



Liceul Sportiv Alba Iulia
4 MAI 2011

CONCURSUL JUDEȚEAN DE LIRICĂ SPORTIVĂ
EDIȚIA I

PASAȘI ÎN LUMEA
SPORTULUI
ȘI A POEZIEI

Concursul județean de lirică sportivă

Pași în lumea sportului și a poeziei

Anul I, numărul 1

4 mai 2011

Colectivul de redacție:

Redactor- șef

Țuculete Marinela

Director

Marcu Nicușor

Coordonatori proiect

Vinceller Elena

Costea Cristina

Jurca Mirela

Oprea Mircea

Giurgiu Dorina

Urian Valentin

Copertă

Costea Cristina

Tehnoredactare

Jurca Mirela

Costea Cristina

Cuvânt înainte

Publicația de față cuprinde poeziile elevilor participanți la **Concursul județean de lirică sportivă**, intitulat **Pași în lumea sportului și a poeziei**, ediția I. Ea apare din dorința profesorilor coordonatori, Vinceller Elena, Țuculete Marinela, Costea Cristina, Jurca Mirela, Oprea Mircea, Giurgiu Dorina și Urian Valentin, de a promova creativitatea în instituțiile de învățământ din județ, de a sensibiliza elevii în fața vastului fenomen artistic și sportiv.

În cadrul activităților Zilelor Școlii, Liceul Sportiv Alba Iulia a organizat, în data de 4 mai 2011, **Concursul județean de lirică sportivă**, care s-a adresat elevilor din clasele primare, gimnaziale și liceale, în vederea descoperirii talentelor creativ-artistice și a dezvoltării simțului estetic al elevilor. Fiecare elev a creat trei poezii având ca temă sportul transpus în lirică. Tematica secțiunilor a fost **Sport și sănătate**, pentru clasele primare, **Sportul – o limbă universală**, pentru gimnaziu și **Energie pentru performanță**, la clasele de liceu.

Deși cele două noțiuni par a intra în contradicție la prima vedere, totuși sportul permite elevului să descopere resorturi de ordin cultural care zac în el însuși, să stimuleze capacitatea de muncă și de creație, căci „Sportul nu construiește caracterul, ci îl dezvăluie.” (Haywood Hale Broun)

Poeziile au fost evaluate de un juriu format dintr-un membru al ISJ Alba, inspector Adriana Todoran, al Universității „1 Decembrie 1918” Alba Iulia, lector univ. dr. Georgeta Orian, un reprezentant al CCD Alba, bibliotecar Viorica Onișoru, și profesorii coordonatori ai proiectului, profesor Marinela Țuculete, Costea Cristina și Oltean Rodica. În criteriile de evaluare s-au avut în vedere următoarele aspecte: conținutul lucrării, respectarea temei propuse, originalitate și creativitate, ingeniozitate și fantezie.

Școlile participante au fost: Liceul de Muzică, Școala cu clasele I-VIII „Vasile Goldiș”, Școala cu clasele I-VIII „Mihai Eminescu”, Școala cu clasele I-VIII „Nicolae Drăgan”, Galda de Jos, Colegiul Tehnic „Apulum”, Colegiul Tehnic „Dorin Pavel”, Colegiul „Horea, Cloșca și Crișan”, Liceul Sportiv Alba Iulia.

Apărută în urma finalizării Concursului județean de lirică sportivă, cartea se vrea a fi un fundament pentru eforturile tuturor elevilor cu potențial creativ, dar și pentru profesorii lor îndrumători, receptivi la numeroasele proiecte extrașcolare. Acești dascăli sunt: Mărginean Georgeta, Mărginean Adriana Lucia, Gheorghe Vasile, Vîlceanu Delia, Giurgiu Iustin, Zlăgneaș Ioana, Beca Adriana, Teișan Genoveva, Crișan Mirona, Crișan Sanda, Frățilă Ana, Secară Alina, Costea Cristina și Țuculete Marinela.

Având convingerea că autorii poeziilor și îndrumătorii elevilor vor găsi în această carte un instrument de reușită, le urăm tuturor succes în procesul de predare-învățare și rezultate cât mai bune.

Colectivul redacțional mulțumește tuturor școlilor colaboratoare pentru receptivitate, dar și celor care s-au implicat în derularea proiectului și au făcut posibilă finalizarea lui.

Sport și sănătate

**Romcea Andreea Nicoleta
Clasa a IV-a
Școala „Vasile Goldiș” Alba Iulia
Îndrumători Mărginean Adriana
Gheorghe Vasile**

**Haideți toți la o plimbare
Să culegem câte-o floare:
Cu-ale voastre biciclete,
Role, skateboard, trotinete!**

**După ce vă antrenați,
Pe mâini să vă spălați,
Urcați-vă din nou pe ele
Și veniți voioși pe alee!**

**Ca să fiți bucuroși,
Trebuie să fiți sănătoși.
Cu mingea să vă jucați
Cu role, biciclete să vă dați!**

Sportul – cea mai bună alegere

Romcea Andreea Nicoleta

Clasa a IV-a

Școala „Vasile Goldiș” Alba Iulia

Îndrumători Mărginean Adriana

Gheorghe Vasile

**Eu vă sfătuiesc, copii,
Să luați startul zi de zi!
Cu o alegare bună,
Zi de zi, lună de lună.**

**Sportul e o bucurie
Și, de ce nu, o meserie!
El ne aduce sănătate,
Spor în muncă și de toate.**

**Chiar dacă cu mingea-i greu
Eu mă simt vioi mereu.
Tot un pic, un pic
Și voi deveni voinic.**

Invitație

**Romcea Andreea Nicoleta
Clasa a IV-a
Școala „Vasile Goldiș” Alba Iulia
Îndrumători Mărginean Adriana
Gheorghe Vasile**

**Ridicați-vă-n picioare
Și haideți la alergare!
Bunici, copii, nepoți
Să ne străduim cu toți!**

**Sănătoși să fim,
Sfaturi bune s-oferim,
Despre sport să povestim
Și bine să ne simțim.**

**Vom ajunge mari sportivi,
Și dorim să dovedim
C-am avut mare dreptate
Spunând că sportu-i sănătate.**

La ora de sport

Prața Alexandra

Clasa I

Școala cu clasele I-VIII "Vasile Goldiș" Alba Iulia

Îndrumător Vîlceanu Delia

**La ora de sport
Cu drag noi mergem,
Cu toții fugim
Și bine ne simțim.**

**Pe domnul profesor
Noi îl ascultăm,
Când dânsul ne spune
Cum să alergăm.**

**Noi ne încălzim
Pe saltele, ne rostogolim.
Pe mingi sărim
Și premii primim.**

La sport

Prața Alexandra

Clasa I

Școala cu clasele I-VIII "Vasile Goldiș" Alba Iulia

Îndrumător Vilceanu Delia

**Eu sunt o elevă cuminte
Și îmi place să fac sport,
Toată ziua merg la școală
Cu colegii eu mă joc.**

**Noi la școală facem sport
Și la oră baschet joc.
Cu colegii câștigăm
Și cu toții ne distrăm.**

**Sport înseamnă sănătate
Și cu toții ne mișcăm;
La ora de sport deodată
Împreună alergăm.**

Sportul ne va ajuta

Prața Alexandra

Clasa I

Școala cu clasele I-VIII "Vasile Goldiș" Alba

Iulia

Îndrumător Vîlceanu Delia

**M-am trezit de dimineață,
M-am spălat pe mâini pe față.
Ghiozdanul am pregătit
Și spre școală am pornit.**

**Prima oră avem sport
Toți copiii râd ușor.
Vom sări, vom face tumbe
Peste cap noi ne vom da.**

**La saltea noi vom lucra,
La coș mingea aruncăm
Voleiul îl învățăm,
Și cu toții ne distrăm.**

Sport și sănătate

**Cozma Ruth
Clasa a IV-a
Liceul de Muzică Alba Iulia
Îndrumător Mărginean Georgeta**

**Sportu-ți place ?
N-ai ce face.
Dacă sănătate vrei,
Fără cipsuri cu ardei!**

**Mâncare multă ai vrea ?
Păi...altfel nu s-ar putea,
Dacă sănătate vrei?
Fără cipsuri cu ardei!**

**Sărbătoarea e a ta ?
Mănânci mâncare cât ai vrea?
Dacă sănătate vrei,
Fără cipsuri cu ardei.**

Sport dacă vrei, sănătateiei !

