărilor de brațe

<https://www.youtube.com/watch?v=BeF0D4HMYoI> – exemplificare mișcare picioare



Mișcarea brațelor

Aceasta prezintă 2 părți distincte: vâslirea și drumul aerian.

Vâslirea sau faza activă, propulsivă, cuprinde mai multe componente: intrarea brațului în apă, prinderea apei, tracțiunea, împingerea.

a) Intrarea brațului în apă: Intrarea brațului în apă trebuie executată în fața capului, mai precis între mijlocul capului și extremitatea umărului cu palma îndreptată diagonal spre în afară, degetul mare fiind primul care atinge apa.

b) Prinderea apei: Brațul alunecă, se întinde din umăr și din cot, căutând să apuce apa cât mai departe, pentru a efectua o tracțiune eficientă. După ce mâna a pătruns în apă complet, se presează palma în jos, întorcându-se spre noua direcție prin rotirea antebrăului, cu o mișcare de rotunjire, având palma în formă de căuș.

c) Tracțiunea: Odată apucarea apei executată, mâna se va mișca în jos și apoi spre înăuntru, înspre linia mediană a corpului. Tracțiunea durează până când palma și cotul aflat pe aceeași linie au ajuns în dreptul umărului și se încheie în dreptul centrului general de greutate, brațul

aflându-se la un unghi de 90° față de corp și un unghi, între braț și antebraț, de cca 100-110°. Tracțiunea se execută diferit în conformitate cu particularitățile anatomice și funcționale și după cum fiecare înotător și-a însușit bazele acestui procedeu tehnic. Unii efectuează mișcarea pe o linie aproape dreaptă, sau cu cotul îndoit, alții execută așa-zisa „șerpuire” sau traiectorie sinusoidală, descrisă mai sus la alte capitole. Marii înotători ai lumii duc mâna în șerpuire în formă de „S” pe o traiectorie eliptică, pentru a întâlni mereu apă nemișcată

d) Împingerea este a doua și ultima fază propulsivă a mișcării. Palma brațului care a efectuat vâslirea împinge apa spre în față și în sus, iar înapoi, spre acțiunea finală, până în dreptul coapsei piciorului din aceeași parte. La ieșirea din apă, brațul va fi complet întins, cu palma orientată în sus față de direcție și de mișcare, mâna iese din apă pe muchie cu degetul mic în sus. Este de preferat revenirea mâinii la suprafață, cu cotul ridicat.

Drumul aerian al brațelor (faza nepropulsivă). Când umărul s-a ridicat din apă, va începe drumul aerian. Punctul maxim de flexie va fi atunci când palma și cotul ajung în dreptul umărului, mișcare ușurată de răsucirea treptată a axei umerilor. Evitarea pendulărilor laterale se poate face printr-o ridicare accentuată a cotului în sus cât mai aproape de umăr. După trecerea palmei și cotului de linia umărului, urmează răsucirea în sens contrar axei umerilor și întinderea brațului înainte.

Intrarea în apă se face în următoarea ordine: palmă, antebraț, braț pe linia umărului, între mijlocul capului și extremitatea umărului. Viteza de aruncare a brațului înainte trebuie să fie continuă și uniformă, lucru dovedit de aplicarea legii inerției, care demonstrează că o mișcare încetinită necesită o energie mult mai mare pentru a continua drumul cu viteza inițială. Dacă mâna se așază într-o formă adecvată, raportat la traiectoria pe apă, ea va putea servi ca propulsor, care împinge pe înotător înainte. Cei mai mari înotători folosesc o coordonare continuă; un braț trebuie să intre în apă, înainte ca celălalt să-și termine vâslitul sub apă.

. Mișcarea picioarelor

Mișcarea picioarelor are două faze:

Faza activă. Această mișcare se realizează din articulația coxo-femurală, cu piciorul ușor îndoit din genunchi, cu laba piciorului orientată spre interior. În ultima parte, se execută o lovire a apei printr-o mișcare de biciuire a ei cu laba piciorului. Presiunea exercitată de apă obligă glezna să efectueze o mișcare de hiperextensie. O mobilitate bună a articulației gleznei ajută la o mișcare eficientă și economică.

Faza pasivă. Ea reprezintă o mișcare pregătitoare, realizată prin ridicarea unui picior de jos în sus, iar celălalt ducându-se întins înapoi, spărgând suprafața apei, călcâiul ieșind puțin deasupra. Amplitudinea este relativ mică

Coordonarea mișcărilor de brațe, picioare și respirație

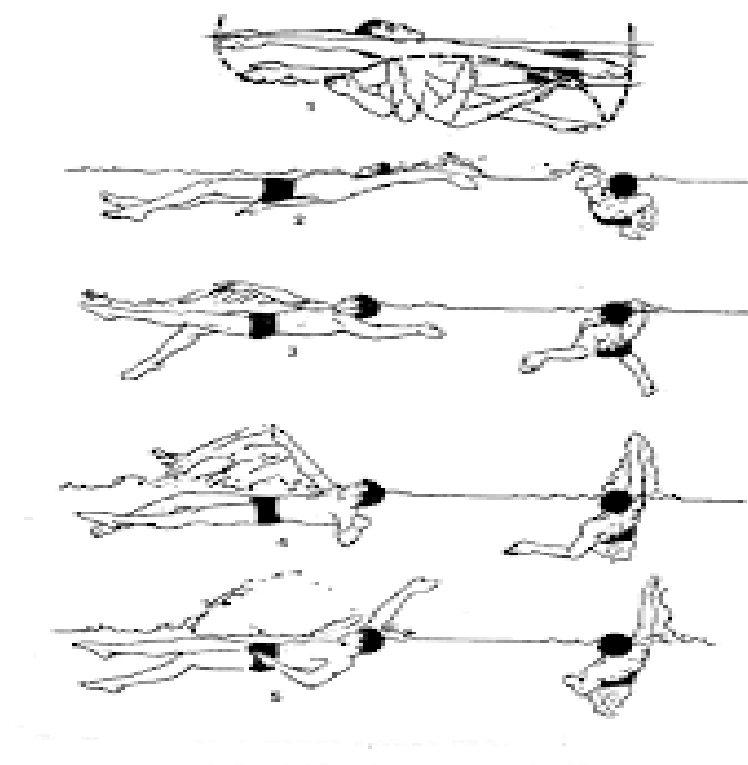
Cea mai frecventă coordonare este aceea cu 6 bătăi de picioare la un ciclu de brațe. Pe distanțe lungi, înotătorii folosesc 2 și 4 bătăi de picioare la un ciclu de brațe, acțiunea brațelor fiind mai puternică. Fiecare înotător își va forma coordonarea în funcție de calitățile sale individuale.

O tehnică respiratorie perfectă nu va influența poziția corpului la un ciclu de brațe pe o singură parte sau la 3 brațe, pe ambele părți. Inspirația se efectuează la suprafața apei sau chiar sub orizontala ei, în valul, golul, depresiunea, rezultată în dreptul feței la înaintarea corpului prin

apă. În momentul inspirației, capul trebuie să fie întors lateral, privirea orientată oblic, înainte și în sus. Momentul bun pentru inspirație este atunci când brațul se scoate afară din apă, umărul opus este răsucit pe axa sa spre apă, până la momentul când același braț, în drumul său aerian, ajunge în dreptul umerilor. Odată cu ducerea brațului de la umăr înainte, axa umerilor se răsucește spre interior, fața se scufundă în apă și începe faza de apnee și expirație sau direct expirație pe nas și gură. Expirația este mai lungă sau mai scurtă, în funcție de coordonarea pe care o alege înotătorul, o respirație la 2, 3, 4, 5 brațe.

Rotirea capului. În timpul înotului, înotătorii își rotesc continuu corpul în jurul axei longitudinale. Ca timp ei sunt mai mult pe părțile laterale, decât pe abdomen. Rotirea are importanță în menținerea aliniamentului lateral al corpului și pentru reducerea rezistenței. Înotătorul de craul trebuie să se rotească cu cel puțin 450 pe fiecare parte, pornind de la poziția plată, pe abdomen.

TEHNICA PROCEDEU SPATE



Mișcarea brațelor în procedeul spate

Mișcarea brațelor, ca și la procedeul de înot craul, este alternativă, având o **fază acvatică** și **una aeriană**.

a. Faza acvatică cuprinde:

1. alunecarea și prinderea (apucarea apei)
2. tracțiunea
3. împingerea

1. **Alunecarea și prinderea.** Intrarea brațului în apă se face înaintea capului și în continuarea umerilor, fiind complet întins (ora 12). După intrarea în apă, mâna se duce înainte, în jos și în afară, în timp ce palma se rotește în jos, umerii, șoldurile și picioarele se vor răsuci spre brațul care se mișcă spre în jos.

