



PLANURI DE LECȚII

1. MEM, prof. DANIELA PĂULEȚ

		
PROIECT DE LECȚIE		
CLASA C.P.	Disciplina: MEM/Săptămâna verde	Data: 7.04.2025
Tipul lecției: Însușire de noi cunoștințe	Tema: Plante agricole/plante sălbatice	
Scopul lecției: Dezvoltarea capacității elevilor de a recunoaște și deosebi plantele cultivate de oameni de cele care cresc singure în natură, prin vizionare, conversație și joc.		
Resurse Videoclip educativ scurt (2-3 minute) despre plante. Imagini mari cu plante (cartonașe sau planșe: grâu, porumb, floarea-soarelui, măr, pădărie, mac, brusture etc.). Fișă simplă cu două spații mari: Plante agricole și Plante sălbatice Creioane colorate / imagini decupate pentru lipit.		
Competența specifică: 5.1. Sortarea/clasificarea unui obiect/materiale etc., pe baza unui criteriu dat. Obiective operaționale La sfârșitul lecției, elevii vor fi capabili să: • O1: Să urmărească un videoclip și să observe plantele prezentate. • O2: Să indice, cu sprijinul profesorului, ce plante sunt cultivate și care cresc singure. • O3: Să realizeze, prin desen sau lipire de imagini, o fișă simplă cu plante agricole și plante sălbatice. • O4: Să participe la un joc de clasificare („Spune repede unde stă planta”).		
Mod de organizare :individual		



Desfășurarea lecției

1) Moment organizatoric (2 min)

Salutul, așezarea copiilor în semicerc.

2) Captarea atenției (4 min)

Povestire scurtă: „Un fermier vrea să își facă ordine în grădină. El are plante pe care le cultivă, dar lângă ele cresc și altele, care apar singure. Haideți să vedem cum îl putem ajuta.”

3) Anunțarea obiectivelor (2 min)

„Astăzi vom învăța să deosebim plantele cultivate de oameni de plantele care cresc singure.”

4) Dirijarea învățării (10 min)

Vizionarea videoclipului.

Dialog pe baza imaginilor:

„Aceasta unde o găsim?

În câmp sau crește singură?”

Copiii răspund prin ridicarea unor cartonașe (verde pentru agricolă, galben pentru sălbatică).

5) Fixarea cunoștințelor (15 min)

Se distribuie fișa: două spații mari, cu titlurile „Plante agricole” și „Plante sălbatice”.

Copiii aleg să deseneze sau să lipească imagini în coloanele potrivite.

Se expun lucrările la panou.

6) Evaluarea (5 min)

Joc „Spune repede unde stă planta!”: profesorul arată o imagine și copiii spun „agricolă” sau „sălbatică”.

Aprecieri verbale („Bravo!”, „Foarte bine ai observat!”).

7. Tema pentru acasă

„Caută împreună cu părinții tăi o plantă pe care o vezi pe drum spre școală sau în grădină și adu un desen sau o frunză/poză la școală.”



2. EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Unitatea de învățământ: Școala Gimnazială Nr 1 Brănești- Școala Primară Nr.1 Islaz

Cadrul didactic: Vlăescu Alexandru-Mihai

Clasa: a- IV-a

Loc de desfășurare: sala de sport

Materiale didactice necesare: copete, fluier

Durata: 45 de minute

Unitatea tematica 1 : Viteza de execuție (consolidare)

Unitatea tematica 2 : Rostogolire din ghemuit în ghemuit

Competențe specifice vizate:

1.1 Aplicarea adecvată a noțiunilor specifice domeniului, în contexte de practicare variată (curriculare și extracurriculare) a exercițiilor fizice și sportului;

2.3. Identificarea factorilor care pot genera abateri de la postura corporală corectă;

2.4. Adoptarea măsurilor cu caracter profilactic și, după caz, curativ în asigurarea armoniei dezvoltării fizice.

2.6. Aplicarea deprinderilor motrice sportive în condiții regulamentare

Verigile lecției și durata	Conținutul lecției	Dozare	Formații de lucru și indicații metodice	Metode de evaluare
1.Organizarea colectivului de elevi (2-3 min)	- Adunarea și alinierea colectivului de elevi - Salutul - Prezenta - Anunțarea temelor de lecție - Verificarea stării de sănătate și a echipamentului	30" 30" 30" 30" 30"	În linie pe un rând  OOOOOOOOO	Observarea dirijată
2. Pregătirea organismului pentru efort (6-8 min)	- Mers - Mers pe vârfuri cu brațele întinse sus - Mers pe călcâie cu mâinile la spate - Alergare ușoară	1tur 1diag. 1diag. 1tur 1diag. 1diag.	În coloana câte unul O O O	Observarea dirijată Aprecieri privind corectitudinea

De la clasă la castel: cum să creăm spații de învățare magice și distractive pentru elevii ciclului primar