**Cozma Ruth
Clasa a IV-a
Liceul de Muzică Alba Iulia
Îndrumător Mărginean Georgeta**

**Dacă sănătate vrei,
Sport mai mult să faci.
Fugi pe câmp cu blânzii miei
Stai mai mult pe lângă vaci.**

**Leneș nu e bine ca să fii
Dacă vrei sănătate; să te abții
De la dulciuri și grăsimi,
Silueta să-ți menții.**

**Să înoți, joci baschet, fotbal,
Și chiar și mai mult hambal.
Eu aș vrea să te ajut.
Ești de acord? Mă numesc Ruth.**

Sportul

**Cozma Ruth
Clasa a IV-a
Liceul de Muzică Alba Iulia
Îndrumător Mărginean Georgeta**

**După masa chiar și seara,
Sport dacă vrei, poți să faci.
Fugi pe câmp și primăvara,
Sport dacă tu vrei să faci.**

**Fructe și chiar și legume,
Este bine să mănânci.
Când faci sport te poți abține:
Vegetale să mănânci.**

**Mie îmi place mult sportul.
Oare ție ți-ar plăcea?
Și chiar foarte mult înotul,
Sau să te joci cu mingea.**

Cum să ai un trup sănătos

**Tămaș Sara
Clasa a IV-a
Liceul de Muzică Alba Iulia
Îndrumător Mărginean Georgeta**

**Dacă vrei să ai trupul sănătos
Umblă mereu pe jos,
Și atunci o să ai sănătate
Într-un corp plin de vitalitate.**

**Sănătatea-i cea mai bună
Pentru toți e o cunună,
Cine are s-o păzească
Că-i comoara sufletească.**

**Eu vă spun
La toți acum,
Sportu-i cheia sănătății
Nu-l abandona oricum.**

Facem sport

**Tămaș Sara
Clasa a IV-a
Liceul de Muzică Alba Iulia
Îndrumător Mărginean Georgeta**

**Mâncăm tort
Și facem sport,
Unu doi, unu doi,
Faceți sport cu noi.**

**Mâncăm tort
Și facem sport
Doi și trei, patru și cinci
Facem sport, creștem voinici!**

**Șase, șapte, opt și nouă,
Facem sport
Nu-i noutate
Sportul este sănătate,
La căldură și la rece
Numărați până la zece.**

Sportul ne aduce sănătate

**Tămaș Sara
Clasa a IV-a
Liceul de Muzică Alba Iulia
Îndrumător Mărginean Georgeta**

**Dacă nu mai vrei să fii bolnav
Nu-ți lăsa trupul trândav,
Iată aici un tratament
E naturistic...antrenament.**

**Un meci de baschet am văzut.
Și tare mult mi-ar fi plăcut.
Să știu și eu să joc un pic.
Să nu mai fiu așa pitic.**

**Căci sportul este așa frumos
El te dezvoltă armonios.
Și de vei persevera
Loc fruntaș vei ocupa!**

Fă sport!

**Leș Carmen
Clasa a IV-a
Liceul de Muzică Alba Iulia
Îndrumător Mărginean Georgeta**

**Măi, copile, stai și ascultă,
Și fă gimnastică multă.
E un sport de nota zece
Cu care te poți întrece.**

**În fiecare dimineață,
În care te trezești cu îngândurare,
La o noua viață,
Să sari în picioare și...la alergare!**

**Lasă calculatorul,
Dar și televizorul,
Ai grijă să nu te rănești,
Dar nici să nu te îmbolnăvești!**

Sporturile

**Leș Carmen
Clasa a IV-a
Liceul de Muzică Alba Iulia
Îndrumător Mărginean Georgeta**

**Ia lecții de înot,
Și renunță la hot-dog,
Că îți strică sănătatea
Și îți crește greutatea.**

**Sportul e pe primul loc
Dacă nu îl scoți din stoc,
El îți dă putere,
Dar și mângâiere.**

**Gimnastica-i un sport complet
Dac-o faci rămâi atlet,
El îți spune când e bine
Să te întreci cu mine.**

Sportul

**Leș Carmen
Clasa a IV-a
Liceul de Muzică Alba Iulia
Îndrumător Mărginean Georgeta**

**Sportul nu-i o joacă,
El îți face bine,
Ca să poți afară,
Să te joci cu mine.**

**Hai copile, fă sport
Pune mâinile în șold
Scutură picioarele
Și aruncă mingile.**

**Pentru mâncare,
Trebuie să faci mișcare,
Ea te ajută
Să faci multă muncă.**

Bicicleta

Ghișă Ștefania

Clasa a III-a

Șc. cu cls. I-VIII „Mihai Eminescu,, Alba-Iulia”

Îndrumător Giurgiu Iustin

**A fost odată ca-n povești
A fost ca niciodată
Din anotimpuri mari împărătești
O prea frumoasa vară.**

**În parc cu bicicleta,
Strigam cu glas măreț
Vară, bine ai venit!**

**Toata lumea-i bucuroasă
De sosirea verii,
Cea cu florile de tei.**

Să iubim sportul

Ghișa Ștefania
Clasa a III-a
Șc. cu cls. I-VIII „Mihai Eminescu,, Alba-Iulia”
Îndrumător Giurgiu Iustin

**Plimbându-mă cu bicicleta
Cu viteză mare,
Peste-o gingașă panselă
Am călcat.**

**Cu glas nevinovat
A grăit:
-Eu o mica panseluță,
Ți-am făcut vreun pic de rău?
Și atunci grăind așa,
S-a stins ca o lumânare,
Din viața sa de floare,
De prin parcul cel frumos.**

**Asta să vă fie
Învățătură de minte
Să n-ajungeți ca mine!**

Sportul

Ghișă Ștefania

Clasa a III-a

Șc. cu cls. I-VIII „Mihai Eminescu,, Alba-Iulia”

Îndrumător Giurgiu Iustin

**Sportul este sănătos
Dimineața merg pe jos
După-amiaz' pe bicicletă
Și seara pe trotinetă.**

**Rolele-s prietenele mele
În fiecare zi mă dau cu ele
Zi și noapte mă gândesc
Ce sănătoasă și mare am să cresc.**

**Sportul dacă-l practicăm
Zi de zi ne dezvoltăm.
Sănătoși și mari vom crește
Ca și bradul din poveste.**

Majoretele

**Fechete Sandra
Clasa a VII-a
Colegiul Tehnic „Dorin Pavel” Alba Iulia
Îndrumător Crișan Mirona**

**Mare, mic, mare, mare,
Echipa mea e cea mai tare
Majoretele-s în picioare.**

**Ele sar una, una
Țopăie-ntruna
Jucându-se ascunsea.**

**Cele mici s-aud cum sar
Gălăgia e-n zadar
Câștigă fiecare câte-un dar.**

SPORTUL

**Fechete Sandra
Clasa a VII-a
Colegiul Tehnic „Dorin Pavel” Alba Iulia
Îndrumător Crișan Mirona**

**Sportul este uneori extrem
Străduiește-te din greu
Dacă vrei s-ajungi unde vrei.**

**Când o să fii profesor
O să-nțelegi cât a durat
Să ajungi pân' la final.**

**Pregătește-te din plin
Ca să știi ce ai poftit
Zahărul și sarea încurate-ntru-un izvor.**

FOTBALUL

**Fechete Sandra
Clasa a VII-a
Colegiul Tehnic „Dorin Pavel” Alba Iulia
Îndrumător Crișan Mirona**

**Fotbalul e tare
Când ai o echipă mare
Nimeni nu te-calcă-n picioare.**

**Îmi place să merg pe teren
Să fac un mic antrenament
Ca să fiu și eu în trend.**

**Pase, pase, gol
Am cel mai bun antrenor
Și cel mai bun apărător.**

Sportul preferat

**Stancu Costel
Clasa a VII-a
Colegiul Tehnic „Dorin Pavel”Alba Iulia
Îndrumător Crișan Mirona**

**Un meci de fotbal am văzut
Și tare mi-ar fi plăcut,
Să știu și eu să joc
Ca să am noroc.**

**Apoi am început și eu să joc
Cu mingea mea mereu
Dar după ce-am învățat
În meci de fotbal am intrat.**

**După ce ne-am antrenat
Echipa mea a câștigat
Și în antrenamente-am plecat
Unde multe luni am stat.**

Baschetul

**Stancu Costel
Clasa a VII-a
Colegiul Tehnic „Dorin Pavel” Alba Iulia
Îndrumător Crișan Mirona**

**Baschetul e-un sport faimos
Te dezvolta armonios
Și de te vei antrena
Un loc bun vei ocupa.**

**Iar dacă vei exersa
Te vei antrena
Un jucător vei deveni
Dacă tu ai ști.**

**Acum un jucător am devenit
Pentru că am învățat
Și m-am antrenat.**

Bucuria sportului

**Stancu Costel
Clasa a VII-a
Colegiul Tehnic „Dorin Pavel” Alba Iulia
Îndrumător Crișan Mirona**

**Eu fotbal și baschet am jucat
Și tare m-am distrat
Să îmi amintesc cândva
Ce mult mi-au plăcut.**

**Am început și au să știu
Că dacă te antrenezi
Ajungi să fii cel mai bun.**

**Acum poezia am terminat
Și pot să spun
Că mi-a plăcut.**

Sacrificiul reginei

**Vilceanu Sebastian
Clasa a VI-a
Școala cu clasele I-VIII „Vasile Goldiș”
Alba Iulia
Îndrumător Beca Adriana**

**Șahul, jocul perfect,
Ce pe mine m-a-nvățat
Să aștept, să am răbdare
Și să joc cu fiecare.**

**Un pion în față am dat
Și un cal m-a evitat.
Doar nebunul, gură mare,
Mi se puse, iar în cale.**

**Regina de cum văzu
Că scăpare nu mai este
Se dădu la schimb și pace.
Încheind subit un meci,
Ce părea pierdut și rece.**

