

TITLUL LECȚIEI	Alergare de viteză – startul de jos și lansarea de la start
Disciplina	Educație fizică și sport
Informații despre elevi?	
Clasa	a VIII-a
Intervalul de vârstă și nivelul elevilor	14 - 15 ani
Caracteristici speciale ale elevilor	-
Autor profesor	
Nume și prenume¹	Iancu Elena - Roxana
Școala	Școala Gimnazială Mănești
Accentul în învățare al lecției?	
Subiectul lecției	Alergare de viteză – startul de jos și lansarea de la start
Obiective operaționale	https://pedagogie-digitala.unibuc.ro/moodle/contentbank/view.php?id=7629#h5pbookid=10795&chapter=h5p-interactive-book-chapter-ee8de264-ba31-4288-8350-1e05dfec0fec&section=0 Motrice: - Să execute corect așezarea picioarelor pe sol astfel încât brațele să cadă perpendicular pe sol, centrul de greutate înainte, iar propulsia să fie cât mai puternică ; - Să reacționeze prompt la comenzile profesorului; Cognitive : - Să cunoască etapele premergătoare startului de jos și lansării de la start; - Să cunoască regulile de desfășurare a exercițiilor propuse; Afective: - Să colaboreze cu colegii în vederea realizării scopului propus;

¹ Declar pe propria răspundere că această resursă este originală

	- Să-și încurajeze colegii pentru o participare activă;	
Cuvinte cheie	Alergare, start, lansare la start, viteză	
Metode	explicația, demonstrația, conversația, apreciere verbală ; exersarea mai multor deprinderi și/sau priceperi motrice: exersarea complexelor de dezvoltare fizică armonioasă; exersarea pentru formarea “capacității de organizare”; exersarea pentru formarea capacității de practicare autonomă a exercițiilor fizice, exersarea actelor și acțiunilor motrice în condiții relativ constante.	
Descriere RED (link Curriki)...		
https://pedagogie-digitala.unibuc.ro/moodle/contentbank/view.php?id=7629		
Descrierea resursei	Descriere narativă	Resursa reprezintă un material digital realizat în EDIS PED în care s-au folosit mai multe aplicații și platforme digitale (YouTube, Learningapps, Storyjumper, WordArt, Microsoft Copilot) așa încât elevii să fie motivați să participe interactiv la oră, facilitând înțelegerea elementelor de conținut și însușirea unor tehnici corecte de alergare, start și lansarea de la start. Am realizat 6 slideuri, inserând text, imagini, video, dar și link-uri către aplicațiile folosite. Pe copertă, am inserat titlul lecției și o imagine sugestivă. Pe primul slide, utilizat pentru Captarea atenției, am inserat link-ul pentru resursa creată în aplicația Learningapps Pe slide-ul al doilea, se regăsește un link-ul unei secvențe din film, preluat de pe Youtube. Pe al treilea slide, am scris cerința propusă și am încărcat link-ul unui videoclip, preluat de pe Youtube. Pe slide-ul patru se regăsește resursa realizată în aplicația Learningapps , care vizează un exercițiu utilizat pentru obținerea performanței., Pe slide-ul cinci, cuprinde sarcina de lucru, link-ul către aplicația WordArt și o imagine

		realizată în WordArt (exemplu pentru elevi). Slide-ul al șaselea am inserat link-ul către resursa realizată în aplicația Storyjumper , în care se regăsesc sarcinile de lucru. Această resursă va fi completată de către elevi acasă.
	Scopul si obiectivele resursei	Scopul acestor resurse digitale la lecția de Educație Fizică și Sport este de a sprijini dezvoltarea abilităților motrice și tehnice ale elevilor în contextul activităților de alergare de viteză. Prin utilizarea resurselor interactive și atractive, se urmărește stimularea motivației, consolidarea tehnicilor corecte de start și promovarea unui comportament sportiv și a fair-play-ului, contribuind astfel la formarea unor atitudini pozitive și a unor calități morale.
		Timp estimat
Descrierea narativă a activităților de învățare din lecție - pas cu pas organizare și structură	Momentul organizatoric - adunarea, alinierea, salutul; - prezența, verificarea ținutei, a stării de sănătate; - anunțarea temelor	2 min.
	Captarea atenției - Se propune elevilor rezolvarea unui joc realizat în Learningapps . https://pedagogie-digitala.unibuc.ro/moodle/contentbank/view.php?id=7629#h5pbookid=10795&chapter=h5p-interactive-book-chapter-c3a93c2b-965a-46d7-8c16-dcf7c2ab5f3d&section=0&focus=true	4 min
	https://pedagogie-digitala.unibuc.ro/moodle/contentbank/view.php?id=7629#h5pbookid=10795&chapter=h5p-interactive-book-chapter-7bbab276-a694-43ec-bacc-b60bca05a4f4&section=0 Pregătirea organismului pentru efort - mers normal	8 min

	- mers pe vârfuri, brațele sus; - mers normal - mers pe călcâie, mâinile la spate; - mers normal - mers ghemuit; - mers normal - alergare ușoară; - mers normal - alergare cu genunchii sus; - mers normal - alergare cu pendularea gambelor înapoi. - mers normal - alergare cu pendularea gambelor înainte - mers normal - mers cu mișcări de respirație Influențarea selectivă a aparatului locomotor Exercițiul 1: Stând depărtat, brațele întinse înainte, bastonul în ambele mâini: T1 – aplecare capului înainte cu ridicarea bratelor sus; T2- Revenire T3 – extensia capului cu coborarea brațelor jos; T4 – revenire T5-8 – se repetă Exercițiul 2: Stand departat, brațele sus, bastonul în ambele mâini: T1-2 – îndoirea trunchiului lateral spre stânga cu arcuire; T3-4 - îndoirea trunchiului lateral spre dreapta cu arcuire;	8 min
--	--	-------