2. **Tracțiunea.** Atunci când mâna trece prin punctul cel mai adânc, palma execută o rotire spre în sus, înăuntru și înapoi, pe o traiectorie sinusoidală, până când brațul este flexat la aproape 90°. Tracțiunea durează până când cotul ajunge la linia umerilor.

3. **Împingerea** este ultimă fază, când mâna se apropie de suprafață, palma continuă drumul spre înapoi în jos pe lângă coapsă, asigurând astfel o poziția înaltă a corpului. Brațul se scoate din apă întins pe muchie.

b. **Faza aeriană.** Brațul va fi scos din apă întins cu degetul mare înainte, îndreptat în aer prin fața corpului. Când brațul întins ajunge în dreptul umerilor, se face o răsucire din umăr, o jumătate de rotație, pentru a orienta brațul cu palma rotită spre exterior, spre apă.

.Mișcarea picioarelor în procedeul spate

1. **faza activă:** Mișcarea activă se execută de jos în sus din articulația coxo-femurală. În ridicare, genunchiul se întinde treptat, zvârlind laba piciorului cu vârful în sus, orientat spre interior și spărgând suprafața apei.

2. **faza pasivă:** Mișcarea pasivă se execută de sus în jos. Piciorul coboară întins relaxat, iar spre sfârșitul mișcării genunchiului se îndoaie pentru a pregăti mișcarea inversă.

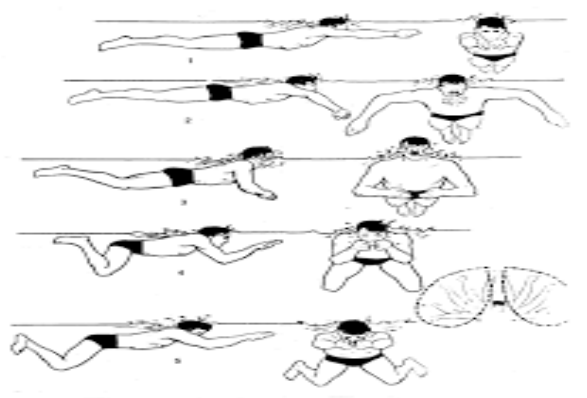
Coordonarea mișcărilor de brațe cu cea de picioare și cu respirația

Coordonarea obișnuită este de 6 bătăi de picioare la un ciclu de brațe.

Coordonarea mișcărilor de brațe și picioare cu respirația: Inspirația se efectuează pe gură, în timpul drumului aerian al unui braț, iar expirația are loc în timpul vâslirii aceluiași braț. În general înotătorii folosesc o respirație la un ciclu de brațe

<https://www.youtube.com/user/fefsmorcov28-> DE URMARIT

TEHNICA PROCEDEULUI BRAS



Mișcarea brațelor în procedeul bras

În acțiunea brațelor există 2 faze: **activă (de tracțiune) și de revenire.**

La acest procedeu nu există un drum aerian al brațelor, întreaga mișcare desfășurându-se sub suprafața apei

a) Faza activă, de tracțiune: Mișcarea brațelor începe spre în afară, fiind întinse la o adâncime de 15-20 cm sub apă. Ele se depărtează lateral până în dreptul umerilor, iar palmele vor fi orientate în afară și înapoi în formă de cupă. Apucarea apei este făcută prin înclinarea palmelor ușor în jos și prin schimbarea direcției mâinilor, dinspre în afară spre în jos.

În faza de tracțiune brațele încep să se flexeze, direcția mâinilor se va schimba dinspre în afară spre interior, coatele se strâng sub piept, moment în care capul și umerii se vor ridica în sus și înainte pentru a respira.

b) Faza de revenire: Mișcarea mâinilor în sus coboară bazinul, iar gamba încep să se flexeze. Când mâinile se apropie una cu alta, înotătorul întrerupe presiunea asupra apei, impulsul acțiunii ducându-le la suprafață, capul și umerii revenind la poziția orizontală pe apă.

Mișcarea picioarelor în procedeul bras

a) Faza pregătitoare, în care picioarele întinse se vor aduce depărtate până la lățimea umerilor, se vor flexa gamba pe coapse, călcâiele pe șezută, genunchii fiind ușor apropiați, iar labele vor fi depărtate mai mult decât lățimea umerilor. Înaintea împingerii puternice înapoi, labele se vor orienta cu călcâiele perpendiculare pe direcția de înaintare, cu vârfurile spre exterior. Această fază se încheie pe punctul maxim de flexie, cu orientarea spre lateral.

b) Faza activă. Cu picioarele îndoite și călcâiele apropiate de fese se începe mișcarea circulară, spre în afară a labelor picioarelor, împingând în jos și spre înăuntru până când se vor apropia extinse, în poziție hidrodinamică. Dacă bătaia picioarelor este executată corect, atunci împingerea spre în jos și înăuntru a labelor picioarelor va face ca bazinul să se ridice într-o acțiune ca la fluture.

Coordonarea dintre acțiunea brațelor cu cea a PICIOARELOR

Un ciclu de brațe corespunde unei împingeri cu picioarele. Brațele încep vâslirea când picioarele sunt încă întinse și apropiate, iar corpul plutește întins pe suprafața apei. În timpul fazelor de tracțiune a brațelor, picioarele se strâng, capul se ridică pentru inspirație, bazinul coboară puțin sub nivelul apei. Expirația începe în timpul întinderii brațelor înainte și al împingerii în picioare.

<https://www.youtube.com/user/InotEnergyClub> - DE URMARIT

<https://www.youtube.com/user/ProSwimwearTube> - DE URMARIT

TEHNICA PROCEDEU DELFIN

Mișcarea brațelor în procedeul fluture sau delfin:

Mișcarea de brațe are, ca și la craul, 2 faze: acvatică și aeriană. 1. Intrarea brațelor în apă și apucarea apei, 2. tracțiunea, 3. împingerea.

1. Intrarea brațelor în apă se face în linie sau ușor în afara liniei umerilor. Muchia mâinilor pătrunde în apă cu minimă rezistență. La intrarea mâinilor în apă, capul trebuie să fie scufundat puțin sub suprafața apei. Imediat după intrarea în apă, mâinile se vor mișca spre înafară și apoi pe o traiectorie circulară, până când vor depăși linia umerilor, unde are loc apucarea apei. Aici se va termina mișcarea în jos a primei părți.

2. Tracțiunea: După ce mâinile trec de punctul cel mai adânc, brațele se îndoaie din coate, urmând începerea tracțiunii – a mișcării spre înăuntru, palmele, coatele continuă vâslirea până ajung la linia umerilor, palmele neatingându-se pe linia mediană.

În formă de căuș, palmele schimbă orientarea mâinilor dinspre în afară și înapoi, spre înăuntru. Mișcarea spre înăuntru este o mișcare puternic propulsivă.

Viteza mâinilor este accelerată spre înăuntru în sus și înapoi, de la început până la sfârșitul mișcării.

În timpul tracțiunii, se efectuează expirația, la început pe gură apoi pe nas. În această fază, brațele descriu un „S” dublu spre linia mediană. Picioarele ajung în poziția lor cea mai joasă.

3. Împingerea: Mișcarea brațelor continuă printr-o împingere care se efectuează până la nivelul șoldurilor și se termină la nivelul coapselor spre înapoi, în afară și în sus spre suprafață. În timpul fazei de împingere, corpul și capul înotătorului se ridică, iar în clipa în care gura a ajuns la suprafața apei se efectuează inspirația.

Capul în ultimul timp se întoarce lateral, asemănător ca la procedeul craul. Momentul inspirației coincide cu faza de împingere și prima jumătate a drumului aerian al brațelor.

b. Faza aeriană a mișcărilor de brațe:

După încetarea mișcării de împingere a apei la nivelul coapselor, urmează ducerea brațelor înainte prin lateral deasupra apei. Printr-o mișcare de rotare a umerilor, brațele ajung în dreptul lor. La trecerea de linia umerilor, se va expira în apă, aplecând capul înainte, în același timp cu ridicarea șoldurilor, coapselor și gambelor.

Mișcarea picioarelor (Bătaia delfinului):

Picioarele execută o mișcare asemănătoare cu aceea de craul pe piept, însă cu o bătaie simultană

Mișcarea nu se execută din articulația coxo-femurală, ca la craul, ci este rezultatul mișcărilor pe care le execută înotătorul de sus în jos și de jos în sus cu șoldurile, reprezintă rezultatul acțiunilor ondulatorii ale întregului corp al înotătorului.