Dorința

Vîlceanu Sebastian

Clasa a VI-a

Școala cu clasele I-VIII „Vasile Goldiș”

Alba Iulia

Îndrumător Beca Adriana

**De-un meci de baschet am auzit
Și tare mult mi-aș fi dorit
Să știu și eu să joc puțin
În spiritul adolescentin.**

**Am început să joc încet,
Fără să scot un scâncet,
Când am căzut și m-am lovit
Am continuat neistovit.**

**La început a fost mai greu,
Dar eu m-am antrenat mereu,
Și după ce am învățat,
Am concurat neîncetat.**

Fotbalul

**Vilceanu Sebastian
Clasa a VI-a
Școala cu clasele I-VIII „Vasile Goldiș”
Alba Iulia
Îndrumător Beca Adriana**

**Fotbalul este un sport
Practicat de toți băieții;
Pe teren când ne-ntâlnim
Pentru goluri noi fugim.**

**Pe gazonu-ntins ca-n palmă,
Mingea alunecă sprintară
Pase, dribling, șut și gol
Sunt fazele acestui sport.**

**Mingea-n poartă poposește
Tot stadionul acum vuieste,
Veniți copii, cu mic, cu mare
Să ne vedeți pe fiecare!**

Literatura și sportul

Pop Ștefana Maria

Clasa a VI-a

Școala cu clasele I-VIII „Vasile Goldiș”

Alba Iulia

Îndrumător Beca Adriana

**Luni, marți, miercuri ,joi ,
Ca și vineri mai apoi
Ne trezim, ne spălăm, ne îmbrăcăm
Și la școală mergem să-nvățăm.**

**De la școală într-un suflet vin,
Ca să alerg - nu este chin.
Pe stadion eu fac scări și ture
Pentru premii dar și pentru mine!**

**Atletismul și literatura,
Pentru mine e însăși natura.
Literatura, cuvântul, sportul,
Pentru mine în viață sunt totul.**

Sportul este bucurie

**Pop Ștefana Maria
Clasa a VI-a
Școala cu clasele I-VIII „Vasile Goldiș”
Alba Iulia
Îndrumător Beca Adriana**

**Cu sport avem sănătate curată ,
Viața fiind mai bună îndată.
Fotbal, baschet ,handbal, tenis,
Toate nasc campioni de vis.**

**Calculatorul poate fi un joc,
Dar sportul e pe primul loc.
Mere, pere, prune și struguri,
Cu fructe și mișcare ,viața plusuri are.**

**Sportul este important ,
Cresc frumos ,curat și înalt.
Face-ți sport că-i bucurie ,
Trăiți viața-n veselie.**

Sportul

**Pop Ștefana Maria
Clasa a VI-a
Școala cu clasele I-VIII „Vasile Goldiș”
Alba Iulia
Îndrumător Beca Adriana**

**Mușchii tăi ți-i întărești
Și n-ai să te plictisești.
Fă sport că e de folos,
Și este și sănătos.**

**Poți alege căci sunt multe:
Tenis ,baschet, chiar și fotbal
Și dacă te ții de ele...
Poți ajunge sus, la stele.**

**Sună-i pe amicii tăi,
Să vină să facă sport,
Căci de-aicea ei învață...
Cum să se distreze-n viață.**

La fotbal

Jurcan Iustin

Clasa a VI-a

Colegiul Tehnic „Apulum“ Alba Iulia

Îndrumător Zlăgnea Ioana

**Astăzi fotbal vreau să joc,
Și să nu mai stau în bloc.
Echipele le-am stabilit,
Jocul pe loc s-a pornit.**

**Out-ul noi l-am și bătut,
În careu la ei m-am dus.
Atunci mingea am primit
Și cu forță am lovit...**

**Gol! Ce fericire mare!
Acum eu sunt cel mai tare.
Echipa mea m-a lăudat,
Cealaltă m-a invidiat.**

Sportul

**Jurcan Iustin
Clasa a VI-a
Colegiul Tehnic „Apulum“ Alba Iulia
Îndrumător Zlăgnea Ioana**

**Sănătos de vrei să fii,
Sport să faci tu zi de zi
Lasă și calculatorul
Și închide monitorul.**

**Ieși afară, ia o minge
Și lovește-o cu putere!
Chiar de plouă, chiar de ninge,
Tu ești mai vioi, măi vere!**

**Nu ai cum să stai în casă
Când e vremea - așa frumoasă,
Mergi afară, hai sari coarda
Până nu aduc eu joarda!**

Mereu în formă

**Jurcan Iustin
Clasa a VI-a
Colegiul Tehnic „Apulum“ Alba Iulia
Îndrumător Zlăgnea Ioana**

**O activitate plăcută
Și care te și ajută-
Deja știi, se cheamă sport
Și, doar cu puțin efort
Te poți distra zi de zi**

**Și în formă, zău, vei fi.
Dacă încă nu știi tot,
Poți alege orice sport:
Fotbal, baschet sau înot,
Toate strânse la un loc
Înseamnă pură sănătate**

**Iar noaptea... somn de calitate.
Mare, mic, slab, dolofan,
Asta nu contează-aici.
Sportul este pentru toți.
Și cei mari, dar și cei mici
Pot învăța să se miște
Dansând, sărind sau chiar mai mult,
Lovind cu picioru-n minge.**

Vis de sportiv

**Horvat Antonia
Clasa a VI-a
Colegiul Tehnic „Apulum” Alba Iulia
Îndrumător Zlăgneaș Ioana**

**Vrei să ajungi în străinătate?
Sportul le are pe toate!**

**Sportul e o bucurie
Orișice copil o știe!
Și de faci sport din greu
Veți fi sănătoși mereu!!!**

**Faci și sport și poezie?
Te felicit! Bravo ție!**

Îndemn

**Horvat Antonia
Clasa a VI-a
Colegiul Tehnic „Apulum” Alba Iulia
Îndrumător Zlăgnea Ioana**

**Sportul e o provocare
Pentru tineret se pare,
Care șade prea comod,
Nu mai vrea să facă sport.**

**Toți stau la televizor
Și se distrează de zor.
Pentru-o viață sănătoasă,
Scoateși plasmeele din casă!**

**Închideți calculatorul
Și opriți televizorul!
Ia ieșiți toți la mișcare,
S-aveți sănătatea tare.**

Ambiție

**Horvat Antonia
Clasa a VI-a
Colegiul Tehnic „Apulum” Alba Iulia
Îndrumător Zlăgnean Ioana**

**Vreau să fiu în formă mare,
Să fiu mâine cel mai tare.
La campionat mă voi duce
Și un premiu voi aduce.**

**Mă voi pregăti din greu,
Mă voi antrena mereu,
Cu dansul stau binișor,
Cu înotul promițător.**

**Deci, puneți mâna pe treabă!
Cu sportul nu e de șagă.
Cu efort vom reuși,
Medalii vom dobândi!**

Nu mai sta pe gânduri !

**Matei Alexandra
Clasa a VI-a
Colegiul Tehnic „Apulum” Alba Iulia
Îndrumător Zlăgnea Ioana**

**Să mergem puțin la joacă,
Fotbalul ne pasionează.
Pe terenul cu verdeață
Vino și tu și pasează!**

**Mingea deja ne așteaptă.
Haide, nu mai sta pe gânduri!
Mai degrabă tu aleargă,
Și spre poartă-nscrie goluri!**

**Și ce minunat e afară
Pentru sport și pescuit!
Nu sta-n casă, e-o greșeală,
Nu vezi că ești plictisit?**

Dansează cu mine

**Matei Alexandra
Clasa a VI-a
Colegiul Tehnic „Apulum” Alba Iulia
Îndrumător Zlăgnea Ioana**

**Când dansez, mă simt ușor
Ca o pasăre în zbor.
Instructorul m-a-nvățat
Cum anume pot să calc.**

**Nimic nu este ușor,
Când te afli la-anceput.
Dar te simți un fulgusor
După ce ai priceput.**

**Un,doi,trei, ca și la sport
Poți să numeri câteodată,
Că e salsa, ori e rock,
Lecția este-nvățată.**

Fii gimnast!

