Gabriela Cristina Amatiesei
Alina Daniela Surdu
Paula Mihaela Stoleru
Andreea Laura Popușoi
Ionuț Ștefan Anisie

Incluziune si dezvoltare prin descoperire – auxiliar didactic interdisciplinar



ISBN 978-973-0-42666-3

București, 2025

Dragi elevi, profesori și părinți,

Înainte de a porni în călătoria propusă de acest material, este esențial să înțelegem de ce și cum a fost conceput. Acest auxiliar curricular, intitulat **Incluziune și dezvoltare prin descoperire – auxiliar didactic interdisciplinar**, reprezintă mai mult decât un simplu instrument de învățare. Este o invitație de a vedea educația nu doar ca pe o acumulare de cunoștințe, ci ca pe un proces viu, adaptabil, care onorează unicitatea fiecărui copil. A fost creat din convingerea profundă că fiecare elev, indiferent de nevoile sale specifice, merită șansa de a-și descoperi și valorifica potențialul, într-un mediu incluziv și plin de respect.

Tranziția de la ciclul primar la cel gimnazial este o etapă crucială în viața elevilor de clasa a V-a. Această perioadă vine cu noi provocări academice, o dinamică socială mai complexă și o nevoie crescută de autonomie. Pentru copiii cu cerințe educaționale speciale (CES), aceste schimbări pot fi deosebit de dificile, generând anxietate și sentimentul de a nu se integra. Răspunsul la aceste provocări nu stă doar în adaptarea conținutului, ci și în abordarea metodologică, în modul în care cunoașterea este transmisă și experimentată. De aceea, acest auxiliar se bazează pe o pedagogie activă și dinamică, ce transformă învățarea într-un act de descoperire personală și colectivă.

Am ales să structurăm acest auxiliar în cinci capitole distincte, dar interconectate, pentru a oferi o abordare holistică și echilibrată a dezvoltării elevului: **limba engleză**, **limba franceză**, **matematică**, **consiliere și dezvoltare personală** și **activități extrașcolare**. Fiecare disciplină nu este predată izolat, ci este integrată într-un context de învățare experimentală.

Fiecare activitate din acest auxiliar a fost concepută cu un accent deosebit pe **diferențiere și incluziune**. Am ținut cont de faptul că elevii cu CES au ritmuri de învățare variate, stiluri cognitive diferite și, adesea, nevoi specifice de suport vizual, motric și senzorial. Din acest motiv, am inclus instrucțiuni clare, pictograme, fișe de lucru cu spații largi și sugestii pentru adaptări care pot fi făcute în funcție de profilul fiecărui elev.

Rolul profesorului este esențial în implementarea cu succes a acestui material. Profesorul devine un facilitator, un ghid și un observator atent, capabil să creeze un mediu de învățare sigur, încurajator, în care fiecare elev se simte valoros și respectat. Acest auxiliar este un partener de încredere în demersul de a construi o clasă în care diferențele nu sunt văzute ca obstacole, ci ca repere ce îmbogățesc grupul.

În cele din urmă, **Incluziune și dezvoltare prin descoperire** este o promisiune: aceea că, prin răbdare, creativitate și respect, putem deschide noi orizonturi pentru elevii noștri. Este o invitație de a învăța cu bucurie, de a depăși obstacolele cu perseverență și de a construi, zi de zi, un viitor bazat pe încredere și pe cunoaștere autentică.

Repere metodologice

Baza metodologică a auxiliarului „Incluziune și dezvoltare prin descoperire” se fondează pe o serie de principii pedagogice moderne, adaptate specific nevoilor elevilor cu cerințe educaționale speciale (CES) de clasa a V-a. Aceste principii nu sunt doar teoretice, ci reprezintă pilonii practici pe care se sprijină fiecare activitate, fiecare joc și fiecare exercițiu din cadrul materialului. Scopul fundamental este de a transforma învățarea dintr-un act pasiv într-unul activ, dinamic și profund personal, unde fiecare elev este un participant activ la propria dezvoltare.

1. Principiul învățării centrate pe elev și a diferențierii

În centrul acestei metodologii se află convingerea că fiecare copil este unic, cu propriul său ritm, stil de învățare și set de nevoi. Spre deosebire de o abordare standardizată, acest auxiliar curricular este conceput pentru a fi extrem de flexibil. Activitățile sunt elaborate astfel încât să poată fi ușor diferențiate, permițând profesorului să ajusteze nivelul de dificultate, complexitatea sarcinii sau suportul oferit. Un elev cu dizabilități de învățare poate beneficia de instrucțiuni vizuale, în timp ce un elev cu un nivel motric scăzut poate participa la o activitate motrică adaptată. Învățarea centrată pe elev înseamnă, de asemenea, că feedback-ul este constructiv și personalizat, concentrându-se pe progresul individual, și nu pe comparația cu ceilalți. Materialul recunoaște că succesul nu arată la fel pentru toți și celebrează fiecare mică victorie.

2. Principiul învățării experimentale și al abordării holistice

Învățarea nu este doar despre acumularea de informații, ci despre a trăi și a simți. Principiul învățării experimentale transformă lecțiile în laboratoare de experimentare, unde elevii învață prin acțiune directă. Activitățile sunt concepute pentru a crea contexte practice, relevante pentru viața de zi cu zi a elevilor. O lecție de matematică despre fracții poate fi o activitate de împărțire a unei pizze, în timp ce o lecție de dezvoltare personală despre emoții poate fi un joc de rol. Această abordare holistică integrează aspectele cognitive, emoționale și sociale, deoarece înțelegem că dezvoltarea nu se produce în izolare. Un elev care învață să lucreze în echipă (competență socială) în timpul unei activități motrice (competență motrică) își dezvoltă în același timp și abilitățile cognitive de rezolvare de probleme.

3. Principiul integrării interdisciplinare

O altă piatră de temelie a acestui auxiliar este abordarea interdisciplinară. Capitolele de Matematică, Limba engleză, Limba franceză, Consiliere și dezvoltare personală și Activități extrașcolare nu sunt tratate ca entități separate, ci ca părți ale unui întreg. Învățarea limbii engleze și franceze nu se limitează la vocabular, ci se extinde la exprimarea emoțiilor și la interacțiunea cu ceilalți. O activitate de consiliere despre rezolvarea conflictelor poate fi transformată într-un joc de rol, unde elevii folosesc un vocabular simplu din limba engleză sau franceză. Această abordare promovează transferul de cunoștințe dintr-un domeniu în altul, consolidând înțelegerea și construind conexiuni cognitive mai puternice.

4. Principiul învățării multisenzoriale și al utilizării elementelor ludice și motrice

Pentru mulți elevi cu CES, învățarea se produce cel mai eficient atunci când sunt implicați mai mulți simțuri. Acest auxiliar folosește o varietate de stimuli - vizuali (pictograme, imagini), auditivi (cântece, instrucțiuni clare), kinestezici (mișcare, atingere) - pentru a sprijini diferite stiluri de învățare. Elementele ludice și motrice nu sunt adăugate pentru divertisment, ci sunt instrumente pedagogice esențiale. Jocurile reduc anxietatea, stimulează motivația și facilitează învățarea într-un mod natural și non-amenințător. Activitățile motrice ajută la dezvoltarea conștientizării corporale, a abilităților de relaționare și a încrederii în sine.

5. Principiul asigurării succesului imediat și al motivării intrinseci

Un aspect crucial în lucrul cu elevii cu CES este construirea stimei de sine. Auxiliarul este conceput pentru a oferi elevilor oportunități de a experimenta succesul încă de la primele exerciții. Sarcinile sunt segmentate în pași mici, ușor de realizat, permițând elevilor să simtă un sentiment de împlinire la fiecare etapă. Acest succes, chiar și la scară mică, construiește un ciclu de feedback pozitiv care alimentează motivația intrinsecă. Elevii sunt încurajați să-și asume riscuri, să experimenteze și să învețe din greșeli, știind că eșecul nu este un capăt de drum, ci o parte a procesului de învățare.

6. Principiul Parteneriatului Educațional

Acest auxiliar recunoaște că educația este un efort de echipă. El servește ca un ghid nu doar pentru profesori, ci și pentru părinți și tutori, care sunt încurajați să participe activ la procesul de învățare al copilului. Prin oferirea de sugestii de activități și resurse, materialul consolidează parteneriatul dintre școală și familie, creând un mediu de sprijin coerent și unitar.

Capitolul 1: Limba Engleză

Introducere

Predarea limbii engleze la clasa a V-a presupune provocări specifice, mai ales atunci când în colectiv există elevi cu cerințe educaționale speciale (CES). Într-un astfel de context, profesorul devine un mediator al învățării, adaptând conținuturile și metodele astfel încât fiecare elev să aibă șanse reale de progres.

Elevii cu CES au nevoie de activități clare, structurate și de sprijin vizual permanent. Programa de limba engleză pentru învățământul special prevede competențe precum receptarea mesajelor simple, exprimarea orală de bază sau redactarea de mesaje minimale. Pentru atingerea acestora, profesorul poate utiliza fișe simplificate, imagini, jocuri de rol, cântece sau materiale interactive. Aceste resurse îi ajută pe elevi să înțeleagă și să rețină mai ușor informațiile.

Motivația joacă un rol esențial. Elevii cu dificultăți de învățare se implică mai mult atunci când lecția este organizată sub formă de joc sau activitate practică. Exercițiile de asociere imagine–cuvânt, rebusurile simple, completarea de tabele sau activitățile „adevărat/fals” sunt eficiente pentru consolidarea vocabularului. Jocurile de rol la magazin sau dialogurile despre familie și prieteni îi ajută să folosească engleza în situații reale.

Adaptarea resurselor nu înseamnă doar simplificare, ci și diversificare. Elevii cu CES învață într-un ritm mai lent, dar prin activități variate și prin feedback constant pot atinge un nivel minim de conversație. Profesorul trebuie să repete instrucțiunile, să ofere explicații clare și să sprijine procesul prin materiale vizuale: hărți, planuri, etichete, albume. Evaluarea este individualizată și se concentrează pe progresul elevului, nu pe comparația cu restul clasei.

În concluzie, adaptarea resurselor la clasa a V-a este esențială pentru un învățământ incluziv și eficient. Aceasta sprijină nu doar învățarea limbii engleze, ci și dezvoltarea încrederii în sine, a motivației și a abilităților de socializare ale elevilor cu CES. Chiar și pașii mici reprezintă un succes și constituie baza progresului viitor.

Exemple practice de activități adaptate

1. Joc de rol „La magazin”: elevii primesc cartonașe cu produse și joacă rolul de vânzători și cumpărători, exersând expresii simple („How 7al lis it?”, „It is two pounds”).
2. Fișe de asociere imagine–cuvânt: elevii trasează linii între cuvintele în limba engleză și imaginile corespunzătoare (animale, obiecte, alimente).
3. Rebus simplificat: completarea unor cuvinte din vocabularul lecției (fructe, culori, zilele săptămânii).
4. Exercițiu „Adevărat sau fals”: profesorul citește propoziții despre imagini, iar elevii trebuie să răspundă („The 7al lis red. – True/False”).
5. Activitate „Descrie un prieten”: fiecare elev spune 2-3 propoziții simple despre colegul său („He is tall. He has a dog.”).
6. Proiect de grup: realizarea unui album cu fotografii și etichete în limba engleză (familie, animale de companie, locuri preferate).
7. Joc „Simon says”: elevii execută comenzi simple („Open the book!”, „Touch your head!”) pentru a exersa imperativul și vocabularul părților corpului.

Sugestii pentru evaluare adaptată

✓ Utilizarea exercițiilor cu răspunsuri scurte (alegere multiplă, adevărat/fals, completare de spații libere).

✓ Acordarea de timp suplimentar pentru finalizarea sarcinilor scrise sau orale.

✓ Folosirea materialelor-suport (imagini, etichete, planșe) în timpul evaluării.

✓ Împărțirea sarcinilor complexe în pași mici, clari și accesibili.

✓ Oferirea de feedback pozitiv imediat, pentru consolidarea motivației.

✓ Acceptarea unor răspunsuri simplificate (un cuvânt sau o propoziție scurtă) atunci când exprimarea completă este dificilă.

✓ Evaluarea progresului individual prin fișe de monitorizare adaptate fiecărui elev.

Modele de fișe de lucru adaptate

1. Fișă de asociere: Potrivește cuvântul cu imaginea:

Cat [ ] Dog [ ] Book [ ] Apple [ ]






2. Fișă adevărat/fals: Citește propoziția și încercuiește răspunsul corect:

a) The sun is blue. (True / False)

b) The dog is an animal. (True / False)

c) We eat water. (True / False)

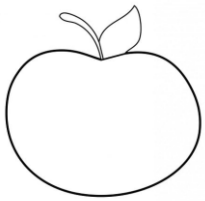
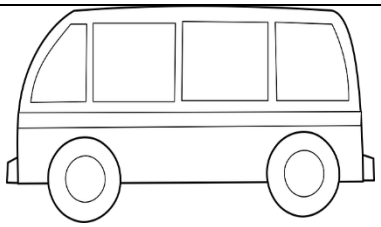
3. Fișă de completare: Scrie cuvântul lipsă:

a) My name ___ Ana.

b) I ___ 11 years old.

c) This ___ a cat.

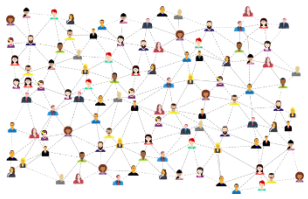
4. Fișă de colorat: Colorează obiectele după instrucțiuni.

Color the apple red.	
Draw the sun yellow.	
Color the van blue.	

5. Fișă de scriere: Scrie 3 propoziții despre familia ta.

Example: ***This is my mother. She is nice. I have a brother***.

Worksheet 1 – My Personal Profile



Vocabulary / Vocabular

English	Romanian	Picture	Example sentence
name	nume		My name is Ana.
age	vârstă		I am 11 years old.
boy/girl	băiat/fată		I am a girl.
favourite	preferat		My favourite color is blue.
hobby	hobby		My hobby is football.

Practice / Exerciții

1. Complete:

My name is .....

I am ..... years old.

My favourite food is .....

2. Match and draw:

- favourite color → ____
- hobby → ____
- age → ____

Creative Task / Redactare mesaj

Write 5 sentences about yourself:

……

……

……

……

Worksheet 2 – My Family

my family

Vocabulary / Vocabular

English	Romanian	Picture	Example sentence
mother	mamă		My mother is kind.
father	tată		My father drives a car.
sister	soră		My sister plays the piano.
brother	frate		My brother likes football.
grandmother	bunică		My grandmother cooks.
grandfather	bunic		My grandfather tells stories.

Practice / Exerciții

1. Complete:

My ..... is Maria.

I have one .....

My ..... is very funny.

2. Match and draw:

- grandmother → ____
- father → ____
- sister → ____

Creative Task / Redactare mesaj

Draw your family and write 5 sentences:

……

……

……

……

Worksheet 3 – At School



Vocabulary / Vocabular

English	Romanian	Picture	Example sentence
book	carte		This is my book.
pen	stilou		I write with a pen.
pencil	creion		I have a pencil.
teacher	profesor		My teacher is nice.
desk	bancă		I sit at my desk.
bag	ghiozdan		My bag is blue.
ruler	riglă		I need a ruler.
rubber	gumă		I use a rubber.

Practice / Exerciții

1. Complete:

This is my .....

I write with a .....

My ..... is blue.

2. Match and draw:

- desk → ____
- book → ____
- teacher → ____

Creative Task / Redactare mesaj

Write 5 sentences about your school:

……

……

……

……

Worksheet 4 – Numbers & Prices



Vocabulary / Vocabular

English	Romanian	Picture	Example sentence
one	unu	1	One apple, please.
two	doi	2	Two books.
three	trei	3	Three pens.
four	patru	4	Four oranges.
five	cinci	5	Five pounds.
price	preț		The price is two pounds.
cheap	ieftin		It is cheap.
expensive	scump		It is expensive.

Practice / Exerciții

1. Write the numbers 1 -10 in words:

1 ..... 2 .....
3 ..... 4 .....
5 ..... 6 .....
7 ..... 8 .....
9 ..... 10 .....

2. Role-play:

How much is it? – It's _____ pounds.

Creative Task / Redactare mesaj

Write 5 prices with words and numbers (e.g., Two pounds – £2):

1) .....
2) .....
3) .....
4) .....
5) .....

Worksheet 5 – Telling the Time



Vocabulary / Vocabular

English	Romanian	Picture	Example sentence
o'clock	fix		It is three o'clock.
morning	dimineață		In the morning, I eat.
afternoon	după-amiază		In the afternoon, I play.
evening	seară		In the evening, I read.
night	noapte		At night, I sleep.
late	târziu		I am late.
early	devreme		I wake up early.

Practice / Exerciții

1. Write:

Este ora trei. .....

Este ora șapte. .....

Este ora nouă. .....

***2. Ask a friend**: What time is it? Write 3 mini dialogues:*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Creative Task / Redactare mesaj

Draw two clocks and write the times:

1) .....

2) .....

Worksheet 6 – Days of the Week & Months



Vocabulary / Vocabular

English	Romanian	Picture	Example sentence
Monday	Luni		Monday is the first day.
Tuesday	Marți		On Tuesday I run.
Wednesday	Miercuri		Wednesday is fun.
Thursday	Joi		On Thursday I read.
Friday	Vineri		Friday is my favourite.
January	Ianuarie		January is cold.
June	Iunie		June is hot.
December	Decembrie		December has Christmas.

Practice / Exerciții

1. Put the weekdays in order:

Tuesday, Sunday, Friday, Monday, Saturday, Wednesday, Thursday

1. 2.
3. 4.
5. 6.
7.

***2. Circle your birthday month and write the date*:**

January	*February*	*March*
April	*May*	*June*
July	*August*	*September*
October	*November*	*December*

My birthday is .....

Creative Task / Redactare mesaj

Write your weekly timetable (3 lines):

Mon: .....

Tue: .....

Wed: .....

Worksheet 7 – Daily Activities



Vocabulary / Vocabular

English	Romanian	Picture	Example sentence
get up	mă trezesc		I get up at 7.
eat	mănânc		I eat breakfast.
go to school	merg la școală		I go to school at 8.
study	studiez		I study English.
play	mă joc		I play games.
sleep	dorm		I sleep at 10.
get up	mă trezesc		I get up at 7.

Practice / Exerciții

1. Order the routine:

sleep / get up / go to school / eat / play/ do homework

1. 2.
3. 4.
5. 6.

2. Write your daily routine in 4 steps:

1) .....
2) .....
3) .....
4) .....

Creative Task / Redactare mesaj

Write 4 steps of your day:

1) .....
2) .....
3) .....
4) .....

Worksheet 8 – Clothes



Vocabulary / Vocabular

English	Romanian	Picture	Example sentence
T-shirt	tricou		I wear a T-shirt.
shoes	pantofi		My shoes are black.
dress	rochie		This is a dress.
hat	pălărie		I have a hat.
skirt	fustă		The skirt is red.
trousers	pantaloni		These are trousers.
coat	haină		I wear a coat in winter.
socks	șosete		The socks are white.

Practice / Exerciții

1. ***Match the clothes to the pictures. Write the colour of each item of clothing:***

1. coat
2. shoes
3. trousers
4. dress

2. ***Write***:

1) I wear ..... in winter.
2) I wear ..... in spring.
3) I wear ..... in summer.
4) I wear ..... in autmn.

Creative Task / Redactare mesaj

Describe your outfit today (5 sentences)***:***

……
……
……
……

Worksheet 9 – Food & Meals



Vocabulary / Vocabular

English	Romanian	Picture	Example sentence
apple	măr		I eat an apple.
bread	pâine		I like bread.
milk	lapte		I drink milk.
fish	pește		I eat fish.
vegetables	legume		I like vegetables.
breakfast	mic dejun		I eat breakfast at 7.
lunch	prânz		I have lunch at 12.
dinner	cină		We have dinner at 7.

Practice / Exerciții

1. Write the name of the foods below:








2. Write what you like to eat:

1) Breakfast .....
2) Lunch .....
3) Dinner .....

Creative Task / Redactare mesaj

Write your favourite menu (5 items)***:***

……
……
……
……

Worksheet 10 – At the Shop



Vocabulary / Vocabular

English	Romanian	Picture	Example sentence
shop	magazin		I go to the shop.
buy	cumpăr		I buy bread.
sell	vând		They sell apples.
cash	numerar		I pay cash.
price	preț		The price is low.
cheap	ieftin		It is cheap.
expensive	scump		It is expensive.
change	rest		Here is your change.

Practice / Exerciții

1. ***Dialogue:*** A: *How much is the red dress?* B: *It's five pounds, madam!*

A: ..... B: .....
A: ..... B: .....
A: ..... B: .....
A: ..... B: .....
A: ..... B: .....

2. ***Write a small shopping list***:

1) .....
2) .....
3) .....
4) .....
5) .....

Creative Task / Redactare mesaj

Describe your favourite shop (5 items)***:***

……
……
……
……

Worksheet 11 – Animals



Vocabulary / Vocabular

English	Romanian	Picture	Example sentence
dog	câine		The dog runs fast.
cat	pisică		The cat is on the bed.
bird	pasăre		The bird can sing.
fish	pește		I have a fish.
rabbit	iepure		The rabbit is white.
horse	cal		The horse is big.
cow	vacă		The cow is in the field.
sheep	oaie		The sheep is small.

Practice / Exerciții

1. Match the animal and the verb

a: cat	1: hop
b: fish	2: purr
c: rabbit	3: bark
d: dog	4: run
e: horse	5: swim

2. Write 5 sentences about your favourite animal. Draw it.

1) .....
2) .....
3) .....
4) .....
5) .....

Creative Task / Redactare mesaj

Write 5 facts about animals.

……
……
……
……

Worksheet 12 – Weather

Vocabulary / Vocabular

English	Romanian	Picture	Example sentence
sunny	însorit		It is sunny today.
rainy	ploios		I need an umbrella.
cloudy	înnorat		The sky is cloudy.
snowy	nins		It is snowy in winter.
windy	vântos		It is windy today.
hot	cald		It is hot.
cold	rece		It is cold.

Practice / Exerciții

1. Match:

a: sunny — 1:

b: rainy — 2:

c: cloudy — 3:

d: snowy — 4:

2. Write today's weather and temperature:

……

……

……

……

Creative Task / Redactare mesaj

Write the weather for three days.

1) Monday: .....

2) Tuesday: .....

3) Wednesday: .....

Worksheet 13 – Transport



Vocabulary / Vocabular

English	Romanian	Picture	Example sentence
car	mașină		I go by car.
bus	autobuz		I take the bus.
bike	bicicletă		I ride a bike.
train	tren		I go by train.
plane	avion		I travel by plane.
boat	barcă		I go by boat.

Practice / Exerciții

1. ***Write 5 sentences using means of travel*** *– I go to school by bike.*

1) .....
2) .....
3) .....
4) .....
5) .....

2. ***Match and write full sentences*** *(The bus travels on roads.)**:***

a: train	1: water
b: boat	2: road
c: car	3: air
d: plane	4: rail

1) .....
2) .....
3) .....
4) .....

Creative Task / Redactare mesaj

Write 5 sentences about how you travel:

……
……
……
……

Worksheet 14 – Holidays & Celebrations



Vocabulary / Vocabular

English	Romanian	Picture	Example sentence
Christmas	Crăciun		We decorate a tree.
Halloween	Halloween		We wear costumes.
Easter	Paște		We paint eggs.
Valentine's Day	Ziua Îndrăgostiților		We share cards.
gift	cadou		I get a gift.
party	petrecere		We have a party.

Practice / Exerciții

1. Write 5 things you do on Christmas.

1) .....
2) .....
3) .....
4) .....
5) .....

2. Match and write full sentences (*We celebrate at 12 o'clock on New Year's Eve..****):***

a: Easter	1: costumes
b: Mother's Day	2: carols
c: Halloween	3: cards
d: Christmas	4: eggs

1) .....
2) .....
3) .....
4) .....

Creative Task / Redactare mesaj

Write 5 sentences about your favourite holiday:

……
……
……
……

Worksheet 15 – Culture & Fun



Vocabulary / Vocabular

English	Romanian	Picture	Example sentence
music	muzică		I listen to music.
song	cântec		This is a song.
sport	sport		I like sport.
game	joc		I play a game.
movie	film		I watch a movie.
book	carte		I read a book.

Practice / Exerciții

1. ***Write a sentence for each of the give activities:*** *music / football / art / dance / books / movies.*

1) .....
2) .....
3) .....
4) .....
5) .....
6) .....

2. ***Write 4 sentences about your favourite hobby:***

1) .....
2) .....
3) .....
4) .....

Creative Task / Redactare mesaj

Write 5 sentences about a song, a game or a movie you like:

……
……
……
……

Capitolul 2: Limba Franceză

Introducere

Invățarea unei limbi străine poate fi o provocare pentru elevii de gimnaziu, mai ales pentru cei cu cerințe educaționale speciale (CES), care au nevoie de metode de predare adaptate, clare și intuitive. Acest set de fișe de lucru a fost creat pentru a transforma studiul limbii într-o experiență pozitivă și accesibilă. Materialul se bazează pe principii pedagogice incluzive, folosind o abordare vizuală, multisenzorială și ludică. Activitățile sunt concepute pentru a stimula interesul și a asigura succesul fiecărui elev.

Fișele de lucru se concentrează pe un vocabular esențial, prezentat prin imagini și jocuri. Elevii sunt ghidați prin pași progresivi, de la recunoașterea și repetarea cuvintelor, până la utilizarea lor în propoziții simple. Astfel, învățarea devine un proces natural și eficient, unde copiii își dezvoltă abilitățile de comunicare într-un ritm propriu și se bucură de fiecare mică victorie.

Fișele de lucru propuse pentru clasa a V-a, disciplina Limba franceză – L2, sunt concepute într-o manieră accesibilă și atractivă pentru elevii cu cerințe educaționale speciale (CES). Acestea se bazează pe:

- Vocabular esențial și concret, ilustrat prin imagini clare și exemple din viața cotidiană (culori, fructe, legume, animale, zilele săptămânii, mese, corpul, activități de timp liber).
- Exerciții scurte, variate și ludice, care stimulează atenția și motivația (asocieri imagine–cuvânt, completări, jocuri de rol, desen + scriere de propoziții simple).
- Structurare vizuală (pictograme, simboluri, spații mari de completat), ce facilitează înțelegerea pentru elevii care au nevoie de suport vizual constant.
  - Pași progresivi, de la recunoaștere și repetare, la utilizarea cuvintelor în propoziții și texte foarte scurte.
  - Învățare multisenzorială – desen, colorat, decupat, joc de rol – pentru a sprijini stiluri diferite de învățare.
  - Autoevaluare ghidată, prin care elevii își conștientizează progresul (pot bifa ce știu: numere, zile, luni, părți ale corpului, etc.).

Astfel, materialele răspund nevoilor de adaptare curriculară pentru elevii cu CES: sarcini clare și scurte, vocabular funcțional, feedback rapid, accent pe comunicarea de bază și pe activități care implică succes imediat.