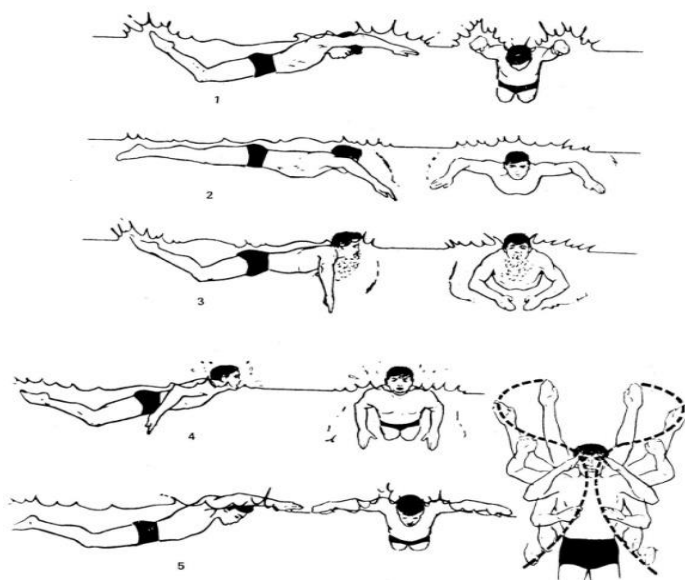
Pentru a fi eficiente, mișcările ondulatorii ale umerilor și bazi-nului trebuie coordonate cu cele ale picioarelor. Se disting două faze:

Faza descendentă a picioarelor reprezintă mișcarea activă care propulsează ușor înainte. Picioarele se vor flexa pe apă până la întin-derea lor.

Faza ascendentă este faza pasivă pregătitoare, se realizează prin ducerea simultană a picioarelor înapoi, flexând gamba pe coapsă.

Coordonarea dintre brațe și picioare și Când brațele finalizează mișcarea acvatică, spre înăuntru, fața iese la suprafața apei pentru inspirație, iar când brațele ajung în faza aeriană, trecând de linia umerilor, capul se apleacă în față, executând expirația. La un ciclu de brațe se vor executa două mișcări de picioare. Prima bătaie, cea propulsivă, se va face în momentul intrării brațelor în apă. A doua, cea de sprijin, fiind mai ușoară, se va face o dată cu scoaterea brațelor din apă, în momentul împingerii. La un ciclu de brațe, se poate face și o singură bătaie de picioare.

<https://www.youtube.com/channel/UC2nQfziUMGWeiGLP22ATRXA> - DE URMARIT



TEHNICA INTOARCERI

<https://www.youtube.com/watch?v=sNeU1DLfkIY> – INTOARCERE CRAUL

<https://www.youtube.com/channel/UC8wwEsUeTG9cpzvWT5Dsdqw> - INTOARCERE SPATE

https://www.youtube.com/watch?v=PaMpeaAZ_nQ – INTOARCERE BRAS

<https://www.youtube.com/user/watchtyr> - INTOARCERE DELFIN

TEHNICA STARTURI

https://www.youtube.com/watch?v=8aY3pr_XWFY – START CRAUL

<https://www.youtube.com/watch?v=5ZdZhSq26So>- START SPATE

<https://www.youtube.com/watch?v=AD82af7jc8k> –START BRAS

https://www.youtube.com/watch?v=jVdOg2CDT_E – START DELFIN

NATAȚIE

(PERFORMANȚĂ)

Profesor Octavian TILEAGĂ

NOTIUNI TEORETICE:

Prezentul plan de activitati își propune menținerea activității fizice curente (antrenamente) pe termen scurt și mediu în cadrul grupelor de Performanță și Avansați ale secției de natație a Palatului Copiilor Constanta. În acest scop, planul de activități oferă coordonatele unui model de pregătire specific posibilitatilor practice ale sportivilor, sugerând cele mai indicate mijloace necesar a fi exersate zi de zi.

Din punct de vedere teoretic, activitățile cuprind în principal exerciții recomandate din zona eforturilor de rezistență aerobă (alergari, exerciții cardio-respiratorii, etc.), dar și un număr de mijloace care se adresează menținerii și dezvoltării calitatilor motrice de baza: Forta și Viteza.

-Pe plan strict teoretic, mai exact tehnico-metodic, sportivii primesc personal (în cazul individualizarilor) sau pe grup filme metodice legate de tehnica procedeeleor de înot, a starturilor și întoarcerilor;

APLICATII PRACTICE:

- Pentru rezistența generală aerobă alergari în jurul locuinței (blocului):

Zilele 1-3 - Serii de alergari 5 x 2 min. cu Pauza = 3 min. între repetari; Total – 5 Km.

Zilele 4-6 - Serii de alergari 4 x 3 min. cu Pauza = 4 min. între repetari; Total – 5 Km.

Zilele 7-9 - Serii de alergari 2 x 6 min. cu Pauza = 4 min. între repetari; Total – 5 Km.

Zilele 10-11 – 1 serie de alergari 13 min. Total – 5 Km.

Zilele 12-13 – 1 serie de alergari 15 min. Total – 6 Km.

Zilele 13-14 – 1 serie de alergari 18 min. Total – 7 Km.

] Zilnic – 1 serie de alergari 20 min. Total – 8 Km.

- Pentru rezistenta cardio-respiratorie, serii de miscari legate între ele cu durata de **1 min.:**
 - Extensie, urmată de ghemuire, extinderea trunchiului înapoi, revenire în ghemuit, extensia trunchiului în stand;
 - Sarituri, cu departarea lateral a picioarelor si bataia palmelor deasupra capului;
 - Sarituri cu coarda. Trecerea corzii pe sub picioare alternative: odata- x2 - x3;
 - Alergare alternative cu genunchii la piept si calcâiele la sezuta;
- Pentru Fortă:
 - Exerciții de abdomen sub mai multe forme;
 - Extensii de trunchi in pozitia culcat pe piept;
 - **4 serii x 25 genuflexiuni** cu miscari de extensie/zilnic
 - **4 serii x 10 flotari** / zilnic

LINK-uri:

<https://www.facebook.com/watch/?v=1118023381670592>

https://www.youtube.com/watch?v=KPJbU4Exvi0&fbclid=IwAR2W60eR_CPEfddfOeroX6m_BZXTgBK73w2NMqHF7m1YZ08VhUd8O1ORMdA&app=desktop

<https://www.facebook.com/watch/?v=501313794088855>

<https://www.facebook.com/FrankMedranoOfficial/videos/1479965162175931/UzpfSTI0Mzc0OTI0NTc0MzgzMDoYODM2NTU5NDI2NDYyNzg2/>

ORA DE ȘAH

**Claudiu Iordache – antrenor
maestru**

• *lectii pentru grupe de copii de 8 si 10 ani*

I. Jocuri deschise

1. Scopul deschiderii in sah

Modul cum incepem o partida de sah conditioneaza intreaga ei desfasurare. Necunoasterea principiilor si mecanismelor deschiderii, face ca jucatorul neexperimentat, sa intre in pozitii pierdute inca de la primele mutari. Exista multe discutii si controverse legate de masura in care copiii de pana la 8/10 ani trebuie pregatiti in deschidere. Si, ca intotdeauna in asemenea situatii, exista exagerari. Unii antrenori considera ca numai dupa varsta de 12/14 ani, cand jucatorul are capacitatea de a realiza un avantaj pozitional, este necesara studierea deschiderilor, iar altii incep acest lucru inca de la 7-8 ani, uneori cu speranta ca in felul acesta vor reusi sa-si pacaleasca adversarii mai putin avizati.

Cert este ca studierea detaliata a teoriei deschiderilor este accesibila numai jucatorilor de sah cu o anumita calificare. Dar, bineinteles, inca de la inceput jucatorul trebuie sa cunoasca principiile generale ale deschiderilor, ce urmareste albul si ce urmareste negrul. In primul rand, orice buna deschidere urmareste punerea pieselor in joc in asa fel incat sa raspunda actiunilor adversarului si sa atace in acelasi timp. Fiecare timp este important! Mutarile inutile care nu servesc cu nimic la dezvoltare, mutarile repetate cu aceeași piesa care trebuie sa fuga la atacul adversarului negasind un camp satisfactor, atacurile premature cu material insuficient, nu inseamna decat

pierdere de timp, si trebuie obligatoriu excluse. Inceputul partidei este un mecanism de ansamblare a pieselor in centrul tablei; de acest montaj va depinde succesul in partida.