**Matei Alexandra
Clasa a VI-a
Colegiul Tehnic „Apulum” Alba Iulia
Îndrumător Zlăgnea Ioana**

**Fii gimnast în orice zi,
Nu uita că-i sănătos
Atunci, când te vei trezi
Să deschizi geamul voios.**

**Aleargă ușor pe loc,
Dezmorțește-te puțin,
Cheamă brațele în joc
Și corpul apoi înclini!**

**Exersează și te-ndoaie,
Să te simți iarăși vioaie!
Doar așa vei reuși,
Corpul sănătos să-l fii.**

Fotbal

**Beldean Georgiana
Clasa a V-a
Colegiul Tehnic „Apulum” Alba Iulia
Îndrumător Teișan Genoveva**

**Când echipa e unită
Este șansă de câștig,
Alerg repede spre poartă
Și pe toți îi înving.**

**Fotbalul este sportiv,
E mai mult de băieți
Când dau gol este grozav,
Dar e rău când pierzi.**

**Portarul este foarte atent,
Să nu rateze o minge,
El este prudent
Și cu gândul de a învinge.**

Pe patinoar

**Beldean Georgiana
Clasa a V-a
Colegiul Tehnic „Apulum” Alba Iulia
Îndrumător Teișan Genoveva**

**Iarna patinez,
Pe patinoar lin, ușor,
Parcă visez,
Totul este uimitor.**

**Când am energie,
Ma învârt de obosesc,
Fac două piruete
Și amețesc.**

**Totul este înghețat,
Pe patinoar ușor alunec,
Iar pe cerul luminat,
Norii voioși plutesc.**

Sportul

**Beldean Georgiana
Clasa a V-a
Colegiul Tehnic „Apulum” Alba Iulia
Îndrumător Teișan Genoveva**

**Sportul este frumos,
Îmi place să dansez
El e de folos,
Că mă distrez.**

**Baieții joacă baschet,
Fetele dansează,
Când au oboșit
Se recrează.**

**Handbalul îmi place mult,
Dau mereu la poartă,
Totul e pierdut
Când echipa se ceartă.**

Regele sportului - fotbalul

**Cozma Valentin Nicolae
Clasa a V-a
Colegiul Tehnic „Apulum” Alba Iulia
Îndrumător Teișan Genoveva**

**În poartă este greu,
Dar pe teren aoleu.
Fotbalul un sport c-am greu ,
Dar sunt căpitan mereu.**

**Să joc fotbal știu chiar bine,
Iate și tu după mine.
Majoretele strigă tare,
Hai băieți dați golul cel mare!**

**Fotbalul e visul meu,
Dar eu nu renunț la greu.
De-s accidentat sau lovit,
Eu meciul am să-l câștig.**

Concursul de înot

**Cozma Valentin Nicolae
Clasa a V-a
Colegiul Tehnic „Apulum” Alba Iulia
Îndrumător Teișan Genoveva**

**Înotul un sport c-am greu,
Trebue să dai din mâini mereu.
Tot așa și din picioare,
O oboseală îngrozitoare.**

**Trebue să tot înoți,
Până simți că nu mai poți.
Dacă repede înoți,
O să-i întreci pe toți.**

**Dacă știu să dau și din picioare,
A mea e cupa cea mare.
Și dacă repede am înotat,
Cursa am și câștigat.**

Handbalul – sortul sporturilor

**Cozma Valentin Nicolae
Clasa a V-a
Colegiul Tehnic „Apulum” Alba Iulia
Îndrumător Teișan Genoveva**

**Handbalul un sport plăcut,
Pentru el am fost făcut.
Să driblez adversarul,
Pentru a rămâne cu portarul.**

**Dacă faultezi,
Pe bancă o să șezi.
La șapte metri jucători-s îngroziți
Iar portarii moleșiți.**

**Când dai goal e bucurie,
Iar când câștigi e veselie.
Dacă adversarul driblezi,
Atunci în poartă marchezi.**

Mingea 1

**Pleșa Paul
Clasa a V-a
Colegiul Tehnic „Apulum” Alba Iulia
Îndrumător Teișan Genoveva**

**Fotbalul e minunat,
Nu este individual
Are un farmec aparte,
Și de griji te mai desparte.**

**Este o minge uimitoare,
O lovești cât poți de tare
Zboară în față și în sus,
După care s-a și dus.**

**Ai colegii de echipă,
Ce te ajută s-avansezi
Împreună jocul este
Cea mai minunată veste.**

Mingea 2

**Pleșa Paul
Clasa a V-a
Colegiul Tehnic „Apulum” Alba Iulia
Îndrumător Teișan Genoveva**

**Am început să joc și eu,
La început era mai greu
După ce-am perseverat
Loc fruntaș am ocupat**

**Un meci de baschet am jucat
Și tare mult mi-ar fi plăcut
În coș mingea să o arunc
Însă, fiind pitic n-am reușit...**

**Dar nu m-am descurajat
În continuare am jucat
Sărituri am exersat
Mingea în coș am aruncat.**

Paleta

**Pleșa Paul
Clasa a V-a
Colegiul Tehnic „Apulum” Alba Iulia
Îndrumător Teișan Genoveva**

**De mic copil eu mi-am dorit
Să pot să joc și eu corect,
Un joc de tenis.**

**Mare eu am crescut,
Și atunci am priceput,
Mișcările am exersat,
Paleta eu mi-am cumpărat**

**Un prieten eu am căutat,
Să fie joc adevărat
Tenisul a evoluat
Și apoi am câștigat**

**Nu contează că ești mic
Dacă vrei să joci un pic
Joacă și nu renunța,
Tenisul e viața mea...**

Dansul

**Trancău Raluca
Clasa a V-a
Colegiul Tehnic „Apulum” Alba Iulia
Îndrumător Teișan Genoveva**

**Pe o muzică dulce, începe lin,
Un pas ușor ca pana,
Printre norii ce suspin,
Presărați pe cerul senin.**

**Pe norii pufoși,
Ce-nvăluie a cerului lume,
Mișcări elegante
Pășesc și ele pe a muzicii urme.**

**Plutirea suavă îmbrăcată în magie,
Pe când norii deschid o poartă,
Dă finețe și frumusețe dansului,
Lăsând valsul să înceapă.**

O materie universală-sportul

**Trancău Raluca
Clasa a V-a
Colegiul Tehnic „Apulum” Alba Iulia
Îndrumător Teișan Genoveva**

**În univers există mii de limbi,
Dar numai una îți vorbește
În toate graiurile pământului,
Spunând o frumoasă poveste.**

**O artă care se împarte
Într-o mulțime de lucrări,
Prin lume-mprăștiată,
Bătute de vânt, în zări.**

**În fiecare zi se întinde-n lume
În forme de joc și dans,
Și-n fiecare zi renaște
Într-un veșnic balans.**

Pasul dansului

**Trancău Raluca
Clasa a V-a
Colegiul Tehnic „Apulum” Alba Iulia
Îndrumător Teișan Genoveva**

**Puterea pasului iubirii,
Trimite o emoție pasională.
Hotărâtă, dar suavă,
Ca viața omului emoțională.**

**Dansul îți vorbește
Cu fiecare pas făcut,
Se simte ca un cuvânt,
Fie lung, sau fie scurt.**

**Pe ringul limpede
Scipește o atmosferă,
Cu pasiune și iubire,
Ce tangoul ți-o oferă.**

Nu renunța!

Crețiu Radu

Clasa a VIII-a

**Școala cu cls. I-VIII „Nicolae Drăgan” Galda de Jos
Îndrumător Crișan Sanda**

**Bate mingea pe loc:
E un magic și fascinant joc.**

**Ai picuri de sudoare-n ochi?
Nu uita ce-ți dorești, trebuie să muncești!**

**Dacă renunți o să ajungi
Să-ți numeri eșecurile, să-ți pierzi diplomele.**

**Fă un pas în față,
Victoria va fi măreață.**

**Durerile sunt multe?
Amintește-ți: din vise mărunte
Se nasc oamenii mari!**

A fi sportiv...

