

TITLUL LECȚIEI		Dezvoltarea rezistenței prin alergare de fond	
Disciplina		Educație Fizică și Sport	
Informații despre elevi?			
Clasa		Gimnaziu (clasa a VI-a – exemplu)	
Intervalul de vârstă și nivelul elevilor		12 ani	
Caracteristici speciale ale elevilor		Elevii clasei a VI-a prezintă un nivel mediu de dezvoltare fizică și motrică, cu diferențe individuale de rezistență și coordonare. Se remarcă o capacitate crescută de implicare activă în jocuri și exerciții fizice, dar și o nevoie constantă de ghidare în respectarea regulilor. Predomină un stil activ, energic, iar motivația este susținută prin activități variate și interactive.	
Autor profesor			
Nume și prenume ¹		Zamfir Theodor Cosmin	
Școala		Matei Basarab Brebu	
Accentul în învățare al lecției?			
Subiectul lecției		Importanța dezvoltării rezistenței prin alergare	
Obiective operaționale		La finalul lecției, elevii vor fi capabili: • Să explice beneficiile alergării de rezistență. • Să aplice tehnica corectă a alergării. • Să participe activ la un exercițiu de alergare susținută. • Să respecte regulile de siguranță în timpul efortului.	
Cuvinte cheie		Alergare rezistență	
Metode		Activitate practică	
Descriere RED			
https://pedagogie-digitala.unibuc.ro/moodle/contentbank/view.php?id=7055			
Descrierea resursei		Descriere narativă	Această resursă educațională deschisă este destinată orei de educație fizică și are ca scop dezvoltarea capacității de efort prin activități

¹ Declar pe propria răspundere că această resursă este originală

		de alergare de rezistență. Lecția este organizată în trei secțiuni (playlisturi), care includ prezentarea temei, desfășurarea activității practice și evaluarea finală a cunoștințelor.
	Scopul si obiectivele resursei	Dezvoltarea capacității motrice generale, în special a rezistenței, prin utilizarea unor activități motrice accesibile și variate, care contribuie la menținerea sănătății și formarea unei atitudini pozitive față de efortul fizic.
		Timp estimat
Descrierea narativă a activităților de învățare din lecție- pas cu pas organizare și structură	 Etapa 1 – Pregătirea lecției (Playlist 1 – Introducere) Lecția debutează cu o activitate introductivă în care elevii accesează un material informativ despre alergarea de rezistență. Printr-un text explicativ, o imagine ilustrativă și un videoclip demonstrativ, aceștia înțeleg ce presupune alergarea de fond, care sunt beneficiile asupra sănătății și cum se realizează în condiții de siguranță. Obiectivele lecției sunt prezentate în mod clar, alături de linkul către programa școlară de educație fizică.	10min
	 Etapa 2 – Activitate practică (Playlist 2 – Exercițiul propriu-zis) După înțelegerea teoretică, elevii trec la activitatea practică. Sub îndrumarea profesorului și folosind instrucțiunile din resursă, aceștia parcurg o sesiune completă de exerciții: • încălzire generală (mobilitate articulară și exerciții dinamice);	10min

	• alergare continuă timp de 10 minute într-un ritm constant; • exerciții de relaxare și respirație controlată. Activitatea este susținută de o imagine grafică cu zonele de puls și de un videoclip demonstrativ cu exercițiile de încălzire. Se pune accent pe ritmul propriu, respectarea regulilor și menținerea efortului într-o zonă moderată.	
	 Etapa 3 – Evaluare și reflecție (Playlist 3 – Fișa de evaluare) Lecția se încheie cu o fișă de evaluare formată din trei tipuri de itemi: • întrebare grilă pentru verificarea cunoștințelor teoretice; • răspuns scurt pentru exprimarea beneficiilor alergării; • exercițiu de asociere pentru consolidarea noțiunilor de bază. Elevii reflectă asupra activității desfășurate, își autoevaluează performanța și își exprimă înțelegerea conceptelor predate.	10min
Cum voi evalua elevii?		