Trebuie stiut ca nu putem pretinde victoria fara:

1. **Ocuparea sau controlul centrului**
2. **Dezvoltarea rapida a pieselor;**
3. **Siguranta regelui;**
4. **Cooperarea pieselor si concentrarea de forte superioare intr-un punct.**

Toate deschiderile respecta intr-un fel sau altul aceste principii. In deschidere albul are mai multa libertate in manevre decat negrul, caci el pierzand un timp acesta nu poate decat sa-l prinda din urma, adica sa egaleze jocul; negrul in schimb, are deja un timp in minus, trebuie sa se apere, si daca mai pierde un timp ajunge cu doua tempouri in minus, ceea ce uneori inseamna suficient pentru a pierde partida. Respectam experienta a sute de mari maestri care spune: **luptati pentru controlul centrului. Dezvoltati piesele armonios. Fiecare mutare trebuie sa faca parte dintr-un plan. Piesele trebuie sa lucreze in echipa (coopereze). Mutarile de pioni sunt foarte importante pentru ca sunt definitive, pionii neputand sa se intoarca. Un pion avansat inseamna un punct tare in atac, dar in acelasi timp, o forta de aparare in minus. Nu mutati un pion decat daca stiti de ce!**

- Nu pierdeti timp cu capturarea unui pion inofensiv; se considera ca in deschidere, doua tempouri valoreaza cat un pion (Capablanca);

- Nu sacrificati material fara rost, dar nu ezitati sa renuntati la un pion in

deschidere, daca obtineti o buna compensatie, cum ar fi: o mare superioritate de dezvoltare si posibilitatea deschiderii liniilor, scoaterea din joc pentru un timp a damei adverse, derocarea regelui advers, un atac puternic!

2. Principiile generale ale deschiderii

(sfaturi practice)

- Avansati 1-2 pioni, dar nu mai mult. Mutarile de pioni nu sunt mutari de dezvoltare!

- Dezvoltati piesele avand in vedere ca obiectiv ocuparea si/sau controlul centrului.

- Nu abandonati niciodata adversarului controlul centrului!

- Scoateti prima data figurile usoare. Dezvoltarea turnurilor si a damei la primele mutari, se va face numai in cazuri exceptionale.

- Nu mutati de mai multe ori aceeasi piesa in deschidere (Exista foarte multe exceptii de la aceasta regula).

- Scoateti caii inaintea nebunilor! De ce? ... Pentru ca, evident, cele mai bune campuri pentru cai sunt usor de gasit (f3 si c3 la alb, f6 si c6 la negru), in schimb nebunul are mai multe posibilitati bune la dispozitie.

- Puneti regele la adpost inainte de a incepe operatiile active (Si aici exista exceptii de la regula).

- Terminati dezvoltarea inainte de a trece la manevrarea pieselor in atac (deasemenea sunt multe exceptii).

- **Daca aveti avans de dezvoltare, intreprindeti ceva si deschideti jocul.**

- **Daca sunteti in urma cu dezvoltarea, nu intreprindeti nimic activ, aparati-va ferm si recuperati intarzierea.**

- Evitati sa legati calul advers (de exemplu, Ng5) inainte de rocada adversarului.

- Jucati cu un plan! Fiti flexibil! Armonios! Faceti ca piesele sa coopereze.

- Cu albul, exploatati avantajul primei mutari si mentineti initiativa. Cu negrul, cautati sa organizati cu prima ocazie un contrajoc.

- Daca sunteti confruntati cu o deschidere necunoscuta, intrebati-va: *Care este ideea deschiderii?*

- Conceptia moderna a deschiderilor are in vedere legatura cu planul din jocul de mijloc al partidei (uneori, planul se intinde pana in final).

3. Aplicarea practica a principiilor deschiderii

Fischer, Robert James - Celle, O [C51]

Simultan cu ceas la 10 table, 1964

1.e4 e5 2.♟f3 ♞c6 3.♝c4 ♜c5 4.b4!? Mutarea capitanului Evans, pentru castig de timp in dezvoltare, este intotdeauna buna pentru un jucator intreprinzator **♜xb4 5.c3 ♜e7** [5...♜a5] **6.d4 d6** Greseala! Negrul trebuia sa dea pionul inapoi prin, 6...♟a5! 7.♞xe5 ♞xc4 8.♞xc4 d5!...Acum, restul partidei nu este decat o formalitate. **7.dxe5 ♞xe5** [7...♟a5? 8.♜xf7+! ♜xf7 9.♠d5+ ♜e6 10.♠xa5 castiga un pion, si dupa 7...dxe5 8.♠b3 ♟a5 9.♜xf7+ ♜f8 10.♠a4 este foarte tare] **8.♞xe5 dxe5 9.♠h5** Pozitia nu se castiga singura! Daca, 9.♠b3 ♜e6 10.♜xe6 fxe6 11.♜a3!? (daca 11.♠xe6 ♠d6=) 11...♠d3! **9...g6 10.♠xe5 ♟f6** [dupa 10...f6 11.♠b5+! c6? 12.♠b3 ♜f8 13.♜xg8! castiga] **11.♜a3** O mutare simpla dar de o mare forta! ♠f8 [11...♜f8? 12.♠xf6!] **12.o-o ♟g4** [12...♞d7 urmat de ♟b6 era mai bine] **13.♠g3 ♜xa3 14.♞xa3 ♠e7!** Aparent negrul si-a eliberat jocul. Daca 15.♞c2 ♠e5 forteaza schimbul damelor, iar 15.♟b5 este inofensiv din cauza 15...♟e5. Cum trebuie sa continue albul?... **15.♜b5+!** Pentru slabirea campului d6 trebuie sacrificata o piesa! **15...c6** [daca 15...♜d7 16.♠xc7 (16.♠xg4 c6!)] **16.♞c4! ♠e6 17.♠ad1!** [17.♠c7 ♠d7! 18.♞d6+ ♜e7 19.♞xc8+ ♠axc8

20.£xd7+ ¢xd7] 17...cxb5 18.£c7 ¥d7 19.¤d6+ ¢e7 20.¤f5+! Deschiderea liniilor! Capturarea este fortata: 20...¢e8 21.¤g7+; 20...¢f6 21.¦d6 gxf5 22.£xd7! 20...gxf5 21.exf5 ¦ac8 22.¦xd7+! £xd7 23.f6+! Fischer spune ca dorea sa joace 23.¦e1+ ¢e5 24.¦xe5+ ¢f6 25.£xd7 ¢xe5 26.£xb5+ cu un final castigator. Dar o maxima a lui Emanuel Lasker i-a venit in minte: Cand vedeti o mutare buna, n-o jucati, asteptati, poate gasiti una si mai buna. 23...¤xf6 24.¦e1+ ¢e4 25.¦xe4+ ¢f6 26.£xd7 ¦fd8 27.£g4 Aici, Fischer a uitat maxima lui Lasker deoarece 27.£e7+ forta matul in 4 mutari. (1-0) Aceasta partida (din "Cele mai bune 60 de partide ale mele") ilustreaza perfect principiul dupa care albul, daca face o greseala in deschidere, pierde initiativa, in vreme ce, daca negrul e acela care comite o eroare, ea are multe sanse sa-i fie fatala. Aici, vinovata a fost mutarea 6... d6.

In majoritatea deschiderilor, caii sunt acele figuri care se dezvoltă întâi, apoi urmează nebunii, iar ultimele sunt figurile grele – dama și turnurile. Se știe că dama este figura cea mai puternică. Este destul de tentant ca ea să fie activizată chiar de la început, însă nu este ușor de găsit un loc ferit pentru dama.

De exemplu, iată o variantă a deschiderii "Apararea scandinavă":

1.e4 d5 2.exd5 £xd5 3.¤c3 Albul își dezvoltă calul atacând simultan dama 3...£a5 4.d4 ¢f6 5.¥d2 E clar că dama neagră nu stă în siguranță nici la a5 5...c6 Negrul pregătește retragerea damei la c7 6.¥c4 Albul are dezvoltate trei figuri ușoare, iar negrul numai una. Scoaterea prematură a damei a dus la pierderea timpului și negrul va avea de susținut un joc dificil, care necesită multe cunoștințe de strategie. De aceea, nu recomand această deschidere copiilor.

Sa luăm, pentru comparație, o altă deschidere:

1.e4 e6 2.d4 d5 (Apararea franceză) 3.¤c3 ¢f6 4.¥g5 ¥b4 (Ambele părți au legat caii adversi. Negrul amenință cu

luarea pionului e4) 5.exd5 (Albul putea continua cu 5.e5, atacând calul legat. Pentru a evita pierderea unei figuri, negrul trebuie să răspundă 5...h6 6.¥h4 g5, ceea ce duce la un joc complicat) 5...£xd5 (Această mutare este posibilă acum deoarece calul din c3 este legat) 6.¥xf6 gxf6 7.£d2 £a5 Dama stă foarte bine la a5; negrul are joc bun.

