

TITLUL LECȚIEI	Aruncarea la coș din dribling/ Metodica învățării
Disciplina	Educație fizică și sport
Informații despre elevi?	
Clasa	Clasa a VI a
Intervalul de vârstă și nivelul elevilor	11 – 13 ani
Caracteristici speciale ale elevilor	Elevii pot înțelege concepte motrice complexe, dar au nevoie de exerciții demonstrative clare, structurate progresiv. Preferă activitățile interactive, cu caracter practic și competițional.
Autor profesor¹	
Nume și prenume	Popescu Marilena Silvana
Școala	Școala Gimnazială George Bacovia
Accentul în învățare al lecției?	
Subiectul lecției	Aruncarea la coș din dribling
Obiective operaționale	Elevii vor fi capabili: • să explice ce reprezintă aruncarea la coș din dribling; • să execute corect tehnica aruncării la coș după dribling cu oprire în doi pași; • să identifice greșeli frecvente și modalități de corectare; • să aplice procedeul tehnic în structuri de joc specifice baschetului.

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

Cuvinte cheie	Aruncarea la coș Dribling Baschet Execuție tehnică Corectarea greșelilor	
Metode	Învățarea vizuală și demonstrativă: Elevii urmăresc modelul corect de execuție oferit în videoclip, ceea ce le permite formarea unei reprezentări mentale clare a procedurii. Învățarea prin acțiune (learning by doing): După vizionarea fiecărui segment, elevii sunt încurajați să exerseze mișcarea într-un cadru practic. Învățarea prin descoperire: Elevii sunt provocați să observe și să identifice greșelile frecvente, dezvoltându-și spiritul critic și capacitatea de autoanaliză. Învățarea colaborativă: Activitățile pot fi desfășurate în perechi sau în grupuri mici, pentru a facilita sprijinul reciproc, observația colegială și feedback-ul. Gamificarea: Prin includerea de întrebări interactive în H5P (tip quiz, alegere multiplă, drag & drop), învățarea devine mai motivantă și antrenantă pentru elevi. Autoevaluare: Elevii compară execuțiile proprii cu modelul oferit, răspund la întrebările video și își corectează răspunsurile, învățând din greșeli. Modelarea (modeling): Resursa oferă un exemplu vizual clar de execuție corectă, pe care elevii îl pot imita și reproduce treptat. Învățarea bazată pe probleme: Elevii sunt puși în situații motrice în care trebuie să găsească soluții pentru îmbunătățirea propriilor execuții, pornind de la erorile observate.	
Descriere RED		
Descrierea resursei	Descriere narativă	Resursa educațională este un video interactiv (H5P) care ilustrează tehnica aruncării la coș din dribling . Demonstrația este realizată pas cu pas, cu exerciții metodice, corectarea greșelilor și momente interactive de verificare (întrebări de tip quiz, adevărat/fals, alegere multiplă)
	Scopul și obiectivele resursei	Scopul este de a oferi elevilor o învățare vizuală și practică a procedurii, sprijinind formarea deprinderilor motrice corecte .

		Obiectivele resursei: - să faciliteze înțelegerea succesiunii metodice a aruncării la coș din dribling; - să dezvolte capacitatea de autoevaluare prin comparația execuțiilor proprii cu modelul vizual; - să sprijine profesorii în predare printr-un material digital modern.
		Timp estimat
Descrierea narativă a activităților de învățare din lecție-pas cu pas organizare și structură	Activitatea propusă se desfășoară în cadrul unei lecții practice de educație fizică, fiind centrată pe învățarea procedurii tehnice aruncarea la coș din dribling. Lecția integrează resursa video-interactivă realizată în H5P, pentru a oferi suport vizual, ghidaj metodic și feedback instant elevilor. Introducere în lecție Profesorul: - anunță tema lecției; - face legătura cu conținuturile anterioare (driblingul și aruncarea la coș separat); - prezintă obiectivele și activitățile lecției; - explică modul de utilizare al videoclipului interactiv (reguli de vizionare, sarcini, pauze pentru exersare). Vizionarea resursei video-interactive (7–8 minute) Elevii urmăresc videoclipul, individual sau în grupuri mici, pe tabletă sau tablă interactivă. Profesorul dirijează activitatea: - Se vizionează prima parte a videoclipului (0:00–2:15) – demonstrarea modelului complet; - Se oprește video-ul pentru scurte sesiuni de exersare; - Elevii răspund la întrebări interactive H5P (ex. alegerea răspunsului corect, adevărat/fals, completare); - Profesorul oferă feedback imediat pe baza execuțiilor observate.	3-5 minute 7-8 minute

	Aplicare practică și exerciții progresive Elevii exersează: • în perechi sau individual; • folosind succesiunea metodică a procedurii (conform secțiunii 2:15–5:07 din video); • cu accent pe oprirea în doi pași, coord. aruncării, postură și mișcare finală. Profesorul: • observă execuțiile, • corectează erorile, • încurajează autoevaluarea prin comparație cu modelul vizual din resursă. • Identificarea greșelilor și corectarea acestora • Se revine la ultima parte a videoclipului (5:07–6:05) unde sunt prezentate greșelile frecvente; • Elevii discută în perechi despre posibilele greșeli din execuția lor; • Profesorul clarifică prin demonstrație ce trebuie corectat. • Evaluare și reflecție finală • Elevii completează ultimele întrebări din resursa video (quiz interactiv de recapitulare); • Sunt încurajați să exprime ce au înțeles și ce mai au de îmbunătățit; • Profesorul face o recapitulare rapidă și formulează sarcini de exersare pentru acasă sau ora viitoare.	8-12 minute 3-4 minute 2-3 minute
	Total	20 minute
Metode de evaluare	• Observarea execuțiilor elevilor în timpul activității practice. • Autoevaluare prin quiz integrat în resursa video. • Feedback profesor-elev în cadrul exercițiilor aplicative.	
Care sunt nevoile elevilor pentru a putea atinge obiectivele învățării?		