	T5-8 – se repeat Exercițiul 3: Stând depărtat, brațele sus, bastonul în ambele maini: T1-2 – extensii de trunchi cu arcuire; T3-4 – îndoirea trunchiului spre înainte cu arcuire. T5-8 – se repetă Exercițiul 4: Stând, brațele jos, bastonul în ambele mâini: T1- fandare laterală spre stânga cu ridicarea brațelor sus; T2 – revenire; T3- fandare laterală spre dreapta cu ridicarea brațelor sus; T4- revenire 5-8 – se repetă  Exercițiul 5: Stând, brațele jos, bastonul în mâna stângă: T1- ridicarea piciorului stâng îndoit și trecerea bastonului pe sub picior în mâna dreaptă; T2- revenire T3- ridicarea piciorului drept îndoit și trecerea bastonului pe sub picior în mâna stângă; T4- revenire T5-8- se repetă Exercițiul 8: Stând, brațele jos, bastonul în ambele mâini:	
--	---	--

	T1- săritură în depărtat cu ridicarea brațelor sus; T2- săritură în apropiat cu coborarea brațelor jos; T3-10 – se repetă Exercitiul 9: Stând depărtat: Ducerea brațelor prin lateral sus cu inspirație Ducerea brațelor prin lateral jos cu expirație Alergarea de viteza- startul de jos și lansarea de la start Se va urmări videoclipul : https://pedagogie-digitala.unibuc.ro/moodle/contentbank/view.php?id=7629#h5pbookid=10795&chapter=h5p-interactive-book-chapter-088e15ab-9b43-459e-a608-e0bd897750c6&section=0 Apoi se trece la executarea startului. Startul de jos și lansarea de la start: 1. Start din picioare, dintr-o pozitie in care greutatea corpului se afla pe piciorul din fata, piciorul din spate fiind sprijinit inapoi la o distanta mai mare. Plecarea se face la comanda mai mare. Plecarea se face la comanda pe o distanta de 3-5 m. 2. Plecare din pozitia ghemuit cu sprijin pe palme, cu un picior in spate la o talpă. 3. Plecare din pozitia fandat cu sprijin pe palme. 4. Luarea pozitiei "pe locuri" apoi "gata" cu revenire. 5. Luarea poziției corespunzătoare comenzii "pe locuri" apoi "gata", urmate de plecare la comanda profesorului pe distanța de 10 m. Obținerea performanței Orientez elevii spre rezolvarea următorului	18 min
--	--	--------

		exercițiu https://pedagogie-digitala.unibuc.ro/moodle/contentbank/view.php?id=7629#h5pbookid=10795&chapter=h5p-interactive-book-chapter-905ccc73-29a1-4b5c-9901-b89522a4f726&section=0 Feedback Elevii vor crea o prezentare vizuală atractivă folosind WordArt pentru a ilustra tehnica de start „de jos” și lansarea la start în alergarea de viteză, demonstrând înțelegerea și aplicarea corectă a acestor tehnici. https://pedagogie-digitala.unibuc.ro/moodle/contentbank/view.php?id=7629#h5pbookid=10795&chapter=h5p-interactive-book-chapter-d3b57d20-5013-4179-8360-1f6adfdac1aa&section=0	3 min
		Asigurarea retenției și transferului Elevii vor răspunde, acasă, la întrebările din cartea realizată în StoryJumper. https://pedagogie-digitala.unibuc.ro/moodle/contentbank/view.php?id=7629#h5pbookid=10795&chapter=h5p-interactive-book-chapter-719bbb5a-6a1f-4d6b-8326-b26233def370&section=0	7 min
Cum voi evalua elevii?			
Metode de evaluare		Observarea sistematică a cooperării în cadrul grupului chestionare orală, exercițiu learningapps	
Care sunt nevoile elevilor pentru a putea atinge obiectivele învățării?			
Cunoștințe anterioare		Bazele alergării, exerciții de încălzire și stretching, exerciții de respirație	
Spațiu și materiale		Sala de sport, tablă inteligentă/videoproiector, tablete	
Ce instrumente sunt necesare pentru a introduce resursa?			
Aplicații implicate	Obligativ	Youtube, Learningapps, Storyjumper, Curriki, WordArt, Microsoft Copilot	
	Opțional	-	

Infrastructură / echipament	Obligatoriu	Tablă inteligentă/videoproiector, tablete, conexiune Internet
	Opțional	-
Tip de resurse de învățare		Resurse digitale interactive și colaborative
Resurse de Timp / Spațiu		50 min, sală de sport
Alte aspecte care trebuie luate în considerare		
BIBLIOGRAFIE: https://pedagogiedigitala.unibuc.ro/moodle/contentbank/view.php?id=7629#h5pbookid=10795&chapter=h5p-interactive-book-chapter-1f365e7b-5d6a-4355-a4a3-bf231213a263&section=0		
1. ***Suport de curs, „Pedagogie digitală” – formare EDIS PED, Conf.univ.dr. Silvia Făt 2. Constantinescu Octav, Elena Andron, Marin Ion, Jeni Lupu Banga, Nicolae Cojocaru, Alexandru Gheorghe, Chelban Marin, Ioana-Eva Sabou, Veronica Anton, Tataru Teodor, Chiciusca Radu (2008)- Metodica predarii educatiei fizice in ciclul primar, Editura Gheorghe Alexandru, Craiova; 3. Corina Barbu, Marius Stoica (2000) –Atletism – Metodica predării exercițiilor de atletism în lecția de educație fizică – Editura Printech, Bucuresti. 4. Programa școlară de educație fizică pentru clasa a VIII-a.		