LES COULEURS (Culorile)

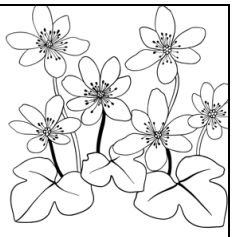
Vocabulaire:



bleu ***blanc*** ***noir*** ***jaune*** ***rouge*** ***vert*** ***orange*** ***marron*** ***violet*** ***rose***

Exercices:

1. **FR** Colorie! (**RO** Colorează!) Fais la liste des couleurs sous chaque dessin. (**RO** Sub fiecare desen, fă o listă cu culorile folosite.)

2. **FR** Cherche 9 couleurs dans la grille et marque chaque mots avec la couleur correspondante. (**RO** Caută în grilă 9 cuvinte care denumesc culori si apoi colorează-le cu culoarea corespunzătoare.)

3.

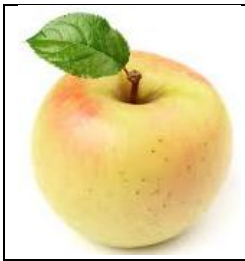
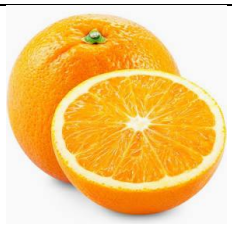
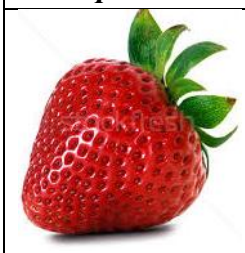
S	C	X	D	V	G	R	G	Q	H	B
F	B	C	M	A	R	R	O	N	A	L
V	I	O	L	E	T	F	R	O	S	E
E	Z	K	L	T	D	F	A	I	B	U
R	V	O	U	G	E	D	N	R	Z	M
T	W	V	F	J	R	M	G	P	S	X
D	C	R	J	A	U	N	E	S	T	B

4. **FR** Vrai ou faux? (**RO** Adevărat sau fals?)

 C’est une robe rouge.		 C’est une fleur jaune.	
C’est une voiture bleue.		 C’est un cahier violet.	

LES FRUITS (Fructele)

Vocabulaire:

				
la pomme	***la poire***	***l'orange***	***le citron***	***le raisin***
				
la fraise	***l'avocat***	***les cerises***	***les bananes***	***les abricots***

Exercices

1. **FR** Mon fruit préféré. Complète les phrases. (**RO** Fructul preferat. Completează propozițiile.)

J'aime ……

J'aime beaucoup ……

J'adore ……

2. **FR** Associe les fruits et les couleurs. (**RO** Asociază fructele cu culoarea potrivită.)

Rouge	*Banane*	*Orange*
Jaune	*Cerise*	*Fraise*
Orange	*Pomme*	*Citron*
Vert	*Avocat*	*Poire*

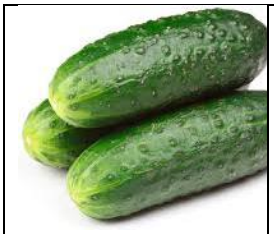
3. **FR** Salade de fruits. Dessine et puis complète la phrase. (**RO** Salata de fructe. Desenează, apoi completează propoziția.)

4.

	Dans ma salade de fruits, il y a …….. ……..…… …….. ……..

LES LEGUMES (Legumele)

Vocabulaire:

				
les concombres	***les pommes de terre***	***la tomate***	***les aubergines***	***l'ail***
				
les carottes	***les petits pois***	***l'oignon***	***le chou***	***le poivron***

Exercices

1. **FR** Fais 5 phrases en utilisant des légumes et des couleurs. (**RO** Alcătuiește 5 propoziții folosind legume și culori.)

Exemple : Le poivron est rouge.

……
……
……
……
……

2. **FR** Le potager de grand-mère. Dessine un petit carré pour chaque rangée de légumes. Écris les légumes dans le carré correspondant. (**RO** Grădina de legume a bunicii. Desenează un pătrat pentru fiecare grup de legume și scrie în interior denumirea acestora în franceză.)

Le potager de grand-mère

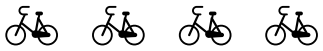
LES NOMBRES (Numerele)

Vocabulaire:

1	*2*	*3*	*4*	*5*
un	*deux*	*trois*	*quatre*	*cinq*
6	*7*	*8*	*9*	*10*
six	*sept*	*huit*	*neuf*	*dix*

Exercices

1. FR Compte les objets et écris le nombre en toutes lettres. (RO Numără obiectele și scrie numărul în litere.)

2. FR Dessine trois poires, deux tomates, un poivron rouge, un poivron jaune, et sept citrons. (RO Desenează !)

LES SPORTS (Sporturile)

Vocabulaire:

				
la natation	***le basket***	***la boxe***	***le cyclisme (vélo)***	***la course***
				
le ski	***le rugby***	***le handball***	***le football***	***le hockey***

Exercices

1. **FR** Dresse la liste des sports d'équipe et puis celle des sports de balle et de ballon. (**RO** Fă o listă cu sporturile care se joacă în echipă, apoi fă o listă cu jocurile care se joacă cu mingea sau balonul).

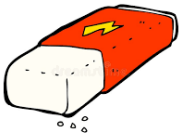
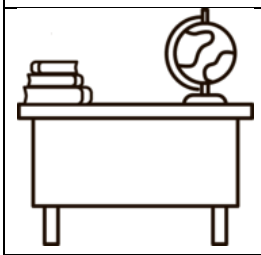
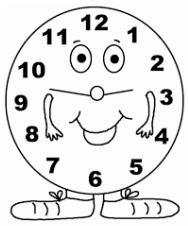
Sports d'équipe	***Sports de balle et de ballon***

2. **FR** Tu fais du sport ? Dessine les membres de ta famille en pratiquant leurs sports préférés, puis fais des phrases pour expliquer le dessin. (**RO** Faci sport ? Fă un desen cu membrii familiei practicând sporturile lor preferate și explică desenul prin propoziții simple). *Exemple : Je fais du ski. Michel joue au foot/football.*

3.

LES FOURNITURES SCOLAIRES (Rechizitele)

Vocabulaire:

				
les livres	***le cahier***	***le stylo***	***le crayon***	***la gomme***
				
la trousse	***le cartable/sac à dos***	***la règle***	***l'élève le pupitre***	***le tableau le professeur***
				
le bureau	***la carte***	***l'ordinateur***	***la calculette***	***l'horloge***

Exercices

1. FR Observe l'image et fais de phrases pour la décrire. (RO Observă imaginea și alcătuiește propoziții pentru a o descrie.)



Dans la salle de classe, il y a:

- 6 ……..
- 6 ……..
- un ……..
- une …….
- des …….

……

……

LES ANIMAUX SAUVAGES (Animalele sălbatice)

Vocabulaire:

				
le lion	***le tigre***	***l'ours***	***le loup***	***l'ecureuil***
				
le zebre	***le renard***	***la girafe***	***l'élephant***	***la biche/le cerf***

Exercices

1. **FR** Observe l'image, écris les animaux que tu reconnais et cherche dans le dictionnaire les noms des autres. (**RO** Observă imaginea, scrie animalele pe care le recunoști și caută în dicționar denumirea celorlalte.)

	……..……
	……
	……
	……..……
	……
	……
	……..……
	……
	……

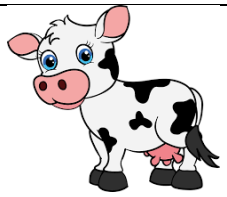
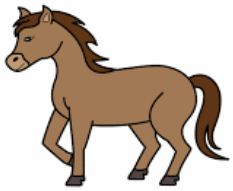
2. **FR** Fais la liste des animaux qui habitent dans la forêt. (**RO** Alcătuiește o listă cu animalele care trăiesc în pădure.)

……..……

……..……

LES ANIMAUX DOMESTIQUES (Animalele domestice)

Vocabulaire:

				
le coq/la poule	***le lapin***	***la vache***	***le mouton***	***le cochon***
				
le cheval	***la chevre***	***l'oie***	***le chien***	***le chat***

Exercices

1. **FR** *Complète le rebus en trouvant les noms des animaux domestiques à partir des définitions.* (**RO** *Completează rebusul găsind denumirile animalelor domestice pornind de la definiții).*

Définitions:

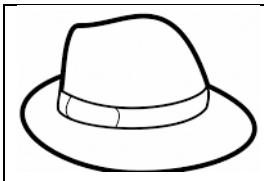
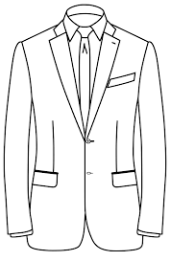
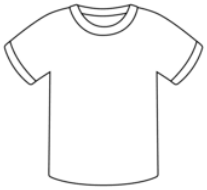
a) **Animal qui garde la maison et aboie.** – Animal care păzește casa și latră.
b) **Petit animal qui miaule.** – Animal mic care miaună.
c) **Animal qui donne du lait.** – Animal care dă lapte.
d) **Oiseau qui pond des œufs.** – Pasăre care face ouă.
e) **Animal avec de longues oreilles qui aime les carottes.** – Animal cu urechi lungi care iubește morcovii.

a)
b)
c)
d)
e)

2. **FR** Écris le nom de l'animal/des animaux sous chaque dessin. (**RO** Scrie numele animalului/animalelor sub fiecare desen).

LES VETEMENTS (Îmbrăcămintea)

Vocabulaire:

				
le chapeau	***le pantalon***	***la robe***	***la jupe***	***le manteau***
				
la veste	***la chemise***	***les chaussures***	***le t-shirt***	***le short***

Exercices

1. **FR** *Colorie les vêtements avec tes couleurs préférées, puis écris des phrases selon le modèle : J'aime le rouge. La robe est rouge.* (**RO** Colorează cu culorile tale preferate, apoi alcătuiește propoziții după modelul indicat.)

2.

……
……
……
……
……
……
……

3. **FR** Associe les vêtements au saison correspondant.

LES METIERS (Meseriile)

Vocabulaire:

				
le médecin	***le vendeur la vendeuse***	***l'agriculteur / le fermier***	***l'ingénieur***	***le photographe***
				
le chanteur	***le policier***	***le mécanicien***	***le pompier***	***le professeur***

Exercices

1. **FR Relie l'outil au métier.** (**RO** Asociază obiectul cu o meserie.)

2. **FR** Devine qui je suis ! (**RO** Ghicește cine sunt!)

Je travaille à l'hôpital. Je soigne les malades. Qui suis-je ? ……

(Lucrez la spital. Îi îngrijesc pe bolnavi. Cine sunt eu?)

Je travaille à l'école. J'enseigne les élèves. Qui suis-je ? ……

(Lucrez la școală. Îi învăț pe elevi. Cine sunt eu?)

Je chante des chansons. Les gens m'écoutent. Qui suis-je ? ……

(Cânt cântece. Oamenii mă ascultă. Cine sunt eu?)

Je travaille dans un magasin. Je vends des produits. Qui suis-je ? ……

(Lucrez într-un magazin. Vând produse. Cine sunt eu?)

Je fais des plans et des machines. Qui suis-je ? ……

(Fac planuri și mașini. Cine sunt eu?)

LES SAISONS (Anotimpurile)

Vocabulaire:



le printemps



l'été



l'automne



l'hiver

Exercices

1. **FR** *Mets les saisons dans l'ordre alphabétique. (***RO** *Aranjează anotimpurile în ordine alfabetică.)*

……
……

2. **FR** Réarrange les lettres et écris les saisons correctement. **RO** Rearanjează literele și scrie corect anotimpurile:

REIVH →

PNTIRMSEAP →

TÉÉ →

EMOUTNA →

LES MOIS DE L'ANNEE (Lunile anului)

Vocabulaire:

janvier ***février*** ***mars*** ***avril*** ***mai*** ***juin***

juillet ***août*** ***septembre*** ***octobre*** ***novembre*** ***décembre***

Exercices

1. FRClasse les mois selon la saison. (ROScrie în fiecare colonă lunile anului corespunzătoare anotimpului indicat.)

2. FR Vrai ou faux ? (RO**Adevărat sau fals?)**

Avril est au printemps.

Août est en hiver.

Janvier est en hiver.

Octobre est en automne.

Février est en été.

Corrige les phrases fausses.
(Corectează propozițiile false.)
……
……
……
……
……
…….....

3. FR Les mois de l'année - Devinettes (ROLunile anului - Ghicitori)

Je suis le premier mois. Qui suis-je ?

(Sunt prima lună. Cine sunt?)

Il fait froid. Après moi, c'est mars. Qui suis-je ?

(Este frig. După mine vine martie. Cine sunt?)

L'école finit. L'été arrive. Qui suis-je ?

(Școala se termină. Vine vara. Cine sunt?)

L'école commence. Les feuilles tombent. Qui suis-je ?

(Școala începe. Frunzele cad. Cine sunt?)

LES JOURS DE LA SEMAINE (Zilele săptămânii)

Vocabulaire:

Lundi ***Mardi*** ***Mercredi*** ***Jeudi***

Vendredi ***Samedi*** ***Dimanche***

Exercices

1. **FR**Complète avec le jour/les jours quand tu fais les activités suggérées par l'image**.** (**RO**Completează cu ziua/zilele când faci activitățile sugerate de imagine.)

 **École**	 **Sport/foot**	 **Parc**	 **Math**

2. **FR** Regarde attentivement le vocabulaire, puis écris des phrases en mentionnant la couleur de chaque jour. (**RO****Privește cu atenție vocabularul apoi scrie propoziții în care să menționezi culoarea fiecărei zile.)**

Exemple: Lundi est rouge.

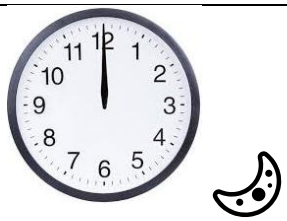
……
……
……

3. **FR** Nomme les voisins de chaque jour. (**RO**Numește vecinii fiecărei zile.)

	Dimanche	
	Mercredi	
	Vendredi	

LES MOMENTS DE LA JOURNEE (Momentele zilei)

Vocabulaire:

			
le matin	***l'après-midi***	***le soir***	***la nuit***
			
le midi			***le minuit***

Exercices

1. **FR**Trouve le mot !(**RO**Găsește cuvântul!)

NIMATR →

LARTUPÈ-MIDI →

IVRESO →

UNIT →

2. ***FR*** *Dessine une horloge et écris ce que tu fais à chaque moment. (**RO**Desenează un ceas și scrie ce faci în fiecare moment.)*

Le matin, je ……...

L'après-midi, je ……

Le soir, je ……

La nuit, je ……

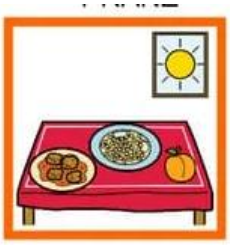
LES REPAS (Mesele zilei)

Vocabulaire:



le petit-déjeuner

le goûter



le déjeuner

le goûter



le dîner

Exercices

1. **FR** Complète avec le bon repas. (**RO** Completează cu cuvântul care denumește masa potrivită pentru momentul zilei.)

Le matin, je prends le _____.

À midi, je prends le _____.

Le soir, je prends le _____.

À 16 heures, je prends le _____.

2. **FR** Vrai ou Faux ? (**RO** Adevărat sau Fals?)

On prend le déjeuner le matin.	☐
Le goûter est l'après-midi.	☐
Le dîner est le soir.	☐
On prend 5 repas en France.	☐

3. **FR** **Écris sous chaque image le repas correspondant.** *(**RO** Scrie sub fiecare imagine masa potrivită: le petit-déjeuner, le déjeuner, le goûter, le dîner.)*







LES PLATS (Felurile de mâncare)

Vocabulaire:

- **L'entrée** – aperitivul / felul de început

 Exemple : une salade, une soupe, du pâté

- **Le plat principal** – felul principal

 Exemple : du poulet avec du riz, du poisson avec des légumes

- **Le fromage** – brânza (în Franța, adesea între fel principal și dessert)

 Exemple : du camembert, du fromage de chèvre

- **Le dessert** – desertul

 Exemple : un yaourt, un fruit, une glace, un gâteau

- **La boisson** – băutura

 Exemple : de l'eau, du jus, du lait

L'entrée *L'entrée est le premier plat d'un repas.*

Exemples : une salade, une soupe, des crudités (carottes, tomates, concombre), du pâté.

Le plat principal *Le plat principal est le plat le plus important d'un repas.*

Exemples : du poulet avec du riz, du poisson avec des légumes, des pâtes à la sauce tomate, une omelette, de la viande avec des pommes de terre

Le fromage *En France, on mange du fromage après le plat principal et avant le dessert.*

Exemples :le camembert, le brie, le roquefort, le fromage de chèvre

Le dessert. *Le dessert est le dernier plat d'un repas.*

Exemples : un fruit, un yaourt, une glace, un gâteau, une tarte

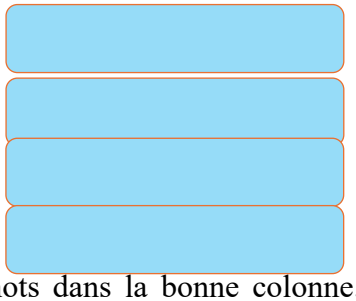
Les boissons

Exemples : **l'eau,** le lait, **jus d'orange / de pomme / de raisin** , **le café,** **le thé,** **la limonade** , le **chocolat chaud** .

Exercices

1. **FR** Relie le moment de la journée avec le repas correspondant. (**RO**Asociază momentul zilei cu masa potrivită.)

le matin →
à midi →
l'après-midi →
le soir →



2. **FR** Mets les mots dans la bonne colonne. (**RO**Pune cuvintele în coloana corespunzătoare): croissant, pomme, pâtes, salade, chocolat chaud, camembert, glace, soupe, lait, poulet.

Petit-déjeuner	*Déjeuner*	*Goûter*	*Dîner*

3. **FR** Trouve l'intrus. (**RO**Găsește elementul care nu se potrivește).

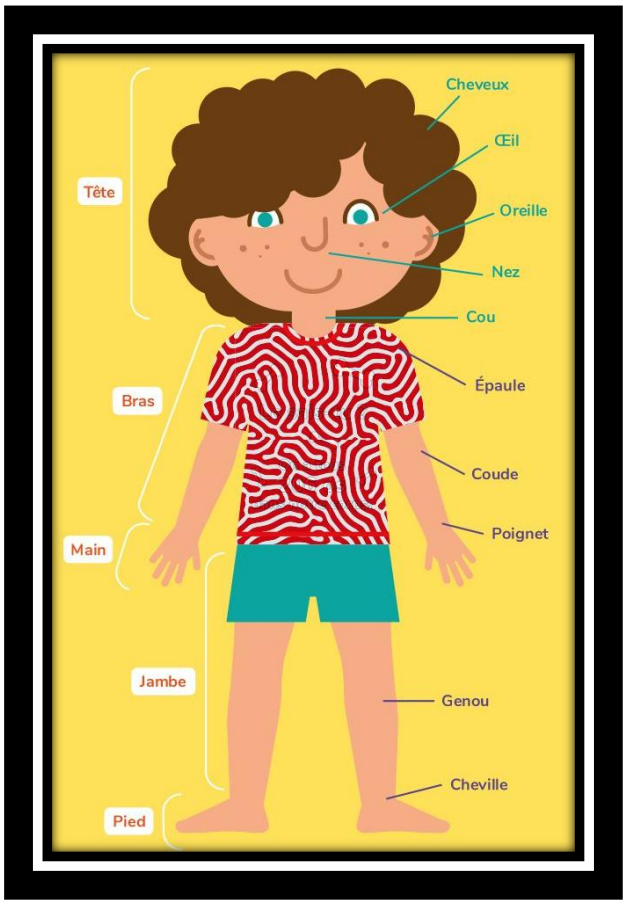
a. soupe – salade – camembert – croissant
b. eau – jus d'orange – lait – poulet
c. glace – tarte – yaourt – poisson

4. **FR** Continue la phrase. (**RO**Continuă propoziția.)

- Le matin, je bois ……..
- À midi, je mange …….
- L'après-midi, je prends ……
- Le soir, je dîne avec …….

LE CORPS HUMAIN (Corpul omenesc)

Vocabulaire:



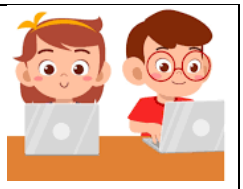
Exercices

1. FR Dessine et décris ta créature

Dessine une créature avec **deux têtes**. Dessine **trois yeux** sur la première tête. Dessine **quatre oreilles** sur la deuxième tête. Ajoute **deux bouches**. Donne-lui **six bras** et **quatre jambes**. Colore la créature avec tes couleurs préférées. Après le dessin, écris 3 phrases en français. (*Exemple*: La créature a deux têtes.)

LES LOISIRS (Timp liber/hobby-uri)

Vocabulaire:

					
écouter de la musique	***regarder la télé***	***lire un livre***	***jouer au foot***	***faire du vélo***	***surfer sur Internet***
					
faire de la natation	***danser***	***chanter***	***jouer de la guitare***	***dessiner***	***jouer avec des amis***

Exercices

1. FR **Tu aimes les activites du vocabulaire?** Fais des phrases.

Exemples: ☑ **J'aime danser./** ✕ **Je n'aime pas danser.**

……
……
……
……
……
……
……

2. FR Les mots sont mélangés. Remets-les dans le bon ordre :

la / musique / lundi / j'aime / écouter → ……

pas / je / n'aime / dimanche / lire → ……...

le / j'aime / vélo / samedi / faire → ……

AUTOEVALUATION



1. Je peux compter

☐ de 1 à 5 ☐ de 1 à 10

Exemple: ……..……

2. Je connais les jours de la semaine

☐ oui. ☐ non

Exemple: Aujourd'hui, c'est ……..……

3. Je connais les mois et les saisons

☐ oui ☐ non

Exemple: En hiver, il fait ……..……..……

4. Je connais les repas

☐ le petit-déjeuner ☐ le déjeuner ☐ le goûter. ☐ le dîner

Exemple: Le matin, je prends ……...……

5. Je connais les parties du corps

☐ tête ☐ yeux. ☐ bouche ☐ main ☐ pied

Exemple: J'ai deux ……..……

6. Je parle de mes loisirs

☐ J'aime ……. ☐ Je n'aime pas ……..……

7. Mon vocabulaire préféré

Écris 3 mots en français que tu aimes:

1. ……..…… 2. ……..…… 3. ……..……

8. Mon dessin ✍

Dessine ton loisir préféré ou ton repas préféré et écris une phrase en français.

Capitolul 3: Matematică

Introducere

Matematica poate reprezenta o provocare pentru mulți elevi, iar pentru cei cu cerințe educaționale speciale (CES), abordarea tradițională, abstractă, poate crea bariere semnificative în procesul de învățare. Acest material a fost conceput pentru a transforma matematica dintr-o disciplină rigidă într-una accesibilă, intuitivă și plină de succes. Prin intermediul unor fișe de lucru inovatoare, bazate pe o metodologie adaptată, auxiliarul se concentrează pe o învățare centrată pe elev, ținând cont de nevoile specifice ale fiecărui copil.

Abordarea propusă integrează elemente vizuale, jocuri și exerciții motrice, care contribuie la o înțelegere mai profundă și mai practică a conceptelor matematice. Structura fișelor permite o progresie graduală a dificultății, de la sarcini de bază, repetitive, la aplicații mai complexe. Fiecare exercițiu este o oportunitate pentru elevi de a-și consolida cunoștințele într-un mod activ, stimulându-le în același timp autonomia și încrederea în sine.

Aceste fișe de lucru sunt concepute special pentru a sprijini învățarea matematicii la elevii cu cerințe educaționale speciale (CES). Fișele de lucru sunt structurate într-o manieră clară și atractivă, având ca scop dezvoltarea treptată a competențelor de bază, prin exerciții variate și accesibile.

Fiecare temă este abordată prin două secțiuni complementare:

🖍️ **1. Exersează**, destinată consolidării cunoștințelor prin sarcini simple și repetitive

🧩 **2. Consolidează**, ce propune aplicații mai complexe și situații problematice adaptate nivelului elevilor.

Activitățile sunt prezentate într-un format intuitiv, cu spații de completat, exerciții vizuale și sarcini de tip joc (colorează după rezultat, găsește numărul misterios, corectează greșeala), pentru a stimula interesul și motivația copiilor. Structura lor permite atât lucrul independent, cât și activități ghidate de profesor, fiind ușor de diferențiat în funcție de ritmul de învățare și nivelul fiecărui elev.

Materialul valorifică principiile pedagogiei incluzive și urmărește nu doar formarea deprinderilor matematice de bază (scrierea și citirea numerelor, operații aritmetice, comparare și ordonare, utilizarea axei numerelor), ci și dezvoltarea atenției, a memoriei de lucru, a gândirii logice și a autonomiei în învățare.

Activitatea 1. Reprezentarea, compararea și ordonarea numerelor naturale pe axă

1. Exersează



1. Citește cu voce tare și scrie următoarele numere în ordine crescătoare:

a) 10,16, 4, 14, 15, 23 _____

b) 525, 536, 537, 523, 528 _____

2. Citește cu voce tare și scrie următoarele numere în ordine descrescătoare:

a) 73, 37, 77, 57, 71, 75 _____

b) 135, 136, 124, 98, 1103 _____

3. Compară numerele folosind semnele <, >, =

a) 71 ___ 50

b) 19 ___ 19

c) 45 ___ 68

d) 103____128

4. Reprezintă pe axa numerelor, având unitatea de 1 cm, punctele A(5), B(8), C(10), și D(12).

---

5. Alege varianta corectă:

a) Cel mai mare număr dintre 41 și 92 este _____.

b) Cel mai mic număr dintre 63 și 200 este _____.

c) Între 12 și 19 se află numărul _____.

2. Consolidează

1. Ordonează crescător numerele: 412, 124, 214, 421, 142, 241

→ _____

2. Ordonează descrescător numerele: 7841, 7930, 7850, 7856, 7829, 7811

→ _____

3. Reprezintă pe axa numerelor , folosind unitatea de măsură de 1 cm :

a) cel mai mic număr natural impar;

b) predecesorul lui 9;

c) cel mai mic număr par, de două cifre nenule;

d) triplul lui 4;

e) rezultatul calculului: (3+3):3+3

_____

4. Completează spațiile:

a) 101 ___ 105

b) 203 ___ 183

c) 134 ___ 134

5. Găsește numărul misterios:

- Este mai mare decât 8, dar mai mic decât 12.

- Este cu 2 mai mare decât 9.

Numărul este _____.