Pentru a înțelege mai bine fondul luptei pentru centru, să analizăm o deschidere destul de frecvent întâlnită:

1.e4 e5 Aceste mutări deschid drumul damelor și nebunilor. Ambii pioni au ocupat câmpurile centrale controlând și celelalte câmpuri centrale importante: pionul e4, câmpurile d5 și f5; pionul e5, câmpurile d4 și f4. 2.¤f3 Albul ar fi putut dezvolta calul din b1 mutându-l la c3, însă mutarea Cf3 este mai bună deoarece ea amenință cu luarea pionului e5. Astfel, se limitează alegerea mutărilor negrului. În afara de această calul ataca un câmp central important: d4. Negrul trebuie să se gândească la apărarea pionului e5. El are la dispoziție multe posibilități de apărare. Apărarea pionului cu dama, prin 2... £f6 sau 2... £e7, este mai slabă, deoarece s-ar ocupa câmpul calului sau s-ar închide nebunul din f8. Albul ar continua cu 3. ¢c3, cu amenințarea 4. ¢d5. Si 2... ¥d6 este slabă. Blocând pionul d7, nebunul frânează dezvoltarea celui alt nebun din c8. Mutarea 2...f6 este evident slabă. Ea ocupă câmpul pentru dezvoltarea calului și slăbește flancul regelui. Bună este mutarea 2... d6 (Apararea Phillidor). Această mutare întărește pionul central e5. Dezavantajul constă însă în faptul că închide drumul nebunului din f8 și nu ataca centrul albului. 2...¤c6! Cea mai bună mutare. Negrul își dezvoltă o figură cu care controlează câmpul d4 și apără la e5. 3.¥c4 ¥c5 Această deschidere se numește "Partida italiană". Ambele părți își dezvoltă nebunii și atacă câmpurile centrale d5 și d4. În afara de această nebunii tînesc pionii f2 și f7 care sunt aparati numai de regi. 4.c3 Scopul acestei mutări nu este greu de ghicit. Albul

pregateste mutarea d4, dupa care el va avea o puternica pereche de pioni d4 si e4. Negrul trebuie sa se gandeasca bine la masurile pe care trebuie sa le ia impotriva amenintarii albului de a pune stapanire pe centru. In primul rand trebuie intarit punctul central e5 prin mutarea 4... d6. Sa vedem la ce va duce aceasta aparare a centrului **4...d6 5.d4 ♚b6** [continuarea 5...exd4 6.cxd4 duce la pierderea centrului] **6.dxe5 dxe5** [6...♞xe5 7.♞xe5 dxe5 8.♞xf7+! ♚e7 9.♠b3 ♞f6 10.♞d2 ♠f8 11.♞c4 **7.♠xd8+ ♞xd8** [7...♚xd8 8.♞xf7] **8.♞xe5**

Intarirea centrului prin 4... d6 s-a dovedit nesatisfacatoare. Sa incercam un alt procedeu. **4...♚b6 5.d4 ♠e7! 6.dxe5 ♞xe5** Negrul poate face o combinatie cu atac dublu: (6...♞xf2+ 7.♚xf2 ♠c5+ 8.♞e3 ♠xc4 9.♞bd2 ♠e6 In schimbul pionului e5, negrul a castigat pionul f2, dar cu ce pret! Albul a avut timp sa mute nebunul pe campul e3 si calul la d2, luandu-i-o inainte negrului cu dezvoltarea pieselor. Astfel de combinatii, legate de pierdere de timp, trebuie evitate.) **7.♞xe5 ♠xe5** Nu va duce oare si aici scoaterea prematura a damei in joc la pierdere de timp? **8.o-o d6** Intarind la timp punctul e5. Mutarea 8...Dxe4? ducea la pierderea damei dupa Te1 **9.♞d2 ♞f6 10.♞f3 ♠h5** Aici dama are o pozitie sigura. In continuare negrul face rocada, obtinand un joc bun.

Al doilea procedeu de aparare impotriva ocuparii de catre alb a centrului tablei, consta in contraatac:

1

XABCDEFGHY
8r+lWqk+ntr (
7zppzpp+pzpp '
6-+n+-+--+&
5+-v1-zp-+--%
4-+L+P+-+\$
3+-zP-+N+-#

2PzP-zP-zPPzP''

1tRNvLQmK-+R!

abcdefghy

4...♞f6 5.d4 exd4 6.cxd4 (In loc sa ia pionul, albul putea sa atace calul cu mutarea 6.e5. Replica exacta a negrului este un exemplu de lupta pentru centru. Ar fi fost gresit 6... ♞e4, din cauza 7. ♞d5!. Se impune un contraatac imediat in centru: 6...d5!. Dupa retragerea nebunului din c4, negrul continua cu 7... ♞e4. Incepatorii se feresc de continuarea 7.exf6 dxc4 8.fxg7, deoarece pionul g7 este foarte amenintator. De fapt, dupa 8... ♠g8, acest pion se pierde repede, negrul are avantaj de un pion si un joc foarte bun.)

2

XABCDEFGHY

8r+lWqk+-tr (

7zppzpp+pzpp '

6-v1n+-sn-+&

5+-+--+---%

4-+LzPP+-+\$

3+-+--+N+-#

2PzP-+-zPPzP''

1tRNvLQmK-+R!

abcdefghy

Pozitia din diagrama 2, pare sa nu fie rea pentru negru. El a dezvoltat trei figuri, ataca pionul e4 si e gata sa faca rocada. Dar, aceasta situatie buna este aparenta. Albul stapaneste centrul. Figurile negre sunt fortate sa ocupe pozitii slabe.

7.d5 ♞e7 Tentanta dar slaba este mutarea 7...♞a5. De pe campul a5 calul nu are posibilitati de retragere. Regula: *nu se muta figuri pe campuri de unde nu au posibilitatea sa plece*. Albul va raspunde cu 8. ♞d3 si dupa 9.b4 ameninta sa ia calul. **8.e5 ♞e4 9.d6 cxd6 10.exd6 ♞f5 11.♞xf7+ ♚f8** [11...♚xf7 12.♠d5+ ♚f6 13.♠e5+ ♚g6

14.£xe4 !e8 15.¤e5+ ¢f6 16.f4 ¢xd6
17.£xh7] 12.¥b3 ¢xf2 13.£d5 £f6 14.!f1
¤g4 15.¤d4! si albul castiga.

Ne intoarcem la pozitia din diagrama 1, si facem mutarile: **4...¤f6 5.d4 exd4 6.cxd4** Mutarea 6...¥b6?, s-a dovedit gresita. Poate negrul sa foloseasca mai bine mutarea 4...¤f6, cu care initiase un contraatac? **6...¥b4+!** Castiga un tempou, pastrand atacul asupra pionului e4. **7. ¥d2** (O aparare indirecta a pionului e4. Dupa 7...¤xe4 albul recastiga pionul, facand urmatoarea combinatie cu atac dublu: 8. ¥xb4 ¢xb4 9. ¥xf7+ ¢xf7 10. £b3+ d5 11. ¢e5+ ¢e6 12. £xb4) **7...¥xd2+ 8. ¢bxd2 d5!** In acest fel negrul distruge centrul albului. **9.exd5 ¢xd5 10. £b3 ¢ce7!** Calul central trebuie intarit. **11.0-0 0-0 12. !fe1 c6** Apoi negrul continua cu mutarile £b6 si ¥e6, aducand in joc turnul din a8. Apararea 4... ¢f6 s-a dovedit a fi justificata. Negrul a obtinut o pozitie solida.

Trebuie combatuta de la inceput, ca falsa si daunatoare, metoda de studiu pe care inca o aplica multi jucatori (unii chiar cu rezultate bune), anume de a invata pe dinafara cat mai multe variante analizate, sperand intr-o victorie facila.

Este indiscutabil ca orice jucator care vrea sa progreseze, trebuie sa aiba un oarecare bagaj de variante uzitate, sa stie cursele clasice in diferite deschideri, iar in acelea pe care le alege si are intentia sa le joace, sa cunoasca un numar destul de mare de continuari, - dar asimilarea lor nu trebuie niciodata facuta pe baza de memorie. Mult mai important este ca fiecare jucator, cunoscand principiile generale despre jocul in deschidere, sa caute sa inteleaga ideea de baza a fiecărei deschideri si numai dupa aceea sa se puna la punct cu variantele analizate, care nu fac decat sa ilustreze acea idee.

