

TITLUL LECȚIEI	Supereroi în mișcare – Calendarul de Advent al sportului
Disciplina	Educație fizică și sport
Informații despre elevi?	
Clasa	a III-a
Intervalul de vârstă și nivelul elevilor	9-10 ani
Caracteristici speciale ale elevilor	elevi activi, motivați de activități ludice și vizuale, nivel de rezistență fizică mediu
Autor profesor¹	
Nume și prenume	Mahu Lucian
Școala	Școala Gimnazială, Comuna Păstrăveni
Accentul în învățare al lecției?	
Subiectul lecției	Exerciții fizice prezentate sub forma surpriză, prin Calendarul de Advent digital.
Obiective operaționale	La finalul lecției, elevii vor fi capabili să: 1. Execute corect exerciții de încălzire și stretching. 2. Aplice diferite tipuri de mișcare (alergare, săritură, aruncare).

¹ Prin aceasta confirmați că resursa este autentică, creată de dumneavoastră

	3. Colaboreze în echipă în cadrul jocurilor. 4. Demonstreze rezistență și fair-play în activități.	
Cuvinte cheie	mișcare, joc, surpriză, exercițiu, echipă	
Metode	joc didactic, învățare prin descoperire, brainstorming, învățare vizuală și interactivă	
Descriere RED		
Descrierea resursei	Descriere narativă	Resursa digitală: Calendar de Advent interactiv – fiecare “fereastră” ascunde o provocare sportivă și o informație despre un mare sportiv, respectiv un citat. Resursa poate fi folosită nu doar ca o lecție de sine stătătoare, ci și ca o activitate pentru ȘCOALA ALTFEL.
	Scopul și obiectivele resursei	Scop și obiective ale resursei: • Crearea unei atmosfere ludice și atractive pentru lecție. • Motivarea elevilor prin surpriză și gamificare. • Consolidarea abilităților motrice și a cunoștințelor despre sport.
		Țimp estimat
Descrierea narativă a activităților de învățare din lecție- pas cu pas organizare și structură	• Moment organizatoric: salutul, verificarea prezenței și a stării de sănătate	3 min
	• Încălzirea : Se folosește un cântec de mișcare, de genul Freeze. Elevii execută.	7 min
	• Desfășurarea activității: • Se deschid pe rând ferestrele calendarului. • În spatele fiecărei ferestre se află fie: ◦ un exercițiu (alergare, sărituri, aruncări la țintă),	30 min

	○ un joc sportiv scurt (ex. ștafetă rapidă, prinde mingea), ○ o întrebare quiz (ex. “De ce bem apă după efort?”). • Elevii execută activitățile.	
	Relaxare și stretching : se deschide ultima fereastră → exerciții de relaxare.	5 min
	Reflecție și concluzii : scurtă discuție – “Ce fereastră ți-a plăcut cel mai mult?”	5 min
Metode de evaluare	• Observarea directă a modului în care elevii execută mișcările. • Răspunsurile la întrebările din calendar (quiz). • Feedback oral, autoevaluare (“Cum m-am simțit după exerciții?”).	
Care sunt nevoile elevilor pentru a putea atinge obiectivele învățării?		
Cunoștințe anterioare	exerciții de mișcare de bază	
Spațiu și materiale	sală de sport sau curtea școlii, mingi, jaloane.	
Ce instrumente sunt necesare pentru a introduce resursa?		
Aplicații implicate	Obligatori	H5P
	Opțional	Wordwall, Gennially
Infrastructură/ echipament	Obligatori	laptop/proiector/tabletă pentru Calendarul de Advent digital.
	Opțional	calculator + videoproiector sau tablă interactivă

Tip de resurse de învățare	interactivă
Resurse de Timp / Spațiu	50 min
Alte aspecte care trebuie luate în considerare	
BIBLIOGRAFIE: Programele școlare de Educație Fizică, clasa a III-a https://ro.wikipedia.org	