Activitatea 2. Adunarea și scăderea numerelor naturale

1. Exersează

1) Calculează:

a) 235 + 416 = _____
b) 1 248 – 573 = _____
c) 3 000 + 875 = _____

2) Efectuează apoi fă proba:

a) 728 + 642 = _____ Proba: _____
b) 1 504 – 389 = _____ Proba: _____

3) Folosește proprietățile adunării pentru a calcula rapid:

a) (250 + 180) + 20 = _____
b) 1 000 + (350 + 650) = _____
c) (400 + 75) + 25 = _____

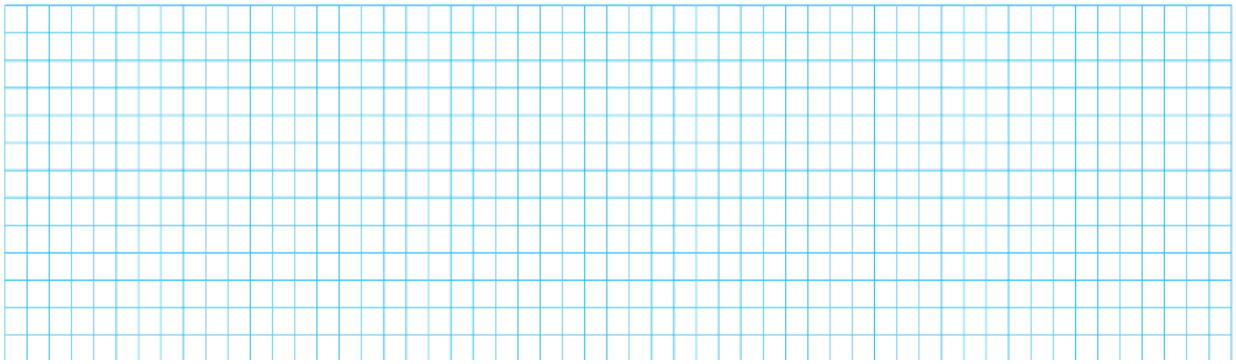
4) Completează spațiile libere:

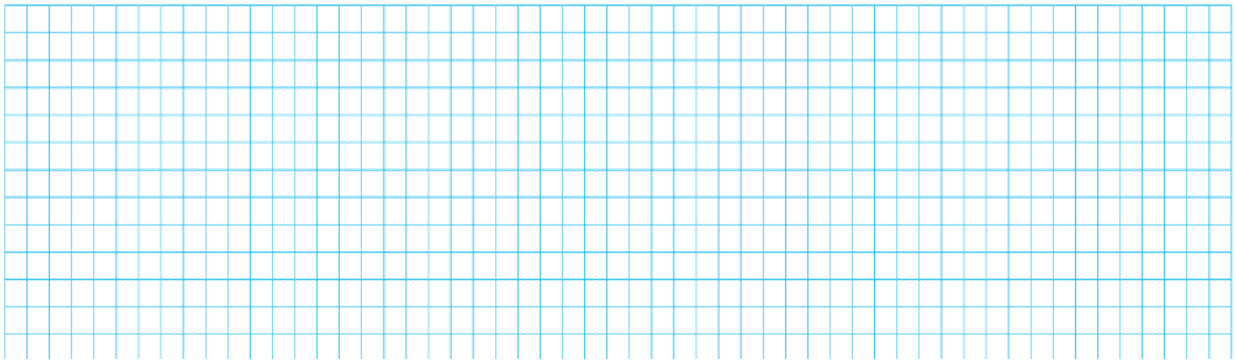
a) 2 500 – ___ = 1 875
b) ___ + 320 = 1 048
c) 4 000 – ___ = 2 750

5) Colorează după rezultat (exercițiu vizual – tabel 3×3):

Instrucțiuni: Calculează operațiile din fiecare pătrat. Colorează pătratul în ROȘU dacă rezultatul este peste 1 000, ALBASTRU dacă este între 500 și 1 000, VERDE dacă este sub 500.

248 + 125 = ____	1 024 – 524 = ____	350 + 220 = ____
750 – 245 = ____	999 + 2 = ____	400 + 80 = ____
1 500 – 700 = ____	125 + 125 = ____	2 000 – 1 000 = ____





2. Consolidează

1) Probleme aplicative (efectuează și fă proba):

a) Un depozit are 1 275 de cutii. Sosesc 380 de cutii și se livrează 465. Câte cutii rămân?

Proba: _____

b) La bibliotecă sunt 2 430 de cărți. Se primesc încă 570, apoi se împrumută 1 125. Câte cărți au rămas?

Proba: _____

2) Folosește proprietățile adunării pentru a calcula rapid (scrie pe scurt pașii):

a) 499 + 501 + 200 = _____
(grupează 499 + 501)

b) 3 250 + (750 + 250) = _____
(completează la 4 250)

c) 1 999 + 1 + 3 000 = _____
(completează la 2 000)

d) (480 + 20) + 300 = _____
(asociază 480 + 20)

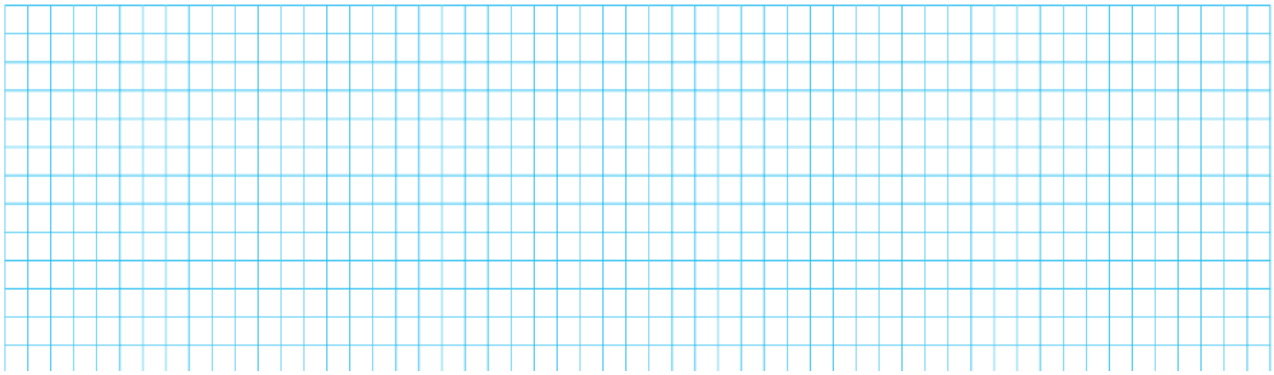
3) Găsește eroarea și corectează calculul:
a) 3 405 + 680 = 3 985 → Corect: _____
b) 2 100 – 975 = 1 025 → Corect: _____
c) 1 250 + 290 = 1 430 → Corect: _____

4) Completează cu numărul lipsă:
a) ___ + 675 = 1 430
b) 2 500 – ___ = 1 275
c) ___ – 348 = 952
d) 1 000 = ___ + 375

5) Colorează după rezultat (exercițiu vizual – tabel 4×4):

Instrucțiuni: Calculează fiecare operație. Colorează pătratul în ROȘU dacă rezultatul este ≥ 2 000, ALBASTRU dacă este între 1 000 și 1 999, VERDE dacă este sub 1 000.

780 + 240 = ____	1 250 + 775 = ____	3 000 – 1 450 = ____	920 + 95 = ____
1 520 – 480 = ____	650 + 375 = ____	2 100 – 999 = ____	1 800 + 220 = ____
999 + 1 = ____	2 345 – 1 145 = ____	730 + 270 = ____	2 000 – 1 250 = ____
1 234 + 876 = ____	1 500 – 650 = ____	425 + 575 = ____	4 000 – 2 500 = ____



Activitatea 3. Înmulțirea numerelor naturale

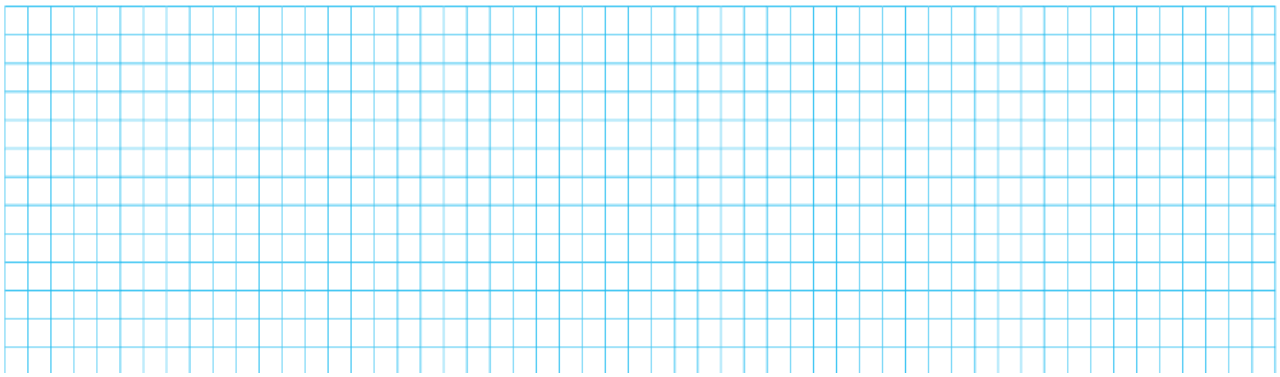
1. Exersează

1) Calculează:

a) 25 × 14 = _____

b) 36 × 12 = _____

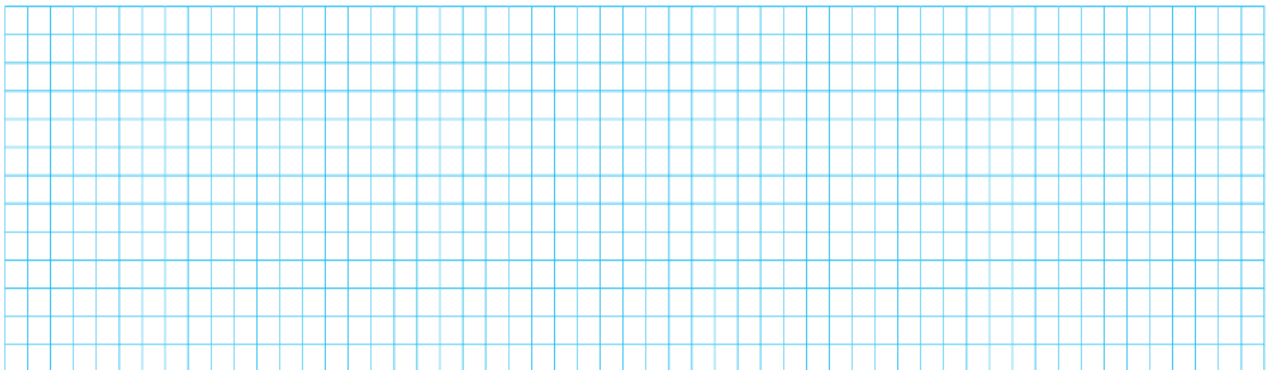
c) 128 × 7 = _____



2) Efectuează apoi fă proba (folosind împărțirea):

a) 48 × 25 = _____ Proba: _____ : 25 = 48

b) 72 × 15 = _____ Proba: _____ : 15 = 72



3) Folosește proprietățile înmulțirii pentru a calcula rapid:

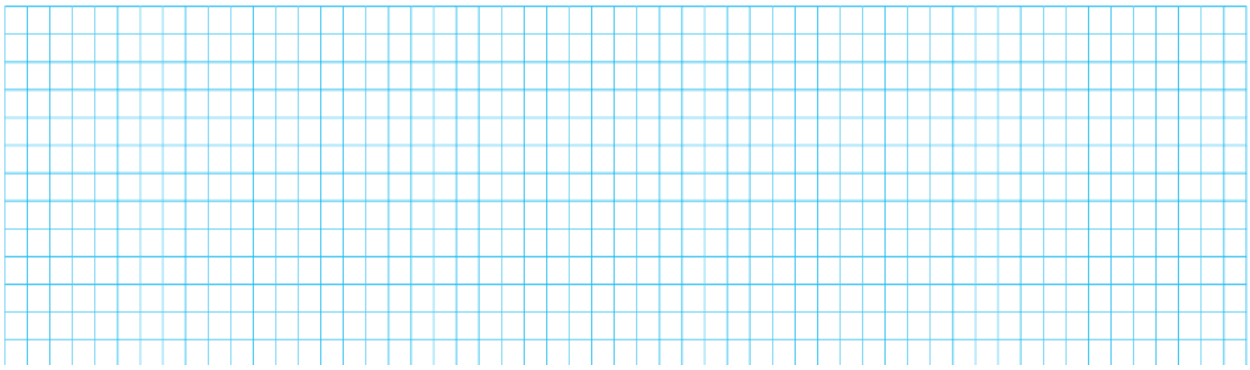
a) 25 × 16 = (25 × 4) × 4 = _____

b) 50 × 32 = (50 × 2) × 16 = _____

c) 125 × 24 = (125 × 8) × 3 = _____

4) Completează spațiile libere:

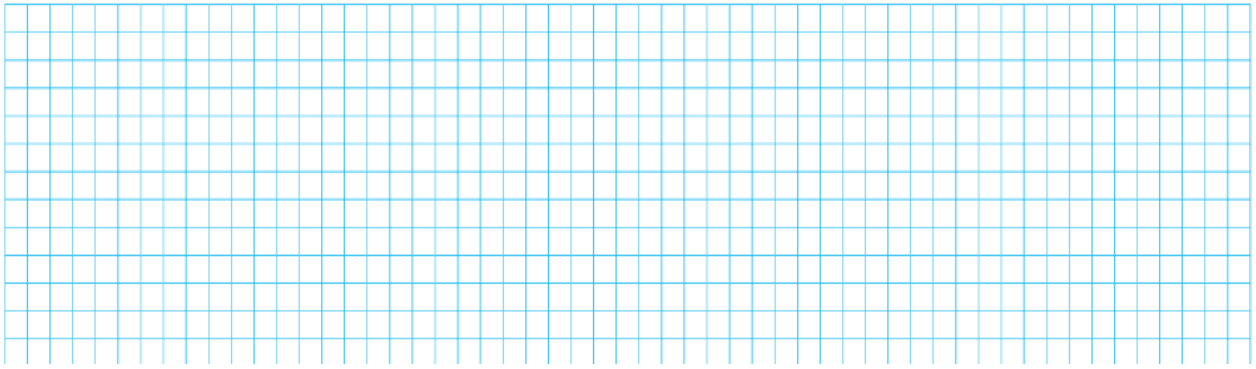
a) ___ × 45 = 4 050
b) 120 × ___ = 7 200
c) ___ × 32 = 3 200



5) Colorează după rezultat (tabel 3×3):

Instrucțiuni: Calculează fiecare produs. Colorează pătratul în ROȘU dacă rezultatul este ≥ 1 000, ALBASTRU dacă este între 500 și 999, VERDE dacă este sub 500.

25 × 12 = _____	15 × 18 = _____	48 × 21 = _____
30 × 16 = _____	75 × 9 = _____	120 × 7 = _____
64 × 5 = _____	40 × 14 = _____	22 × 11 = _____



2. Consolidează

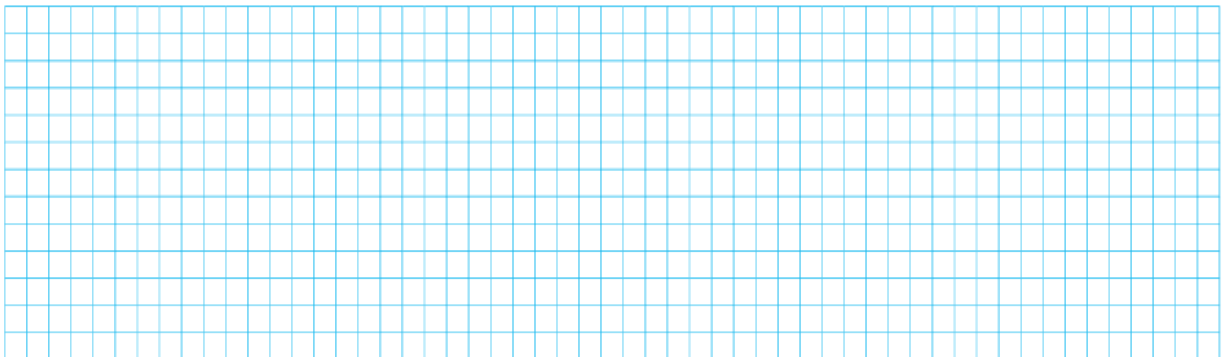
1) Probleme aplicative:

a) O cutie are 48 de sticle. În depozit sunt 125 de cutii. Câte sticle sunt în total?
Operație: 48 × 125 = _____

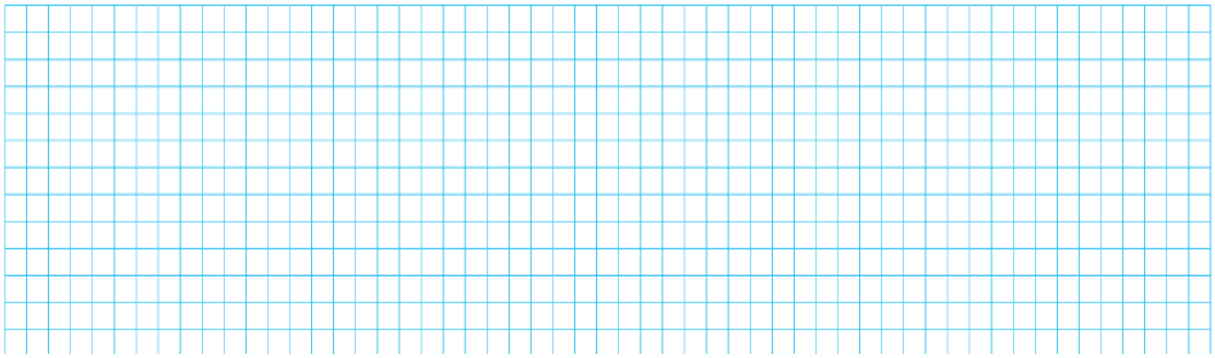
b) O școală are 36 de clase, fiecare cu 28 de elevi. Câți elevi sunt în școală?
Operație: 36 × 28 = _____

2) Folosește descompunerea pentru a calcula rapid:
a) 48 × 25 = (48 × 100): 4 = _____

b) $125 \times 64 = (125 \times 8) \times 8 =$ _____

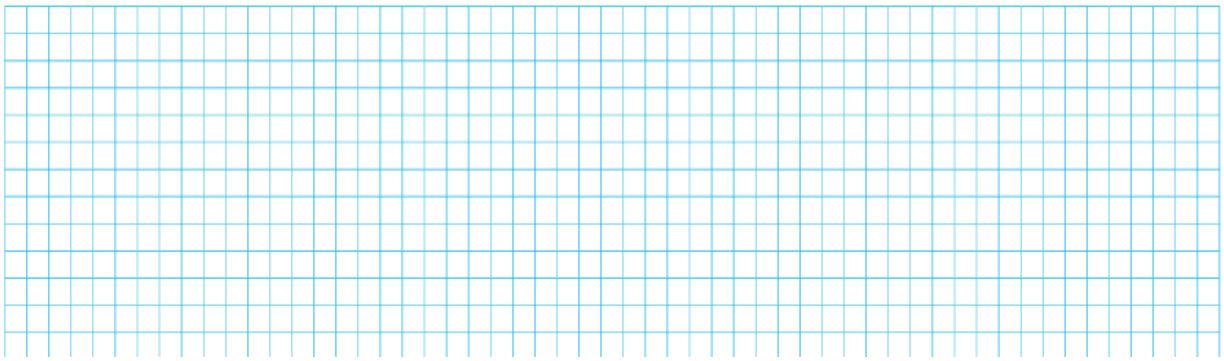


c) $36 \times 15 = (36 \times 10) + (36 \times 5) =$ _____

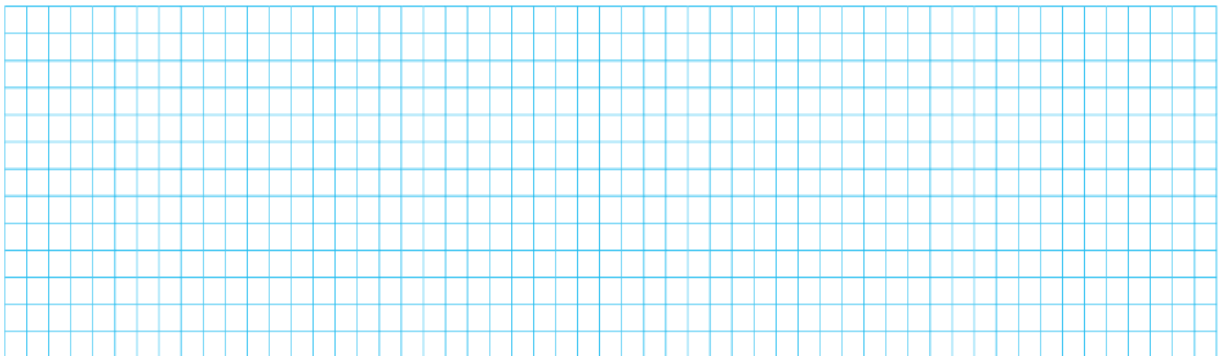


3) Găsește eroarea și corectează:

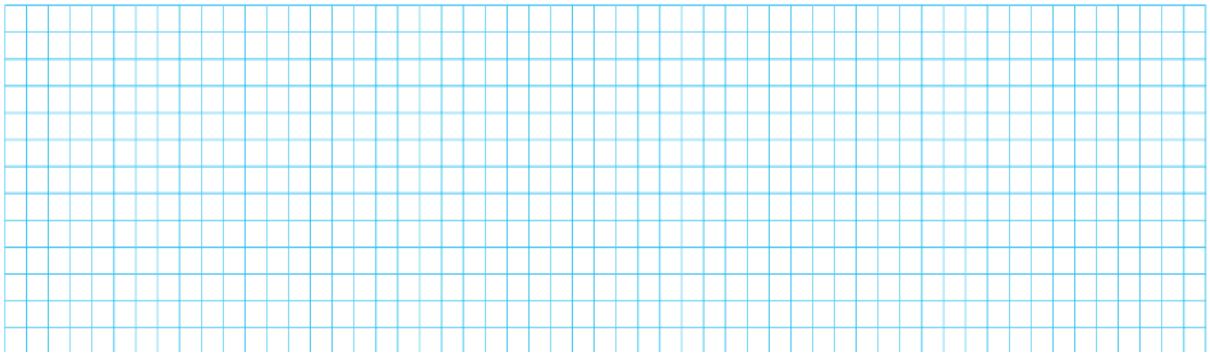
a) $42 \times 15 = 420$ → Corect: _____



b) 320 × 25 = 6 200 → Corect: _____

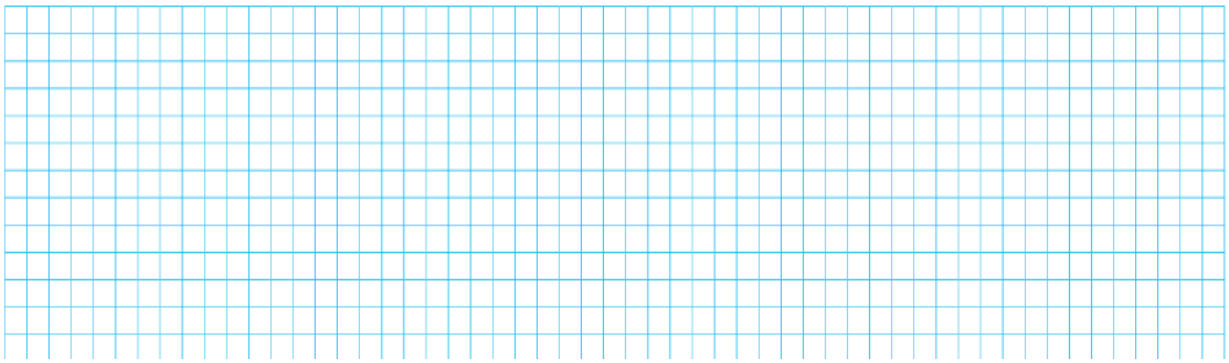


c) 18 × 24 = 332 → Corect: _____



4) Completează cu factorul lipsă:

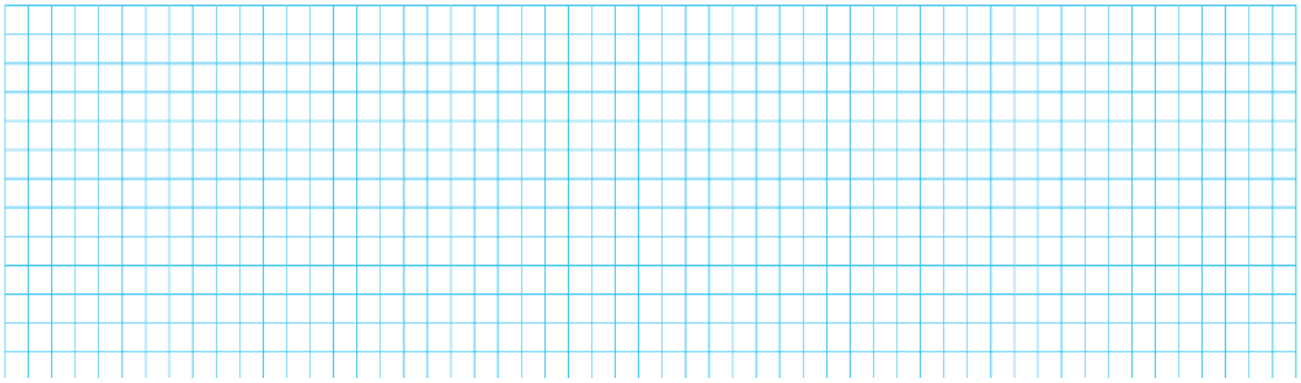
a) ___ × 72 = 7 200
b) 250 × ___ = 12 500
c) ___ × 36 = 3 240



5) Colorează după rezultat (tabel 4×4):

Instrucțiuni: Calculează fiecare produs. Colorează pătratul în ROȘU dacă rezultatul este ≥ 2 000, ALBASTRU dacă este între 1 000 și 1 999, VERDE dacă este sub 1 000.

25 × 32 = ____	64 × 36 = ____	50 × 28 = ____	125 × 12 = ____
75 × 18 = ____	128 × 9 = ____	90 × 15 = ____	45 × 22 = ____
30 × 40 = ____	250 × 8 = ____	84 × 12 = ____	60 × 35 = ____
72 × 14 = ____	32 × 19 = ____	150 × 13 = ____	48 × 42 = ____



Activitatea 4. Împărțirea cu rest 0 a numerelor naturale

1. Exersează



1) Calculează:

a) 48 : 6 = _____

b) 72 : 9 = _____

c) 225 : 25 = _____

d) 86 : 2=_____

e) 126 : 9=_____

f) 1441 : 11=_____

2) Efectuează apoi fă proba (prin înmulțire):

a) 56 : 7 = _____ Proba: _____ × 7 = 56

b) 144: 12 = _____ Proba: _____ × 12 = 144

3) Completează spațiile libere:

a) 9 × ___ = 81 → 81 : 9 = ___

b) ___ × 25 = 1 000 → 1 000 : 25 = ___

c) 15 × ___ = 150 → 150 : 15 = ___

4) Adevărat sau fals?

a) 240 :12 = 20 (___)

b) 84 : 6 = 12 (___)

c) 135 : 9 = 14 (___)

5) Colorează după rezultat (tabel 3×3):

Instrucțiuni: Calculează fiecare împărțire. Colorează pătratul în ROȘU dacă rezultatul este ≥ 20, ALBASTRU dacă este între 10 și 19, VERDE dacă este sub 10.

