



Palatul Național al Copiilor

www.palatulnationalalcopiilor.ro

Secția Sport



2022

Cercul de Atletism

Atletism – o armonioasă dezvoltare psihică și fizică, ce te ajută în susținerea propriilor recorduri. Să muncești zi de zi cu tine, pentru a realiza marea performanță, și, nu de puține ori, să reprezinți țara în competițiile internaționale — iată esența activității echipei de atletism a Palatului Național al Copiilor. Profesori: Ivan Madalina și Popovici Miomir.

Varietatea probelor din atletism oferă copiilor înscriși la cercul nostru posibilitatea să-și valorifice aptitudinile fizice și psihice, încercând cât mai multe dintre acestea într-un mediu plin de bună dispoziție și colaborare.

Prin alergările lungi, sprint, sărituri sau aruncări lăsam copiii să se bucure de specificul fiecăreia pentru ca mai departe, sub îndrumare de specialitate, să descoperim împreună proba în care se poate face performanță.



**Vârsta
minimă
7 ani**



**Complex
„Lia Manoliu”**

CONTACT

Prof.
Madalina Ivan

Tel. 0723863698





Palatul Național al Copiilor

www.palatulnationalalcopiilor.ro

Secția Sport



2022

Cercul de Atletism

Atletism – o armonioasă dezvoltare psihică și fizică, ce te ajută în susținerea propriilor recorduri. Să muncești zi de zi cu tine, pentru a realiza marea performanță, și, nu de puține ori, să reprezinți țara în competițiile internaționale — iată esența activității echipei de atletism a Palatului Național al Copiilor. Profesori: Ivan Madalina și Popovici Miomir.

Varietatea probelor din atletism oferă copiilor înscriși la cercul nostru posibilitatea să-și valorifice aptitudinile fizice și psihice, încercând cât mai multe dintre acestea într-un mediu plin de bună dispoziție și colaborare.

Prin alergările lungi, sprint, sărituri sau aruncări lăsam copiii să se bucure de specificul fiecăreia pentru ca mai departe, sub îndrumare de specialitate, să descoperim împreună proba în care se poate face performanță.



**Vârsta
minimă
10 ani**

Școala 164

CONTACT

Prof.
Popovici Miomir

popovici.adrian@palatulnationalalcopiilor.ro





Palatul Național al Copiilor

www.palatulnationalalcopiilor.ro

Secția Sport



Cercul de Arte Marțiale

2022



**Vârsta
minimă
6 ani**



Sala PNC

CONTACT

Prof.
Iulian Cheles

Tel. 0723905159

Cursul de karate este conceput ca o revelație în lumea educației fizice, venind cu o serie de metode și mijloace moderne prin care copiii se dezvoltă armonios atât fizic, cât și psihic.

Obiectivele cursului de karate:

- creștere și dezvoltare fizică armonioasă;
- menținerea și dezvoltarea unei stări optime de sănătate;
- remedierea, ameliorarea și vindecarea unor deficiențe de sănătate fizică și psihică;
- însușirea unor frumoase trăsături de personalitate din cultura artelor marțiale, trăsături pe care acestea o impun, copilul devenind astfel mai responsabil, mai disciplinat și conștiincios;
- copiii cu deprinderi și priceperi motrice deosebite au acces în loturile naționale, participând la campionate naționale, europene și mondiale.





Palatul Național al Copiilor

www.palatulnationalalcopiilor.ro

Secția Sport



Cercul de Arte Marțiale

2022



**Vârsta
minimă
6 ani**



Sala PNC

CONTACT

Prof.

Claudiu Cheles

Tel. 0723905163

Cursul de karate este conceput ca o revelație în lumea educației fizice, venind cu o serie de metode și mijloace moderne prin care copiii se dezvoltă armonios atât fizic, cât și psihic.

Obiectivele cursului de karate:

- creștere și dezvoltare fizică armonioasă;
- menținerea și dezvoltarea unei stări optime de sănătate;
- remedierea, ameliorarea și vindecarea unor deficiențe de sănătate fizică și psihică;
- însușirea unor frumoase trăsături de personalitate din cultura artelor marțiale, trăsături pe care acestea o impun, copilul devenind astfel mai responsabil, mai disciplinat și conștiincios;
- copiii cu deprinderi și priceperi motrice deosebite au acces în loturile naționale, participând la campionate naționale, europene și





Palatul Național al Copiilor

www.palatulnationalalcopiilor.ro

Secția Sport



2022



**Nivel
avansat
performanță**

P.N.C
Lic. N. Kretzulescu
Sc def de vedere

CONTACT

Prof.
Virgil Grigore

vgrigore@yahoo.com



Cercul de Dans Sportiv

Dansul sportiv se află la granița dintre sport și cultură, fiind un mijloc de exprimare și desăvârșire a educației.