4. O manevra tipica in deschidere

“Deschiderea celor patru cai” incepe cu urmatoarele mutari:

1.e4 e5 2.¤f3 ¢c6 3.¤c3 ¢f6 Din aceasta pozitie se continua dezvoltarea, de regula, in felul urmator: 4. ¥b5 ¥b4 5.o-o o-o 6.d3 d6 7. ¥g5 4.¥c4 ¢xe4 negrul muta pentru a doua oara calul, insa aceasta pierdere de timp si sacrificiul calului sunt compensate de initiativa preluata dupa mutarea d7-d5. Intr-adevar dupa 5.¤xe4 d5 6.¥b5 dxe4 7.¤xe5 £g5! 8.¤xc6 £xb5 9.¤d4 £e5 negrul are un joc foarte bun. Albul are insa o continuare tentanta: **5.¥xf7+ 5...¢xf7 6.¤xe4 d5** albul a reusit sa-l lipseasca pe negru de rocada; in schimb negrul si-a format un centru puternic **7.¤fg5+ ¢e8** [7...¢g8 8.£f3 £e7 9.¤c3 e4! 10.¤cxe4 h6! 11.£b3 hxg5 12.£xd5+ ¥e6 13.£xg5 ¢d4 14.¢d1 ¥b3 15.axb3 £xe4] **8.£h5+ g6 9.£f3 ¥f5!** Desigur, in aceasta varianta albul putea sa joace mai bine 7. ¢g3 sau 7. ¢c3, insa atunci ar fi urmat 7...e4 8. ¢g1 si albul ramane in urma cu dezvoltarea. Deci, stapanirea campurilor centrale a compensat pierderea rocadei si a permis respingerea unui atac periculos.

Sa analizam urmatoarea deschidere: **1.e4 e5 2. ¢f3 ¢c6 3. ¢c3 ¥c5** Albul poate sa faca urmatoarea manevra: 4. ¢xe5 ¢xe5 5.d4 Daca se continua cu 4...¥xf2+ 5. ¢xf2 ¢xe5 6.d4, atunci avantajul va fi de partea albului. Ocuparea centrului este mai importanta decat pierderea rocadei.

5. Gambitele

Importanta ocuparii centrului este atat de evidenta incat in unele deschideri albul ofera un sacrificiu de pion pentru a ocupa centrul. Aceste deschideri se numesc gambite. Dupa: **1.e4 e5 2.¤f3 ¢c6 3.¥c4 ¥c5 4.b4 Gambitul Evans.** Ratiunea sacrificarii pionului b4 consta in aceea ca la mutarea 4... ¥xb4 albul prin mutarea 5.c3, castiga un tempo important, si dupa retragerea nebunului realizeaza ocuparea centrului prin d4. Acceptarea gambitului da albului un atac puternic, mai ales daca negrul incearca sa pastreze pionul.

3.

XABCDEFGHY

8r+lwqk+ntr (

7zppzpp+pzpp '

6-+-n+--+-+&

5+-v1-zp-+--%

4-zPL+P+--+\$

3+--+-+N+--#

2P+PzP-zPPzP''

1tRNvLQmK-+R!

xabcdefghy

In pozitia din diagrama sunt posibile doua sisteme de aparare. Primul este refuzarea gambitului: a) **4... ♝b6! 5.b5 ♞a5 6.♞xe5** Vanarea unui pion, cand s-a ramas in urma cu dezvoltarea, nu duce la nimic bun. Corect este **5.a4 a6 6. ♞c3 d6 7. ♞d5 ♞a7 8.d3** cu un joc activ **6... ♜f6! 7. ♞xf7+ ♜f8! 8.d4 d6 9. ♞xg8 dxe5 10. ♞d5 ♞xd4** cu atac dublu la a1 si f2.

Al doilea sistem este acceptarea gambitului: b) **4... ♝xb4 5.c3 ♞a5 6.0-0 d6 7.d4 ♝b6** Negrul inapoiaza pionul, dar isi incheie dezvoltarea **8.dxe5 dxe5 9. ♜xd8+ ♞xd8 10. ♞xe5 ♞e6** Negrul termina dezvoltarea pieselor si obtine un joc ceva mai bun, deoarece pionii albi de pe flancul damei sunt izolati. Un sfat: in situatia cand adversarul ne propune un gambit, ori il refuzam, ori, daca il acceptam, nu trebuie sa urmarim pastrarea pionului in plus cu orice pret. Trebuie gasit momentul cel mai potrivit pentru a-l inapoia si a incheia dezvoltarea pieselor.

Sa analizam acum un gambit, care se numeste "**Gambitul central**".

4.

ABCDEFGHY

8rsnlwqkvlntr (

7zppzpp+pzpp '

6-+-+--+-+&

5+-+--+-+-%

4-+-zpP+--+\$

3+-zP-+-+--#

2PzP-+-zPPzP''

1tRNvLQmKLsNR!

xabcdefghy

1.e4 e5 2.d4 exd4 3.c3 Albul poate continua cu **3. ♜xd4** la care urmeaza **3... ♞c6 4. ♜e3**. El a pierdut un tempo, dar impiedica pentru un timp mutarea d7-d5. Negrul ajunge cu usurinta la egalarea jocului continuand cu **♞f6, ♞e7** si **0-0**. Acum insa daca negrul joaca **3... dxc3**, dupa **4. ♞xc3** el va ramane in urma cu dezvoltarea pieselor. Nu este greu de gasit mutarea cea mai logica: **3... d5 4.exd5 ♜xd5** Aducerea prematura a damei in joc poate duce la pierdere de timp **5.cxd4 ♞c6 6. ♞f3 ♞g4** Negrul se dezvolta creind totodata amenintarea asupra pionului d4. **7. ♞e2! 0-0-0** atentie la urmatoarea cursa: **7... ♞xf3 8. ♞xf3 ♜xd4?? 9. ♞xc6+** si negrul pierde dama **8. ♞c3 ♜a5 9. ♞e3 ♞f6 10.0-0** Pozitia damei negre este nesigura. Jocul albului este ceva mai bun.

Revenim la pozitia dupa mutarea **4.exd5** (vezi diagrama 5), si incercam sa gasim o continuare logica pentru negru, conforma cu principiile generale ale deschiderii.

5.

XABCDEFGHY

8rsnlwqkvlntr (

7zppzp-+pzpp '

6-+-+--+-+&

5+-+P+--+--%

4-+-zp-+-+-\$

3+-zP-+-+--#

2PzP-+-zPPzP''

1tRNvLQmKLsNR!

xabcdefghy

In acest moment, albul ataca pionul d4. Nu poate negrul, la randul sau, sa atace pionul d5? Aceasta se poate face in doua feluri: 4...c6 sau 4...xf6. A doua posibilitate dezvolta concomitent o figura si din aceasta cauza trebuie preferata. 4...xf6! 5.cxd4 ♖b4+ 6. ♜d2+ 7. ♙xd2 0-0! Negrul nu se grabeste sa recastige pionul d5, care nu poate pleca nicaieri, in schimb el si-a dezvoltat turnul si a luat-o inaintea adversarului sau cu dezvoltarea pieselor. In concluzie negrul are un joc bun.

Gambitul regelui este constituit din mutarile: 1.e4 e5 2.f4 Albul sacrifica un pion si slabeste pozitia regelui. Abatand pe coloana "f" pionul e5, el isi usureaza mutarea d2-d4. In afara de aceasta, albul spera ca, dupa rocada, sa inceapa atacul pe coloana "f". Gambitul regelui duce la un joc interesant si complicat.

6.

ABCDEFGHY

8rsnlwqkvlnt r (

7zppzpp+pzpp '

6-+-+--+-+&

5+-+--zp-+-%

4-+-+PzP-+\$

3+-+--+-+ #

2PzPPzP-+PzP''

1tRNvLQmKLsNR!

xabcdefghy

Iata schematic cateva sisteme:

a) Refuzarea gambitului

2... ♜e2 c5 (Albul nu poate lua pe campul e5 din cauza 3... ♙xh4+) 3. ♜f3 d6 (Fara a se feri de 4.fxe5 dxe5 5. ♜xe5, din cauza 5... ♙h4+ 6.g3 ♙xe4+ 7. ♜e2 ♙xh1 8. ♜g6+ ♜e7 9. ♜xh8 ♜h3 si calul din h8 este sortit pieirii) 4. ♜c4 ♜c6 5. ♜c3 ♜f6 6.d3 ♜g4 si negrul are o dezvoltare buna.

b) Acceptarea gambitului

2... ♙xf4 3. ♜f3 ♜f6 4. ♜c3 d5! 5.e5 ♜e4 Negrul are joc acceptabil.