**Crețiu Radu
Clasa a VIII-a
Școala cu cls. I-VIII „Nicolae Drăgan” Galda de Jos
Îndrumător Crișan Sanda**

**Fotbalul e mângâiere,
Baschetul e o plăcere,
Boxul este duritate,
Handbalul – feminitate.**

**Orice sport ai practica,
Asta te va învăța:
Să fii drept și cumpătat,
Bun coleg, om respectat.**

**Nu-ți fie teamă să-ncerci,
Chiar dacă mai și pierzi.
Sportul este viață,
Viitor senin în față.**

Alternativă

**Crețiu Radu
Clasa a VIII-a
Școala cu cls. I-VIII „Nicolae Drăgan” Galda de Jos
Îndrumător Crișan Sanda**

**Sunt sportiv și mult îmi place,
Sportul la om bine face.
Sănătate cât încape,
Bună dispoziție, pe săturate.**

**Alergând te faci frumos,
Mușchiulos și sănătos.
Stând în casă, ești bolnav,
Amărât, un om firav.**

**Decât la televizor,
Mai bine la un antrenor.
Prietenii mulți tu vei găsi,
Ca-ntr-o familie veți fi.**

Sportul

**Dan Georgiana
Clasa a VIII-a
Liceul Sportiv Alba IUulia
Îndrumător-Țuculete Marinela**

**Este bun și sănătos,
Și el este chiar frumos !
De începi, te relaxezi
Și nu mai vrei să îl pierzi.**

**El te face fericit
Bucuros și împlinit.
Te menține-n bună formă,
Și rezisti la orice normă.**

**Profesoara de la sport
Ne spunea mereu la toți:
“Dacă vreți să-nvățați bine
Faceți sport cum se cuvine!”**

**Deci tu, dacă vrei să-ncepi
Nu mai poți să îl sfârșești
Sportul este viața ta
Hai!La drum! Nu te lăsa !**

Ora de sport

**Dan Georgiana
Clasa a VIII-a
Liceul Sportiv Alba IUulia
Îndrumător-Țuculete Marinela**

**Mie-mi place tot la sport
Trening eu trebuie să port
Mâini, picioare ridicate,
Corpurile aplecate**

**Toți băieții merg la fotbal,
Fetele toate la handbal
Baschetul cine o vrea
Dacă nu ceilalți vor sta.**

**Gimnastica la sfârșit
Totul este pregătit
Repede toți pe saltele
Trebuie să sari pe ele.**

**Pe când ora s-a-ncheiat
Noi cu toții am plecat
Mâinile ni le-am spălat
Toate le-am împachetat.**

Sport și energie

**Dan Georgiana
Clasa a VIII-a
Liceul Sportiv Alba IUulia
Îndrumător-Țuculete Marinela**

**Eu sunt harnic și voios
De la sport sunt sănătos
Mă joc volei,baschet ,handbal
Iar colegii joacă fotbal.**

**Pe teren când noi intrăm
Și-ncepem să ne jucăm
Toți strigăm în gura mare
Că la sport e relaxare.**

**Iar când ora s-a-ncheiat
Noi acasă am plecat
Bucuroși și fericiți
Și simțindu-ne împliniți.**

La sport

**Scrob Andrei
Clasa a VIII-a
Liceul Sportiv Alba Iulia
Prof.:Tuculete Marinela**

**La sport m-aş bucura
Dacă profesorul ne-ar lăsa
Un meci de handball să jucăm
Şi să câştigăm.**

**Îmbrăcaţi de sport noi suntem
N-avem ghete şi nici cizme
Să putem să alergăm
Şi meciul să-l câştigăm.**

**Să jucăm din pase-n pase
Ca la poarta noi să tragem
Iar când meciul se termină
Să strigăm de bucurie.**

Sportul

**Scrob Andrei
Clasa a VIII-a
Liceul Sportiv Alba Iulia
Prof.:Tuculete Marinela**

**Ora de sport a început
Pregătit de sport eu sunt,
Imbrăcat și echipat
Fiind foarte antrenat.**

**Volei,baschet noi jucăm
Noi la handball ne distrăm
Suntem plini de voie bună
Hai la joacă împreună!**

**Când ora se sfârșește,
Suntem foarte supărați
Că nu ne putem juca
Până se sfârșește ziua.**

Jocuri sportive

**Scrob Andrei
Clasa a VIII-a
Liceul Sportiv Alba Iulia
Prof.:Tuculete Marinela**

**Fizica mie îmi place,
Dar nu vă gândiți la știință.
Eu vorbesc de sportul ce ne face
Sănătoși și plini de viață.**

**Handball-ul mie îmi place
Fotbalul îl joc mereu
Voleiul este plăcut
Iar de baschet nu mai spun.**

**El ne face viața bună
Fiind mereu foarte plăcut
Iubim să nu stăm în casă
Si să facem sport mai mult.**

Ora de sport

Scrob Florin Iulian

Clasa a VIII-a

Liceul Sportiv Alba Iulia

Îndrumător: Țuculete Marinela

**În trening m-am îmbrăcat
Și pe ochi eu m-am spălat
De acasă am plecat,
Cu ghiozdanul încărcat.**

**Ora de sport a sosit,
Iar acum sunt pregătit
Cu mingea să mă joc,
Nu mă supăr chiar deloc.**

**Profesoara ne-a cerut,
Să ne distrăm cât mai mult.
Viața noi să ne-o trăim,
Cu sportul să ne-mprietenim.**

Meciul de sport

Scrob Florin Iulian
Clasa a VIII-a
Liceul Sportiv Alba Iulia
Îndrumător: Țuculete Marinela

**A venit o nouă zi,
Meciul de baschet va fi,
Cu mingea ne vom juca
Și la cos vom arunca.**

**Antrenoarea ne-a spus
Să dăm ce-i mai presus,
Iar noi am ajuns
În clasamentul de sus.**

**Când meciul s-a terminat,
La plăcinte am plecat
Bucuroși și voioși,
Noi suntem sănătoși.**

Când e meciul?

**Scrob Florin Iulian
Clasa a VIII-a
Liceul Sportiv Alba Iulia
Îndrumător: Țuculete Marinela**

**Aș avea o întrebare:
Când va fi meciul cel mare?
Eu la sport m-aș pregăti
Și la coș eu voi lovi.**

**Voi fi foarte fericit
Când meciul voi izbuti
Aș pleca foarte departe,
Pe țărmurile îndepărtate**

**Dacă jocul l-aș câștiga,
Tare mult m-aș bucura!
Și aș fi mereu voios,
Fericit și sănătos.**

La schi

**Scrob Florin Iulian
Clasa a VIII-a
Liceul Sportiv Alba Iulia
Îndrumător: Țuculete Marinela**

**La schiuri va pleca
Dacă se va aranja
Și de teme va scăpa.**

**Prieteni îi va chema
Și cu toți se vor distra
Cu schiurile se va da
Atunci când va învăța.**

**Schiatul este frumos
Dacă mergi de sus în jos.
Iar când vei reuși
Visul ți-l vei împlini.**

Țelul sportului

**Selesan Robert
Clasa a VIII-a
Liceul Sportiv Alba Iulia
Îndrumător: Țuculete Marinela**

**Pe acest pământ frumos
Sportul este sănătos,
Sportul este peste tot,
Mergem la el ca la vot.**

**Cât e ziulica de mare
Noi avem multă răbdare,
Noi muncim toți împreună
Pentru a face o treabă bună.**

**Multe sporturi sunt aici
Dar la noi au toate lipici,
Nu contează de ce fel
Fiecare are un țel.**

Sportul și stilul

**Selesan Robert
Clasa a VIII-a
Liceul Sportiv Alba Iulia
Îndrumător: Țuculete Marinela**

**Eu în trening mă îmbrac,
Cu cel roșu din dulap
Fiind plin de voie bună
Hai la joacă împreună!**

**Parcul pe noi ne așteaptă,
Iar noi plecăm de - acasă.
Pregătiți pentru oricare
Suntem gata de plimbare.**

**Fiind voioși nevoie mare,
Ne jucăm fără încetare,
Iar când ziua s-a-ncheiat,
Noi acasă am plecat.**

Sportul - o relaxare

**Selesan Robert
Clasa a VIII-a
Liceul Sportiv Alba Iulia
Îndrumător: Țuculete Marinela**

**Să dăm drumul la resorturi
Fără prea multe eforturi,
S-aflăm totul despre sporturi!**

**O problemă acum persistă,
Din câte sporturi există,
Care să le pun pe listă ?**

**Toate ne mențin voioși,
Bucuroși și sănătoși,
Și nu o să mai fim mânioși!**

Baschetul

**Macavei Alexandru
Clasa a V-a
Liceul Sportiv Alba Iulia
Îndrumător: Țuculete Marinela**

**Baschetul e sport frumos,
te dezvoltă armonios,
și de vei persevera
loc fruntaș vei ocupa!**

**Am început să joc și eu,
Cu mingea mi se pare greu,
Dar după ce am învățat
Eu în concursuri am intrat.**

**Jocul, se pare te iubește
dar poezia nu-ți dă pace
îmbină-le și cucerește
alege partea care-ți place.**

Fotbal și fotbaliști

Macavei Alexandru
Clasa a V-a
Liceul Sportiv Alba Iulia
Îndrumător: Țuculete Marinela

Fotbal, fotbal, ce frumos,
E un sport vijelios,
Te aleargă, te muncește,
Dar cum te mai răsplătește!