	- Alergarea cu joc de glezne - Alergare cu pendularea gambelor înapoi - Alergare cu genunchii sus - Pas săltat („pasul ștrengarului”) - Pas adăugat cu balansarea brațelor - Alergare accelerată - Mers	1diag. 1diag. 1diag. 1diag. 1 tur	O O O O O	execuțiilor (FB, B, S)
3. Influențarea selectivă a aparatului locomotor (6- 8 min)	Exercițiul 1 P.I- Stând depărtat, mâinile pe șolduri T1-2- aplecarea capului spre înainte, arcuire T3-4- extensia capului, arcuire T5-6- răsucirea capului spre dreapta, arcuire T7-8- răsucirea capului spre stânga, arcuire Exercițiul 2 P.I- Stând depărtat, mâinile pe șolduri T1-8- rotarea capului spre dreapta T1-8- rotarea capului spre stânga Exercițiul 3 P.I- Stând depărtat, mâinile pe lângă corp T1-2- ridicarea umărului drept, revenire T3-4- ridicarea umărului stâng, revenire T5-6- ridicarea simultană a umerilor, revenire T7-8- ridicarea simultana a umerilor, revenire Exercițiul 4 P.I- Stând depărtat, mâinile îndoite la nivelul pieptului T1-2-îndoirea brațelor, arcuire T3-4-întinderea brațelor în lateral, cu palmele spre în sus, arcuire T5-8- același exercițiu	3 x 8 T 3 x 8 T 3 x 8 T 3 x 8 T 3 x 8 T 3 x 8 T 3 x 8 T	În linie pe două rânduri  OOOOOOOOO OOOOOOOOO	Observarea dirijată Aprecieri privind corectitudinea execuțiilor (FB, B, S)



	Exercițiul 5 P.I- Stând depărtat, mână dreaptă în prelungirea corpului, mâna stângă jos T1-2-extensia brațelor, arcuire T3-4-schimbarea brațelor, arcuire T5-8-același exercițiu Exercițiul 6 P.I- Stând depărtat, mâinile pe lângă corp T1-8-rotarea brațelor înainte T1-8-rotarea brațelor înapoi Exercițiul 7 P.I- Stand depărtat, mâinile pe solduri T1-8- rotarea bazinului spre dreapta T1-8- rotarea bazinului spre stânga Exercițiul 8 P.I- Stând depărtat, mâinile pe șolduri T1-2-aplecarea trunchiului spre înainte, arcuire T3-4-extensia trunchiului, arcuire T5-8-același exercițiu Exercițiul 9 P.I- stând depărtat, mâinile pe șolduri T1-2-îndoire laterală spre dreapta cu ducerea brațului opus sus, deasupra capului, arcuire T3-4- îndoire laterală spre stânga cu ducerea brațului opus sus, deasupra capului, arcuire T5-8-acelasi exercițiu Exercițiul 10	3 x 8 T 3 x 8 T 3 x 8 T 3 x 8 T 3 x 8 T 3 x 8 T 3 x 8 T	În linie pe două rânduri  OOOOOOOOOO OOOOOOOOOO	
--	--	--	--	--



	P.I.- stând depărtat, mâinile pe șolduri T1-2-răsucirea trunchiului spre dreapta, arcuire T3-4- răsucirea trunchiului spre stânga, arcuire T5-8- același exercițiu Exercițiul 11 P.I.- stând depărtat, îndoiri răsucite T1-2-ducerea brațului stâng la piciorul drept, arcuire T3-4-ducerea brațului drept la piciorul stâng, arcuire T5-8- același exercițiu Exercițiul 12 P.I.- un picior în față și celălalt în spate, mâinile pe șolduri, semi fandare înainte T1-2 – semi fandare înainte, arcuire T3-4 – săritură cu schimbarea piciorului, semi fandare înainte, arcuire T5-8 – același exercițiu Exercițiul 13 P.I.- Stând depărtat cu mâinile pe șolduri, semi fandări laterale T1-2 – îndoirea genunchiului drept, arcuire T3-4 – îndoirea genunchiului stâng, arcuire T5-8 – același exercițiu Exercițiul 14 P.I.- picioarele apropiate, mâinile pe genunchi T1-2 – îndoirea genunchilor, revenire T3-8 – același exercițiu Exercițiul 15 P.I.- picioarele apropiate,	3 x 8 T		
--	--	---------	--	--



	mâinile pe solduri T1-8 – sărituri pe loc T1-8 – sărituri stânga-dreapta			
4. Viteza de execuție 12'	-exercitii de demarcaj pe perechi -alergare cu joc de glezne pe loc, iar la semnal alergare cu genunchii sus -alergare usoară la semnal schimbare de direcție și accelerare	6 - 8rep 6 x 8sec 6 x 8sec	In linie pe un rand	
5. Rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit 10'	-asezat trecere rapidă și lentă în grupă -asezat cu corpul grupat rulări înainte și înapoi -culcat dorsal: grupare cu apucarea gambelor și menținere Sprijin ghemuit rulare înapoi și revenire în poziția inițială -rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit cu ajutor -fără ajutor -	2 x 30sec 2 x 30sec 2 x 30sec 2 x 30sec 2 x 1min 2 x 1min	2 linii de elevi	
6. Revenirea organismului după efort (3 min)	Mers, cu exerciții/ tehnici de respirație (accent pe expirație)	. 2 min	Controlul/ educarea amplitudinii/ frecvenței/ ritmului respirator	Observarea dirijată Aprecieri privind respectarea regulilor de



		1 tură		joc
8. Încheierea organizată a lecției (2 min)	- Alinierea - Concluzii - Aprecieri - Recomandări pentru activitatea independentă - Salutul	30" 1 min 30"	În linie pe un rând  OOOOOOOOO	

3.

DISCLAIMER

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.