

TITLUL LECȚIEI	Aruncarea la poartă în jocul de handbal
Disciplina	Educație Fizică și Sport
Informații despre elevi?	
Clasa	a-V-a
Intervalul de vârstă și nivelul elevilor	12 ani
Caracteristici speciale ale elevilor	Elevi cu performanțe ridicate / supradotați: Răspund mai rapid la sarcini, necesită provocări suplimentare <i>Implicații:</i> includerea unor variante avansate de exerciții sau roluri de leadership/coordonare în jocuri.
Autor profesor	
Nume și prenume¹	Ciobanu Luciana Mihaela
Școala	Școala Gimnazială Tătărani
Accentul în învățare al lecției?	
Subiectul lecției	Aruncarea la poartă în jocul de handbal
Obiective operaționale	- Dezvoltarea capacității de coordonare motrică. - Aplicarea conștientă a regulilor de joc și siguranță în activitățile fizice. - Participarea activă și cooperantă în jocurile de echipă.
Cuvinte cheie	- coordonare motrică - jocuri de mișcare - exerciții fizice - educație fizică - abilități motrice - echilibru

	• viteză de reacție • colaborare • disciplină sportivă • învățare activă • cooperare • competențe motrice • dezvoltare fizică • mișcare creativă •
Metode	• Exercițiul fizic (demonstrativ și aplicativ) – Folosit pentru exersarea deprinderilor motrice prin repetiție și corectare. • Jocul didactic (joc motric / sportiv) – Favorizează învățarea prin mișcare și distracție, dezvoltând cooperarea și motivația. • Metoda demonstrației – Profesorul sau un elev model arată executarea corectă a mișcărilor. • Explicația (verbală și vizuală) – Se folosește pentru prezentarea regulilor, scopului jocurilor sau corectarea greșelilor. • Învățarea prin descoperire (explorare motrică) – Elevii experimentează și descoperă prin mișcare soluții proprii. • Observația activă și feedbackul formativ – Elevii sunt încurajați să observe și să ofere sugestii colegilor. • Lucrul pe grupe / echipe – Stimulează colaborarea și implicarea activă în jocuri sau exerciții.

Descriere RED (link Curriki)...

<https://studio.frameworkconsulting.com/org/studiok20/project/10299>

Descrierea resursei	Descriere narativă	Resursa educațională deschisă are ca scop inițierea elevilor de clasa a V-a în jocul de handbal, prin învățarea și exersarea unor elemente tehnice de bază: prinderea, aruncarea și pasarea mingii. Materialul este structurat sub forma unei lecții interactive ce combină explicații clare, imagini și exemple practice, fiind adaptat nivelului de dezvoltare fizică și psihosocială al elevilor din ciclul gimnazial.
	Scopul și obiectivele resursei	Dezvoltarea capacității elevilor de clasa a V-a de a executa corect și eficient aruncarea la poartă în jocul de handbal, prin exerciții specifice, aplicarea tehnicilor de bază și stimularea spiritului de echipă. Obiective La finalul utilizării resursei, elevii vor fi capabili să: 1. Recunoască și descrie principalele tipuri de aruncare la poartă (de pe loc, din săritură, în deplasare). 2. Execute corect aruncarea la poartă din poziție statică, cu accent pe poziția corpului, coordonarea brațelor și direcția mingii. 3. Aplice tehnica aruncării într-un joc simplificat sau într-o situație de joc cu partener. 4. Colaboreze activ cu colegii în timpul exercițiilor și jocurilor motrice, respectând regulile și rolurile. 5. Manifeste atitudine pozitivă față de efortul fizic, fair-play și dorința de progres.
		Timp estimat
Descrierea narativă a activităților de învățare din lecție- pas cu pas organizare și structură	Introducerea lecției Profesorul va începe lecția cu o scurtă discuție despre importanța aruncării la poartă în handbal și despre tehnicile fundamentale folosite pentru a înscrie. Se va pune accent pe cele trei tipuri de aruncare: aruncarea de pe loc, aruncarea din săritură și aruncarea în deplasare . Se va întreba clasa despre experiențele	10 min