Fotbaliști-s niște zei
Plini de bani și de idei,
Țara toată îi iubește,
Dar vezi... îi mai și bârfește!

Că Ilie e bogat
Și de sport s-a săturat,
Că Balaci e cam nebun,
Vrei, nu vrei, te bate tun.

Medalii la gimnastică

Macavei Alexandru
Clasa a V-a
Liceul Sportiv Alba Iulia
Îndrumător: Țuculete Marinela

**Vom lua și bârna, și la paralele,
Calul și bara, sărituri, inele,
Dar rușilor vom da precis obolul:
Ne vor lua, ca-ntotdeauna, solul.**

**Din timp ne-a antrenat Năstase
Cum să culegem noi foloase,
Ne-a pus pe toți ca să dansăm pe sârmă,
Ca să ne fie mai ușor la bârnă.**

**Să știți că nici la paralele n-om fi primii,
Tot rușii vor urca la greci pe pedestale,
Și asta pentru că mereu noi și vecinii
Am concurat pe paralele inegale.**

Sportul meu preferat

**Beseney Hilda
Clasa a V-a
Liceul Sportiv Alba Iulia
Îndrumător: Țuculete Marinela**

**Un meci de baschet am văzut,
Și tare mult mi-ar fi plăcut
Sa știu și eu să joc un pic,
Să nu mai fiu așa pitic.**

**Am început sa joc și eu,
Cu mingea mi se pare cam greu,
Dar după ce am învățat
Eu în concursuri am intrat.**

**Baschetul e sport frumos,
Te dezvoltă armonios,
Și de vei persevera
Loc fruntaș vei ocupa.**

Sportul este o mișcare

**Beseney Hilda
Clasa a V-a
Liceul Sportiv Alba Iulia
Îndrumător: Țuculete Marinela**

**Nu țin minte,
Dar mi-au spus,
Că n-am fost fată cuminte,
De la prima clipă-n sus.**

**Dam din mâini și din picioare,
Fiind numai în mișcare,
Chiar și când plângeam, râdeam,
Din picioare eu mișcam.**

**Să merg fără de mișcare?
De nu m-aș fi învățit
Și pe burtă târâit
Sau din copăcel să merg,**

**De la prima răsufare,
Eu haotic mă mișcam,
Dar prin asta, sport făceam,
Că sportul este mișcare.**

Un sport vijelios

**Beseney Hilda
Clasa a V-a
Liceul Sportiv Alba Iulia
Îndrumător: Țuculete Marinela**

**Fotbal, fotbal, ce frumos,
E un sport vijelios,
Te aleargă, te muncește,
Dar cum te mai răsplătește!**

**Fotbaliști-s niște zei
Plini de bani și de idei,
Țara toată îi iubește,
Dar vezi... îi mai și bârfește!**

**Cu atâtea bârfulițe,
Nu mai știi ce să mai crezi,
Poate totul e minciună,
Poate totul e ce vezi...!**

Sportul

Briceag Roxana
Clasa a VIII-a
Liceul Sportiv Alba Iulia
Îndrumător: Țuculete Marinela

**Imi place să merg la sport,
Mă menține sănătos și mă face bucuros.
Sportul este viața mea,
Chiar nu mă mai pot lăsa!**

**Sănătos,voios,voinic,
Eu sunt foarte fericit.
Mișcarea îmi face bine
Fiind o parte din mine.**

**Sportul mie îmi face bine
Și îl fac cum se cuvine,
Părul strâns,legat în coadă
Și cu teneși încălțată.**

Ora de sport

**Briceag Roxana
Clasa a VIII-a
Liceul Sportiv Alba Iulia
Îndrumător: Țuculete Marinela**

**Ora de sport chiar îmi place
Că ne-nvață ce să facem
Dacă vrem să fim voioși,
Să fim mereu sănătoși.**

**Volei,basket practicăm,
Handball-ul îl învățăm,
Fotbalul noi îl jucăm
Și așa chiar ne distrăm.**

**Ora este pe sfârșite,
Iar nouă ne vine-n minte
Că trebuie să ne jucăm
Dar mai trebuie să și-nvățăm.**

O zi reușită

**Briceag Roxana
Clasa a VIII-a
Liceul Sportiv Alba Iulia
Îndrumător: Țuculete Marinela**

**Profesoara stă atentă,
Fiind foarte indulgentă
Dacă noi nu reușim
Cei mai buni mereu să fim.**

**Este chiar foarte plăcut
Și mă simt satisfăcut.
Sportul mă face așa,
Cum îmi cere inima.**

**Sănătos și fericit,
Merg acasă împlinit,
Plin de multă voie bună
Spun mereu câte o glumă.**

Sportul

Groza Cornelian Ioana

Clasa a V-a

Liceul Sportiv Alba Iulia

Îndrumător: Țuculete Marinela

**Dimineața, când mă scol
Afară mă spăl
Încep antrenamentele dis-de-dimineață
Ca să le termin până la amiază.**

**Exercițiile-s ușoare,
Le poate face oricare
Genoflexiuni, rotiri de brațe si sărituri.
Pentru a fi în formă la concursuri.**

**Viteză si alergări,
Sărituri si aruncări,
Toate le exersez în dată
Pentru a primi răsplată.**

Antrenamentul

**Groza Cornelian Ioana
Clasa a V-a
Liceul Sportiv Alba Iulia
Îndrumător: Țuculete Marinela**

**Dimineața când mă trezesc
De sport mă pregatesc
O iau în pas alergător,
Până ce ajung la stadion.**

**Ne încălzim mușchii cu abdomene și flotări,
Genoflexiuni și alergări,
După aceea, picioarele și mâinile , le scuturăm
Ca mușchii ușor să ni-i relaxam.**

**Cu mingea la picior pe teren ne plimbăm
Apoi tactici și scheme de joc exersăm.
Antrenați-vă și voi din greu,
Să aveți rezultate bune mereu.**

Sportul este sănătos

**Groza Cornelian Ioana
Clasa a V-a
Liceul Sportiv Alba Iulia
Îndrumător: Țuculete Marinela**

**Unu, doi, unu , doi,
Faceți și voi la fel ca noi
Sportul nu-i o noutate
Sportul este sănătate.**

**Mâncăm tort,
Facem sport.
Doi și trei, patru și cinci
Faceți sport ca e voinic.**

**Șase, șapte, opt și nouă
Facem sport nu-i noutate
La căldură și la rece,
Numărați până la zece.**

Alergarea

**Bozac Diana
Clasa a V-a
Liceul Sportiv Alba Iulia
Îndrumător: Țuculete Marinela**

**Într-o zi cu nori și soare
Am plecat la alergare
După ce am alergat
Rolele mi le-am luat.**

**S-a întâmplat așa o dată
Să vină o ploaie îndată
Când ajunsei eu acasă
Vroiam sport să fac în casă.**

**Întindeam brațele ușor
Și făceam eu sport de zor
Dimineața am observat
Că un pic m-am înălțat.**

Sănătatea sportului

**Bozac Diana
Clasa a V-a
Liceul Sportiv Alba Iulia
Îndrumător: Țuculete Marinela**

**Cine în viață sport face
Are multă sănătate**

**Alergarea face bine
Pentru mine, pentru tine.**

**Sportul te pune pe picioare
Să fii un sportiv mare**

**Faceți toți la fel ca noi
Mișcați brațele un-doi.**

Echipa sportiva

**Bozac Diana
Clasa a V-a
Liceul Sportiv Alba Iulia
Îndrumător: Țuculete Marinela**

**Ziua-ntreagă ne antrenăm
Ca premiul să îl câștigăm**

**Trebuie să ne străduim
Echipa cea mai bună să fim.**

**Ne unim forțele împreună
Să facem echipă bună**

**Noi premiul întâi vrem să-l luăm
Țara să o reprezentăm.**

Oare ce sport?

Brudan Andreea Maria
Clasa a VIII-a
Liceul Sportiv Alba Iulia
Îndrumător: Cristina Costea

**O problemă-acum persistă,
Din câte sporturi există,
Ce să pun oare pe listă?
Fotbalul îmi spune că-i rege,**

**Nu pentru toți, se-nțelege,
Deci din listă poa` să plece!
Aș putea să dau cu tunu`
S-o fac un pic pe nebunu`**

**Și să bag Formula 1!
De-a dreptul fantastică
Rubrica de gimnastică.
Am să intru-n derapaj**

**Și vă trec la patinaj.
Însă mie doar ciclismul
Îmi menține optimismul
Și îmi crește altruismul.**

Mișcarea

Brudan Andreea Maria
Clasa a VIII-a
Liceul Sportiv Alba Iulia
Îndrumător: Cristina Costea

Nu țin minte,
Dar mi-au spus
Că n-am fost fată cuminte,
De la prima clipă-n sus.