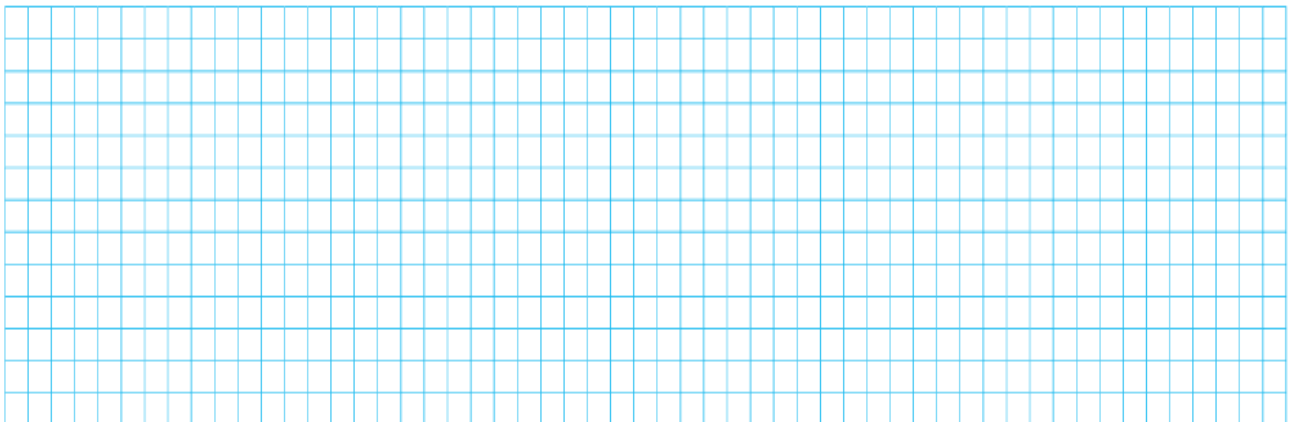
120 : 6 = ____	96 : 12 = ____	144 : 8 = ____
60 :5 = ____	225 : 15 = ____	81 : 9 = ____
100 : 25 = ____	132 : 11 = ____	72 : 4 = ____

2. Consolidează

1) Probleme aplicative:
a) O clasă are 36 de elevi. Ei se așază în 6 rânduri egale. Câți elevi sunt în fiecare rând?
Operație: 36 ÷ 6 = _____

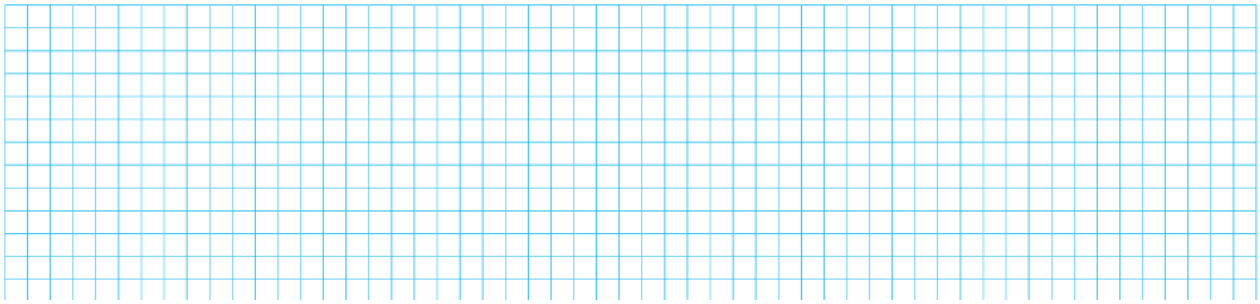
b) O bibliotecă are 600 de cărți, aranjate pe 25 de rafturi egale. Câte cărți sunt pe un raft?

Operație: 600 ÷ 25 = _____

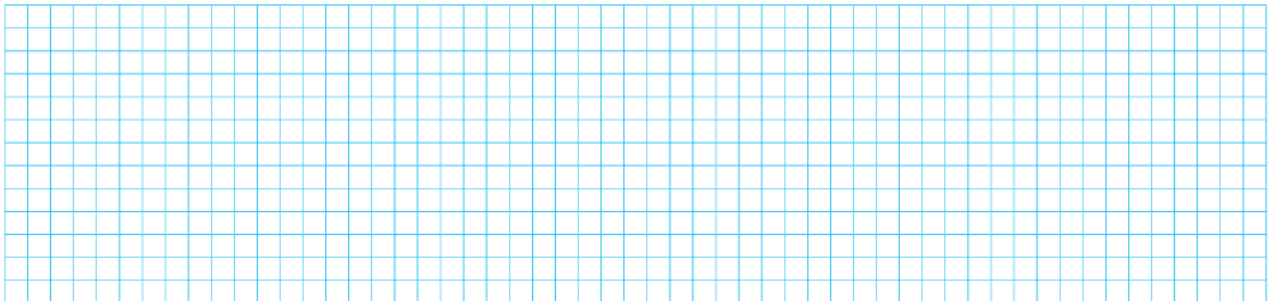


2) Folosește factori ușor de calculat:

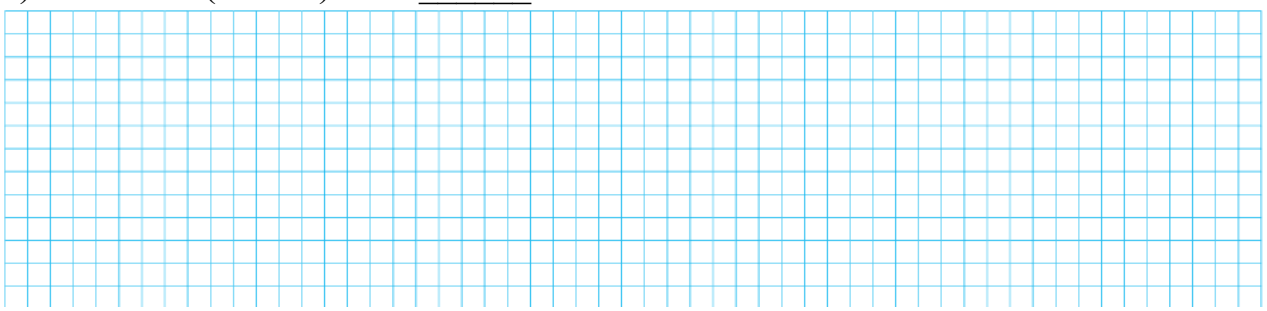
a) 480 : 12 = (480 : 3) : 4 = _____



b) 1 200 : 25 = (1 200 : 100) × 4 = _____



c) 900 : 15 = (900 : 5) : 3 = _____

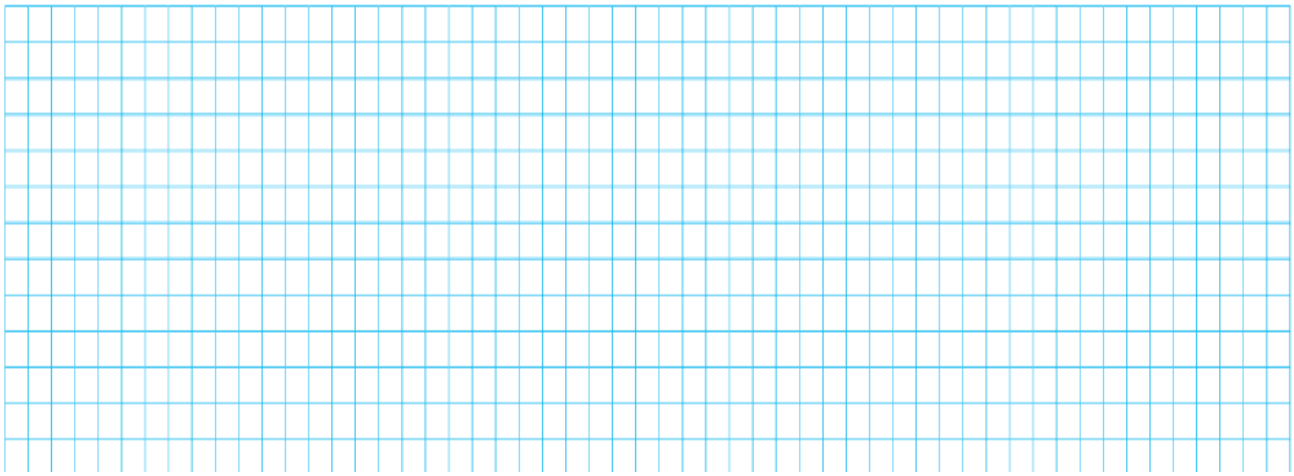


3) Găsește eroarea și corectează:

a) 180 : 12 = 10 → Corect: _____

b) 1 200 : 25 = 300 → Corect: _____

c) 96 : 8 = 10 → Corect: _____

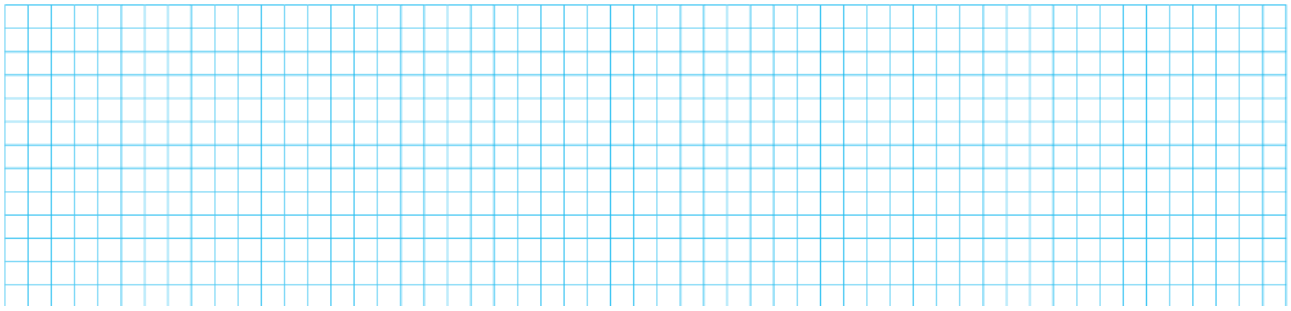


4) Completează cu termenul lipsă:

a) ___ : 25 = 40

b) 720 : ___ = 12

c) ___ : 18 = 50



5) Colorează după rezultat (tabel 4×4):

Instrucțiuni: Calculează fiecare împărțire. Colorează pătratul în ROȘU dacă rezultatul este ≥ 50, ALBASTRU dacă este între 20 și 49, VERDE dacă este sub 20.

600 : 12 = ____	2 400 : 48 = ____	350 : 25 = ____	900 : 18 = ____
1 200 : 40 = ____	720 : 36 = ____	1 000 : 20 = ____	810 : 27 = ____
2 000 : 25 = ____	525 : 21 = ____	1 440 : 60 = ____	96 : 8 = ____
1 800 : 30 = ____	640 : 16 = ____	1 200 : 24 = ____	225 : 15 = ____

Activitatea 5. Împărțirea cu rest a numerelor naturale. Teorema împărțirii cu rest

1. Exersează

1) Folosind teorema împărțirii cu rest precizează deîmpărțitul, împărțitorul, câtul și restul din relațiile de mai jos:

a) 102 =7 x 13+ 11

deîmpărțit=_____
împărțitor=_____
cât=_____
rest=_____

b) 67= 6 x 10+ 7

deîmpărțit=_____
împărțitor=_____
cât=_____
rest=_____

c) 144=48 x 3

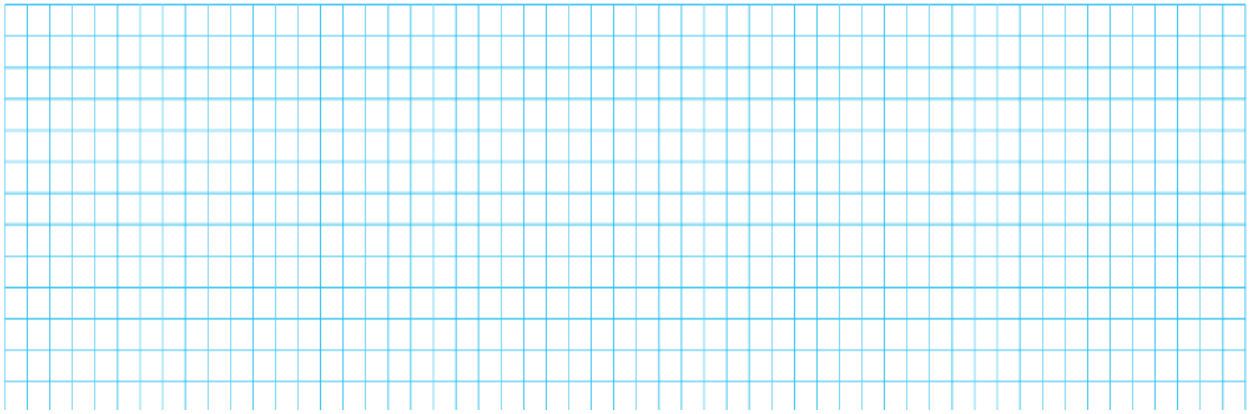
deîmpărțit=_____
împărțitor=_____
cât=_____
rest=_____

2) Calculează și scrie câtul și restul:
a) 27 : 5 = _____ rest _____
b) 32 : 7 = _____ rest _____
c) 85 : 9 = _____ rest _____
d) 103 : 8 = _____ rest _____

3) Verifică teorema împărțirii cu rest (a = b × c + r):
a) 29 : 6 = 4 rest 5 → 29 = 6 × 4 + 5 (Adevărat/Fals)
b) 45 : 7 = 6 rest 3 → 45 = 7 × 6 + 3 (Adevărat/Fals)

c) 56 : 9 = 6 rest 3 → 56 = 9 × 6 + 3 (Adevărat/Fals)

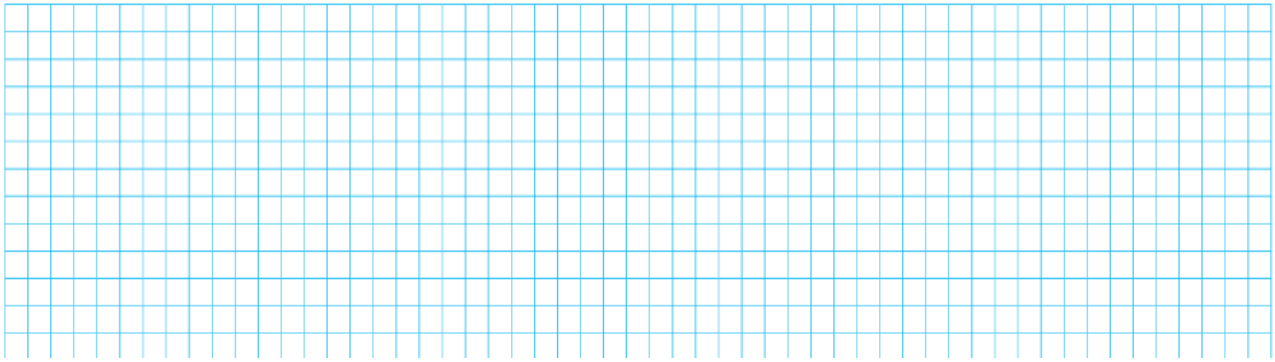
4) Completează spațiile libere:
a) 41 : 4 = ___ rest ___ → 41 = 4 × ___ + ___
b) 96 : 10 = ___ rest ___ → 96 = 10 × ___ + ___
c) 78 : 11 = ___ rest ___ → 78 = 11 × ___ + ___



5) Colorează după rest (tabel 3×3):

Instrucțiuni: Calculează fiecare împărțire. Colorează pătratul în ROȘU dacă restul este 0, ALBASTRU dacă restul este 1–3, VERDE dacă restul este mai mare de 3.

29 : 5 = _____ rest _____	46 : 7 = _____ rest _____	58 : 9 = _____ rest _____
32 : 4 = _____ rest _____	85 : 6 = _____ rest _____	99 : 10 = _____ rest _____
47 : 8 = _____ rest _____	65 : 9 = _____ rest _____	101 : 12 = _____ rest _____

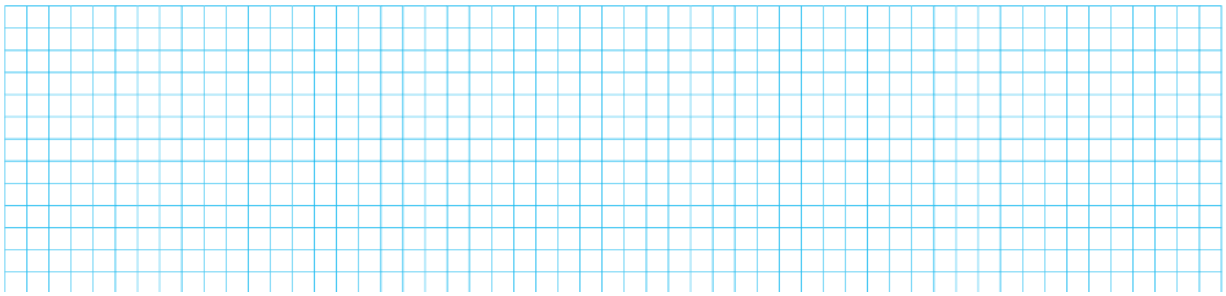


🧩 2. Consolidează

1) Probleme aplicative:

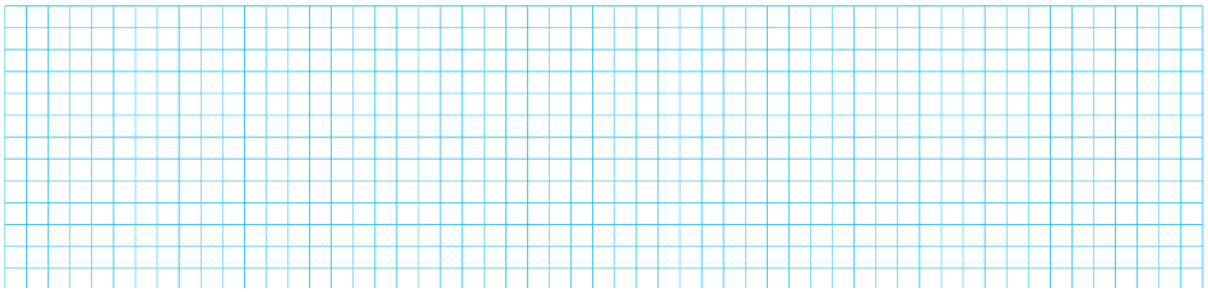
a) Ana are 85 de bomboane. Ea vrea să le împartă în pungi de câte 12. Câte pungi pline va face și câte bomboane îi rămân?

Operație: 85 : 12 = ___ rest ___



b) Un autocar are 95 de pasageri. În fiecare cameră de hotel pot sta 4 persoane. Câte camere sunt ocupate și câți pasageri rămân fără cameră?

Operație: 95 : 4 = ___ rest ___

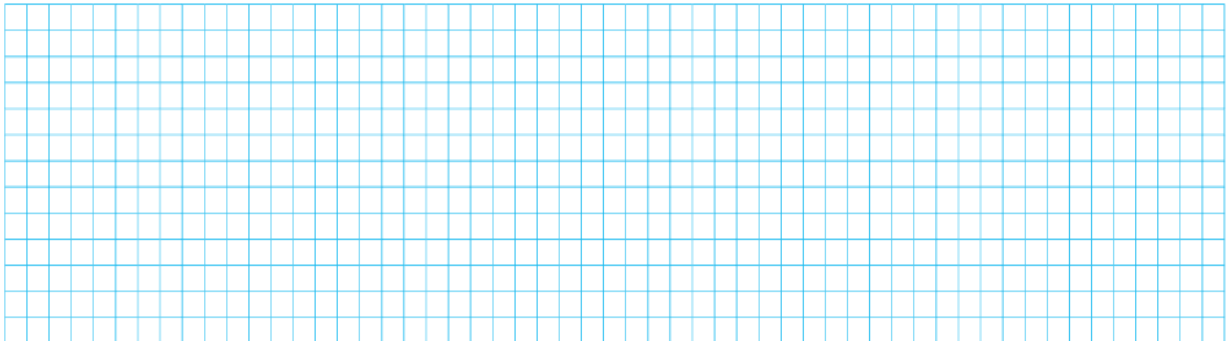


2) Folosește teorema împărțirii cu rest pentru a verifica:

a) 73 : 9 = 8 rest 1 → 73 = 9 × 8 + 1

b) 102 : 20 = 5 rest 2 →

c) 150 : 13 = 11 rest 7 →

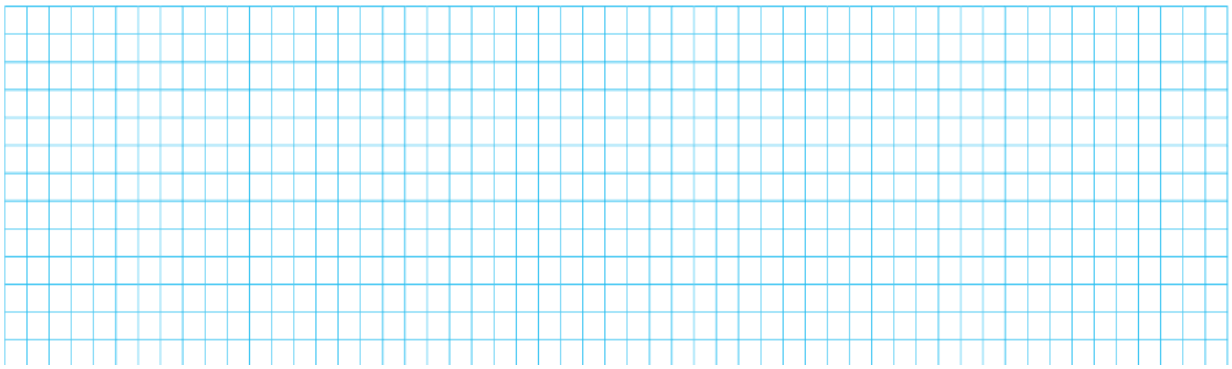


3) Găsește eroarea și corectează:

a) 47 : 6 = 8 rest 4 → corect este: _____

b) 64 : 9 = 7 rest 4 → corect este: _____

c) 100 : 15 = 6 rest 12 → corect este: _____

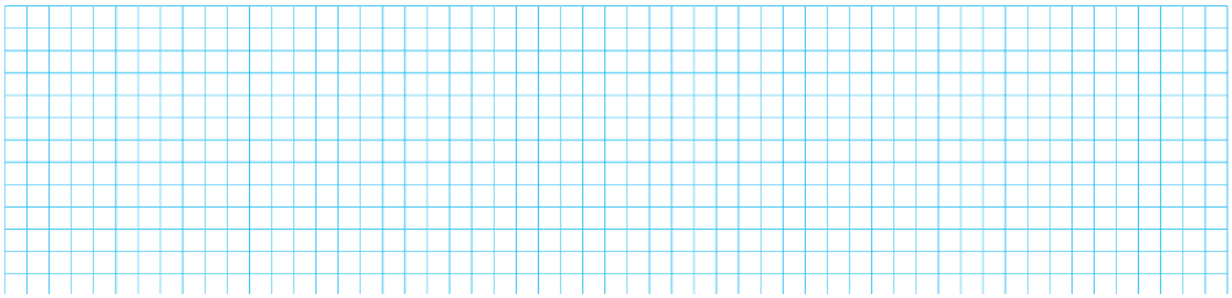


4) Completează cu termenul lipsă:

a) 53 = 7 × ___ + ___

b) 80 = 9 × ___ + ___

c) 112 = 10 × ___ + ___



5) Colorează după rest (tabel 4×4):

Instrucțiuni: Calculează fiecare împărțire. Colorează pătratul în ROȘU dacă restul este 0, ALBASTRU dacă restul este 1–2, VERDE dacă restul este mai mare de 2.

75 : 7 = ____ rest ____	90 : 8 = ____ rest ____	102 : 11 = ____ rest ____	150 : 14 = ____ rest ____
65 : 6 = ____ rest ____	98 : 9 = ____ rest ____	143 : 12 = ____ rest ____	200 : 15 = ____ rest ____
120 : 13 = ____ rest ____	175 : 16 = ____ rest ____	85 :7 = ____ rest ____	210 : 19 = ____ rest ____
250 : 20 = ____ rest ____	300 : 21 = ____ rest ____	400 : 22 = ____ rest ____	99 :25 = ____ rest ____

Capitolul 4: Activitățile extracurriculare în învățământul special – particularități

1. **Introducere**

Activitatea educațională desfășurată în cadrul școlii nu se limitează la ceea ce se întâmplă în sala de clasă, în orarul strict de predare-învățare. Educația modernă presupune o viziune complexă și integrată, în care elevii își dezvoltă personalitatea prin experiențe variate, atât formale, cât și nonformale. Învățământul contemporan pune accent pe complementaritatea dintre activitățile curriculare, desfășurate conform programei școlare, și activitățile extracurriculare, care vin să completeze și să diversifice experiența copilului.

În învățământul de masă, activitățile extracurriculare au rolul de a oferi copiilor oportunități de afirmare personală, de socializare și de valorificare a aptitudinilor. În învățământul special, însă, aceste activități capătă o importanță dublă, deoarece ele constituie un instrument valoros pentru recuperarea, compensarea și dezvoltarea abilităților deficitare. Elevii cu cerințe educaționale speciale (CES) au nevoie de contexte educaționale variate, adaptate particularităților lor individuale, care să le stimuleze motivația, să le crească stima de sine și să le ofere șanse reale de integrare socială.

Activitățile extracurriculare din școlile speciale nu sunt doar un prilej de recreere, ci reprezintă ocazii structurate de învățare prin experiență directă. Excursiile, vizitele, atelierele, activitățile artistice sau sportive au rol formativ, educativ și terapeutic. Ele permit aplicarea principiului învățării prin acțiune și oferă copiilor ocazia de a-și exersa abilități de viață independentă, de a interacționa cu comunitatea și de a-și descoperi talente și interese noi.

Necesitatea desfășurării unor activități extracurriculare în învățământul special derivă, așadar, din câteva considerente esențiale:

- nevoia de diversificare a experiențelor de învățare pentru copii cu ritmuri lente de dezvoltare;
- importanța stimulării motivației prin activități atractive și practice;
- crearea unor contexte reale de socializare și integrare;
- dezvoltarea autonomiei personale și a încrederii în forțele proprii.

Prin urmare, analiza particularităților acestor activități reprezintă o preocupare necesară pentru cadrele didactice, specialiștii în educație specială și factorii de decizie din domeniul educației.

