

TITLUL LECȚIEI	Armonie corporală
Disciplina	Educație fizică și sport
Informații despre elevi?	
Clasa	a V a
Intervalul de vârstă și nivelul elevilor	11–12 ani
Caracteristici speciale ale elevilor	elevi activi, motivați de jocuri și resurse digitale, nivel de dezvoltare fizică și cognitivă specific vârstei.
Autor profesor¹	
Nume și prenume	Mahu Lucian
Școala	Școala Gimnazială, Comuna Păstrăveni
Accentul în învățare al lecției?	
Subiectul lecției	Complex de exerciții pentru dezvoltare fizică armonioasă Consolidarea cunoștințelor teoretice la educație fizică prin utilizarea RED «Dialog Cards» în H5P.

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

Obiective operaționale	La finalul lecției, elevii vor fi capabili să: 1. Răspundă corect la întrebările de recapitulare din Dialog Cards. 2. Identifice reguli și informații de bază despre sport și mișcare. 3. Manifeste spirit de colaborare și fair-play în timpul activității. 4. Reflecteze asupra progresului personal. 5. Execute corect un complex de exerciții pentru dezvoltarea armonioasă; 6. Mențină o postură corectă și o respirație adecvată în timpul exercițiilor;	
Cuvinte cheie	mișcare, joc digital, recapitulare, cunoștințe, sport	
Metode	Joc didactic, învățare prin descoperire, învățare interactivă, reflecție.	
Descriere RED		
Descrierea resursei	Descriere narativă	Resursa digitală: «Dialog Cards» realizată în H5P. Elevii folosesc cartonașe digitale care conțin întrebări și răspunsuri scurte legate de educație fizică (ex. reguli de joc, beneficii ale mișcării, elemente de igienă sportivă). Resursa contribuie la crearea unei atmosfere ludice, menține atenția și oferă feedback imediat
	Scopul și obiectivele resursei	Scop: Facilitarea recapitulării prin joc digital interactiv. Obiective: Fixarea noțiunilor discutate la lecție, motivarea elevilor, dezvoltarea memoriei și a atenției.
		Timp estimat
Descrierea narativă a activităților de învățare din lecție- pas cu pas	Organizarea colectivului	2 min
	• salutul inițial, verificarea prezenței și a stării de sănătate, anunțarea temei lecției.	
	Pregătirea organismului pentru efort	8 min

organizare și structură	• alergare ușoară pe teren/sală (2 min); • exerciții pentru articulațiile gâtului, umerilor, brațelor, trunchiului, picioarelor (6 min).	
	Desfășurarea activității • Complex de exerciții pentru dezvoltare fizică armonioasă: 1. Ridicări pe vârfuri cu brațele sus (10–12 rep.) 2. Genuflexiuni cu brațele întinse înainte (10–12 rep.) 3. Flotări la perete sau pe genunchi (8–10 rep.) 4. Abdomene scurte (10–12 rep.) 5. Aplecări înainte din stând (10 rep.) 6. Sărituri cu coarda (30 secunde) ○ Exercițiile se repetă de 2 ori, cu pauze scurte între ele.	25 min
	Revenirea organismului • exerciții de respirație și relaxare; • exerciții de stretching pentru brațe, trunchi și picioare; • joc scurt de destindere.	5 min
	Utilizarea resursei digitale pentru verificare: Elevii lucrează pe rând sau pe echipe, alegând un cartonaș digital . - Elevul/echipa citește întrebarea și oferă răspunsul. - Profesorul sau colegii verifică corectitudinea folosind funcția de răsturnare a cardului. Reflecție finală : «Ce am reținut din lecție?» «Ce regulă sportivă mi se pare cea mai importantă?»	10 min
Metode de evaluare	Evaluare formativă prin răspunsurile date la întrebări, reflecție, Observarea directă a execuției corecte a exercițiilor.	

	Aprecieri verbală și feedback individual/colectiv.	
	Autoevaluare: „Cum m-am simțit după exerciții?”	
Care sunt nevoile elevilor pentru a putea atinge obiectivele învățării?		
Cunoștințe anterioare	reguli simple de joc, noțiuni elementare despre beneficiile mișcării.	
Spațiu și materiale	sală de sport sau clasă cu echipament digital	
Ce instrumente sunt necesare pentru a introduce resursa?		
Aplicații implicate	Obligativ	H5P
	Opțional	Wordwall
Infrastructură/ echipament	Obligativ	laptop, videoproiector sau tablete.
	Opțional	boxe audio pentru feedback sonor
Tip de resurse de învățare	Digitală interactivă (H5P – Dialog Cards).	
Resurse de Timp / Spațiu	10 minute, RED utilizat în partea de final a lecției.	
Alte aspecte care trebuie luate în considerare		
BIBLIOGRAFIE: Programă școlară – Educație fizică, clasa a V-a RED realizat în H5P – Dialog Cards EDIS – PED: Ecosistem digital pentru învățare sustenabilă		