Lasă-ți copilul să pătrundă pe tărâmul eleganței în acorduri muzicale, pe ritm de vals sau tango. Energia din Samba și Jive-ul jucăuș se împacă foarte bine cu nevoia de mișcare.

Piticii timizi și șovăielnici de azi, pot deveni performerii de mâine!





Palatul Național al Copiilor

www.palatulnationalalcopiilor.ro

Secția Sport



2022



**Vârsta
minimă
5 ani**

P.N.C
Lic. N. Kretzulescu
Sc def de vedere

CONTACT

Prof.
Ionescu Cristina

cristina3dans@yahoo.com



Cercul de Dans Sportiv

Dansul sportiv se află la granița dintre sport și cultură, fiind un mijloc de exprimare și desăvârșire a educației.

Lasă-ți copilul să pătrundă pe tărâmul eleganței în acorduri muzicale, pe ritm de vals sau tango. Energia din Samba și Jive-ul jucăuș se împacă foarte bine cu nevoia de mișcare.

Piticii timizi și șovăielnici de azi, pot deveni performerii de mâine!

Așteptăm copiii între 5 și 12 ani în sala de dans.





Palatul Național al Copiilor

www.palatulnationalalcopiilor.ro

Secția Sport



2021



**Vârsta
minimă
6 ani**

Tel: 0723.661213

Parc Tineretului
Teren Vulcan

CONTACT

Prof.
Ionescu Stelian

ionescu_stelica@yahoo.co



Cercul de Fotbal

Cercul de fotbal așteaptă toți copiii dornici de mișcare care vor să-și petreacă timpul liber într-un mod plăcut, sănătos și disciplinat. Copiii sunt instruiți în arta jocului de fotbal, trecând prin fazele de inițiere, consolidare și perfecționare. Echipele noastre participă la campionatele municipale de copii și juniori.

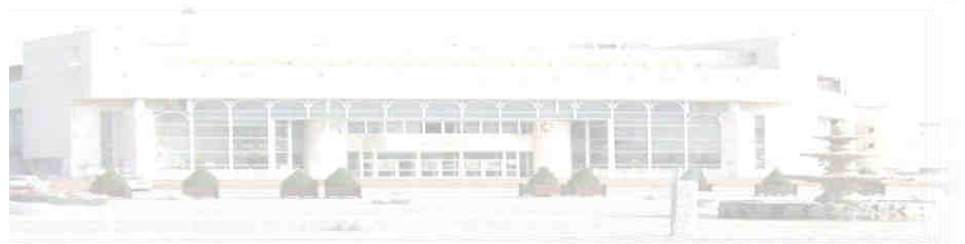
În cadrul secției Sport a Palatului Național al Copiilor, secția Fotbal este reprezentată de domnul profesor Mustăța Mihai, domnul profesor Ionescu Stelian și domnul Cozma Răzvan, oameni cu pregătire de specialitate care vor încerca să vă inițieze copiii în tainele fotbalului și, de ce nu, să ridice la nivel de performanță fotbalul practicat în cadrul clubului nostru.



Ținând cont de specificul vârstei copiilor care practică acest sport în cadrul clubului, și anume copii de vârstă mică (6-10 ani), antrenamentele sunt adaptate acestui nivel și se încearcă atragerea copiilor spre fotbal prin intermediul antrenamentelor dinamice și interactive, utilizând multe jocuri. Copiii trebuie în primul rând să învețe prin joc, astfel încât activitatea să îi atragă.

Deși suntem o echipă mică, avem copii talentați și muncitori, care își doresc să se afirme și în viitor și pe care ne dorim să îi ajutam cât mai mult cu putință.

Vă așteptăm cu drag!





Palatul Național al Copiilor

www.palatulnationalalcopiilor.ro

Secția Sport



2022



**Vârsta
minimă
6 ani**

Tel: 0753741303

Teren Vulcan

CONTACT

Prof.
Mustătea Mihai

mihai_mustatea@yahoo.com



Cercul de fotbal așteaptă toți copiii dornici de mișcare care vor să-și petreacă timpul liber într-un mod plăcut, sănătos și disciplinat. Copiii sunt instruiți în arta jocului de fotbal, trecând prin fazele de inițiere, consolidare și perfecționare. Echipele noastre participă la campionatele municipale de copii și juniori.

