



# Mel și sportul

“ Despre spiriduși vă spun  
Tot ce am aflat acum:  
Cât un con sunt de înalți  
Și sunt tare amuzanți.  
Dacă ninge ori e soare,  
Cântul lor răsună-n zare.  
Dar pe noi când ne aud,  
Printre frunze se ascund.  
De ești curios să-i vezi,  
Cu răbdare să te-narmez!

”





Afișe, ghirlande și baloane au colorat pădurea în toate culorile. Este festivalul de vară și animalele care au venit din toate colțurile pădurii stau la coadă ca să se înscrie la tradiționala cursă cu obstacole. – În echipe de câte patru. Numai în echipe de patru, le explică bătrâna bufniță.



LIBRIS



Spiridușii nu sunt foarte agili și nici foarte rapizi, dar prin natura lor sunt jucăuși și plini de viață, așa că vor și ei să ia parte la acest important eveniment. Bine... nu chiar toți!

– Vrei să mă lași în pace? se răstește Mel, stând printre cărți și creioane colorate. Știi că nu-mi place sportul!



# Despre sport

## Ce este sportul?

Sportul constă în mișcarea corpului prin intermediul unor serii de exerciții, precum și dezvoltarea agilității, testarea îndemânării și a rezistenței atât în scop personal, cât și pentru participarea la diferite competiții. Există sporturi, cum ar fi baschetul, fotbalul sau voleiul, pentru echipe sau grupuri de jucători. Există, de asemenea, sporturi individuale, pe care le poți practica singur: atletismul, aruncarea suliței, golful sau tenisul. Fiecare sport are reguli proprii, care stabilesc în ce mod se desfășoară jocul și cum trebuie să fie terenul de joc.

## De ce este important sportul?

Sportul este o activitate completă, pentru că aduce beneficii la toate componentele organismului uman. La copii, activitățile sportive contribuie la dezvoltarea fizică și mentală, la coordonarea mișcărilor și la dezvoltarea spiritului de echipă.

Practicarea regulată a unor exerciții fizice moderate contribuie la păstrarea stării de sănătate și la buna funcționare a organismului, precum și la întărirea sistemului respirator, circulator, muscular și a celui osos. De asemenea, combate obezitatea și alte boli asociate cu stilul de viață sedentar, menține buna funcționare a creierului, tensiunea arterială normală, relaxează și induce un somn odihnitor.



Sportul reglează comportamentul individual. Pe de o parte, promovează formarea de bune obiceiuri și demonstrează avantajele care rezultă din învățare și efort. Pe de altă parte, ne învață ce înseamnă să câștigi și să pierzi, două concepte pe care le întâlnim și în afara zonei sportive. Se poate spune că sportul te învață cum să înfrunți diferitele tipuri de provocări pe care ți le oferă viața.

Sportul de grup dezvoltă aptitudini de intercomunicare și relaționare, munca în echipă și dezvoltă valori precum generozitatea și solidaritatea. Astfel, apartenența la un grup dezvoltă respectul de sine și colaborarea, diminuând individualismul.

Asta înseamnă că sportul este esențial pentru organism, ajutându-l să funcționeze bine și să se poată apăra de boli.



## Ce sport practici?

Practicarea unui sport cere efort și perseverență. De aceea este bine să alegi o activitate pe care o găsești plăcută, amuzantă și reconfortantă. Ideea este că ea trebuie făcută cu plăcere și că fiecare trebuie să practice sportul care i se potrivește. De exemplu, dacă un copil este timid, un sport de echipă l-ar ajuta să se deschidă către ceilalți, să-și descopere propria valoare și să-l împiedice să se simtă singur și neprotejat. Pe de altă parte, un sport precum judo poate contribui la canalizarea energiei și agresivității.

Sportul nu poate fi practicat în orice mod. Dacă nu ești un cunoscător, activitățile trebuie să fie executate sub supravegherea unor persoane care știu să le adapteze în funcție de vârstă și de condiția fizică.