2. Fundamentare teoretică

2.1. Conceptul de educație specială

Educația specială este definită ca un ansamblu de măsuri educative, psihologice, sociale și medicale care urmăresc să răspundă nevoilor specifice ale copiilor cu deficiențe fizice, senzoriale, intelectuale sau asociate. Ea presupune adaptarea conținuturilor, metodelor, strategiilor și mijloacelor de învățare astfel încât fiecare copil să își poată valorifica potențialul.

În viziunea educației incluzive, fiecare elev are dreptul la o educație personalizată și de calitate, iar activitățile extracurriculare sunt un element central al acestei personalizări.

2.2. Caracteristicile elevilor cu CES

Elevii cu CES prezintă o serie de particularități ce influențează modul de organizare a activităților extracurriculare:

- dezvoltare cognitivă întârziată sau atipică, cu dificultăți de concentrare și de generalizare a cunoștințelor;
- dezvoltare psihomotrică deficitară, care impune adaptări ale activităților sportive sau de mobilitate;
- probleme de comunicare și limbaj, ce fac necesare activități bazate pe exprimare nonverbală și artistică;
- dependență sporită de adult și nevoie de ghidaj constant;
- nivel redus de autonomie personală, care trebuie stimulat prin experiențe de viață reală;
- nevoie crescută de socializare și integrare în comunitate.

2.3. Rolul activităților extracurriculare

Literatura de specialitate evidențiază multiple beneficii ale activităților extracurriculare pentru elevii cu CES:

- educative – consolidarea și aplicarea cunoștințelor în contexte practice;
- terapeutice – reducerea anxietății, dezvoltarea emoțională echilibrată;
- sociale – dezvoltarea abilităților de comunicare, cooperare și integrare;
- vocational-profesionale – descoperirea unor abilități utile pentru viitoarea inserție socio-profesională;
- compensatorii – suplinirea lipsurilor prin stimularea altor arii de dezvoltare.

Activitățile extracurriculare devin, astfel, nu doar un mijloc de petrecere a timpului liber, ci o componentă indispensabilă a procesului de formare în școala specială.

3. Particularitățile activităților extracurriculare în învățământul special

Activitățile extracurriculare din școlile speciale nu pot fi organizate după aceleași principii ca în învățământul de masă. Ele necesită adaptări metodologice, logistice și organizaționale în funcție de particularitățile elevilor. Aceste activități trebuie să fie accesibile, motivante și să valorifice potențialul fiecărui copil.

3.1. Adaptări necesare în funcție de tipul deficienței

a) Deficiența mintală

Copiii cu deficiență mintală prezintă dificultăți de înțelegere, memorie și atenție. Pentru ei, activitățile extracurriculare trebuie să fie:

- simple și clare, cu sarcini ușor de înțeles;
- structurate în pași mici, pentru a evita suprasolicitarea;
- bazate pe repetiție și exercițiu practic;
- orientate către experiențe concrete, mai puțin abstracte (vizite la ferme, muzee interactive, ateliere practice);
- centrate pe joc și pe activități atractive, care stimulează motivația intrinsecă.

De exemplu, o excursie la o grădină zoologică pentru elevii cu deficiență mintală trebuie să includă explicații scurte, observare directă, fișe simple de lucru cu imagini, precum și activități de consolidare după excursie (desenarea animalului preferat, povestirea experienței).

b) Deficiența senzorială (vizuală sau auditivă)

- Pentru elevii cu deficiență de vedere, activitățile trebuie să includă experiențe tactile și auditive (ghidaj cu bastonul alb, vizite cu tururi tactile la muzee, ateliere de modelaj sau muzică). Materialele vizuale se adaptează în Braille sau prin materiale audio.
- Pentru elevii cu deficiență de auz, se pune accent pe comunicarea vizuală și gestuală. Excursiile sau spectacolele trebuie să fie însoțite de interpretare mimico-gestuală sau de suport vizual bogat (pliante, fotografii, desene).

c) Deficiența motorie

Elevii cu dificultăți motorii au nevoie de accesibilizare: rampe, spații fără bariere, mijloace de transport adaptate. Activitățile sportive extracurriculare trebuie adaptate astfel încât fiecare copil să participe conform posibilităților (ex.: baschet în scaun rulant, activități de aruncare la țintă, jocuri de cooperare).

d) Deficiențele asociate

În cazul copiilor cu multiple deficiențe, organizarea activităților extracurriculare este mai complexă. Accentul se pune pe activități de viață practică și pe experiențe simple, dar relevante: pregătirea unei mese împreună, vizite scurte în comunitate, participarea la activități de club adaptate

3.2. Metode și forme de organizare

Activitățile extracurriculare pot lua forme variate, însă în școlile speciale trebuie adaptate particularităților de dezvoltare:

- Ateliere practice – de pictură, muzică, modelaj, cusături, gătit, grădinărit; ele dezvoltă abilități motrice fine, creativitatea și autonomia.
- Excursii și vizite – la muzee, ferme, parcuri, instituții culturale; organizate cu grupuri mici, trasee simple și pauze frecvente.
- Cluburi – muzical, sportiv, teatral, literar; oferă continuitate și cultivă talente.
- Serbări și spectacole – stimulează exprimarea emoțională, munca în echipă și contactul cu publicul.
- Proiecte de voluntariat și parteneriate comunitare – activități de ecologizare, vizite la biblioteci, parteneriate cu ONG-uri pentru incluziune socială.
- Jocuri de rol și dramatizări – utile pentru dezvoltarea limbajului și a abilităților de comunicare.

Important este ca aceste activități să fie flexibile și individualizate. Într-o excursie, de pildă, unii copii pot observa, alții pot face fotografii, iar alții pot doar asculta explicațiile; fiecare contribuție este valoroasă.

3.3. Rolul cadrului didactic

Profesorii din învățământul special au un rol central în planificarea și desfășurarea activităților extracurriculare:

- selectează activități potrivite nivelului de dezvoltare al elevilor;stabilesc obiective educaționale clare (nu doar recreative);
- colaborează cu psihologi, logopezi, kinetoterapeuți;
- oferă sprijin emoțional și ghidaj constant;
- stimulează participarea activă a fiecărui elev;
- asigură un climat de siguranță și încredere.

Un bun profesor știe să transforme o simplă excursie sau un atelier într-o experiență de învățare valoroasă, folosind metode interactive și materiale adaptate.

3.4. Rolul familiei și al comunității

Activitățile extracurriculare din învățământul special nu pot fi desprinse de implicarea familiei și a comunității. Părinții:

- sprijină copilul emoțional și practic;
- participă la activități comune (excursii, serbări, cluburi);
- oferă feedback profesorilor privind impactul activităților.

Comunitatea are și ea un rol esențial: muzeele, teatrele, bibliotecile, organizațiile culturale sau sportive pot deschide porțile copiilor cu CES, adaptând programele și oferind accesibilitate.

Astfel, activitățile extracurriculare devin punți între școala specială și comunitate, facilitând integrarea treptată a copilului.

4. Tipuri de activități extracurriculare specifice în învățământul special

Activitățile extracurriculare din învățământul special se caracterizează prin **diversitate, adaptabilitate și rol terapeutic**. Ele nu sunt doar ocazii de divertisment, ci adevărate instrumente de învățare și dezvoltare personală. În continuare, vom analiza câteva categorii esențiale.

4.1. Activități culturale și artistice

Arta este un limbaj universal, accesibil și copiilor cu CES, chiar și atunci când limbajul verbal este limitat. Activitățile artistice și culturale au un puternic impact asupra dezvoltării emoționale, motivaționale și sociale a elevilor.

Exemple de activități:

- Vizite la muzee și expoziții – organizate sub formă de tururi interactive, cu materiale tactile și ghidaje adaptate;
- Participarea la spectacole de teatru sau muzică – cu explicații vizuale sau interpretare mimico-gestuală pentru copiii cu deficiență de auz;
- Ateliere de pictură, desen și colaj – cu materiale variate (creioane cerate, plastilină, acuarele), care stimulează motricitatea fină;
- Muzică și dans – cântatul în cor, folosirea instrumentelor ritmice simple (tamburină, xilofon, clopoței), dansuri populare sau moderne adaptate nivelului copiilor;

- Teatru și dramatizare – punerea în scenă a unor povești simple, jocuri de rol, păpuși de teatru;
- Serbări școlare – prilej de manifestare artistică și de interacțiune cu publicul.

Particularitate: în învățământul special, accentul nu cade pe produsul artistic final, ci pe procesul de exprimare și pe beneficiile terapeutice ale artei.

4.2. Activități sportive și de dezvoltare psihomotrică

Sportul reprezintă un domeniu cu multiple beneficii pentru copiii cu CES: dezvoltă motricitatea, disciplina, spiritul de echipă și rezistența fizică. Totodată, are un rol terapeutic important, ajutând la reducerea anxietății și la stimularea încrederii în sine.

Exemple de activități:

- Jocuri sportive adaptate: fotbal cu reguli simplificate, baschet cu coșuri joase, volei cu balon mare și moale;
- Înot terapeutic – foarte benefic pentru copiii cu deficiențe motorii;
- Gimnastică și exerciții de psihomotricitate – trasee aplicative simple, jocuri de echilibru, aruncări la țintă;
- Dans sportiv adaptat – cu mișcări simple, ritmate;
- Olimpiade sportive școlare pentru copii cu CES – evenimente ce stimulează motivația și sentimentul de apartenență.

Particularitate: accentul se pune pe participare și pe dezvoltarea armonioasă, nu pe performanță.

4.3. Activități de abilitare manuală și educație practică

Acest tip de activități sunt extrem de importante în învățământul special, pentru că ele pregătesc elevii pentru viața adultă și, în unele cazuri, pentru integrarea profesională.

Exemple de activități:

- Ateliere de lucru manual: origami, confecționarea de obiecte decorative, cusături simple, împletituri;
- Ateliere de gastronomie: pregătirea unor rețete simple (salată, sandwich, prăjituri ușoare), învățarea regulilor de igienă și de lucru în bucătărie;
- Grădinărit și horticultură: plantarea de flori sau legume, îngrijirea unei grădini școlare;
- Ateliere de meșteșuguri tradiționale: țesut, sculptură în lemn, adaptate la nivelul copiilor.

Particularitate: aceste activități dezvoltă motricitatea fină, autonomia personală și responsabilitatea.

4.4. Activități de socializare și integrare comunitară

Elevii cu CES au nevoie de contexte variate în care să învețe să interacționeze cu alți copii și adulți. Activitățile de socializare facilitează integrarea comunitară și reduc izolarea.

Exemple de activități:

- Participarea la târguri și expoziții locale – unde copiii își pot expune lucrările;
- Parteneriate cu școlile de masă – activități comune de club, sport sau artă;
- Vizite la instituții publice – biblioteci, primării, muzee, posturi de poliție sau pompieri;
- Tabere și școli de vară – contexte informale de învățare și socializare;
- Proiecte comunitare – activități de ecologizare, plantare de copaci, campanii sociale.

Particularitate: aceste activități trebuie atent planificate pentru a evita suprasolicitarea copilului și pentru a garanta siguranța sa.

4.5. Activități remediale și de sprijin prin joc

Deși jocul este o componentă esențială și a activităților curriculare, în extracurriculare el poate fi folosit cu o libertate mai mare, pentru a stimula limbajul, gândirea logică și capacitățile socio-emoționale.

Exemple de activități:

- Jocuri didactice de limbaj: „Ghicește cuvântul”, „Telefonul fără fir”, „Cine lipsește din imagine?”;
- Jocuri de cooperare: construirea unei structuri din cuburi, rezolvarea unor puzzle-uri mari;
- Jocuri de rol: simularea unor situații de viață (mers la magazin, la medic, la bancă);
- Jocuri de orientare: vânătoare de comori, trasee cu indicii.

Particularitate: aceste activități au un rol dublu – educativ și terapeutic, fiind foarte eficiente pentru copii cu deficiență mintală moderată.

4.6. Sinteză

Se poate observa că varietatea activităților extracurriculare este uriașă, dar succesul lor depinde de adaptarea la nivelul și la nevoile copiilor. Ele nu se limitează la simpla „distracție”, ci devin adevărate strategii educative și terapeutice.

5. Exemple de bune practici / studii de caz

Pentru a înțelege mai bine modul în care activitățile extracurriculare pot fi organizate în învățământul special, este util să analizăm **exemple practice** din activitatea școlilor speciale. Acestea ilustrează adaptările, metodele și rezultatele obținute.

5.1. Organizarea unei excursii adaptate

Context**:** O școală specială pentru elevi cu deficiență mintală moderată organizează o excursie de o zi la Grădina Botanică.

Obiective:

- dezvoltarea capacității de orientare spațială;
- stimularea interesului pentru natură;
- dezvoltarea vocabularului prin contact direct cu plantele;
- exersarea comportamentului de grup în comunitate.

Particularități de organizare:

- grupuri mici (6–8 elevi) pentru a facilita supravegherea;
- traseu scurt, cu opriri frecvente;
- explicații simple, însoțite de imagini și materiale tactile (frunze, flori, semințe);
- activitate finală: fiecare copil fotografiază sau desenează planta preferată;
- evaluare: discuție scurtă după excursie („Ce ți-a plăcut cel mai mult?”).

Rezultate: Elevii și-au îmbogățit vocabularul, au exersat comportamente de grup (mers în coloană, respectarea indicațiilor), și-au manifestat bucuria de a descoperi natura.

5.2. Activități de club – exemplu „Clubul de muzică”

Context: Într-o școală pentru copii cu deficiențe de auz, profesorul organizează un club de muzică și dans adaptat.

Obiective:

- stimularea percepției vibrațiilor sonore;
- dezvoltarea expresivității corporale prin dans;
- integrarea copiilor în activități artistice comune.

Metodologie**:**

- folosirea instrumentelor de percuție simple (tobe, tamburine, xilofon) pentru a simți vibrațiile;
- coregrafii cu pași simpli, învățați prin demonstrație vizuală;

- colaborare cu elevi din școala de masă pentru organizarea unui spectacol comun.

Rezultate: Copiii cu deficiențe de auz au reușit să participe activ la spectacol, exprimându-se prin dans și mimică. Activitatea a contribuit la creșterea încrederii în sine și la reducerea izolării sociale.

5.3. Proiect educațional – „Grădina noastră"

Context: Elevii unei școli speciale cu deficiență mintală ușoară și moderată au participat la un proiect de grădinărit.

Obiective:

- dezvoltarea responsabilității și a spiritului de echipă;
- învățarea unor deprinderi practice (plantare, udare, recoltare);
- contact direct cu natura și ciclul de viață al plantelor.

Desfășurare:

- elevii au pregătit pământul în curtea școlii;
- au plantat legume și flori;
- au îngrijit zilnic plantele, notând observații simple (crește/nu crește);
- la final, au organizat o mică expoziție cu recolta obținută.

Rezultate: Copiii au manifestat bucurie și mândrie pentru realizările lor, și-au dezvoltat răbdarea, spiritul practic și responsabilitatea.

5.4. Parteneriat cu comunitatea – „Ziua porților deschise"

Context**:** O școală specială organizează anual o zi a porților deschise, la care sunt invitați părinți, elevi din școlile de masă, reprezentanți ai ONG-urilor și autorități locale.

Activități organizate:

- expoziție cu lucrări realizate de elevi (desene, obiecte de lucru manual);
- spectacole de teatru și dans;
- ateliere interactive (origami, pictură pe sticlă, confecționarea de brățări);
- standuri cu produse realizate de copii (prăjituri, obiecte decorative).

Rezultate: Creșterea vizibilității școlii în comunitate, integrarea treptată a elevilor cu CES, schimbarea atitudinii părinților și a societății față de acești copii.

5.5. Tabără de vară adaptată

Context**:** O fundație în colaborare cu o școală specială a organizat o tabără de vară pentru elevii cu deficiență mintală ușoară.

Activități desfășurate:

- jocuri sportive pe plajă;
- concursuri de desen și sculptură în nisip;
- seri de socializare cu cântece și dansuri;
- activități de orientare (căutarea de indicii, vânătoare de comori).

Rezultate: Copiii au trăit experiențe unice de independență (departe de familie), și-au dezvoltat capacitățile de adaptare, spiritul de echipă și au câștigat prietenii noi.

5.6. Concluzii intermediare

Aceste studii de caz demonstrează că activitățile extracurriculare sunt realizabile și eficiente în învățământul special, cu condiția respectării particularităților copiilor. Beneficiile lor sunt vizibile nu doar în plan educațional, ci și în plan emoțional și social.

6. Impactul activităților extracurriculare asupra elevilor cu CES

Activitățile extracurriculare au un rol complex și profund în viața copiilor cu cerințe educaționale speciale (CES). Ele nu reprezintă doar un mijloc de petrecere a timpului liber, ci o strategie educațională și terapeutică care aduce beneficii în toate planurile dezvoltării: cognitiv, socio-emoțional, motric, comportamental și de integrare socială.

6.1. Impactul asupra dezvoltării cognitive

Elevii cu CES au, de regulă, ritmuri lente de învățare, dificultăți de atenție și memorie, probleme de generalizare a cunoștințelor. Activitățile extracurriculare pot contribui semnificativ la ameliorarea acestor deficiențe prin:

- învățarea prin experiență directă – excursiile și vizitele consolidează cunoștințele în mod practic;
- concretizarea informațiilor abstracte – observarea plantelor, animalelor sau obiectelor din realitate facilitează înțelegerea conceptelor;
- stimularea memoriei prin repetare și prin asocierea învățării cu emoții pozitive;
- dezvoltarea gândirii logice și a creativității prin jocuri didactice, activități artistice și proiecte practice.

Exemple: Un copil care învață despre „legume” în clasă poate fixa mai ușor noțiunile prin participarea la un atelier de gătit sau la o vizită într-o grădină.

6.2. Impactul asupra dezvoltării socio-emoționale

Elevii cu CES întâmpină adesea dificultăți în exprimarea emoțiilor, în construirea relațiilor și în gestionarea frustrărilor. Activitățile extracurriculare reprezintă un teren sigur de experimentare emoțională și socială.

Beneficii:

- creșterea stimei de sine – copiii se simt apreciați pentru reușitele lor (o piesă de teatru, o expoziție, un meci sportiv);
- dezvoltarea abilităților de comunicare – prin interacțiunea cu colegii, profesorii și membrii comunității;
- gestionarea emoțiilor – prin artă, muzică și joc, copiii pot exprima bucuria, tristețea, frustrarea;
- reducerea anxietății și a izolării – participarea la tabere sau cluburi îi ajută să depășească teama de nou și să își facă prieteni.

Exemple: Un copil timid poate prinde curaj interpretând un rol scurt într-o scenetă sau cântând alături de colegi într-un cor.

6.3. Impactul asupra dezvoltării motrice

Mulți copii cu CES au dificultăți de coordonare, echilibru și motricitate fină. Activitățile extracurriculare, mai ales cele sportive și de lucru manual, contribuie la:

- îmbunătățirea coordonării ochi–mână prin desen, pictură, modelaj;
- dezvoltarea echilibrului și a orientării în spațiu prin jocuri sportive și trasee aplicative;
- stimularea rezistenței fizice prin înot, alergări ușoare, dans;
- exersarea motricității fine prin cusături, origami, activități de grădinărit.

Exemple: Un elev cu deficiență motorie ușoară poate câștiga încredere în sine participând la un concurs de aruncări la țintă sau la o ștafetă adaptată.

6.4. Impactul asupra dezvoltării autonomiei personale

Un obiectiv central al educației speciale este formarea autonomiei personale și sociale. Activitățile extracurriculare oferă contexte autentice pentru exersarea acestei autonomii.

Beneficii:

- formarea deprinderilor de viață zilnică – prin ateliere de gătit, excursii și tabere, copiii învață să pregătească mâncare simplă, să își organizeze obiectele personale, să respecte reguli de igienă;

- responsabilizare – fiecare copil are o sarcină (ex.: udă plantele, strânge materialele după activitate);
- luarea deciziilor simple – alegerea unei activități, exprimarea unei preferințe;
- creșterea independenței în deplasare, orientare, gestionarea obiectelor personale.

Exemple: Într-o tabără, elevul învață să își facă bagajul, să își pregătească hainele pentru a doua zi sau să își spele paharul după masă.

6.5. Impactul asupra integrării sociale

Poate cel mai important efect al activităților extracurriculare este facilitarea integrării sociale a copiilor cu CES. Prin aceste activități, elevii depășesc granițele școlii și intră în contact cu comunitatea.

Beneficii:

- reducerea stigmatizării și a prejudecăților prin vizibilitatea pozitivă a copiilor cu CES (expoziții, spectacole, parteneriate școlare);
- formarea de relații cu copii tipici prin activități comune;
- integrarea treptată în viața comunității prin vizite, târguri, activități de voluntariat;
- pregătirea pentru integrarea profesională prin ateliere practice și activități de tip vocațional.

Exemple: Un parteneriat între o școală specială și una de masă, concretizat printr-un concurs de desen comun, ajută copiii să învețe cooperarea și să se cunoască reciproc.

6.6. Sinteză

Impactul activităților extracurriculare asupra elevilor cu CES este multidimensional. Ele sprijină dezvoltarea cognitivă, emoțională, motrică și socială, contribuie la formarea autonomiei și pregătesc elevul pentru viața adultă. În plus, aceste activități nu aduc beneficii doar copiilor, ci și familiei și comunității, prin schimbarea atitudinilor și creșterea gradului de incluziune.

7. Concluzii și direcții de îmbunătățire

7.1. Concluzii generale

Analiza realizată asupra activităților extracurriculare în învățământul special evidențiază câteva idei fundamentale:

1. Activitățile extracurriculare sunt indispensabile în educația elevilor cu CES, având rol complementar, dar la fel de important ca activitățile curriculare. Ele completează învățarea formală prin experiențe concrete, atractive și motivante.
2. Particularitățile copiilor cu CES impun adaptarea continuă a acestor activități: sarcini simple, pași mici, suport vizual și practic, grupuri reduse, ritm flexibil.
3. Tipurile de activități extracurriculare sunt extrem de diverse: culturale și artistice, sportive și psihomotrice, practice și de abilitare manuală, sociale și comunitare, remediale și ludice. Toate au un rol formativ și terapeutic.
4. Exemplele de bune practici arată că aceste activități sunt realizabile și aduc beneficii semnificative dacă există implicare, creativitate și colaborare între profesori, familie și comunitate.
5. Impactul activităților extracurriculare asupra copiilor cu CES este multidimensional: dezvoltă cunoștințele și competențele, stimulează exprimarea emoțională, îmbunătățesc motricitatea, cresc autonomia și facilitează integrarea socială.

7.2. Direcții de îmbunătățire

Pentru ca activitățile extracurriculare să își atingă potențialul maxim în învățământul special, se impun câteva direcții de acțiune:

1. Diversificarea ofertei extracurriculare – școlile speciale ar trebui să includă o gamă variată de activități (arte, sport, voluntariat, tabere, parteneriate internaționale).
2. Individualizarea activităților – fiecare copil are nevoi și abilități unice; activitățile trebuie adaptate la nivelul de dezvoltare și interesele fiecăruia.
3. Formarea continuă a cadrelor didactice – profesorii trebuie să fie pregătiți să organizeze activități extracurriculare atractive și să colaboreze cu specialiști (psihologi, terapeuți, kinetoterapeuți).
4. Implicarea familiei – părinții trebuie să fie parteneri activi în organizarea și desfășurarea acestor activități, pentru a continua sprijinul și acasă.

5. Parteneriate cu comunitatea – instituțiile culturale, sportive și sociale trebuie să deschidă porțile copiilor cu CES, asigurând accesibilitate și programe adaptate.
6. Integrarea tehnologiei – folosirea instrumentelor digitale (aplicații educaționale, tururi virtuale, jocuri interactive) poate crește atractivitatea activităților extracurriculare.
7. Evaluarea impactului – este necesar ca activitățile extracurriculare să fie evaluate periodic pentru a observa progresul copiilor și pentru a adapta strategiile.

7.3. Concluzie finală

Activitățile extracurriculare din învățământul special nu trebuie privite ca simple momente de relaxare, ci ca ocazii fundamentale de învățare și dezvoltare. Ele reprezintă punți între școală, familie și comunitate și creează contexte reale pentru ca elevii cu CES să își descopere potențialul, să câștige autonomie și să se integreze social.

Prin implicarea responsabilă a tuturor actorilor educaționali – profesori, părinți, comunitate – activitățile extracurriculare pot transforma școala specială într-un mediu viu, dinamic și incluziv, capabil să pregătească elevul nu doar pentru prezent, ci și pentru o viață adultă demnă și autonomă.

Capitolul 5: Consiliere și dezvoltare personală

Introducere

În peisajul educațional actual, tranziția de la ciclul primar la cel gimnazial reprezintă un moment crucial în viața unui elev de clasa a V-a. Această etapă vine cu noi provocări, o creștere a complexității academice și a interacțiunilor sociale, solicitând din partea elevilor nu doar cunoștințe, ci și abilități solide de dezvoltare personală și socială. Disciplina ***Consiliere și dezvoltare personală*** joacă un rol vital în facilitarea acestei tranziții, oferind un cadru structurat pentru explorarea identității, a emoțiilor și a relațiilor interpersonale. Cu toate acestea, pentru a fi cu adevărat eficientă, această disciplină trebuie să depășească abordarea tradițională, bazată pe prelegeri și fișe de lucru, și să îmbrățișeze o metodologie activă, dinamică și profund adaptată la nevoile specifice ale elevilor.

Argumentarea de față subliniază importanța fundamentală a integrării elementelor ludice, motrice și dinamice în cadrul lecțiilor de consiliere. Aceste componente nu sunt doar simple instrumente de divertisment, ci piloni esențiali ai unei pedagogii incluzive și eficiente, cu un impact deosebit asupra elevilor cu cerințe educaționale speciale (CES), dizabilități sau cu un nivel motric scăzut. Prin joc, mișcare și interacțiune, lecțiile devin laboratoare de experimentare socială și emoțională, în care învățarea se produce prin experiență directă, și nu prin simpla asimilare de informații.

Importanța elementelor ludice - jocul ca motor al învățării

Jocul este un instrument universal de învățare, o modalitate naturală prin care copiii explorează lumea, învață reguli și dezvoltă abilități sociale. În contextul lecțiilor de consiliere, utilizarea elementelor ludice transformă abstractul în concret, permițând elevilor să abordeze teme complexe (precum emoțiile, prietenia sau rezolvarea conflictelor) într-un mod sigur și accesibil.

- Crearea unui climat de siguranță și încredere: Jocul reduce barierele sociale și anxietatea, facilitând interacțiunea și comunicarea. Un mediu de învățare ludic este perceput ca mai puțin amenințător, încurajând elevii să se exprime liber, să-și asume riscuri și să experimenteze noi comportamente fără teama de a fi judecați. Această atmosferă de siguranță este absolut esențială pentru copiii cu CES, care pot avea dificultăți în a se integra în medii sociale structurate. Prin jocuri precum "Ghicește emoția" sau "Mimează meseria", elevii învață să-și exprime emoțiile și ideile într-un mod creativ și non-verbal, depășind posibilele bariere de comunicare.