6. Cursele in deschidere

Numarul curselor de deschidere este foarte mare. In cele ce urmeaza ne vom limita la cateva dintre ele. Reusita albului sau negrului in aceste partide se datoreaza unor abateri ale adversarilor de la principiile generale ale jocului in deschidere. In asemenea situatii, dupa cum se exprima antrenorul emerit Mircea Pavlov, pedepsirea adversarului se face tot prin incalcarea regulilor (adica folosind-ne de exceptiile de la regula).

1.

1.e4 e5 2.♜f3 ♜c6 3.♜c4 ♜d4 Mutarea aceasta contravine principiilor de deschidere, prin faptul ca muatand de doua ori cu aceeaasi piesa in deschidere, negrul intarzie prea mult dezvoltarea. Albul ar putea sa raspunda simplu cu 4.0-0, sau chiar 4. ♜xd4 exd4 5.0-0, obtinand un joc mai bun. Daca in loc de aceasta, el se lasa tentat de pionul e5 pe care negrul l-a lasat fara aparare prin deplasarea calului la d4, atunci cursa negrului reuseste in felul urmator: 4.♜xe5?? ♙g5 5.♜xf7 Nu este bine nici 5. ♜xf7+ ♜e7 si albul pierde o figura. 5... ♙xg2 6.♙f1 ♙xe4+ 7.♜e2 ♜f3#

2.

Aceeasi idee de mat sta si la baza urmatoarei curse, mai complicata dar si mai frumoasa:

1.e4 e5 2.♜f3 ♜c6 3.♜c4 ♜f6 Acum negrul raspunde teoretic. 4.♜g5 d5 5.exd5 ♜d4 Mutarea corecta este aici 5... ♜a5. 6.d6!? Se recomanda 6.c3 b5 7. ♜f1! cu complicatii favorabile albului. 6... ♙xd6! 7.♜xf7?? Albul cade in cursa. Continuarea corecta este 7. ♜xf7+ ♜e7 8. ♜b3! ♜xb3 9.axb3 h6 10. ♜f3 e4 11. ♜g1 ♜f7 12. ♜c3 ♜e6 13. ♜e2 ♜c5. 7... ♙c6! 8.d3 Daca albul ia turnul din h8, atunci urmeaza ♙xg2 si mat ca in exemplul precedent. 8... ♙xg2 9.♙f1 ♜g4 10.f3 ♜xf3+ 11.♙xf3 ♜xf3 12.♙d2 ♙g1#.

3.

Iata si clasicul mat al lui Legal:

1.e4 e5 2.♜f3 d6 3.♜c4 h6 4.♜c3 ♜g4 Legarea aceasta a calului nu este

recomandabila in jocurile deschise inainte ca rocada sa fie facuta. **5.♞xe5!** Albul lasa dama in priza. **5...♞xd1? 6.♞xf7+ ♠e7 7.♞d5#**

4.

1.e4 c6 2.♞c3 d5 3.♞f3 dxe4 4.♞xe4 ♞f6 5.♠e2 ♞bd7?? 6.♞d6# Aceasta este o cursa in care negrul cade datorita faptului ca joaca automat, fara sa observe amenintarile adversarului.

5.

1.d4 d5 2.c4 e6 3.♞c3 ♞f6 4.♞g5 ♞bd7 5.cxd5 exd5 6.♞xd5?? Albul crede ca va castiga un pion. **6...♞xd5! 7.♞xd8 ♞b4+ 8.♠d2 ♞xd2+ 9.♠xd2 ♠xd8** Si negrul a castigat o figura.

6.

O cursa mai complicata, bazata pe prinderea damei, este urmatoarea:

1.e4 e5 2.♞f3 d6 3.d4 ♞d7 4.♞c4 c6 5.♞g5 ♞h6 6.a4 Cursa pe care o pregateste albul cu aceasta mutare este cu atat mai frumoasa cu cat negrul nu trebuie sa faca - pentru a cadea in ea - decat cea mai plauzibila mutare: **6...♞e7??** Corect era **6.♞b6. 7.♞xf7+!! ♞xf7 8.♞e6 ♠b6 [8...♠a5+ 9.♞d2 ♠b6 10.a5 ♠xb2 11.♞c3 ♠b5 12.♞c7+ si castiga.] 9.a5 ♠b4+ La 9... ♠b5 sau ♠a6 10. ♞c7+ 10.c3 ♠c4 11.♞c7+ ♠d8 12.b3** si negrul pierde dama.

7.

1.d4 ♞c6 2.♞f3 d6 3.e4 ♞g4 Si aici legarea calului inainte de rocada albului se dovedeste a fi gresita. Sistemul de dezvoltare a negrului este in contrazicere cu principiile despre deschidere, fiindca lasa albului prea mult avantaj de spatiu in centru. **4.♞b5 a6 5.♞a4 b5 6.♞b3 e5 7.dxe5 ♞xe5?** O greseala caracteristica. Acum albul castiga un pion, lasand dama in priza dupa modelul matului lui Legal. **8.♞xe5 ♞xd1 9.♞xf7+ ♠e7 10.♞c6+ ♠xf7 11.♞xd8+ ♠xd8 12.♠xd1** Albul a ramas cu un pion in plus si a castigat usor.

8.

1.e4 e5 2.♞f3 ♞c6 3.♞b5 d6 4.d4 ♞d7 5.♞c3 ♞e7 6.o-o ♞f6 7.♠e1 o-o? Mutarea corecta este **7... exd4**. Dupa mutarea din text urmeaza o manevra de castig foarte interesanta: **8.♞xc6! ♞xc6**

9.dxe5 dxe5 10.♠xd8 ♠axd8 11.♞xe5 Si acum negrul a incercat sa recastige pionul ceea ce l-a dus la catastrofa. **11...♞xe4 12.♞xe4 ♞xe4 13.♞d3 f5 14.f3 ♞c5+ 15.♞xc5 ♞xc5 16.♞g5** si din cauza amenintarii **♞e7** negrul pierde material.

9.

1.d4 d5 2.c4 e6 3.♞c3 ♞f6 4.♞f3 c5 5.♞g5 cxd4 6.♞xd4 e5 7.♞db5 a6 8.♞xd5? albul are iluzia ca va castiga calitatea dupa: **8...axb5 9.♞xf6+ ♠xf6!! [9...gxf6 10.♠xd8+ ♠xd8 11.♞xf6+ ♠e8 12.♞xh8] 10.♞xf6 ♞b4+ 11.♠d2 ♞xd2+ 12.♠xd2 gxf6** si negrul a castigat o figura.

10.

1.d4 f5 2.♞g5 h6 3.♞f4 g5 4.♞g3 f4 negrul se lasa tentat de castigul nebunului. **5.e3 h5 6.♞d3 ♠h6 7.♠xh5+ ♠xh5 8.♞g6#** Cursa aceasta exploateaza deplasarea pionilor de pe flancul regelui, care lasa regele fara protectie.

11.

1.e4 b6 2.d4 ♞b7 3.♞d3 f5 4.exf5! ♞xg2 5.♠h5+ g6 6.fxg6 ♞f6 7.gxh7+ ♞xh5 8.♞g6#

12.

1.e4 e5 2.♞f3 ♞c6 3.♞b5 ♞ge7 4.o-o g6 5.d4 ♞g7 6.dxe5 ♞xe5 7.♞xe5 ♞xe5 8.♞h6! sacrifica un pion pentru a impiedica rocada adversarului. **8...♞xb2 9.♞d2 c6** creeaza o noua slabiciune la d6. Turnul era periculos de luat din cauza slabirii diagonalei mari dupa **♠xa1. 10.♠b1 ♞d4?? 11.♞c4 ♞c5 12.♠d4!!** o mutare foarte frumoasa. Negrul nu poate para toate amenintarile. **12...♞xd4 13.♞d6#**

13.

1.d4 ♞f6 2.♞d2 e5! 3.dxe5 ♞g4 4.h3? ♞e3! 5.fxe3 ♠h4+ 6.g3 ♠xg3#

14.

1.e4 e5 2.♞f3 ♞c6 3.♞b5 ♞f6 4.o-o d6 5.d4 ♞xe4 6.d5 a6 7.♞d3 ♞f6 8.dxc6 e4 9.♠e1 d5 10.♞e2! o cursa ingenioasa. **10...exf3 11.cxb7 ♞xb7 12.♞b5#**

15.