Metode de evaluare

✓ Metode de evaluare utilizate:

1. Observarea sistematică a comportamentului motric

✚ *Folosită în timpul activității practice (Playlist 2). Profesorul urmărește participarea activă, tehnica de alergare, respectarea indicațiilor, atitudinea față de efort și colegi.*

2. Fișa de evaluare individuală

✚ *Inclusă în Playlist 3, ca metodă sumativă. Conține itemi de tip grilă, răspuns scurt și asociere, pentru a verifica înțelegerea noțiunilor teoretice prezentate și capacitatea de aplicare.*

3. Autoevaluarea

✚ *Poate fi adăugată ca întrebare finală în fișa de evaluare sau discutată în clasă. Elevii își analizează propriul efort și participare, răspunzând la o întrebare de tip: „Cum ai resimțit efortul în timpul alergării? Ai menținut ritmul constant?”*

4. Discuția dirijată / feedback reflexiv

✚ *La finalul lecției, în clasă sau în chat-ul platformei. Elevii sunt încurajați să exprime ce au învățat și cum s-au simțit în timpul activității fizice. Se pot folosi întrebări deschise ca: „Ce ți s-a părut cel mai greu?” sau „De ce crezi că e importantă alergarea de rezistență?”*

Care sunt nevoile elevilor pentru a putea atinge obiectivele învățării?

Cunoștințe anterioare

Elevii trebuie să cunoască:

- principalele forme de deplasare (mers, alergare);
- elementele de bază ale unei alergări corecte (postura, ritmul, respirația);

		• regulile de comportament și siguranță în timpul activităților fizice; • noțiuni despre efectele efortului fizic asupra corpului. Aceste cunoștințe permit înțelegerea și aplicarea corectă a exercițiilor propuse în lecția de alergare de rezistență.
Spațiu și materiale		Spațiu: • teren de sport (curtea școlii, stadion sau sală de sport ventilată); • spațiu plat, fără obstacole, cu o lungime de minim 50 de metri pentru alergare. Materiale: • cronometru (profesorului sau aplicație mobilă); • jaloane/conuri pentru marcarea traseului; • planșe ilustrative sau afișe (opțional); • dispozitive digitale (tablete/telefoane) pentru accesarea resursei RED; • sistem audio/video pentru redarea materialelor video din platformă.
Ce instrumente sunt necesare pentru a introduce resursa?		
Aplicații implicate	Obligatoriu	• <i>CurrikiStudio</i> – platforma principală pentru accesarea resursei interactive • <i>Browser web actualizat</i> (Chrome, Firefox, Edge) • <i>Cont Google sau Curriki pentru logare</i>
	Opțional	○ <i>YouTube</i> – pentru redarea videoclipului demonstrativ integrat ○ <i>Google Drive / Docs</i> – pentru salvarea și partajarea fișei de evaluare

		○ <i>Kahoot! / Wordwall</i> – dacă dorești să extinzi evaluarea în mod interactiv
Infrastructură / echipament	Obligatoriu	• Dispozitive cu acces la internet (tabletă, laptop, telefon – unul per grup sau individual) • Proiector sau tablă interactivă (dacă lecția este prezentată frontal) • Internet Wi-Fi stabil
	Opțional	• Boxe pentru sunet clar în redarea videoclipurilor • Suport tipărit pentru fișa de evaluare (pentru elevii fără acces digital) • Brățări fitness / cronometre individuale pentru monitorizarea timpului de alergare
Tip de resurse de învățare		• Resursă digitală interactivă (RED), creată în platforma Curriki • Fișă de evaluare integrată în format digital • Resurse multimedia: text explicativ, imagine ilustrativă, videoclip demonstrativ • Conținut adaptat la nivelul clasei gimnaziale (clasa a V-a / a VI-a)
Resurse de Timp / Spațiu		• Durata estimată a lecției: 45 de minute • Distribuție temporală: • 5 min – introducerea temei și prezentarea materialelor • 10 min – încălzire și explicații • 15 min – alergare continuă (cu adaptări) • 5 min – exerciții de relaxare • 10 min – completarea fișei de evaluare și reflecție

• **Spațiu necesar:**

- Teren de sport sau zonă de alergare marcată corespunzător
- Spațiu în clasă/laborator multimedia pentru introducerea și evaluarea digitală (sau acces individual prin dispozitive)

Alte aspecte care trebuie luate în considerare

BIBLIOGRAFIE:

- **Programa școlară pentru disciplina Educație Fizică și Sport, clasele V–VIII**, aprobată prin OMEN nr. 3393/28.02.2017, Ministerul Educației Naționale.
- Epuran, M., Holdevici, I., & Tonița, F. (2001). *Psihologia sportului de performanță*. București: Editura FEST.
- Dragnea, A., & Bota, A. (1999). *Teoria activităților motrice*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
- Curriki Studio – Platformă pentru crearea și distribuirea de resurse educaționale deschise: <https://studio.curriki.org>
- YouTube – Materiale video educative demonstrative pentru exerciții fizice: <https://www.youtube.com>