Dam din mâini și din picioare
Fiind numai în mișcare,
Chiar și când plângeam, râdeam
Din picioare eu mișcam.

Peste-un timp mă învărteam,
Mai târziu mă și târam,
Iar fiind mai măricel
Mă țineam și copăcel.

Dar, făcând eu primul pas
Fericire-aveam în glas
Și, doar într-o săptămână,
Mergeam neținută de mână.

Și de-atunci, fără popas,
Merg în viață pas cu pas.
Dar aș fi putut eu oare
Să merg fără de mișcare?

De nu m-aș fi învărtit
Și pe burtă târâit
Sau din copăcel să merg,
Ca apoi și să alerg.

De la prima răsufare,
Eu, haotic mă mișcam,
Dar, prin asta , sport făceam
Fiindcă sportul e mișcare.

Baschetul

**Brudan Andreea Maria
Clasa a VIII-a
Liceul Sportiv Alba Iulia
Îndrumător: Cristina Costea**

**Baschetul e sport frumos,
Te dezvoltă-armonios
Și, de vei persevera,
Loc fruntaș vei ocupa.**

**Un meci de baschet am văzut
Și tare mult mi-ar fi plăcut
Să știu și eu să joc un pic
Să nu mai fiu așa pitic.**

**Am început să joc și eu,
Cu mingea mi se pare greu.
Dar, după ce am învățat,
Eu în concursuri am intrat.**

Gimnastele României

Andreica Denisa-Viorica
Clasa a XI-a
Colegiul Național *Horea, Cloșca și Crișan*, Alba Iulia
Îndrumător Alina Secară

În anul 2000, la Sidney,
Pe podiumul de-nvingători,
În fața a mii de spectatori,
Stă și echipa României.

Țării au adus mândrie
Gimnastele ce au luptat
Și primul loc au ocupat
Uimind prin măreție.

Pe cap primesc cununi de laur
Și-n mână un buchet de flori;
Și ca orice învingători
La gât, medalia de aur.

Și sub privirea tuturor
Trei steaguri se ridică-ncet,
Iar cel din mijloc, mai măreț,
E steagul tricolor.

Aplauzele încetează.
Un imn se aude-n zare.
Gimnastele, cu voce tare,
Frumoase versuri fredonează.

Din ochi, lacrimi de bucurie
Curg pe obrazii lor de foc.
Și inima le stă în loc
Parcă plutesc de fericire.

În anul 2000, la Sidney,
Au ieșit învingătoare
Primind medalia strălucitoare
Gimnastele României.

Fă sport!

Andreica Denisa-Viorica

Clasa a XI-a

Colegiul Național *Horea, Cloșca și Crișan*, Alba Iulia

Îndrumător Alina Secară

**Fiecare sport în parte
Este o activitate
Ce-ți aduce sănătate
Fără multă greutate.**

**Când dimineața te trezești
Gimnastică să încerci
Înainte să muncești
Sau la școală să pornești.**

**Înainte de culcare
Fă exerciții abdominal!
Nu sunt grele, sunt ușoare,
Simple și folositoare.**

**Poți să ai un corp frumos,
Puternic și sănătos
Dacă-ți place să faci sport!**

Schiorul

Andreica Denisa-Viorica

Clasa a XI-a

Colegiul Național *Horea, Cloșca și Crișan*, Alba Iulia

Îndrumător Alina Secară

**E iarnă și afară ninge,
E frig și vântul bate.
Pârția pare-așa pustie
Nu mai este gălăgie
Cu toții au pornit spre case.**

**Deși e ger cumplit afară
Și vântul urlă-ngrozitor,
Din vârful dealului coboară,
Plutind pe zapada ușoară,
Un biet schior.**

**Pe partia-n alb acoperita
El cade de mai multe ori,
Dar totdeauna se ridică
Și continuă fără frică.
Vrea să ajungă campion.**

**Frigul nu-l intimidează.
Visul lui e mult prea mare.
Și din greu se antrenează.
Pentru el, tot ce contează
E sa ajungă cel mai tare.**

**Deși e doar un biet schior,
Pe pârția-n alb acoperită
El e deja un campion,
Un suflet de învingător
Ce luptă fără frică.**

Vis de sportiv

Cătăliciu Cornelia-Mariana

Clasa a XI-a

Colegiul Național *Horea, Cloșca și Crișan*, Alba Iulia

Îndrumător Alina Secară

**Orice sportiv are-un vis,
Ca dup-un mare compromis,
Triumfător, pe podium să pășească,
Iar ceilalți, aplaudând, să-l privească.**

**Ah, e-un vis așa măreț
Ce te costa-un mare preț.
După ani de ostenire,
Ești răsplătit c-o clipă de fericire.**

**Chiar de nu durează mult,
Bucuria e tumult,
Atunci cand steagul se ridică,
Și imnul țării tale cântă.**

**Iar visu-acesta minunat,
Merită încurajat.
Nadia, Hagi și mulți alții
Și-au văzut visul cu ochii.**

Stelele noastre

Cătăliciu Cornelia-Mariana
Clasa a XI-a
Colegiul Național *Horea, Cloșca și Crișan*, Alba Iulia
Îndrumător Alina Secară

**Țara noastră-i afundată,
De cei ce dau cu bâta-n baltă,
Singurii ce o ridică,
Sunt oamenii prin a lor muncă.**

**Printre ei s-au remarcat,
Sportivi de un nivel înalt,
Handbaliste, fotbaliști,
Gimnaști și baschetbaliști.**

**Stele ce-au stralucit sublim,
Sunt fetele de la Oltchim,
Drăgulescu și Urzică,
Toți le-au știut de frică.**

**Fiecare ce-a muncit
Îndat-a fost răsplătit.
Trofeul sau medalia
A meritat osteneala.**

Nadia, o stea nestinsă

Cătăliciu Cornelia-Mariana

Clasa a XI-a

Colegiul Național *Horea, Cloșca și Crișan*, Alba Iulia

Îndrumător Alina Secară

**Dintr-o umbră, de departe,
O fetiță mai aparte,
Înca de la 14 ani,
Are-n toată lumea fani.**

**Chiar in anul '76
La Montreal câștigase,
Pe lâng-un mare tezaur
De trei medalii de aur,
Și onoarea de-a vedea,
Nota 10 pentru ea.**

**Ea a devenit direct,
Gimnasta cu scor perfect,
Când pe podium a urcat,
Toată țara-a tresăltat,**

**Cu ochii scaldți în lacrimi,
Fredonează imnul țării;
Și cu toții am privit
Tricolorul mult iubit.**

**De-atunci, ea pe cer lucește,
Pentru oricine dorește,
Să ajungă ca și ea,
Pentru toata lumea-o stea.**

Balet

**Moise Diana
Clasa a IX-a
Liceul de Muzică și Arte plastice Alba
Îndrumător Frătilă Ana**

**Este o artă frumoasă,
Inocentă și duioasă,
Cu grele eforturi sudate
În mâini, picioare, spate.**

**Surâde pe scenă,
Lucește în vis,
Dansată pe muzică
Luată din paradis.**

**Fiecare dans cu o poveste aparte
Jucată pe poante,
Găsită în viețile lumii
Neînțeleasă de unii.**

**E un dans anume
Opus cabaretului,
Cu o poveste stranie
Oferită publicului.**

Speranța

**Moise Diana
Clasa a IX-a
Liceul de Muzică și Arte plastice Alba
Îndrumător Frățilă Ana**

**Sportul poate fi
Ceva ce poți iubi.**

**Ceva prin ce trăiești
Și reîntinerești.**

**Pierzi, învingi,
Dar te ridici.**

**Și încerci din greu
Să câștigi mereu.**

**Prin voință și pasiune
Poți fi cel mai bun în lume.**

Îndemn

**Moise Diana
Clasa a IX-a
Liceul de Muzică și Arte plastice Alba
Îndrumător Frățilă Ana**

**Fii sportiv, fii sănătos!
Toată viața fii voios,
Sari în sus de bucurie
Fă un jogging pe câmpie!**

**Iar atunci când n-ai ce face
Joacă-un fotbal dacă-ți place.
Fii mereu cel mai activ
Spune tare : „Sunt sportiv!”**

Dansul

**Socaciu Anamaria Elena
Clasa a XI-a
Colegiul Tehnic "Apulum" Alba Iulia
Îndrumător Teișan Genoveva**

**Darul de a avea grație,
Îl primești prin dans de performanță.
Nimic nu poate fi pus în comparație,
Cu acest frumos stil de viață!**

**A dansa, e și un mod de exprimare,
Ce depășește orice barieră!
Te educă, te-nțelege, te-nvață,
Să fii un om echilibrat și energic, în viață!**