- Învățarea prin experiență: Spre deosebire de o lecție teoretică, jocul permite elevilor să trăiască o experiență de învățare. De exemplu, în loc să discute despre importanța încrederii, jocuri precum "Cercul încrederii" le oferă o experiență fizică și emoțională directă a sprijinului reciproc. Această formă de învățare experimentală este extrem de eficientă, deoarece informațiile sunt integrate la nivel profund, prin emoție și memorie kinestezică.
- Dezvoltarea abilităților de rezolvare de probleme și de gândire critică: Jocurile de grup obligă elevii să colaboreze, să comunice și să găsească soluții creative la probleme comune. Fiecare membru al echipei este valorizat pentru contribuția sa, indiferent de capacitățile individuale. Această abordare dezvoltă, de asemenea, flexibilitatea cognitivă și adaptabilitatea, abilități cruciale în contextul școlar și social.
- Recreerea și reducerea stresului: Jocul este, prin natura sa, o activitate recreativă. Lecțiile care includ jocuri devin momente de respiro în programul elevilor, reducând stresul și anxietatea asociate adesea cu mediul școlar. Pentru copiii cu CES, care pot fi mai sensibili la stimuli externi și la presiunea de a performa, o atmosferă relaxantă și ludică poate face o diferență majoră în receptivitatea lor la învățare.

Forța elementelor motrice și dinamice: corpul ca instrument de exprimare

Corpul este un instrument fundamental de comunicare și exprimare, mai ales în rândul copiilor. Utilizarea mișcării și a activităților fizice în lecțiile de consiliere adaugă o dimensiune vitală, care permite elevilor să se conecteze cu propriul corp și cu ceilalți într-un mod nou și profund.

- Exprimarea emoțiilor și a ideilor prin mișcare: Mulți elevi, în special cei cu dizabilități de comunicare sau cu timiditate, găsesc dificil să-și exprime verbal sentimentele. Jocurile motrice (precum "Statuia emoțiilor" sau "Mimează hobby-ul") oferă un canal alternativ de comunicare, permițând elevilor să-și exprime emoțiile, interesele și personalitatea prin gesturi și postură. Această formă de exprimare non-verbală este adesea mai autentică și mai puțin cenzurată decât cuvântul.
- Dezvoltarea coeziunii de grup și a încrederii reciproce: Mișcarea sincronizată sau jocurile de colaborare fizică (ex: "Lanțul uman," "Puntea") construiesc un sentiment de unitate și de încredere. Elevii învață să se bazeze unii pe alții, să se sprijine și să se coordoneze pentru a atinge un scop comun. Acest tip de interacțiune fizică controlată este fundamental pentru a construi relații solide și a depăși barierele sociale.
- Îmbunătățirea conștientizării corporale și a controlului motric: Pentru copiii cu un nivel motric scăzut sau cu dizabilități fizice, activitățile dinamice, adaptate, sunt esențiale. Ele le oferă șansa de a-și exersa și îmbunătăți coordonarea, echilibrul și controlul asupra propriului corp, într-un mediu sigur

și fără presiunea de a performa la un nivel înalt. Succesul în aceste activități, chiar și la scară mică, construiește stima de sine și încrederea în propriile abilități.

Adaptarea la cerințele educaționale speciale: o abordare incluzivă

Fiecare copil este unic, iar lecțiile de consiliere trebuie să reflecte această diversitate. Adaptarea elementelor ludice și motrice la copiii cu CES, dizabilități sau nivel motric scăzut nu este o opțiune, ci o necesitate. O pedagogie incluzivă se bazează pe principiul că fiecare elev are dreptul de a participa și de a beneficia de pe urma activităților, indiferent de limitările sale.

- Flexibilitate și alternative: Fiecare joc și activitate trebuie să aibă variante adaptate. De exemplu, un joc de "prinde-o" poate fi transformat într-un joc de "atinge-o", unde mingea este înlocuită cu o eșarfă, mai ușor de prins. Pentru copiii cu mobilitate redusă, mișcările pot fi adaptate la scaunul cu rotile sau pot fi folosite doar brațele și trunchiul superior.
- Focalizare pe efort, nu pe rezultat: În activitățile adaptate, accentul trebuie să cadă pe participare, pe efort și pe bucuria de a fi parte din grup, nu pe competiție sau pe atingerea unui anumit scor. O evaluare bazată pe progres individual și pe efortul depus, în loc de o evaluare comparativă, construiește un sentiment de valoare și de apartenență.
- Rolul profesorului-facilitator: Profesorul de consiliere are un rol esențial în a crea un mediu de învățare incluziv. El trebuie să fie un facilitator, un ghid și un observator atent, capabil să identifice nevoile fiecărui elev și să adapteze activitățile în consecință. Profesorul trebuie să încurajeze empatia și respectul în rândul elevilor, învățându-i să valorizeze diferențele și să ofere sprijin colegilor.

Concluzie ... Lecții pentru viață

Integrarea elementelor ludice, motrice și dinamice în lecțiile de consiliere și dezvoltare personală reprezintă o investiție în viitorul elevilor. Această abordare holistică, care combină învățarea cognitivă cu cea emoțională și fizică, le oferă elevilor de clasa a V-a instrumentele necesare pentru a naviga cu succes prin provocările adolescenței. Prin joc, mișcare și interacțiune, copiii învață nu doar să-și cunoască propria persoană, ci și să-i înțeleagă pe ceilalți. Mai mult, o astfel de metodologie, adaptată la nevoile elevilor cu cerințe educaționale speciale, transformă sala de clasă într-un spațiu al incluziunii și al respectului, în care fiecare copil se simte valoros și parte dintr-un întreg. În cele din urmă, lecțiile de consiliere devin, în acest fel, nu doar o disciplină școlară, ci lecții pentru viață.

Succesiunea activităților este concepută pentru a evidenția, într-un mod structurat, cele 20 de activități de consiliere și dezvoltare personală, organizate conform abordării integrate pe care am detaliat-o. Fiecare temă este plasată într-un context logic, de la cunoașterea de sine la interacțiunea cu ceilalți și la planificarea pentru viitor.

Activitatea 1. Cine sunt eu? – Autoportretul interior

1. Date generale

- **Clasa:** a V-a
- **Durata:** 50 minute
- **Competențe vizate:**
  - **Autocunoaștere și atitudine pozitivă față de sine:** Recunoașterea propriilor trăsături.
  - **Dezvoltare socială:** Interacțiunea cu ceilalți într-un context de grup.
  - **Competențe motrice:** Coordonarea mișcărilor simple într-un spațiu controlat.

2. Obiective ale lecției

La finalul lecției, elevii vor fi capabili să:

- Identifice și să numească cel puțin două trăsături de personalitate proprii.
- Interacționeze cu colegii prin mișcări și gesturi simple.
- Exprime o trăsătură personală prin cuvinte și/sau mișcare.
- Se simtă confortabil și în siguranță în grupul clasei.

3. Resurse și materiale

- Cartonașe cu adjective care descriu calități (ex: "vesel", "îndemânatic", "ambițios", "generos").
- Muzică ambientală, liniștită, fără versuri.
- Un spațiu suficient de mare pentru a forma un cerc.
- Foaie de flipchart și markere pentru activitatea de grup.

4. Desfășurarea lecției

Etapa 1 – Captarea atenției și crearea climatului de siguranță (5–10 min)

- Profesorul invită elevii să se așeze într-un cerc, sau pe scaune, pentru a se vedea cu toții.
- **Joc motric:** "**Cercul prieteniei**." Profesorul explică jocul: "Fiecare dintre noi va face un pas în față și va spune un lucru despre el, de exemplu, Eu sunt Ana și sunt veselă. Când termină, toți ceilalți facem un pas în față și spunem Bine ai venit, Ana!. Apoi, toți facem un pas înapoi. Astfel, ne

conectăm unii cu alții." Jocul este lent, non-competitiv și se axează pe mișcări simple de apropiere și îndepărtare, ajutând la crearea unui sentiment de siguranță și apartenență.

Etapa 2 – Explorarea temei (20–25 min)

- Profesorul împarte cartonașele cu adjective și încurajează elevii să aleagă un cuvânt care îi reprezintă cel mai bine, justificând de ce. Se discută despre faptul că fiecare are calități unice și că nu există răspunsuri greșite.
- **Joc motric:** "**Statuia calităților**." Profesorul pregătește muzică lentă. Elevii se mișcă ușor, fără scop, prin spațiu. Când muzica se oprește, profesorul numește o calitate (ex: "vitejie") iar elevii trebuie să "înghețe" într-o poziție care o simbolizează. Se pune accent pe cum corpul poate exprima idei abstracte, fără presiune de performanță. Varianta adaptată pentru copiii cu mobilitate redusă este să folosească doar brațele, expresia facială sau să descrie verbal poziția.

Etapa 3 – Reflecție și concluzii (10–15 min)

- Profesorul adresează întrebări deschise: "A fost ușor să alegeți un cuvânt care să vă descrie?", "Ce am învățat unii despre alții astăzi?".
- **Activitate de grup:** "Autoportretul colectiv." Se scrie pe flipchart **"Suntem clasa a V-a A și suntem..."**. Elevii adaugă, pe rând, câte un cuvânt care definește clasa ca întreg (ex: "prietenoși", "creativi", "puternici"). Profesorul scrie cuvintele pe foaie. Această activitate ajută la transferul conceptului de "autocunoaștere" la nivel de grup și la dezvoltarea coeziunii.

5. Evaluare

- **Observația directă:** Profesorul evaluează participarea elevilor la discuții, gradul de confort în timpul jocurilor motrice și capacitatea de a identifica și exprima propriile trăsături.

Activitatea 2. **Trăsături** fizice și de personalitate – Portretul meu, portretul tău

1. Date generale

- **Clasa:** a V-a
- **Durata:** 50 minute
- **Competențe vizate:**
  - **Autocunoaștere:** Identificarea și acceptarea propriilor trăsături fizice și de personalitate.
  - **Dezvoltare socială:** Recunoașterea diferențelor și a similarităților dintre colegi, cu respect și toleranță.
  - **Competențe motrice:** Exprimarea non-verbală a unor trăsături.

2. Obiective ale lecției

La finalul lecției, elevii vor fi capabili să:

- Numească cel puțin o trăsătură fizică și una de personalitate a unui coleg.
- Exprime verbal și/sau non-verbal o trăsătură personală.
- Interacționeze în perechi, imitând mișcările colegului.
- Conștientizeze că diferențele dintre oameni sunt normale și valoroase.

3. Resurse și materiale

- Oglinzi mici, de mână (opțional).
- Foi de hârtie, creioane colorate și carioci.
- Cartonașe cu desene simple de ochi, păr, nas, zâmbet, etc.

4. Desfășurarea lecției

Etapa 1 – Captarea atenției și crearea climatului de siguranță (5–10 min)

- Profesorul așază elevii în perechi. Fiecare elev primește o oglindă și este invitat să-și observe trăsăturile fizice, de la culoarea ochilor la forma nasului. Se pune accent pe faptul că fiecare trăsătură este unică.
- **Joc motric:** "**Oglinda magică**." Elevii se așază în perechi, față în față. Unul dintre ei, numit "oglindă", trebuie să imite toate mișcările lente pe care le face celălalt partener, ca și cum ar fi o reflexie. Se încurajează mișcări simple, controlate (ex: ridicarea unui braț, un pas lateral, o aplecare ușoară). După un minut, rolurile se schimbă. Acest joc dezvoltă atenția și acceptarea non-verbală.

Etapa 2 – Explorarea temei (20–25 min)

- Fiecare pereche primește o foaie de hârtie pe care trebuie să deseneze un portret comun, folosind elemente care se aseamănă. De exemplu, dacă ambii au ochii căprui, vor desena ochii. Dacă un elev are ochi albaștri și celălalt ochi căprui, se vor desena ambele variante, evidențiind frumusețea diferențelor.
- **Joc motric adaptat: "Lanțul trăsăturilor**." Elevii stau în cerc. Un elev face un gest simplu care ilustrează o trăsătură de-a sa (ex: un zâmbet larg pentru "vesel"). Următorul elev imită gestul, iar apoi adaugă propriul său gest pentru o altă trăsătură. Lanțul continuă până când fiecare elev a avut ocazia să participe. Acest joc dezvoltă memoria, exprimarea non-verbală și coeziunea de grup.

Etapa 3 – Reflecție și concluzii (10–15 min)

- Profesorul adresează întrebări de reflecție: "Ați descoperit trăsături pe care le aveți în comun cu un coleg?", "Care a fost cel mai interesant lucru pe care l-ați observat la un coleg?". Se subliniază ideea că diferențele ne fac unici și că ele contribuie la frumusețea grupului.
- **Activitate de grup:** Fiecare pereche prezintă portretul comun și menționează o trăsătură de personalitate pe care o admiră la partenerul lor.

5. Evaluare

- **Observația directă:** Profesorul evaluează capacitatea elevilor de a lucra în perechi și de a-și exprima trăsăturile non-verbal.
- **Joc de încheiere:** Fiecare elev își alege un coleg și îi mulțumește, printr-o strângere de mână sau un gest prietenesc, pentru o trăsătură pe care o apreciază la el (ex: "Mulțumesc că ești amabil"). Acest exercițiu consolidează legăturile și respectul reciproc.

Activitatea 3. Emoțiile mele - Recunoaștere și exprimare

1. Date generale

- **Clasa:** a V-a
- **Durata:** 50 minute
- **Competențe vizate:**

○ **Autocunoaștere și atitudine pozitivă față de sine:** Recunoașterea și numirea emoțiilor de bază.

○ **Dezvoltare emoțională și socială:** Exprimarea adecvată a emoțiilor și înțelegerea emoțiilor celorlalți.

○ **Competențe motrice:** Coordonarea corpului cu stările emoționale și controlul mișcărilor.

2. Obiective ale lecției

La finalul lecției, elevii vor fi capabili să:

- Identifice cel puțin trei emoții de bază (bucurie, tristețe, furie, frică).
- Asocieze o expresie facială și o postură corporală cu o anumită emoție.
- Exprime o emoție prin mișcări non-verbale într-un mod controlat și adaptat.
- Interacționeze pozitiv cu ceilalți, recunoscând emoțiile exprimate de colegi.

3. Resurse și materiale

- Cartonașe cu imagini clare și simple care ilustrează diverse emoții (fețe zâmbitoare, triste, încruntate etc.).
- Muzică lentă și calmă pentru jocul motric.
- Un spațiu suficient de mare pentru mișcare (sala de clasă sau sala de sport).
- Foi de hârtie și creioane colorate pentru o activitate de desen.

4. Desfășurarea lecției

Etapa 1 – Captarea atenției și crearea climatului de siguranță (5–10 min)

- Profesorul așază copiii în cerc, pe scaune sau pe podea. Se începe cu un exercițiu de respirație: "Să luăm o gură de aer ca un balon și să-l eliberăm ușor".
- **Joc motric introductiv: "Mingi ale Emoțiilor**." Profesorul aruncă o minge (moale, ușoară) unui elev și îi spune o emoție. Elevul trebuie să prindă mingea și să arate cum ar arăta fața lui dacă ar

simți acea emoție, după care o aruncă mai departe. Scopul este de a se conecta cu emoțiile într-un cadru ludic și non-amenințător.

Etapa 2 – Explorarea temei (20–25 min)

- Profesorul prezintă cartonașele cu emoții și le numește pe rând, discutând scurt despre fiecare. Elevii sunt încurajați să povestească o situație simplă în care au simțit o emoție similară.
- **Activitate de grup:** "**Ghicește emoția**." Profesorul așază cartonașele cu fața în jos. Un elev alege un cartonaș și mimează emoția de pe el (fără a scoate sunete). Ceilalți elevi încearcă să ghicească emoția. Profesorul ghidează elevii cu întrebări precum: "Ce spun mâinile lui?", "Ce se întâmplă cu sprâncenele lui?".
- **Joc motric adaptat:** "**Statuia emoțiilor**." Elevii se mișcă lent prin sală pe o muzică relaxantă. Când muzica se oprește, profesorul numește o emoție, iar copiii trebuie să se oprească și să înghețe într-o "statuie" care exprimă acea emoție. Se pune accent pe mișcări lente și deliberate, fără presiunea de a alerga sau de a se mișca repede. Varianta adaptată pentru elevii cu mobilitate redusă este de a-și folosi doar brațele sau expresia facială pentru a ilustra emoția.

Etapa 3 – Reflecție și concluzii (10–15 min)

- Profesorul adresează întrebări deschise: "A fost ușor să exprimați emoțiile fără cuvinte?", "Ce emoție ați preferat să o reprezentați?", "Ce emoție a fost cel mai greu de arătat?".
- **Activitate de desen:** Fiecare elev primește o coală de hârtie și creioane. Sarcina este de a desena o "stare de bine" – un loc, o persoană sau o activitate care îi face să se simtă fericiți sau în siguranță. Această activitate ajută la vizualizarea emoțiilor pozitive.

5. Evaluare

- **Observația directă:** Profesorul monitorizează participarea elevilor la jocuri, capacitatea de a recunoaște emoțiile și de a se adapta la instrucțiuni.
- **Autoevaluare:** La finalul orei, elevii completează un "semnalizator" cu trei culori: roșu (nu am înțeles nimic), galben (am înțeles puțin, mai am nevoie de ajutor), verde (am înțeles totul).
- **Joc de final:** Se aruncă din nou mingea (ca în Etapa 1), dar de data aceasta elevii spun cu voce tare o emoție pe care au simțit-o în timpul lecției, pentru a oferi un feedback rapid și informal profesorului.

Activitatea 4. Puncte forte și puncte slabe – Să ne descoperim calitățile

1. Date generale

- **Clasa:** a V-a
- **Durata:** 50 minute
- **Competențe vizate:**

○ **Autocunoaștere și atitudine pozitivă față de sine:** Conștientizarea și valorificarea propriilor puncte forte.

○ **Dezvoltare emoțională și socială:** Acceptarea faptului că toți oamenii au puncte slabe și că acestea pot fi îmbunătățite.

○ **Competențe motrice:** Adaptarea mișcărilor la capacitățile individuale și de grup.

2. Obiective ale lecției

La finalul lecției, elevii vor fi capabili să:

- Numească cel puțin două puncte forte personale.
- Recunoască o zonă de îmbunătățire la nivel personal, fără a se simți criticați.
- Exprime o calitate proprie printr-o mișcare sau o acțiune simplă.
- Colaboreze pentru a crea un "tren" al abilităților.

3. Resurse și materiale

- Foi de hârtie, creioane colorate.
- O bucată mare de hârtie (tip flipchart) și markere.
- Muzică ritmică, dar nu foarte rapidă, pentru jocul motric.

4. Desfășurarea lecției

Etapa 1 – Captarea atenției și crearea climatului de siguranță (5–10 min)

- Profesorul așază elevii în cerc. Se începe cu o discuție liberă despre ce înseamnă a fi "bun la ceva". Se oferă exemple din domenii diverse (ex: sport, matematică, a fi un prieten bun).
- **Joc motric: "Sunt bun la..."** Fiecare elev, pe rând, face un pas în față și spune: "Sunt bun la..." și adaugă o acțiune simplă pe care o mimează (ex: "Sunt bun la fotbal," și dă cu piciorul într-o minge imaginară; "Sunt bun la desen," și face o mișcare de desenat în aer). Ceilalți elevi aplaudă. Jocul încurajează elevii să-și recunoască meritele și să le exprime într-un mod activ, non-verbal.

Etapa 2 – Explorarea temei (20–25 min)

- Profesorul prezintă diferența dintre "puncte forte" și "puncte slabe" (lucruri pe care le putem îmbunătăți). Se accentuează că toți oamenii au ambele tipuri de trăsături și că este normal.
- Elevii primesc câte o foaie de hârtie împărțită în două. Pe o parte scriu "Puncte Forte" și desenează sau scriu două calități de-ale lor. Pe cealaltă parte, scriu "Puncte pe care le pot îmbunătăți" și notează o singură trăsătură, concentrându-se pe ideea de creștere personală.
- **Joc motric adaptat:** "**Trenul abilităților**." Elevii se așază unul în spatele celuilalt, formând un "tren". Conducătorul trenului (ales pe rând) spune o abilitate motrică simplă (ex: "Suntem un tren puternic și facem pași mari") și toți ceilalți o imită, adaptându-se la ritmul și capacitățile fiecăruia. Apoi, se adaugă o acțiune care reprezintă o "provocare" (ex: "Suntem un tren care învață să meargă în zigzag"). Jocul încurajează spiritul de lider și acceptarea diferențelor, întrucât unii elevi ar putea merge mai încet sau mai greu, iar ceilalți trebuie să se adapteze pentru a menține coeziunea grupului.

Etapa 3 – Reflecție și concluzii (10–15 min)

- Profesorul adresează întrebări de reflecție: "A fost greu să vă gândiți la punctele voastre forte?", "De ce este important să știm și punctele noastre slabe?". Se subliniază ideea că recunoașterea punctelor slabe este primul pas spre îmbunătățirea de sine.
- **Activitate de grup:** Se creează pe o foaie mare de hârtie un "Panou al Calităților Clasei." Fiecare elev scrie o calitate a unui coleg, fără a-i spune cine este. Profesorul citește calitățile cu voce tare și elevii încearcă să ghicească despre cine este vorba.

5. Evaluare

- **Observația directă:** Profesorul urmărește cum interacționează elevii în jocul de mimă și cum se adaptează la ritmul diferit al colegilor în "trenul abilităților."
- **Autoevaluare informală:** Se utilizează o întrebare rapidă la final: "Pe o scară de la 1 la 5, unde 1 înseamnă că sunt timid și 5 că mă simt foarte confortabil, unde mă situez în a-mi recunoaște calitățile?" Elevii își arată răspunsul cu degetele.
- **Joc de încheiere:** Fiecare elev, pe rând, face un pas în față și spune: "Unul dintre punctele mele forte este..." și toți colegii repetă după el.

Activitatea 5. Interese și aptitudini - Ce-mi place să fac?

1. Date generale

- **Clasa:** a V-a
- **Durata:** 50 minute
- **Competențe vizate:**
  - **Autocunoaștere:** Identificarea propriilor interese și a aptitudinilor personale.
  - **Dezvoltare socială:** Împărtășirea intereselor și descoperirea punctelor comune cu ceilalți.
  - **Competențe motrice:** Coordonarea ochi-mână și exprimarea creativă prin mișcare.

2. Obiective ale lecției

La finalul lecției, elevii vor fi capabili să:

- Numească cel puțin două interese sau hobby-uri personale.
- Recunoască o aptitudine (ex: la sport, la desen, la povestit).
- Exprime un interes personal prin mimă sau mișcare.
- Colaboreze în grup pentru a crea o activitate bazată pe interese comune.

3. Resurse și materiale

- Mingi moi, eșarfe sau obiecte ușoare, care pot fi aruncate și prinse ușor.
- Foi de hârtie, creioane, carioci.
- O bucată mare de hârtie (tip flipchart) pentru "Harta intereselor clasei".

4. Desfășurarea lecției

Etapa 1 – Captarea atenției și crearea climatului de siguranță (5–10 min)

- Profesorul așază elevii în cerc. Se începe o discuție despre activitățile preferate din timpul liber: "Ce vă place să faceți cel mai mult când nu sunteți la școală?".
- **Joc motric:** "**Mingea calităților**." Profesorul aruncă o minge moale unui elev. Acesta prinde mingea, spune o activitate care-i place (ex: "Mie îmi place să joc fotbal") și o aruncă mai departe. Scopul este de a conecta verbal un interes cu o acțiune simplă, într-un ritm rapid și distractiv. Se adaptează prin utilizarea unei mingi mari sau a unei eșarfe ușoare pentru a fi mai ușor de prins.

Etapa 2 – Explorarea temei (20–25 min)

- Profesorul explică diferența dintre **interes** (ce ne place să facem) și **aptitudine** (ce facem bine). Se discută despre faptul că un interes poate deveni o aptitudine prin practică.
- Elevii primesc foi de hârtie și sunt invitați să deseneze sau să scrie un simbol pentru un interes și un simbol pentru o aptitudine personală. Se pot folosi exemple concrete (ex: desenarea unei mingi de fotbal pentru "interesul de a juca sport" și un creion pentru "aptitudinea de a desena").
- **Joc motric adaptat:** "**Mimează hobby-ul**." Elevii se așază în cerc, iar unul dintre ei merge în mijloc și mimează, fără sunete, o activitate care-i place (ex: cântă la o chitară imaginară, citește o carte, construiește din LEGO). Ceilalți ghicesc. Se pot folosi mișcări lente și gesturi simple pentru a facilita înțelegerea. Jocul dezvoltă exprimarea non-verbală și creativitatea.

Etapa 3 – Reflecție și concluzii (10–15 min)

- Profesorul adresează întrebări de reflecție: "A fost greu să mimați un hobby?", "Ce v-a plăcut să faceți cel mai mult astăzi?".
- **Activitate de grup:** "Harta intereselor clasei." Pe o foaie mare de hârtie, profesorul desenează un cerc mare cu eticheta "Clasa a V-a A". Elevii vin pe rând și desenează simboluri ale intereselor lor (ex: un microfon, o minge, o carte), conectând cu o linie fiecare simbol la centrul cercului. Această activitate vizuală întărește coeziunea de grup prin evidențierea intereselor comune.

5. Evaluare

- **Observația directă:** Profesorul monitorizează capacitatea elevilor de a asocia un interes cu o aptitudine și de a exprima aceste concepte prin mișcare și simboluri.
- **Autoevaluare:** Fiecare elev, la final, poate completa o propoziție: "Astăzi am învățat că..."
- **Joc de încheiere:** Elevii se așază din nou în cerc. Unul face o mișcare motrică simplă care-i place, iar toți ceilalți o imită, după care alt elev propune o mișcare. Se repetă până când fiecare a participat.

Activitatea 6. Tema lecției: Prietenia - Cum construim relații de încredere?

1. Date generale

- **Clasa:** a V-a
- **Durata:** 50 minute
- **Competențe vizate:**
  - **Dezvoltare socială:** Inițierea și menținerea relațiilor de prietenie.
  - **Dezvoltare emoțională:** Manifestarea empatiei și a respectului față de ceilalți.
  - **Competențe motrice:** Coordonarea mișcărilor în perechi și grup, dezvoltarea încrederii prin contact fizic controlat.

2. Obiective ale lecției

La finalul lecției, elevii vor fi capabili să:

- Numească cel puțin două calități importante pentru o prietenie (ex: loialitate, onestitate, sprijin).
- Colaboreze în perechi pentru a îndeplini o sarcină simplă.
- Exprime verbal și non-verbal sentimente de încredere și sprijin.
- Conștientizeze importanța sprijinului reciproc în cadrul unui grup.

3. Resurse și materiale

- Cartonașe cu cuvinte cheie legate de prietenie (ex: încredere, ajutor, ascultare).
- Muzică ambientală, liniștită.
- Un spațiu mare, deschis, pentru mișcare.
- O bucată mare de material textil (ex: o pătură ușoară) sau o sfoară groasă.

