



Disciplina: Educație fizică și sport

„Sala de sport devine spațiul meu de bine”



Această activitate de educație fizică și sport este concepută pentru a transforma sala de sport într-un spațiu al stării de bine, al colaborării și al exprimării libere. Prin jocuri creative, exerciții de relaxare și provocări în echipă, elevii își descoperă bucuria mișcării, își întăresc relațiile și învață să-și asculte corpul și emoțiile. Este o lecție care pune accent pe echilibru, încredere și energie pozitivă — o experiență care le arată că mișcarea înseamnă mai mult decât efort fizic: înseamnă bucurie, conexiune și grijă față de sine.

Plan de lecție

Clasa: a VII-a

Tema: Mișcare cu sens- pentru minte, corp și suflet

Durata: 50 minute

Loc: Sala de sport (adaptabilă și pentru exterior)



Scopul lecției

Promovarea stării de bine fizice, emoționale și sociale a elevilor prin activități fizice creative, colaborative și relaxante desfășurate într-un spațiu prietenos și flexibil.

Obiective specifice

La finalul lecției, elevii vor fi capabili să:

- Identifice activitățile fizice care le aduc bucurie și relaxare.
- Colaboreze eficient în echipă, respectând ritmul și nevoile celorlalți.
- Folosească sala de sport într-un mod creativ, dincolo de exercițiile clasice.
- Conștientizeze legătura dintre mișcare și starea de bine personală.

Competențe vizate

- Dezvoltarea capacității de autoreglare emoțională prin mișcare.
- Îmbunătățirea relațiilor interpersonale prin activități de echipă.
- Stimularea creativității în utilizarea spațiului și a corpului.

Desfășurarea lecției

1. Încălzire și conectare (10 min)

- Joc de energizare: „Salutul în mișcare” – elevii se plimbă prin sală și își salută colegii în moduri creative (prin gesturi, mișcări, dans).
- Respirație conștientă: 3 respirații profunde ghidate, pentru relaxare și concentrare.

2. Activitate principală – „Circuitul stării de bine” (30 min)

- Se organizează 4 stații în sală, fiecare cu o activitate diferită:
 1. **Stația „Puterea echipei”** – jocuri de cooperare (ex: transportul unui obiect fără mâini).
 2. **Stația „Creativitate în mișcare”** – elevii creează propriul exercițiu sau dans în grup.
 3. **Stația „Respiră și relaxează”** – exerciții de stretching și mindfulness în perechi.
 4. **Stația „Provocarea zâmbetului”** – mini-jocuri amuzante (ex: mers în tandem, ștafetă cu obstacole improvizate).
- Elevii se rotesc la fiecare 7 minute, în echipe mixte.



3. Reflecție și încheiere (10 min)

- Cerc de discuție: „Ce mi-a plăcut cel mai mult?”, „Cum m-am simțit?”, „Ce pot face acasă pentru starea mea de bine?”
- Fiecare elev scrie pe un bilețel o activitate fizică care îl face fericit, iar bilețelele se lipesc pe „Panoul Inspirațional”.

Resurse necesare

- Conuri, mingi, benzi elastice, saltele
- Muzică ambientală sau ritmată
- Bilețele, markere, panou de afișaj
- Spațiu flexibil în sala de sport

Evaluare

- Observarea implicării și colaborării elevilor.
- Reflecțiile verbale și scrise.
- Gradul de participare activă și exprimare emoțională.

Impact așteptat

- Creșterea motivației pentru participarea la orele de educație fizică.
- Îmbunătățirea relațiilor între colegi.
- Reducerea stresului și creșterea stării de bine.
- Transformarea sălii de sport într-un spațiu de exprimare liberă și pozitivă.



Finanțat de
Uniunea Europeană

Concluzie:

Această activitate de educație fizică le oferă elevilor un moment de respiro, în care mișcarea nu înseamnă doar efort, ci și bucurie, relaxare și conectare. Sala de sport devine un loc prietenos, unde copiii se mișcă liber, râd, colaborează și se redescoperă unii pe alții. Prin jocuri creative și exerciții care pun accent pe starea de bine, fiecare elev are ocazia să se simtă văzut, ascultat și valorizat.

Este o lecție care aduce energie pozitivă, reduce stresul și transformă școala într-un spațiu în care copiii vin cu drag. Mișcarea devine o formă de exprimare, iar sala de sport- un loc în care corpul, mintea și sufletul lucrează împreună pentru o stare de bine autentică.

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.