**Samba, cha-cha, jive, rumba, tango,
Dansezi din plin, dintr-un decor în alt decor.
Vals lent, slow fox, quick step, charleston,
Sunt ritmuri, pe care ai vrea să le dansezi din nou!**

**Prin dans exiști și simți
Lucruri care prin cuvinte, poate n-ai cum să le exprimi,
Plutești pe ritm, visezi, iubești,
Doar prin dans, aceste sentimente, cu intensitate, le trăiești!**

Gimnastica

Socaciu Anamaria Elena

Clasa a XI-a

Colegiul Tehnic "Apulum" Alba Iulia

Îndrumător Teișan Genoveva

**Acrobații, piruete și mult ritm,
Acele lucruri, le găsești din plin,
La un sport plin de entuziasm și dinamism,
Gimnastica, să n-o admiri, cel puțin, e un lucru trist!**

**Coardă, cerc, minge și panglică,
Toate aceste obiecte, te duc cu gândul, la gimnastică ritmică,
Sfoară, pod, cumpănă, piruete,
Le găsești, la gimnastică acrobatică, frumos îmbinate.**

**Grație, îndemânare, tensiune, dinamică
Le întâlnești la gimnaști de performanță!
Sol, bară orizontală, paralele, inele, sărituri,
Sunt câteva probe, prin care, românii, au reușit minuni!**

Patinajul

**Socaciu Anamaria Elena
Clasa a XI-a
Colegiul Tehnic "Apulum" Alba Iulia
Îndrumător Teișan Genoveva**

**Sport de iarnă, spectaculos și cunoscut,
Patinajul, este un sport plăcut!
Piruetе, acrobații pe o suprafață acoperită de gheață,
Sunt elemente ce te trezesc la viață.**

**Sărituri, secvențe, piruete,
Practicate individual sau în pereche,
Ridicări, mișcări artistice, spirale,
Te îndrumă să-i aclami, stând în picioare.**

**Patinajul artistic, un sport complex,
Programul concurenților, te fac să rămâi perplex,
De entuziasm, curiozitate și încântare,
Încât abia aștepti să-i vezi și data viitoare!**

CUPRINS

Cuvânt înainte.....	3
<i>Sport și sănătate</i> , Romcea Andreea.....	4
<i>Sportul- cea mai bună alegere</i> , Romcea Andreea.....	5
<i>Invitație</i> , Romcea Andreea.....	6
<i>La ora de sport</i> , Prața Alexandra.....	7
<i>La sport</i> , Prața Alexandra.....	8
<i>Sportul ne va ajuta</i> , Prața Alexandra.....	9
<i>Sport și sănătate</i> , Cosma Ruth.....	10
<i>Sport dacă vrei, sănătate ie!</i> , Cosma Ruth.....	11
<i>Sportul</i> , Cosma Ruth.....	12
<i>Cum să ai un trup sănătos</i> , Tămaș Sara.....	13
<i>Facem sport</i> , Tămaș Sara.....	14
<i>Sportul ne aduce sănătate</i> , Tămaș Sara.....	15
<i>Fă sport!</i> , Leș Carmen.....	16
<i>Sporturile</i> , Leș Carmen.....	17
<i>Sportul</i> , Leș Carmen.....	18
<i>Bicicleta</i> , Ghișa Ștefania.....	19
<i>Să iubim sportul</i> , Ghișa Ștefania.....	20
<i>Sportul</i> , Ghișa Ștefania.....	21
<i>Majoretele</i> , Fechete Sandra.....	22
<i>Sportul</i> , Fechete Sandra.....	23
<i>Fotbalul</i> , Fechete Sandra.....	24
<i>Sportul preferat</i> , Stancu Costel.....	25
<i>Baschetul</i> , Stancu Costel.....	26
<i>Bucuria sportului</i> , Stancu Costel.....	27
<i>Sacrificiul reginei</i> , Vîlceanu Sebastian.....	28
<i>Dorința</i> , Vîlceanu Sebastian.....	29
<i>Fotbalul</i> , Vîlceanu Sebastian.....	30
<i>Literatura și sportul</i> , Pop Ștefana Maria.....	31
<i>Sportul este bucurie</i> , Pop Ștefana Maria.....	32
<i>Sportul</i> , Pop Ștefana Maria.....	33
<i>La fotbal</i> , Jurcan Iustin.....	34
<i>Sportul</i> , Jurcan Iustin.....	35
<i>Mereu în formă</i> , Jurcan Iustin.....	36
<i>Vis de sportin</i> , Horvat Antonia.....	37
<i>Îndemn</i> , Horvat Antonia.....	38
<i>Ambiție</i> , Horvat Antonia.....	39
<i>Nu mai sta pe gânduri!</i> , Matei Alexandra.....	40
<i>Dansenză cu mine</i> , Matei Alexandra.....	41
<i>Fii gimnast!</i> , Matei Alexandra.....	42
<i>Fotbal</i> , Beldean Georgiana.....	43
<i>Pe patinoar</i> , Beldean Georgiana.....	44
<i>Sportul</i> , Beldean Georgiana.....	45
<i>Regele sportului- fotbalul</i> , Cozma Valentin Nicolae.....	46
<i>Concursul de înot</i> , Cozma Valentin Nicolae.....	47

<i>Handbalul- sportul sporturilor</i> , Cozma Valentin Nicolae.....	48
<i>Mingea 1</i> , Pleșa Paul.....	49
<i>Mingea 2</i> , Pleșa Paul.....	50
<i>Paleta</i> , Pleșa Paul.....	51
<i>Dansul</i> , Trancău Raluca.....	52
<i>O materie universală- sportul</i> , Trancău Raluca.....	53
<i>Pasul dansului</i> , Trancău Raluca.....	54
<i>Nu renunța</i> , Crețiu Radu.....	55
<i>A fi sportiv</i> , Crețiu Radu.....	56
<i>Alternativă</i> , Crețiu Radu.....	57
<i>Sportul</i> , Dan Georgiana.....	58
<i>Ora de sport</i> , Dan Georgiana.....	59
<i>Sport și energie</i> , Dan Georgiana.....	60
<i>La sport</i> , Scrob Andrei.....	61
<i>Sportul</i> , Scrob Andrei.....	62
<i>Jocuri sportive</i> , Scrob Andrei.....	63
<i>Ora de sport</i> , Scrob Florin Iulian.....	64
<i>Meciul de sport</i> , Scrob Florin Iulian.....	65
<i>Când e meciul</i> , Scrob Florin Iulian.....	66
<i>La schi</i> , Scrob Florin Iulian.....	67
<i>Țelulul sportului</i> , Seleșan Robert.....	68
<i>Sportul și stilul</i> , Seleșan Robert.....	69
<i>Sportul- o relaxare</i> , Seleșan Robert.....	70
<i>Baschetul</i> , Macavei Alexandru.....	71
<i>Fotbal și fotbaliștii</i> , Macavei Alexandru.....	72
<i>Medalii la gimnastică</i> , Macavei Alexandru.....	73
<i>Sportul meu preferat</i> , Beseney Hilda.....	74
<i>Sportul este o mișcare</i> , Beseney Hilda.....	75
<i>Un sport vijelios</i> , Beseney Hilda.....	76
<i>Sportul</i> , Briceag Roxana.....	77
<i>Ora de sport</i> , Briceag Roxana.....	78
<i>O zi reușită</i> , Briceag Roxana.....	79
<i>Sportul</i> , Groza Cornelia.....	80
<i>Antrenamentul</i> , Groza Cornelia.....	81
<i>Sportul este sănătos</i> , Groza Cornelia.....	82
<i>Alergarea</i> , Bozac Diana.....	83
<i>Sănătatea sportului</i> , Bozac Diana.....	84
<i>Echipa sportivă</i> , Bozac Diana.....	85
<i>Oare ce sport?</i> , Brudan Andreea Maria.....	86
<i>Mișcarea</i> , Brudan Andreea Maria.....	87
<i>Baschetul</i> , Brudan Andreea Maria.....	88
<i>Gimnastele României</i> , Andreica Denisa.....	89
<i>Fă sport!</i> , Andreica Denisa.....	90
<i>Schiorul</i> , Andreica Denisa.....	91
<i>Vis de sportiv</i> , Cătăliciu Cornelia.....	92
<i>Stelele noastre</i> , Cătăliciu Cornelia.....	93
<i>Nadia- o stea nestinsă</i> , Cătăliciu Cornelia.....	94
<i>Balet</i> , Moise Diana.....	95
<i>Speranța</i> , Moise Diana.....	96
<i>Îndemn</i> , Moise Diana.....	97

<i>Dansul</i> , Socaciu Anamaria Elena.....	98
<i>Gimnastica</i> , Socaciu Anamaria Elena.....	99
<i>Patinajul</i> , Socaciu Anamaria Elena.....	100