4. Desfășurarea lecției

Etapa 1 – Captarea atenției și crearea climatului de siguranță (5–10 min)

- Profesorul așază elevii în perechi. Le cere să discute un minut despre o activitate pe care le place să o facă împreună cu un prieten.
- **Joc motric:** "**Sprijinul prietenului**." Elevii stau în perechi, spate în spate, cu brațele ușor încrucișate. La comanda profesorului, ambii parteneri se apleacă ușor pe spate, sprijinindu-se

reciproc. Se încurajează mișcări lente și echilibrate, menite să construiască încredere fără a pune presiune fizică.

Etapa 2 – Explorarea temei (20–25 min)

- Profesorul lansează discuția: "Ce înseamnă să fii un bun prieten?". Se notează pe tablă sau pe o foaie de flipchart calitățile menționate de elevi.
- **Activitate de grup:** "**Podeaua de lavă**." Se așază pe podea câteva bucăți de material (ca niște "insule de siguranță"). Elevii, în grupuri mici, trebuie să treacă de pe o "insulă" pe alta fără să atingă podeaua, care este "lavă fierbinte". Ei trebuie să se ajute reciproc, sprijinindu-se, pentru a se asigura că toți ajung în siguranță. Jocul dezvoltă abilitățile de rezolvare de probleme, comunicarea și lucrul în echipă.
- **Joc motric adaptat:** "**Cercul încrederii**." Elevii formează un cerc strâns. Un elev se așază în mijloc, cu ochii închiși, și se lasă ușor pe spate. Ceilalți elevi din cerc îl prind cu mâinile pe umeri și îl împing ușor înapoi. Jocul se repetă cu alți elevi. Acțiunea este lentă și controlată, iar rolul profesorului este de a se asigura că elevul din centru este în siguranță.

Etapa 3 – Reflecție și concluzii (10–15 min)

- Profesorul adresează întrebări de reflecție: "Ce ați simțit când ați avut nevoie de ajutorul colegilor?", "Cum v-a ajutat faptul că ați avut încredere unii în alții?".
- **Activitate de grup:** Se discută cum se pot aplica în viața de zi cu zi principiile de colaborare și încredere din jocuri. Fiecare elev primește un cartonaș și scrie pe el o acțiune simplă prin care poate fi un prieten mai bun în săptămâna următoare (ex: "îmi ascult un prieten", "îl ajut la teme").

5. Evaluare

- **Observația directă:** Profesorul evaluează capacitatea elevilor de a coopera, de a comunica și de a oferi sprijin în timpul jocurilor.
- **Joc de încheiere:** "Salutul prieteniei." Toți elevii se așază într-un cerc. Un elev traversează cercul și dă mâna cu un coleg, spunând: "Îți mulțumesc pentru prietenie!" Se repetă până când toți elevii au avut ocazia să interacționeze.

Activitatea 7. Comunicarea non-verbală – Ce spun corpul și fața mea?

1. Date generale

- **Clasa:** a V-a
- **Durata:** 50 minute
- **Competențe vizate:**
  - **Dezvoltare emoțională și socială:** Identificarea și interpretarea mesajelor non-verbale (mimică, gesturi, postură).
  - **Comunicare:** Exprimarea emoțiilor și intențiilor fără a folosi cuvinte.
  - **Competențe motrice:** Coordonarea mișcărilor corpului pentru a transmite un mesaj.

2. Obiective ale lecției

La finalul lecției, elevii vor fi capabili să:

- Identifice cel puțin trei tipuri de comunicare non-verbală (expresii faciale, gesturi, postură).
- Exprime o emoție sau o acțiune simplă doar prin mișcare și mimă.
- Recunoască mesajele non-verbale transmise de colegi.
- Colaboreze în grup pentru a crea o "statuie" non-verbală.

3. Resurse și materiale

- Cartonașe cu emoții (bucurie, tristețe, furie, uimire etc.).
- O listă de acțiuni simple de mimat (ex: "plantează o floare", "înoată", "mănâncă un măr").
- Muzică ambientală liniștită, fără versuri.
- Un spațiu larg, fără obstacole.

4. Desfășurarea lecției

Etapa 1 – Captarea atenției și crearea climatului de siguranță (5–10 min)

- Profesorul așază elevii în cerc și le cere să mimeze, pe rând, cum ar arăta o zi de școală fără cuvinte (ex: mimând cum scriu la tablă, cum se joacă). Se discută apoi despre importanța comunicării non-verbale.

- **Joc motric:** "**Oglinda**." Elevii se așază în perechi, față în față. Unul mimează o acțiune sau o emoție, iar celălalt trebuie să o imite perfect, ca o oglindă. Mișcările sunt lente și deliberate. După 1-2 minute, rolurile se schimbă. Jocul dezvoltă atenția la detalii și coordonarea.

Etapa 2 – Explorarea temei (20–25 min)

- Profesorul le explică elevilor că non-verbalul include expresia feței, gesturile și postura corpului. Se mimează pe rând fiecare tip de comunicare.
- **Activitate de grup: "Ghicește emoția/acțiunea."** Un elev extrage un cartonaș pe care este scrisă o acțiune sau o emoție. El trebuie să o mimeze, iar colegii din grup trebuie să o ghicească. Se încurajează utilizarea întregului corp. Profesorul ghidează elevii cu întrebări ajutătoare.
- **Joc motric adaptat: "Trenul cu semne**." Elevii se așază unul în spatele celuilalt, formând un "tren". Primul elev, "locomotiva", inventează un gest simplu, non-verbal (ex: ridică ambele mâini deasupra capului), iar ceilalți îl imită. Jocul continuă, iar rolul de "locomotivă" se schimbă, pentru a exersa exprimarea și imitarea gesturilor, fără a necesita viteză sau efort fizic intens.

Etapa 3 – Reflecție și concluzii (10–15 min)

- Profesorul adresează întrebări de reflecție: "A fost mai ușor să ghiciți acțiunile sau emoțiile?", "De ce este important să fim atenți la gesturile celor din jur?".
- **Activitate de grup:** Fiecare grup mic (format la Etapa 1) creează o "statuie" care ilustrează un sentiment comun (ex: bucuria de a fi împreună, concentrarea la o sarcină). Se încurajează utilizarea posturii și a expresiilor faciale pentru a transmite mesajul.

5. Evaluare

- **Observația directă:** Profesorul evaluează capacitatea elevilor de a mima și de a interpreta corect gesturile și expresiile faciale.
- **Joc de încheiere:** "Salutul non-verbal." Elevii stau în cerc și, pe rând, se salută între ei doar prin gesturi (ex: o înclinare a capului, o mână la inimă, un gest de salut cu mâna). Acest exercițiu consolidează abilitățile practice de comunicare non-verbală.

Activitatea 8. Ascultarea activă – "Telefonul fără fir" altfel

1. Date generale

- **Clasa:** a V-a
- **Durata:** 50 minute
- **Competențe vizate:**
  - **Comunicare:** Dezvoltarea abilităților de ascultare și înțelegere a mesajelor.
  - **Dezvoltare socială:** Îmbunătățirea relațiilor interpersonale prin ascultare și respect.
  - **Competențe motrice:** Coordonarea mișcărilor corpului cu mesajele auditive.

2. Obiective ale lecției

La finalul lecției, elevii vor fi capabili să:

- Deosebească ascultarea pasivă de ascultarea activă.
- Reproducă corect un mesaj simplu, ascultat cu atenție.
- Colaboreze în perechi, ghidându-și colegii folosind doar instrucțiuni verbale.
- Conștientizeze importanța ascultării în relația cu ceilalți.

3. Resurse și materiale

- O eșarfă sau o bucată de material pentru a lega ochii.
- Un spațiu mare, fără obstacole.
- Obiecte de birou sau de clasă (un creion, o carte, un caiet, o radieră).

4. Desfășurarea lecției

Etapa 1 – Captarea atenției și crearea climatului de siguranță (5–10 min)

- Profesorul așază elevii în cerc și le pune o întrebare simplă, cerându-le să asculte cu atenție răspunsurile colegilor. După ce toți au răspuns, profesorul le cere să-i spună care este răspunsul primului elev. Se subliniază dificultatea de a asculta activ.
- **Joc motric introductiv: "Urmează ritmul."** Profesorul bate un ritm simplu din palme. Elevii trebuie să îl asculte și să-l reproducă exact, bătând și ei din palme. Jocul se repetă cu ritmuri de complexitate diferită, pentru a exersa atenția auditivă și coordonarea.

Etapa 2 – Explorarea temei (20–25 min)

- Profesorul le explică elevilor ce înseamnă **ascultarea activă** – nu doar a auzi, ci și a înțelege și a prelucra informația.
- **Activitate de grup: "Telefonul fără fir adaptat**." Elevii se așază pe scaune, pe un singur rând. Profesorul șoptește o frază simplă și scurtă (ex: "Astăzi este o zi frumoasă") la urechea primului elev, care o va șopti mai departe colegului de lângă. La final, ultimul elev rostește cu voce tare ce a înțeles. Se discută apoi unde s-a produs eroarea și de ce. Jocul evidențiază necesitatea de a asculta cu atenție.
- **Joc motric adaptat: "O mână de ajutor**." Elevii se așază în perechi. Un elev își leagă ochii (sau pur și simplu îi închide), iar celălalt trebuie să îl ghideze, folosind doar instrucțiuni verbale (ex: "Fă un pas înainte", "Rotește-te la dreapta", "Întinde brațul"). Scopul este de a ajunge la un obiect plasat la o distanță mică. Jocul dezvoltă încrederea și arată cât de importantă este ascultarea pentru siguranța și succesul comun.

Etapa 3 – Reflecție și concluzii (10–15 min)

- Profesorul adresează întrebări de reflecție: "Ce ați simțit când ați avut ochii legați? Ați avut încredere în colegul care vă ghida?", "Ce s-ar fi întâmplat dacă nu ați fi ascultat instrucțiunile?". Se subliniază faptul că ascultarea este un act de respect și de sprijin.
- **Activitate de grup:** Elevii formează un cerc și, pe rând, se complimentează unul pe celălalt, spunând: "Îmi place să te ascult pentru că...".

5. Evaluare

- **Observația directă:** Profesorul evaluează capacitatea elevilor de a respecta instrucțiunile verbale și de a-și ghida colegii în siguranță în jocul motric.
- **Autoevaluare:** La finalul orei, elevii primesc o fișă cu o propoziție incompletă: "Un lucru important pe care l-am învățat astăzi despre ascultare este...". Ei o completează și o pliază.
- **Joc de încheiere:** Elevii stau în cerc, iar profesorul le șoptește o singură emoție. Fiecare elev, pe rând, se ridică și o mimează fără sunet, ca un salut pentru colegi.

Activitatea 9. Roluri în grup – Sunt o piesă importantă!

1. Date generale

- **Clasa:** a V-a
- **Durata:** 50 minute
- **Competențe vizate:**
  - **Dezvoltare socială:** Identificarea și asumarea unor roluri în cadrul unui grup.
  - **Comunicare:** Colaborarea și comunicarea eficientă pentru a atinge un scop comun.
  - **Competențe motrice:** Coordonarea în echipă pentru a îndeplini sarcini simple.

2. Obiective ale lecției

La finalul lecției, elevii vor fi capabili să:

- Identifice cel puțin două roluri posibile într-un grup (ex: lider, mediator, "executor").
- Colaboreze cu colegii pentru a rezolva o sarcină practică.
- Recunoască importanța contribuției fiecărui membru al grupului.
- Acționeze în mod coordonat pentru a atinge un obiectiv comun.

3. Resurse și materiale

- Diverse obiecte (cărți, creioane, mingi, sticle de plastic goale) pentru a construi un "turn".
- Foi de hârtie, carioci și markere.
- Un spațiu deschis, fără obstacole.

4. Desfășurarea lecției

Etapa 1 – Captarea atenției și crearea climatului de siguranță (5–10 min)

- Profesorul începe o discuție despre grupurile din viața de zi cu zi (familia, prietenii, echipa de fotbal) și despre rolurile pe care le avem în ele. Se oferă un exemplu simplu: "În familie, un rol al meu este de frate/soră mai mare."
- **Joc motric introductiv: "Cercul energiei**." Elevii se așază în cerc, cu mâinile întinse în față. Unul dintre ei "pune energie" în mâini, iar apoi mișcă acea energie printr-un gest de "mângâiere" a mâinii colegului de lângă. Acesta preia mișcarea și o transmite mai departe. Jocul se concentrează pe

mișcări lente, non-competitive, care promovează sentimentul de conexiune și responsabilitate reciprocă.

Etapa 2 – Explorarea temei (20–25 min)

- Profesorul explică că fiecare membru al unui grup este important și are un rol. Pentru a ilustra acest lucru, se propune o activitate practică.
- **Activitate de grup:** "**Turnul de spaghete**." Profesorul împarte elevii în grupuri mici. Fiecare grup primește obiecte simple (creioane, cărți, bețe, sticle de plastic) și are ca sarcină să construiască un turn cât mai înalt, care să stea în picioare. Această activitate practică le permite elevilor să-și descopere roluri (ex: unii pun bazele, alții aduc materialele, alții le țin).
- **Joc motric adaptat:** "**Lanțul uman**." Elevii se așază unul în spatele celuilalt. La un moment dat, profesorul le cere să se așeze, toți odată, pe genunchii colegului din spate, formând un "lanț". Jocul este non-competitiv și arată că, pentru a reuși, fiecare membru trebuie să-și asume rolul de a susține și a fi susținut. În cazul copiilor cu dizabilități sau mobilitate redusă, rolul lor este de a ține de mână un coleg pentru a-i oferi sprijin.

Etapa 3 – Reflecție și concluzii (10–15 min)

- Profesorul adresează întrebări de reflecție: "Ce ați învățat despre colegii voștri în timpul activității?", "Ați descoperit că aveți un rol preferat? Care?", "Ce s-ar fi întâmplat dacă o singură persoană ar fi vrut să facă totul?". Se subliniază că succesul unui grup depinde de implicarea fiecărui membru.
- **Activitate de grup:** Fiecare elev primește o foaie mică de hârtie pe care scrie "Sunt o piesă importantă pentru că..." și completează fraza (ex: "pentru că aduc idei noi", "pentru că îmi ascult colegii").

5. Evaluare

- **Observația directă:** Profesorul evaluează capacitatea de colaborare a elevilor în timpul construirii turnului și în "lanțul uman", dar și asumarea unor roluri în mod spontan.
- **Joc de încheiere:** "Salutul rolurilor." Elevii se așază în cerc. Fiecare elev, pe rând, se ridică și spune: "Rolul meu în grup este..." și face un gest care-l reprezintă (ex: "de a fi un bun ascultător," și își duce mâna la ureche).

Activitatea 10. Respectul și toleranța – Suntem diferiți, dar valoroși!

1. Date generale

- **Clasa:** a V-a
- **Durata:** 50 minute
- **Competențe vizate:**

○ **Dezvoltare socială:** Acceptarea și valorizarea diferențelor culturale, fizice și de personalitate.

○ **Dezvoltare emoțională:** Manifestarea empatiei și a respectului față de ceilalți.

○ **Competențe motrice:** Coordonarea și lucrul în echipă cu persoane diferite, fără a le exclude.

2. Obiective ale lecției

La finalul lecției, elevii vor fi capabili să:

- Numească cel puțin două moduri prin care pot arăta respect față de colegi.
- Identifice o diferență personală și să o prezinte într-un mod pozitiv.
- Colaboreze în grup, adaptându-se la nevoile și capacitățile fiecărui membru.
- Conștientizeze că diferențele contribuie la unicitatea și valoarea grupului.

3. Resurse și materiale

- Foi de hârtie, creioane colorate.
- O bucată mare de hârtie (flipchart) pentru "Copacul Valoriilor".
- Muzică ambientală (opțional, pentru a introduce conceptul de diferențe culturale).

4. Desfășurarea lecției

Etapa 1 – Captarea atenției și crearea climatului de siguranță (5–10 min)

- Profesorul începe o discuție despre diferențe, plecând de la exemple simple, non-amenințătoare (ex: diferența dintre sporturi preferate, mâncăruri preferate). Se pune accent pe faptul că diferențele ne fac unici și interesanți.
- **Joc motric introductiv: "Cercul diferențelor**." Elevii se așază în cerc. Profesorul dă o instrucțiune simplă, iar cei care o îndeplinesc fac un pas în față (ex: "Cine are ochi căprui?," "Cine

poartă pantaloni?," "Cine e bun la desen?"). Jocul este rapid și arată vizual că, deși avem lucruri în comun, suntem și diferiți.

Etapa 2 – Explorarea temei (20–25 min)

- Profesorul explică ce înseamnă **toleranța** și **respectul** – a accepta o persoană așa cum este, chiar dacă este diferită de noi.
- **Activitate de grup:** "**Inimi de hârtie**." Fiecare elev primește o foaie de hârtie în formă de inimă. Pe o parte scriu o acțiune simplă prin care arată respect (ex: "Îmi ascult colegul", "Ajut un prieten", "Nu râd de nimeni"). Profesorul subliniază că aceste acțiuni construiesc o comunitate bazată pe respect.
- **Joc motric adaptat:** "**Păianjenul și Musca**." Elevii se așază în cerc, unii având o sfoară atașată la mână (ca un păianjen), alții fiind "muște" libere. Păianjenii se mișcă lent, încercând să "captureze" muștele, dar fără a le atinge. Când o "muscă" este prinsă, toți "păianjenii" aplaudă. Jocul este adaptat pentru a fi non-agresiv și pentru a sublinia cooperarea și respectul față de limitele celorlalți.

Etapa 3 – Reflecție și concluzii (10–15 min)

- Profesorul adresează întrebări de reflecție: "Cum v-ați simțit în timpul jocului, când ați fost în rol de "păianjen" sau de "muscă"?", "De ce este important să respectăm regulile, chiar dacă suntem diferiți?". Se subliniază ideea că respectul și toleranța asigură o conviețuire armonioasă.
- **Activitate de grup:** Se creează un "Copac al Valorilor" pe o foaie mare. Elevii scriu pe foi în formă de frunză o valoare pe care o consideră importantă (ex: prietenie, respect, sinceritate) și o lipesc pe copac. Acest lucru arată că grupul este "viu" datorită diversității valorilor sale.

5. Evaluare

- **Observația directă:** Profesorul evaluează capacitatea elevilor de a interacționa în timpul jocului, de a respecta regulile și de a coopera cu colegii.
- **Autoevaluare:** Fiecare elev, la final, poate completa o propoziție: "Astăzi am învățat că..."
- **Joc de încheiere:** "Salutul respectului." Elevii, pe rând, se ridică în picioare și, cu un gest de respect (ex: o înclinare a capului), salută un coleg care este diferit de ei, dar pe care-l respectă.

Activitatea 11. Rezolvarea conflictelor – Cum devenim prieteni din nou?

1. Date generale

- **Clasa:** a V-a
- **Durata:** 50 minute
- **Competențe vizate:**

○ **Dezvoltare socială:** Identificarea situațiilor de conflict și aplicarea unor strategii simple de rezolvare.

○ **Dezvoltare emoțională:** Exprimarea emoțiilor negative într-un mod controlat și non-agresiv.

○ **Competențe motrice:** Coordonarea mișcărilor corpului pentru a rezolva o sarcină în doi, fără competiție.

2. Obiective ale lecției

La finalul lecției, elevii vor fi capabili să:

- Numească cel puțin două strategii de rezolvare a conflictelor (ex: comunicare, mediere).
- Exprime verbal sentimentele cauzate de o situație conflictuală, fără a învinovăți pe celălalt.
- Colaboreze în perechi pentru a îndeplini o sarcină care necesită cooperare.
- Conștientizeze importanța dialogului pentru a preveni și a rezolva conflictele.

3. Resurse și materiale

- Cartonașe cu scenarii simple de conflict (ex: "doi copii vor aceeași minge", "un copil nu a împărțit o jucărie").
- Două mingi (moi, de diverse mărimi).
- O bucată mare de hârtie (flipchart) și markere.

4. Desfășurarea lecției

Etapa 1 – Captarea atenției și crearea climatului de siguranță (5–10 min)

- Profesorul începe o discuție despre ce înseamnă un conflict. Se folosesc exemple din povești sau desene animate pentru a face conceptul mai accesibil. Se subliniază că nu este nimic greșit în a avea o părere diferită, dar este important cum gestionăm această diferență.
- **Joc motric introductiv: "Mingea-problemă**." Profesorul are două mingi. Prima minge este "problema", iar a doua este "soluția". Elevii stau în cerc. Profesorul aruncă prima minge unui elev,

care trebuie să spună un conflict minor, iar apoi aruncă a doua minge (soluția) altui elev, care trebuie să ofere o posibilă soluție. Jocul este rapid și încurajează gândirea pozitivă.

Etapa 2 – Explorarea temei (20–25 min)

- Profesorul prezintă trei strategii de bază pentru rezolvarea conflictelor: 1) **Comunicare** (să-ți spui sentimentele), 2) **Mediere** (să ceri ajutorul unei a treia persoane).
- **Activitate de grup:** "**Teatrul conflictului**." Elevii se împart în grupuri mici și primesc câte un cartonaș cu un scenariu de conflict. Ei trebuie să pună în scenă, prin mimă și dialog simplu, atât conflictul, cât și o soluție pașnică. Profesorul oferă îndrumare și asigură un spațiu de siguranță.
- **Joc motric adaptat:** "**Cercul încrederii**." Elevii formează un cerc strâns. Un elev se așază în mijloc, cu ochii închiși, și se lasă ușor pe spate. Ceilalți elevi din cerc îl prind cu mâinile pe umeri și îl împing ușor înapoi. Jocul se repetă cu alți elevi. Acțiunea este lentă și controlată, iar rolul profesorului este de a se asigura că elevul din centru este în siguranță. Jocul arată că, pentru a fi în siguranță și a te simți sprijinit, trebuie să ai încredere în ceilalți.

Etapa 3 – Reflecție și concluzii (10–15 min)

- Profesorul adresează întrebări de reflecție: "Ați reușit să rezolvați conflictul?", "Ce a fost cel mai greu? Să comunicați sau să faceți un compromis?". Se subliniază că a rezolva un conflict înseamnă a construi o relație mai puternică.
- **Activitate de grup:** Elevii formează un "Zid al prieteniei" pe o foaie mare. Fiecare elev scrie sau desenează o acțiune simplă pe care o poate face pentru a menține pacea în clasă (ex: "zâmbesc unui prieten", "împart jucăriile").

5. Evaluare

- **Observația directă:** Profesorul urmărește modul în care elevii interacționează în timpul jocurilor și a scenariilor de rol, evaluând capacitatea de a colabora și de a rezolva conflicte.
- **Autoevaluare:** Fiecare elev, la final, poate completa o propoziție: "Astăzi am învățat că un conflict poate fi rezolvat dacă...".
- **Joc de încheiere:** Elevii stau în perechi și se felicită pentru eforturile de a rezolva un conflict, dând mâna sau bătând palma.

Activitatea 12. Respect pentru mediu și comunitate – Suntem parte din natură

1. Date generale

- **Clasa:** a V-a
- **Durata:** 50 minute
- **Competențe vizate:**

○ **Dezvoltare socială:** Conștientizarea importanței respectului față de mediul înconjurător și față de comunitate.

○ **Dezvoltare emoțională:** Manifestarea empatiei față de mediul de viață și față de ceilalți membri ai comunității.

○ **Competențe motrice:** Coordonarea și lucrul în echipă pentru a îndeplini o sarcină comună.

2. Obiective ale lecției

La finalul lecției, elevii vor fi capabili să:

- Numească cel puțin două acțiuni concrete prin care pot proteja mediul.
- Colaboreze în grup pentru a rezolva o sarcină legată de mediu.
- Exprime verbal sentimente de apreciere față de natură.
- Acționeze în mod coordonat pentru a atinge un obiectiv comun.

3. Resurse și materiale

- Diverse obiecte (hârtie, plastic, sticle de plastic goale, dopuri etc.) care pot fi reciclate.
- Trei cutii sau coșuri etichetate pentru reciclare (ex: hârtie, plastic, sticlă).
- Foi de hârtie, creioane și carioci.
- Un spațiu deschis (sala de sport, curtea școlii).

4. Desfășurarea lecției

Etapa 1 – Captarea atenției și crearea climatului de siguranță (5–10 min)

- Profesorul începe cu o scurtă discuție despre importanța naturii și a comunității în viața noastră. Se întreabă elevii ce le place cel mai mult în natură (ex: un râu, o pădure, un animal).

- **Joc motric introductiv:** "**Semaforul**." Profesorul dă comenzi de culori: roșu (elevii se opresc și stau nemișcați), galben (se mișcă foarte încet), verde (se mișcă la viteză normală). Jocul dezvoltă atenția și reacția la comenzi, dar și controlul mișcărilor.

Etapa 2 – Explorarea temei (20–25 min)

- Profesorul explică importanța reciclării și a protejării mediului. Se prezintă cele trei categorii de deșeuri (hârtie, plastic, sticlă) și coșurile de colectare corespunzătoare.
- **Activitate de grup:** "**Echipa de reciclare**." Se ascund diverse obiecte reciclabile prin spațiul de lucru (ex: o sticlă de plastic goală, o coală de hârtie mototolită, o cutie de carton). Elevii, împărțiți în grupuri, au ca sarcină să caute obiectele și să le sorteze corect în coșurile corespunzătoare. Se pune accent pe colaborare și pe mișcări controlate, nu pe viteză.
- **Joc motric adaptat:** "**Lanțul de protecție**." Elevii se așază într-un cerc, ținându-se de mâini. Un elev din exteriorul cercului are rolul de "erou al naturii" și se plimbă în jurul cercului, imitând mișcarea de a planta un copac, a curăța un râu sau a hrăni un animal. Ceilalți elevi îl susțin prin mișcări lente de legănare. Jocul este non-competitiv și simbolizează sprijinul reciproc în protejarea mediului.

Etapa 3 – Reflecție și concluzii (10–15 min)

- Profesorul adresează întrebări de reflecție: "Ați reușit să colaborați pentru a recicla deșeurile?", "Ce am învățat despre cât de important este să avem grijă de comunitate și de natură?".
- **Activitate de grup:** Fiecare elev primește o foaie mică de hârtie pe care scrie o acțiune simplă pe care o va face săptămâna viitoare pentru a proteja mediul (ex: "nu arunc gunoiul pe jos", "sting lumina când ies din cameră", "închid robinetul când mă spăl pe dinți"). Se creează un "Panou al promisiunilor" unde sunt expuse toate foile.

5. Evaluare

- **Observația directă:** Profesorul evaluează capacitatea elevilor de a lucra în echipă, de a sorta corect deșeurile și de a-și asuma responsabilități.
- **Joc de încheiere:** "Salutul naturii." Elevii, pe rând, se salută între ei prin gesturi care simbolizează elemente ale naturii (ex: o mișcare de "vânt", o mișcare de "val", o mișcare de "plantă care crește").