În cadrul secției Sport a Palatului Național al Copiilor, secția Fotbal este reprezentată de domnul profesor Mustătea Mihai, domnul profesor Ionescu Stelian și domnul Cozma Răzvan, oameni cu pregătire de specialitate care vor încerca să vă inițieze copiii în tainele fotbalului și, de ce nu, să ridice la nivel de performanță fotbalul practicat în cadrul clubului nostru.



Ținând cont de specificul vârstei copiilor care practică acest sport în cadrul clubului, și anume copii de vârstă mică (6-10 ani), antrenamentele sunt adaptate acestui nivel și se încearcă atragerea copiilor spre fotbal prin intermediul antrenamentelor dinamice și interactive, utilizând multe jocuri. Copiii trebuie în primul rând să învețe prin joc, astfel încât activitatea să îi atragă.

Deși suntem o echipă mică, avem copii talentați și muncitori, care își doresc să se afirme și în viitor și pe care ne dorim să îi ajutam cât mai mult cu putință.





Palatul Național al Copiilor

www.palatulnationalalcopiilor.ro

Secția Sport



2022



**Vârsta
minimă
5 ani**

Teren Progresul Spartac

CONTACT

Prof.
Cozma Răzvan
razvan.cozma@ymail.com

Cercul de Fotbal

Cercul de fotbal așteaptă toți copiii dornici de mișcare care vor să-și petreacă timpul liber într-un mod plăcut, sănătos și disciplinat. Copiii sunt instruiți în arta jocului de fotbal, trecând prin fazele de inițiere, consolidare și perfecționare. Echipele noastre participă la campionatele municipale de copii și juniori.



În cadrul secției Sport a Palatului Național al Copiilor, secția Fotbal este reprezentată de domnul profesor Mustăța Mihai, domnul profesor Ionescu Stelian și domnul Cozma Răzvan, oameni cu pregătire de specialitate care vor încerca să vă inițieze copiii în tainele fotbalului și, de ce nu, să ridice la nivel de performanță fotbalul practicat în cadrul clubului nostru.

Ținând cont de specificul vârstei copiilor care practică acest sport în cadrul clubului, și anume copii de vârstă mică (5-10 ani), antrenamentele sunt adaptate acestui nivel și se încearcă atragerea copiilor spre fotbal prin intermediul antrenamentelor dinamice și interactive, utilizând multe jocuri. Copiii trebuie în primul rând să învețe prin joc, astfel încât activitatea să îi atragă.

Deși suntem o echipă mică, avem copii talentați și muncitori, care își doresc să se afirme și în viitor și pe care ne dorim să îi ajutam cât mai mult cu putință.

Vă așteptăm cu drag!



Palatul Național al Copiilor

www.palatulnationalalcopiilor.ro

Secția Sport



2022

Cercul de Gimnastică Aerobică

MOTTO - Victoria înseamnă- Disciplină, Instrucție, Sănătate, Curățenie, Ingrijire, Indrăzneală și Curaj

Catedra de gimnastică aerobica din cadrul Palatului National al Copiilor, imbină într-un mod plăcut sportul cu arta, motricitatea cu îndemânarea și coordonarea cu simțul estetic. Obiectivele noastre principale sunt dezvoltarea armonioasă a corpului, întărirea sănătății fizice și psihice prin mișcare și educarea



**Vârstă
6 ani**



calităților motrice.

Cercul nostru dispune de o sala încăpătoare și cochetă, dotată cu materiale necesare desfășurării activității în cele mai bune condiții. Specificul cercului este acela de a practica sportul de masă, care nu trebuie confundat cu sportul de înaltă performanță. Cei mai buni sportivi ai cercului vor reprezenta Palatul National al Copiilor în cele mai puternice competiții naționale școlare organizate sub egida Ministerului Educației. Veniți pentru a descoperi tainele sportului aerobica, o nouă și modernă latură a gimnasticii, exercițiile sale prezentând mișcări deosebite ale corpului, într-o formă elegantă, executate cu amplitudine, expresivitate și intensitate, toate acestea pe ritmul muzicii. Este o disciplină nouă a gimnasticii, cu caracter spectacular, folosind elemente din gimnastica artistică, ritmică, acrobatică, dans sportiv, cât și pași și elemente din gimnastica aerobica.