	anterioare cu acest sport și se va motiva elevii.	
	Activități: • Prezentarea teoretică a tehnicii aruncării la poartă (exemplificare cu imagini sau videoclipuri scurte). • Explicarea importanței poziționării corecte a corpului și a concentrării în timpul aruncării.	
	Încălzirea Profesorul va organiza un exercițiu de încălzire generală, adaptat nevoilor elevilor, care va include exerciții de mobilitate și activare a articulațiilor și mușchilor care sunt implicați în aruncarea la poartă. În plus, vor fi incluse și exerciții de coordonare și viteză de reacție pentru a pregăti corpul pentru mișcările din handbal. Activități: • Sărituri laterale și aruncări de mingi ușoare (pentru dezvoltarea coordonării și a mobilității).	10 min
	Demonstrarea tehnicilor de aruncare Profesorul va demonstra corect fiecare tehnică de aruncare (aruncarea de pe loc, din săritură și în deplasare), punând accent pe pașii esențiali: poziția corpului, felul în care mingea este prinsă și direcția în care este aruncată. Fiecare tehnică va fi explicată detaliat, iar elevii vor observa cum se face aruncarea corect. Activități: • Demonstratie a aruncării de pe loc: aruncarea dintr-o poziție statică, cu utilizarea corectă a brațelor și a corpului. • Demonstratie a aruncării din săritură: se explică momentul potrivit pentru săritură și cum se folosește impulsul pentru o aruncare mai puternică.	15 min

	• Demonstratie a aruncării în deplasare: elevii vor observa tehnica corectă a aruncării în mișcare, păstrând echilibrul.	
	Exerciții individuale și pe perechi Elevii vor fi împărțiți în grupe mici și vor exersa aruncările la poartă folosind tehnicile demonstrate. Profesorul va circula printre grupe, oferind feedback individualizat și corectând posibilele greșeli. Activități: • Aruncări de pe loc: elevii vor exersa aruncarea din poziție statică, concentrându-se pe ținerea corectă a porții și utilizarea brațului dominant. • Aruncări din săritură: elevii vor exersa săritura și aruncarea mingii în timp ce se află în aer, învățând să coordoneze mișcările. • Aruncări în deplasare: elevii vor face aruncări în mișcare, utilizând spațiul din sală sau terenul de sport.	20 min

¹ Declar pe propria răspundere că această resursă este originală

Cum voi evalua elevii?

Metode de evaluare

1. Evaluarea preciziei (aruncări pe zone)

Obiectiv: măsurarea capacității elevului de a trimite mingea în zone prestabilite ale porții.

Cum se aplică:

- Se marchează în poartă 4–6 zone (colțuri, centru sus/jos).
- Elevul are 5–10 aruncări.
- Fiecare zonă are un punctaj (ex.: colțurile = 3p, zonele centrale = 1p).

Rezultatul: scor total → precizia aruncării.

2. Testul de aruncări succesive (numărare reușite)

Obiectiv: evaluarea eficienței la aruncare.

Cum se aplică:

- Elevul execută 10 aruncări din aceeași poziție (ex.: 7 metri, 9 metri, lateral).
- Se notează câte goluri reușite.

Rezultatul: numărul de aruncări reușite / 10.

3. Evaluarea vitezei mingii (cu radar sau aplicație mobilă)

Obiectiv: măsurarea forței aruncării.

Cum se aplică:

- Se folosește un radar sportiv sau o aplicație gratuită (ex.: „Speed Gun App”).
- Elevul execută 3 aruncări puternice.
- Se notează cea mai mare viteză.

Rezultatul: viteză maximă (km/h).

4. Evaluarea tehnicii prin fișă observațională

Obiectiv: observarea corectitudinii execuției.

Indicatori (1–5 puncte fiecare):

- Poziția corpului și a picioarelor
- Împingerea din piciorul opus
- Ducerea brațului în spate
- Rotirea trunchiului
- Urmărirea mingii după aruncare