Cunoștințe anterioare	Pentru a învăța cu succes aruncarea la coș din dribling, elevii trebuie să aibă deja formate următoarele cunoștințe și deprinderi: • Driblingul (exersat în lecțiile anterioare); • Oprirea în doi pași după dribling; • Reguli de bază în jocul de baschet (fără pași, fără dublu dribling etc.).				
Spațiu și materiale	Spațiu: • Sală de sport sau teren de baschet în aer liber (plan drept, delimitat); • Spațiu minim necesar pentru exerciții individuale și în perechi (siguranță în mișcare); • Zonă de proiecție / vizualizare a resursei video (tablă smart, videoproiector sau tablete). Materiale: • Mingi de baschet (minimum 1 minge la 2 elevi); • Coșuri de baschet funcționale (ideal: 2–4 pe grupă); • Conuri pentru delimitarea spațiului de exersare; • Tablete / telefoane / laptopuri (pentru vizionarea resursei); • Tablă smart / videoproiector (pentru activitatea frontală); • Conexiune stabilă la internet (pentru redarea resursei interactive H5P).				
Ce instrumente sunt necesare pentru a introduce resursa?					
Aplicații implicate	<table border="1"> <tr> <td>Obligativ</td> <td> • Moodle /Platforma H5P – pentru crearea și rularea videoclipului interactiv; • YouTube – pentru publicarea videoclipului sursă. </td> </tr> <tr> <td>Opțional</td> <td> • Google Drive / Gmail – pentru distribuirea resursei către elevi; • Platforme educaționale (ex., Classroom) – pentru integrarea în lecții online sau asincrone. </td> </tr> </table>	Obligativ	• Moodle /Platforma H5P – pentru crearea și rularea videoclipului interactiv; • YouTube – pentru publicarea videoclipului sursă.	Opțional	• Google Drive / Gmail – pentru distribuirea resursei către elevi; • Platforme educaționale (ex., Classroom) – pentru integrarea în lecții online sau asincrone.
Obligativ	• Moodle /Platforma H5P – pentru crearea și rularea videoclipului interactiv; • YouTube – pentru publicarea videoclipului sursă.				
Opțional	• Google Drive / Gmail – pentru distribuirea resursei către elevi; • Platforme educaționale (ex., Classroom) – pentru integrarea în lecții online sau asincrone.				
Infrastructură/ echipament	<table border="1"> <tr> <td>Obligativ</td> <td> • Rețea de internet – asigurată de școală, pentru accesarea resursei online; • Laptop / calculator – pentru rularea resursei H5P; • Tablă interactivă / videoproiector – pentru prezentarea frontală a lecției; • Tablete / telefoane – pentru acces individual la resursă, în activități de grup. </td> </tr> </table>	Obligativ	• Rețea de internet – asigurată de școală, pentru accesarea resursei online; • Laptop / calculator – pentru rularea resursei H5P; • Tablă interactivă / videoproiector – pentru prezentarea frontală a lecției; • Tablete / telefoane – pentru acces individual la resursă, în activități de grup.		
Obligativ	• Rețea de internet – asigurată de școală, pentru accesarea resursei online; • Laptop / calculator – pentru rularea resursei H5P; • Tablă interactivă / videoproiector – pentru prezentarea frontală a lecției; • Tablete / telefoane – pentru acces individual la resursă, în activități de grup.				

	Opțional	Infrastructură • Rețea mobilă de date (personală), pentru situații în care rețeaua școlii este indisponibilă; • Boxă portabilă – pentru redarea clară a sunetului în spații mari (sală de sport)
Tip de resurse de învățare	H5P	
Resurse de Timp / Spațiu	Resurse de timp – 20 minute De spațiu – sala de educație fizică și sport cu dotările specifice	
Alte aspecte care trebuie luate în considerare		
Bibliografie: 1. Dragnea, A., & Bota, A. (1999). <i>Teoria activităților motrice</i>. București: Editura Didactică și Pedagogică. 2. Epuran, M. (2005). <i>Metodologia cercetării activităților corporale</i>. București: Editura FEST. 3. Moanță, A. (2008). <i>Educația fizică și sportul școlar</i>. București: Editura Aramis. Webografie: 1. Federația Română de Baschet – https://www.frbaschet.ro 2. CCD (Centrul de Formare Continuă) – platforme care promovează utilizarea resurselor educaționale deschise (RED) 3. Platforma Canva – https://www.canva.com – utilizată pentru crearea și editarea resursei video Ministerul Educației – https://www.edu.ro – pentru cadrele curriculare și reperele metodologice oficiale		