Foaier etaj 2
Sala Anne-Mary

CONTACT

Prof.
**Anne-Mary
Ionescu**

annemary28@yahoo.com





Palatul Național al Copiilor

www.palatulnationalalcopiilor.ro

Secția Sport



2022



**Vârsta
minimă
6 ani**

Club Dinamo

CONTACT

Prof.
Beleuță Dana

Tel. 0722764449

Cercul de Tenis

Tenisul a oferit de-a lungul timpului imagini de pus în ramă. Este unul dintre cele mai frumoase și populare sporturi, prin urmare poate fi așezat pe primul loc.

Este un sport frumos, util pentru sănătate, dezvoltă atât calitățile fizice, cât și pe cele intelectuale. La Palatul Național al Copiilor tenisul a fost un sport important încă de la înființarea sa, iar pe parcursul deceniilor a format mulți campioni și a deschis ușile practicării tenisului ca sport de masă pentru sute de tineri.

Astăzi, la Palatul Național al Copiilor avem două catedre de tenis de câmp coordonate de prof. Beleuță Dana. Anual se pregătesc în cercul nostru zeci de copii, o parte din ei ajungând să practice tenisul de performanță. Vă așteptăm cu mult drag să participați la orele de tenis de câmp.





Palatul Național al Copiilor

www.palatulnationalalcopiilor.ro

Secția Sport



Cercul de Orientare Schi Ecoturism

„Educația este ceea ce rămâne după ce ai uitat tot ceea ce ai învățat în școală.” Albert Einstein

2022

Cercul este grupat în 3 secțiuni: orientare și ecoturism (perioada Martie – Decembrie) și schi (perioada Decembrie – Martie).

În timpul anului școlar, în interiorul Palatului Național al Copiilor sunt susținute cursurile teoretice de orientare, urmate de activități practice de orientare în teren, activități care se desfășoară în Parcul Lumea Copiilor și Parcul Tineretului.

Acest sport este recomandat să se înceapă de la vârsta de peste 7 ani deoarece este mai ușor pentru copil să înțeleagă și să citească o hartă, să reușească să asocieze elementele de pe hartă cu cele de pe teren. Dar și copiii mai mici pot să petreacă timpul într-un mod interesant în parc, învățând să privească și să descopere mediul înconjurător într-un alt mod.

ECOTURISMUL este activitatea care se desfășoară în mijlocul naturii și se bazează pe interacțiunea directă a copiilor cu natura. Prin practicarea ecoturismului, copiii învață să aprecieze și să respecte natura, se racordează la obiceiurile zonei prin interacțiunea cu oamenii locului.

Schiul îl practicăm în localitatea Întorsura Buzăului, Jud. Covasna, de aici ajungându-se mult mai ușor pe părțile de schi. În funcție de vreme și de stratul de zăpadă, se folosesc părțile din Întorsura Buzăului, Șugaș Băi, Poiana Brașov, Predeal, Băile Tușnad, Băile Homorod.



**Vârsta
minimă
4 - 6 ani**

Etaj 1

CONTACT

Prof.
Renga Alexandru

Tel. 0723 968 181





Palatul Național al Copiilor

www.palatulnationalalcopiilor.ro

Secția Sport



2022



**Vârsta
7 - 14 ani**

Parc Tineretului
(locație temporară)

CONTACT

**Prof.
Avram Flavian**

Tel. 0760173549

Cercul de Baschet

Haideți la baschet! Cercul de baschet organizează cursuri de inițiere, pentru copii cu vârsta cuprinsă între 6-12 ani, dornici să pătrundă în tainele jocului de baschet și să participe la o experiență de mișcare unică, în cadrul căreia vor dobândi numeroase aptitudini și capacități, prin însușirea tehnicii și tacticii acestei ramuri sportive, ce pot fi valorificate atât în cadrul procesului instructiv-educativ desfășurat, cât și în timpul liber al acestora.

Cercul de baschet, din cadrul secției „Sport” a Palatului Național al Copiilor, este reprezentat de domnul profesor Avram Flavian, absolvent al Universității Naționale de Educație Fizică și Sport București (UNEFS) și posesor al licenței de antrenor FRB – categoria „C”, dispunând de o experiență de 3 ani în pregătirea copiilor atât la nivel de începători, cât și la nivel de performanță.

Întrucât principala finalitate a antrenamentului sportiv o reprezintă competiția, cercul de baschet își propune participarea la competițiile și concursurile pentru copii și juniori, organizate la nivelul municipiului București. De asemenea, copiii vor beneficia de cele mai eficiente metode și mijloace (jocuri dinamice, jocuri de mișcare etc.), care vor stimula participarea activă și conștientă a copiilor și vor contribui la dezvoltarea armonioasă a personalității acestora.