	Rezultat: scor total tehnic. 5. Aruncarea în alergare (test de coordonare + finalizare) Obiectiv: evaluarea capacității de a integra tehnica în acțiune de joc. Cum se aplică: • Elevul parcurge un traseu cu 3 pași de elan + aruncare. • Sunt testate: ritmul pașilor, priza mingii, aruncarea în săritură.
Care sunt nevoile elevilor pentru a putea atinge obiectivele învățării?	
Cunoștințe anterioare	a) Cunoștințe motrice de bază • deprinderi fundamentale (alergare, opriri, sărituri, prinderi și aruncări); • coordonarea mișcărilor și orientare în spațiu; • utilizarea corectă a mingii (prindere, pasare, dribling la nivel de bază). b) Cunoștințe specifice activității • regulile elementare ale jocului/disciplinei (ex.: în handbal – pașii, driblingul, tipurile de aruncări); • înțelegerea obiectivelor lecției; • familiarizarea cu vocabularul specific (ex.: „poziție de pregătire”, „aruncare din săritură”). c) Cunoștințe legate de siguranță • comportamentul adecvat în timpul exercițiilor; • respectarea regulilor pentru evitarea accidentărilor; • gestionarea spațiului și distanței față de colegi.
Spațiu și materiale	a) Spațiu adecvat • teren suficient de mare pentru desfășurarea exercițiilor în siguranță; • marcaje vizibile pentru delimitarea exercițiilor și a traseelor; • aerisire și condiții optime pentru activități fizice; • zone clare pentru organizare, aliniere și revenire. b) Materiale specifice • mingi corespunzătoare vârstei și nivelului elevilor; • porți sau ținte pentru exerciții de precizie; • jaloane, conuri sau repere pentru trasee; • veste/șorțuri pentru diferențierea echipelor; • panouri, table magnetice sau imagini pentru explicații vizuale. c) Materiale de siguranță

		• suprafață adecvată (antiderapantă, fără obstacole); • trusă de prim ajutor; • echipament sportiv corespunzător (încălțăminte adecvată).
Ce instrumente sunt necesare pentru a introduce resursa?		
Aplicații implicate	Obligatori	• Platforma de prezentare a resursei (ex: Google Classroom, Microsoft Teams, Educared sau o aplicație de vizualizare PDF/powerpoint). • Aplicație pentru afișarea materialului digital (ex: PowerPoint, Google Slides, PDF Reader). • Eventual aplicație video dacă resursa include demonstrații (ex: YouTube sau player video local).
	Opțional	• Aplicații interactive pentru exerciții sau feedback (ex: Kahoot, Quizizz, Mentimeter). • Aplicații de editare sau desen pentru completare colaborativă (ex: Jamboard, Whiteboard). • Platforme de comunicare suplimentară (ex: WhatsApp, Messenger – pentru anunțuri, dacă școala permite).
Infrastructură / echipament	Obligatori	• Laptop / calculator funcțional. • Videoproiector sau tablă interactivă. • Conexiune la internet stabilă (dacă resursa este online). • Echipamente sportive specifice activității (ex.: mingi, conuri, porți – în cazul unei resurse de educație fizică).
	Opțional	• Difuzoare audio pentru materiale video. • Tabletă / telefon pentru demonstrații filmate. • Cameră video pentru evaluare prin înregistrare. • Kituri suplimentare (veste, jaloane, repere vizuale suplimentare).
Tip de resurse de învățare		• Resurse digitale: prezentări PowerPoint, fișe PDF, animații, tutoriale video, aplicații interactive. • Resurse materiale: mingi, conuri, jaloane, porți, echipamente specifice disciplinei.

	• Resurse vizuale: imagini secvențiale, postere, diagrame. • Resurse demonstrative: exemple filmate, demonstrații ale profesorului sau unui elev-model.
Resurse de Timp / Spațiu	• Timp pentru prezentarea resursei (5–10 min). • Timp pentru exersare aplicată (20–30 min). • Timp pentru reflecție și feedback (5 min). • Spațiu didactic tehnic: clasă cu videoproiector sau laborator multimedia. • Spațiu practic: sală de sport, teren sau loc adecvat pentru exerciții. • Spațiu sigur: zone delimitate pentru lucru, fără obstacole.
Alte aspecte care trebuie luate în considerare	
BIBLIOGRAFIE: • Bota, A. – <i>Didactica educației fizice și sportului</i>, Editura Didactică și Pedagogică. • Teodorescu, S., Bota, A. – <i>Teoria și metodică educației fizice și sportului</i>, Editura ANEFS. • Dobre, A. – <i>Metodica predării handbalului în școală</i>, Editura Universitară. • Federația Română de Handbal – <i>Regulamentul oficial al jocului de handbal</i>, ediția actualizată. • Măgureanu, M. – <i>Jocuri și exerciții aplicative pentru educația fizică</i>, Editura Didactică și Pedagogică. • Ministerul Educației – <i>Programa școlară pentru disciplina Educație Fizică și Sport</i>, clasele gimnaziale. • Dragnea, A. – <i>Teoria activităților motrice</i>, Editura Didactică și Pedagogică.	