1.e4 e5 2.♞f3 ♞c6 3.♞c3 ♞c5 4.♞xe5 ♞xe5 5.d4 ♞xd4 6.♠xd4 ♠f6? negrul ameninta castigul damei cu **♞f3** sah, urmat de **♠xd4. 7.♞b5!** cu amenintarea **♞xc7**, aparand in

acelasi timp dama. 7...♠d8 8.♠c5 ♠c6
9.♠f8#

16.

1.d4 ♠f6 2.♠f3 b6 3.c4 e6 4.♠g5 ♠b7 5.e3
h6 6.♠h4 ♠b4+ 7.♠bd2? permite negrului
sa castige o figura intr-un mod foarte
original. 7...g5 8.♠g3 g4 9.a3 daca albul
muta calul din f3, urma ♠e4 si se castiga
calul din d2. 9...gxf3 10.axb4 fxg2 si
albul a pierdut o figura.

17.

1.e4 e5 2.f4 ♠c5 3.♠f3 d6 4.♠c3 ♠f6 5.♠c4
♠c6 6.d3 ♠g4 7.♠a4 exf4 8.♠xc5 dxc5
9.♠xf4 ♠h5 10.♠e3 ♠e5 Mai bine ar fi fost
10... ♠e7. Acum urmeaza o combinatie in
stilul matului lui Legal. 11.♠xe5 ♠xd1
12.♠xf7+ ♠e7 13.♠xc5+ ♠f6 14.o-o+! ♠xe5
[14...♠g5 15.♠e3+ ♠h4 16.g3+ ♠xg3 17.♠f4+]
15.♠f5#

18.

1.d4 d5 2.c4 ♠f6? Permite albului
formarea centrului de pioni 3.cxd5 ♠xd5
4.e4 ♠f6 Negrul a jucat slab deschiderea.
El a pierdut timp prin mutarile calului si
spatiu, pentru ca a permis albului sa ocupe
definitiv centrul 5.♠c3 ♠c6 Din nou gresit.
Negrul trebuia sa atace centrul alb prin 5...
e5, si daca 6.dxe5 ♠xd1 7. ♠xd1 ♠g4 8. ♠e1
♠xe5 si negrul recastiga pionul 6.♠f3 ♠g4
7.d5 ♠e5? Permite o combinatie
asemanatoare matului lui Legal 8.♠xe5!
♠xd1 9.♠b5+ c6 10.dxc6 ♠b6 11.cxb7+
♠xb5 12.bxa8♠+ ♠b8 13.♠xb8#

19.

1.e4 c6 2.d4 d5 3.♠c3 dxe4 4.♠xe4 ♠f6
5.♠d3 e5 un sacrificiu de pion cu care
negrul spera sa ia initiativa 6.dxe5 ♠a5+
7.♠d2 ♠xe5 8.o-o-o ♠xe4 9.♠d8+! ♠xd8
10.♠g5+ ♠c7 11.♠d8#

20.

1.c4 ♠f6 2.♠c3 e6 3.e4 c5 4.f4 ♠c6 5.♠f3
d5 cu aceasta avansare in centru negrul a
rezolvat problemele deschiderii 6.e5 ♠g4
7.cxd5 exd5 8.♠b3 ♠b4 9.a3 s-ar parea ca
negrul este silit sa retraga calul. 9...c4
10.♠a4+ ♠d7 11.♠d1 ♠b6 si albul ori e mat,
ori pierde turnul.

II. Jocuri inchise

Deschiderile cu pionul damei ofera
albului o multime de avantaje, si toate pot
fi exprimate intr-un singur cuvânt:
presiune. Albul obtine posibilitatea de a
controla si de a-si exercita presiunea pe
coloana nebunului damei si in special pe
campul “c5”. Acest aspect poate, de unul
singur, determina caderea pozitiei
negrului. Impotriva acestei consecinte
dezolante nu exista decat un antidot:
avansarea c7-c5, pe care negrul trebuie s-o
faca, mai devreme sau mai tarziu. Fara
aceasta avansare, negrul se sufoca; cu ea
efectuata el isi degajeaza pozitia pe flancul
damei, tensioneaza centrul si poate lupta
pentru stapanirea coloanei “c”.

Pentru inceput, iata o partida in care se
vor vedea consecintele omiterii de catre
negru a mutarii sale cheie in aceasta
deschidere, respectiv c7-c5.

Rubinstein – Salve (Lodz, 1908)

1.d4 Deschiderile cu 1.d4 conduc la pozitii
sigure si sanatoase. Ele ofera siguranta si
ca un stimulent in plus, lasa albului un
usor avantaj inca din pornire. 1...d5
Replica clasica prin care negrul egaleaza
presiunea in centru. Impiedica albul sa
joace 2.e4 cu monopolizarea celor mai
bune campuri. 2.c4 Pentru a determina
negrul sa cedeze centrul 2...e6 3.♠c3 c5
4.cxd5 exd5 5.♠f3 ♠f6 6.g3 Albul are mai
multe continuari, cum ar fi: 6.e3, 6. ♠f4, 6.
♠g5 ♠c6 7.♠g2 cxd4 8.♠xd4 ♠b6 9.♠xc6
bxc6 10.o-o ♠e7 Din nefericire negrul nu
poate avansa nici unul din pionii “c” sau
“d”, dar era mai bine sa joace ♠e6, aparand
inca o data pionul d5 in scopul mutarii
eliberatoare ...c5 cat mai repede cu
putinta. 11.♠a4! Pentru controlul campului
c5. ♠b5 12.♠e3! Albul mareste presiunea
pe campul c5. o-o 13.♠c1 Albul acapareaza
coloana deschisa, bate o data in plus pe c5
si se pregateste sa posteze o figura acolo
♠g4 14.f3 ♠e6 15.♠c5! Albul isi plaseaza o
figura pe campul strategic, de unde
impiedica deplasarea pionilor negri si
limiteaza miscarile figurilor negre. ♠fe8

16. f2! Se pregateste sa ajunga la c2. d7
 17. xe7 xe7 18. d4! Din nou se interzice
 mutarea de eliberare ... c5. ee8 19. f1
 ec8 20. e3 b7 21. c5! Blocada! Calul
 baricadeaza pozitia negrului. xc5 22. xc5
 c7 23. fc2 b6 24. b4 a6 25. a5! Ia sub
 control toate slabiciunile negrului. b8
 26. a3 a7 27. xc6 xc6 28. xa7 a8
 29. c5 b7 30. f2 h5 31. e2 g6 32. d6
 c8 33. c5! Este mai important sa pastrezi
 controlul coloanei c si sa impiedici accesul
 figurilor negre, decat sa culegi pioni
 rataciti. b7 34. h4 a5 35. c7 b8 36. b5 a4
 37. b6 a5 38. b7! 1-0

fortand acapararea initiativei, ceea ce pune
 adversarul in incapacitate de a realiza
 propriile planuri de actiune.

1. Aplicarea inteligenta a principiilor generale ale deschiderii

1. d4 d5 2. f3 c5 3. c4 cxd4 4. cxd5 f6
 5. xd4 a6 6. e4! xe4 7. ea4+ d7 8. b3
 c5 9. e3 g6 10. f3 Se pare ca albul a
 incalcat flagrant principiile economiei de
 timp in deschidere, pentru ca din zece
 mutari, sase au fost facute cu dama si
 calul. Cu toate acestea, el controleaza
 campurile centrale importante si are o
 pozitie castigata. Cum s-a ajuns aici? Jocul
 rau al negrului si mutarea gresita 5... a6 nu
 puteau fi combatute decat printr-o manevra
 energica din partea albului. Aceasta nu
 putea fi realizata decat cu un obiectiv
 determinat. Acest obiectiv consta in
 dezorganizarea dezvoltarii negrului si
 retinerea regelui in centru. 10... c7 11. c3
 g8 12. e3 b6 13. bd2 g7 14. d4 xd4
 15. xd4 b5 16. xb5+ axb5 17. o-o a4
 18. b4 d8 19. a3 bd7 20. fe1 f8 21. d6!?
 [21. e3!]

In rezumat, trebuie sa avem o clara
 apreciere a principiilor din deschidere.
 Toate regulile au exceptii. Astfel, sarcina
 principala in deschidere, consta in
 coordonarea armonioasa a pieselor. Se
 ajunge la aceasta printr-o folosire corecta a
 principiilor mobilitatii, cu o privire
 patrunzatoare asupra proceselor tactice,
 tinand cont de trasaturile particulare ale
 constructiei deschiderii. In acelasi timp
 trebuie sa se prezinte in mod clar
 contururile strategice ale jocului de mijloc,