Activitatea 13. Lucrul în echipă – Împreună suntem mai puternici. Date generale

- **Clasa:** a V-a
- **Durata:** 50 minute
- **Competențe vizate:**
  - **Dezvoltare socială:** Colaborarea eficientă în cadrul unui grup pentru a atinge un scop comun.
  - **Comunicare:** Exprimarea ideilor și ascultarea celorlalți pentru a îmbunătăți performanța grupului.
  - **Competențe motrice:** Coordonarea mișcărilor în grup și rezolvarea de sarcini practice.

2. Obiective ale lecției

La finalul lecției, elevii vor fi capabili să:

- Identifice cel puțin două beneficii ale lucrului în echipă (ex: eficiență, mai multă distracție).
- Colaboreze pentru a îndeplini o sarcină care necesită efort fizic și mental comun.
- Exprime verbal aprecieri față de contribuția colegilor.
- Conștientizeze că succesul individual depinde de succesul echipei.

3. Resurse și materiale

- Mingi, corzi, cercuri sau alte obiecte simple care pot fi folosite în jocuri de echipă.
- Foi de hârtie, creioane și carioci.
- Un spațiu larg, fără obstacole (sala de sport sau curtea școlii).

4. Desfășurarea lecției

Etapa 1 – Captarea atenției și crearea climatului de siguranță (5–10 min)

- Profesorul începe o discuție despre ce înseamnă **"echipă"**, dând exemple din sport, jocuri video sau filme. Se subliniază că o echipă puternică este formată din membri diferiți, dar care lucrează împreună.
- **Joc motric introductiv: "Întinde brațele!"** Elevii se așază în cerc, ținându-se de mâini. La comanda profesorului, toți se apleacă înainte sau înapoi, menținând legătura, pentru a exersa

coordonarea și a simți sprijinul celorlalți. Jocul este non-competitiv și pune accentul pe mișcări lente, controlate.

Etapa 2 – Explorarea temei (20–25 min)

- Profesorul le explică elevilor că lucrul în echipă presupune comunicare, încredere și responsabilitate.
- **Activitate de grup:** "**Provocarea bilei**." Elevii sunt împărțiți în grupuri mici și primesc o sfoară lungă cu o minge înfășurată la un capăt. Sarcina este să ghideze bila, folosind doar sfoara, pentru a ajunge la o țintă, fără să atingă mingea cu mâna. Acest joc necesită o coordonare perfectă a mișcărilor și o comunicare constantă în cadrul echipei.
- **Joc motric adaptat:** "**Puntea**." Elevii, așezați în două șiruri paralele, trebuie să se sprijine pe mâini și picioare pentru a crea un "tunel" sub care un alt copil trebuie să se târască. Rolurile se schimbă, pentru ca fiecare elev să aibă ocazia să fie și "punte", și cel care se târăște. Jocul promovează coeziunea și încrederea reciprocă, punând accentul pe sprijin și pe efortul comun. Pentru copiii cu mobilitate redusă, rolul de "punte" se poate adapta prin ținerea de mâini sau prin utilizarea unor obiecte de sprijin.

Etapa 3 – Reflecție și concluzii (10–15 min)

- Profesorul adresează întrebări de reflecție: "Ce ați simțit când ați reușit să treceți bila prin labirint?", "Ce a fost cel mai important pentru ca echipa voastră să aibă succes?". Se subliniază ideea că succesul a fost un rezultat al colaborării, nu al efortului individual.
- **Activitate de grup:** Fiecare elev, pe o foaie de hârtie, scrie un "mulțumesc" adresat unui coleg pentru o calitate pe care a arătat-o în timpul activității (ex: "Mulțumesc lui George pentru că a avut idei bune").

5. Evaluare

- **Observația directă:** Profesorul evaluează capacitatea elevilor de a coopera, de a comunica și de a oferi sprijin în timpul jocurilor.
- **Joc de încheiere:** "Salutul echipei." Elevii se așază în cerc, unii lângă alții, și, la comanda profesorului, ridică brațele deasupra capului, formând un "val", de la un elev la altul. Acest exercițiu simbolic consolidează coeziunea de grup.

Activitatea 14. Abilități de relaționare – Cum ne conectăm cu ceilalți?

1. Date generale

- **Clasa:** a V-a
- **Durata:** 50 minute
- **Competențe vizate:**
  - **Dezvoltare socială:** Inițierea și menținerea contactelor interpersonale.
  - **Comunicare:** Îmbunătățirea comunicării verbale și non-verbale în relațiile cu ceilalți.
  - **Competențe motrice:** Coordonarea mișcărilor în perechi și grup, exersarea tactului și a contactului fizic controlat.

2. Obiective ale lecției

La finalul lecției, elevii vor fi capabili să:

- Numească cel puțin două comportamente care îmbunătățesc relațiile (ex: a zâmbi, a mulțumi, a asculta).
- Se prezinte și să interacționeze cu un coleg pe care nu-l cunosc bine.
- Exprime verbal și non-verbal aprecieri față de ceilalți.
- Colaboreze pentru a rezolva o sarcină în perechi, bazată pe încredere.

3. Resurse și materiale

- Foi de hârtie, creioane.
- O minge moale, ușoară.
- O bucată de material textil sau o sfoară groasă.
- Un spațiu larg, fără obstacole.

4. Desfășurarea lecției

Etapa 1 – Captarea atenției și crearea climatului de siguranță (5–10 min)

- Profesorul începe cu o scurtă discuție despre importanța de a ne face prieteni noi și de a menține relațiile cu cei vechi. Se discută despre ce înseamnă "a te simți bine cu cineva".
- **Joc motric introductiv: "Mingea prieteniei**." Elevii stau în cerc. Profesorul aruncă o minge unui elev, iar acesta o prinde, îi dă mâna cu un coleg din apropiere și se prezintă (dacă nu se cunosc bine), apoi aruncă mingea mai departe. Se pune accent pe mișcări lente și pe contactul vizual.

Etapa 2 – Explorarea temei (20–25 min)

- Profesorul le explică elevilor că relațiile se construiesc prin **încredere, respect și comunicare**. Se discută despre cum un zâmbet sau un gest de ajutor pot face o diferență majoră.
- **Activitate de grup:** "**Puntea**." Elevii sunt împărțiți în două șiruri paralele. Fiecare se sprijină pe mâini și picioare pentru a crea un "tunel" pe sub care un alt copil trebuie să se târască. Rolurile se schimbă, pentru ca fiecare să experimenteze atât sprijinul, cât și sprijinirea. Pentru copiii cu mobilitate redusă, rolul de "punte" poate fi adaptat prin ținerea de mâini sau prin utilizarea unor obiecte de sprijin.
- **Joc motric adaptat:** "**Ochi și mână**." Elevii se așază în perechi, spate în spate. Profesorul le dă un set de instrucțiuni simple (ex: "ridicați mâna stângă", "îndoiți-vă piciorul drept"), iar ei trebuie să se coordoneze pentru a face mișcările simultan, fără a se vedea. Jocul dezvoltă încrederea reciprocă și comunicarea non-verbală.

Etapa 3 – Reflecție și concluzii (10–15 min)

- Profesorul adresează întrebări de reflecție: "Ați reușit să vă coordonați în jocul 'Ochi și mână'?", "Ce v-a ajutat să vă înțelegeți, chiar dacă nu vă vedeați?". Se subliniază importanța de a te baza pe intuiție și de a comunica cu încredere.
- **Activitate de grup:** Pe o foaie de hârtie, elevii scriu anonim o "apreciere" pentru un coleg din clasă, referitoare la o trăsătură sau un gest pozitiv. Profesorul le citește cu voce tare, iar elevii încearcă să ghicească despre cine este vorba.

5. Evaluare

- **Observația directă:** Profesorul evaluează capacitatea elevilor de a interacționa în perechi, de a se adapta la mișcările celorlalți și de a oferi sprijin.
- **Joc de încheiere:** "Salutul relaționării." Elevii se așază în cerc, iar, pe rând, se salută între ei prin diverse moduri (ex: o strângere de mână, o bătaie în palmă, un gest de salut cu mâna) pentru a consolida noile abilități de relaționare.

Activitatea 15. Meserii și profesii – Ce vreau să devin?

1. Date generale

- **Clasa:** a V-a
- **Durata:** 50 minute
- **Competențe vizate:**
  - **Orientare școlară și profesională:** Recunoașterea importanței diversității meseriilor și a rolului pe care îl joacă acestea în societate.
  - **Autocunoaștere:** Identificarea propriilor interese în legătură cu anumite profesii.
  - **Competențe motrice:** Exprimarea creativă prin mimă și mișcare.

2. Obiective ale lecției

La finalul lecției, elevii vor fi capabili să:

- Numească cel puțin trei meserii și să descrie o acțiune specifică pentru fiecare.
- Mimeze o meserie, astfel încât colegii să o poată ghici.
- Exprime verbal o preferință pentru o meserie viitoare.
- Colaboreze pentru a crea o "piață" a meseriilor.

3. Resurse și materiale

- Cartonașe cu imagini sau denumiri de meserii (ex: pompier, doctor, profesor, bucătar).
- Foi de hârtie, creioane și carioci.
- Muzică ritmată, veselă, fără versuri.
- Un spațiu larg, fără obstacole.

4. Desfășurarea lecției

Etapa 1 – Captarea atenției și crearea climatului de siguranță (5–10 min)

- Profesorul începe cu o discuție despre meseriile pe care le cunosc elevii din viața lor de zi cu zi (părinții, vecinii etc.). Se accentuează ideea că fiecare meserie este importantă pentru comunitate.
- **Joc motric introductiv:** "**Mimează meseria**." Profesorul așază elevii în cerc. Fiecare elev, pe rând, se ridică și mimează o acțiune specifică unei meserii, iar ceilalți trebuie să ghicească. Se încurajează utilizarea întregului corp. Jocul este rapid și amuzant, contribuind la o atmosferă relaxată.

Etapa 2 – Explorarea temei (20–25 min)

- Profesorul explică faptul că aptitudinile și interesele noastre ne pot ghida în alegerea unei profesii.
- **Activitate de grup:** "**Piața meseriilor**." Profesorul împarte elevii în grupuri mici. Fiecare grup primește un set de cartonașe cu meserii și are ca sarcină să aleagă una sau mai multe pe care să le prezinte. Membrii grupului trebuie să se organizeze pentru a pune în scenă o scurtă prezentare a meseriei, incluzând mișcări și acțiuni specifice.
- **Joc motric adaptat:** "**Trenul meseriilor**." Elevii se așază unul în spatele celuilalt, formând un "tren". Conducătorul trenului (ales pe rând) spune o acțiune specifică unei meserii (ex: "Suntem un tren care sapă," și mimează mișcarea de a săpa). Toți ceilalți o imită, adaptându-se la ritmul și capacitățile fiecăruia. Jocul este non-competitiv și pune accent pe coordonare și lucrul în echipă.

Etapa 3 – Reflecție și concluzii (10–15 min)

- Profesorul adresează întrebări de reflecție: "A fost ușor să mimați meseriile?", "Ce ați descoperit despre o meserie pe care nu o cunoșteați?".
- **Activitate de grup:** Fiecare elev primește o foaie de hârtie pe care desenează o meserie care l-a atras în timpul lecției. Se pot adăuga detalii despre ce i-a plăcut cel mai mult la acea meserie.

5. Evaluare

- **Observația directă:** Profesorul evaluează participarea elevilor la discuții, capacitatea de a mima meserii și de a colabora în grupurile de prezentare.
- **Joc de încheiere:** "Salutul meseriilor." Elevii, pe rând, se salută între ei, imitând acțiunea unei meserii (ex: salutul unui doctor care "verifică" inima unui coleg cu stetoscopul imaginar).

Activitatea 16. Ce-mi place să fac? – Harta intereselor

1. Date generale

- **Clasa:** a V-a
- **Durata:** 50 minute
- **Competențe vizate:**
  - **Autocunoaștere:** Identificarea propriilor interese, pasiuni și preferințe.
  - **Dezvoltare socială:** Împărtășirea intereselor cu ceilalți și descoperirea punctelor comune.
  - **Competențe motrice:** Exprimarea creativă prin mișcare și adaptarea la mișcările celorlalți.

2. Obiective ale lecției

La finalul lecției, elevii vor fi capabili să:

- Numească cel puțin două activități preferate din timpul liber.
- Exprime un interes personal prin mimă sau mișcare.
- Recunoască interesele comune cu cel puțin un coleg.
- Colaboreze în grup pentru a crea o hartă vizuală a intereselor comune.

3. Resurse și materiale

- Foi de hârtie, creioane și carioci.
- O bucată mare de hârtie (flipchart) pentru "Harta intereselor clasei".
- Muzică variată, din diverse genuri (lentă, rapidă, populară etc.), pentru a ilustra diferite stări și activități.

4. Desfășurarea lecției

Etapa 1 – Captarea atenției și crearea climatului de siguranță (5–10 min)

- Profesorul începe lecția cu o discuție despre ce le place elevilor să facă în afara orelor de școală. Fiecare elev, pe rând, spune o activitate pe care o iubește (ex: cititul, desenul, plimbatul cu bicicleta).
- **Joc motric introductiv: "Eu sunt un expert în..."** Elevii stau în cerc. Fiecare, pe rând, face un pas în față și spune: "Eu sunt un expert în... [ex: dans, plimbări prin parc, jocuri video]" și face o

mișcare simplă care reprezintă acea activitate. Ceilalți aplaudă. Jocul este non-competitiv și încurajează exprimarea de sine.

Etapa 2 – Explorarea temei (20–25 min)

- Profesorul explică elevilor că interesele noastre ne definesc ca persoane și ne ajută să ne conectăm cu ceilalți.
- **Activitate de grup:** "**Mimează hobby-ul**." Elevii se așază în cerc. Un elev merge în mijloc și mimează, fără sunete, o activitate care îi place (ex: cântă la o chitară imaginară, construiește un castel de nisip). Ceilalți ghicesc. Se pot folosi mișcări lente și gesturi simple pentru a facilita înțelegerea. Jocul dezvoltă exprimarea non-verbală și creativitatea.
- **Joc motric adaptat:** "**Urmează-mi exemplul**." Elevii se așază în cerc, iar, pe rând, un elev face o mișcare motrică simplă care îi place (ex: se învârte lent, sare pe un picior). Toți ceilalți îl imită, adaptându-se la ritmul și capacitățile lor. Jocul promovează coeziunea și acceptarea, deoarece fiecare elev are un stil unic de mișcare.

Etapa 3 – Reflecție și concluzii (10–15 min)

- Profesorul adresează întrebări de reflecție: "Ați descoperit un interes pe care-l aveți în comun cu un coleg?", "Ce ați simțit când ați văzut că și alți colegi au aceleași interese ca voi?".
- **Activitate de grup:** "**Harta intereselor clasei**." Pe o foaie mare de hârtie, profesorul desenează un cerc mare cu eticheta "Clasa a V-a A". Elevii vin pe rând și desenează simboluri ale intereselor lor (ex: un microfon, o minge, o carte), conectând cu o linie fiecare simbol la centrul cercului. Această activitate vizuală întărește coeziunea de grup prin evidențierea intereselor comune.

5. Evaluare

- **Observația directă:** Profesorul monitorizează capacitatea elevilor de a asocia un interes cu o mișcare și de a exprima aceste concepte prin mimă și simboluri.
- **Autoevaluare:** Fiecare elev, la final, poate completa o propoziție: "Astăzi am învățat că..."
- **Joc de încheiere:** Elevii se așază din nou în cerc, se țin de mâini și, la comanda profesorului, se balansează lent de pe un picior pe altul, exprimând sentimentul de unitate.

Activitatea 17. Ocupațiile din familie și comunitate – Micii exploratori

1. Date generale

- **Clasa:** a V-a
- **Durata:** 50 minute
- **Competențe vizate:**
  - **Orientare școlară și profesională:** Cunoașterea și aprecierea rolului diverselor ocupații în cadrul familiei și al comunității.
  - **Dezvoltare socială:** Îmbunătățirea comunicării cu membrii familiei și cu adulții din comunitate.
  - **Competențe motrice:** Exprimarea prin mimă și coordonarea mișcărilor în spațiu.

2. Obiective ale lecției

La finalul lecției, elevii vor fi capabili să:

- Numească cel puțin două ocupații ale membrilor familiei sau ale unor persoane din comunitate.
- Exprime verbal sau prin desen o activitate specifică unei ocupații.
- Mimeze o ocupație astfel încât colegii să o poată ghici.
- Conștientizeze valoarea muncii în cadrul societății.

3. Resurse și materiale

- Foi de hârtie, creioane și carioci.
- O bucată mare de hârtie (flipchart) pentru "Albumul cu meserii din comunitate".
- O listă de ocupații simple de mimat (ex: brutar, poștaș, grădinar).

4. Desfășurarea lecției

Etapa 1 – Captarea atenției și crearea climatului de siguranță (5–10 min)

- Profesorul începe o discuție despre ocupațiile părinților, bunicilor sau ale vecinilor. Se pune accent pe importanța fiecărei munci, indiferent de natura ei.

- **Joc motric introductiv:** "**Mimează familia**." Elevii, pe rând, mimează o acțiune specifică pe care o face un membru al familiei (ex: mama gătește, tata repară ceva, bunica coase). Ceilalți elevi ghicesc. Jocul este relaxant și contribuie la o atmosferă de siguranță.

Etapa 2 – Explorarea temei (20–25 min)

- Profesorul le explică elevilor că fiecare ocupație, chiar și cea mai simplă, contribuie la bunul mers al comunității. Se pot oferi exemple de ocupații care nu sunt întotdeauna vizibile, dar care sunt esențiale (ex: măturătorul de stradă, bibliotecarul).
- **Activitate de grup:** "**Piața meseriilor**." Elevii sunt împărțiți în grupuri mici și primesc câte o ocupație pe care trebuie să o prezinte prin mimă. Celelalte grupuri merg prin "piață" și încearcă să ghicească.
- **Joc motric adaptat:** "**Cărăușul**." Elevii se așază în perechi, spate în spate, ținându-se de brațe. Un elev are un obiect (ex: o carte) pe care trebuie să-l transporte dintr-un punct în altul, menținând echilibrul. Jocul se bazează pe coordonare și comunicare, iar ritmul este lent pentru a se asigura că toți participanții sunt în siguranță și își ating obiectivul. Se poate adapta prin utilizarea unui obiect mai ușor sau prin mișcări laterale.

Etapa 3 – Reflecție și concluzii (10–15 min)

- Profesorul adresează întrebări de reflecție: "Ce ați simțit când ați avut rolul de "cărăuș"?", "De ce este important ca fiecare meserie să fie respectată?".
- **Activitate de grup:** Elevii, individual, desenează o hartă a comunității (simplificată) și adaugă simboluri pentru ocupații pe care le cunosc (ex: un steag pentru școală, o casă cu o pâine pentru o brutărie). Se discută despre ce face fiecare ocupație pentru comunitate.

5. Evaluare

- **Observația directă:** Profesorul evaluează participarea elevilor la discuții, capacitatea de a mima meserii și de a colabora în jocul motric.
- **Joc de încheiere:** "Salutul meseriilor." Elevii se așază în cerc și, pe rând, se salută între ei prin diverse moduri (ex: o strângere de mână, o bătaie în palmă, un gest de salut cu mâna) pentru a consolida noile abilități de relaționare.

Activitatea 18. Reguli și responsabilități la școală – Semaforul clasei

1. Date generale

- **Clasa:** a V-a
- **Durata:** 50 minute
- **Competențe vizate:**
  - **Orientare școlară:** Înțelegerea și respectarea regulilor școlare.
  - **Dezvoltare socială:** Asumarea responsabilităților individuale și de grup.
  - **Competențe motrice:** Controlul mișcărilor și respectarea limitelor spațiului personal.

2. Obiective ale lecției

La finalul lecției, elevii vor fi capabili să:

- Numească cel puțin trei reguli de bază ale clasei și ale școlii.
- Exprime verbal ce se întâmplă când o regulă este respectată sau încălcată.
- Colaboreze pentru a stabili reguli comune, în mod democratic.
- Acționeze în mod controlat și responsabil, respectând instrucțiunile primite.

3. Resurse și materiale

- Foi de hârtie, creioane și carioci.
- O bucată mare de hârtie (flipchart) pentru "Regulile clasei".
- Cartonașe de culori: roșu, galben, verde.
- Muzică ritmată, dar nu foarte rapidă.

4. Desfășurarea lecției

Etapa 1 – Captarea atenției și crearea climatului de siguranță (5–10 min)

- Profesorul începe o discuție despre importanța regulilor în viața de zi cu zi (la școală, acasă, în jocuri). Se subliniază că regulile ne ajută să fim în siguranță și să ne simțim bine împreună.
- **Joc motric introductiv:** "**Semaforul**." Profesorul explică culorile semaforului: roșu (elevii se opresc și stau nemișcați), galben (se mișcă foarte încet), verde (se mișcă la viteză normală). Profesorul dă comenzi de culori, iar elevii trebuie să reacționeze rapid și controlat. Jocul dezvoltă atenția și reacția la comenzi, dar și controlul mișcărilor.

Etapa 2 – Explorarea temei (20–25 min)

- Profesorul le explică elevilor că, la fel ca la semafor, și la școală există reguli clare, care se aplică tuturor. Se discută despre ce se întâmplă când o regulă nu este respectată (ex: haos, lipsă de siguranță).
- **Activitate de grup:** "**Contractul clasei**." Elevii, împărțiți în grupuri mici, primesc o foaie de hârtie și sunt invitați să scrie sau să deseneze 2-3 reguli pe care le consideră importante pentru ca ora de consiliere să se desfășoare bine. Apoi, fiecare grup își prezintă ideile, iar profesorul le notează pe o foaie mare de flipchart. La final, se votează regulile și se creează un "Contract al Clasei" pe care toți îl semnează.
- **Joc motric adaptat:** "**Terenul cu obstacole**." Profesorul amenajează un traseu simplu, cu "obstacole" imaginare sau obiecte ușoare. Elevii, împărțiți în echipe, trebuie să parcurgă traseul respectând anumite reguli (ex: "săriți peste obstacolul roșu", "treceți pe sub obstacolul albastru"). Jocul este non-competitiv și pune accentul pe respectarea regulilor și pe lucrul în echipă.

Etapa 3 – Reflecție și concluzii (10–15 min)

- Profesorul adresează întrebări de reflecție: "Ce ați simțit când ați respectat regulile în joc?", "Ce s-ar fi întâmplat dacă nu ați fi respectat regulile?". Se subliniază că regulile sunt un angajament comun pentru siguranța și bunăstarea tuturor.
- **Activitate de grup:** Fiecare elev, individual, desenează pe o foaie de hârtie un simbol al unei responsabilități pe care și-o asumă pentru clasa a V-a (ex: un zâmbet pentru a fi amabil, o mână pentru a-și ajuta colegii).

5. Evaluare

- **Observația directă:** Profesorul evaluează capacitatea elevilor de a respecta regulile în timpul jocurilor și a discuțiilor, precum și implicarea lor în crearea "Contractului clasei".
- **Joc de încheiere:** "Salutul respectului." Elevii, pe rând, se salută între ei prin gesturi care simbolizează respectul (ex: o înclinare a capului, o strângere de mână fermă), spunând: "Îmi asum responsabilitatea de a...".

Activitatea 19. Învăț să învăț – Cutia cu instrumente

1. Date generale

- **Clasa:** a V-a
- **Durata:** 50 minute
- **Competențe vizate:**
  - **Orientare școlară:** Dezvoltarea abilităților de învățare și a strategiilor de studiu.
  - **Autocunoaștere:** Identificarea propriului stil de învățare și a metodelor care funcționează cel mai bine.
  - **Competențe motrice:** Coordonarea mișcărilor corpului cu procesul de învățare.

2. Obiective ale lecției

La finalul lecției, elevii vor fi capabili să:

- Numească cel puțin două strategii de învățare eficiente (ex: a-și lua notițe, a repeta, a face o schemă).
- Identifice o abilitate personală care îi ajută la învățat.
- Exprime prin mimă o tehnică de studiu.
- Colaboreze în grup pentru a crea o "cutie" comună de instrumente de învățare.

3. Resurse și materiale

- Foi de hârtie, creioane și carioci.
- O bucată mare de hârtie (flipchart) pentru "Cutia cu instrumente a clasei".
- O listă de acțiuni de învățare de mimat (ex: citește o carte, scrie la tablă, rezolvă un puzzle).

4. Desfășurarea lecției

Etapa 1 – Captarea atenției și crearea climatului de siguranță (5–10 min)

- Profesorul începe cu o discuție despre ce înseamnă "a învăța". Se subliniază că învățarea nu se întâmplă doar în sala de clasă, ci și prin joc și explorare.
- **Joc motric introductiv: "Mimează o lecție**." Elevii, pe rând, mimează o activitate din timpul orei (ex: scriu la tablă, ridică mâna pentru a răspunde, rezolvă o problemă la matematică). Ceilalți elevi ghicesc. Jocul este relaxant și contribuie la o atmosferă de siguranță.

Etapa 2 – Explorarea temei (20–25 min)

- Profesorul le explică elevilor că, la fel ca un mecanic care are o trusă de scule, și noi avem o "cutie de instrumente" pentru a învăța. Aceste instrumente sunt strategiile noastre de studiu.
- **Activitate de grup: "Cutia cu instrumente**." Elevii, individual, desenează pe o foaie de hârtie o cutie de instrumente și o umplu cu simboluri ale strategiilor care îi ajută la învățat (ex: un creion pentru a lua notițe, un zâmbet pentru a învăța alături de un prieten, o carte pentru citit).
- **Joc motric adaptat: "Labirintul**." Profesorul desenează pe podea, cu bandă adezivă, un labirint simplu. Elevii, împărțiți în grupuri mici, trebuie să găsească drumul prin labirint, exersând orientarea în spațiu și planificarea, la fel ca în procesul de învățare. Jocul este non-competitiv și pune accentul pe perseverență.

Etapa 3 – Reflecție și concluzii (10–15 min)

- Profesorul adresează întrebări de reflecție: "A fost ușor să găsiți drumul în labirint?", "Ce ați învățat despre cum puteți să învățați mai bine?". Se subliniază faptul că, la fel ca în labirint, învățarea necesită planificare și perseverență.
- **Activitate de grup:** Pe o foaie mare de flipchart, se creează o "Cutie cu instrumente a clasei". Elevii adaugă, pe rând, un simbol al unei strategii de învățare pe care au descoperit-o în timpul lecției.

5. Evaluare

- **Observația directă:** Profesorul evaluează participarea elevilor la discuții, capacitatea de a mima tehnici de învățare și de a colabora în jocul motric.
- **Joc de încheiere:** "Salutul învățării." Elevii se așază în cerc și, pe rând, se salută între ei prin gesturi care simbolizează învățarea (ex: o mișcare de "a scrie", o mișcare de "a citi"), spunând: "Mă voi folosi de acest instrument pentru a învăța mai bine."

Activitatea 20. Planificarea timpului – Ceasul meu magic

1. Date generale

- **Clasa:** a V-a
- **Durata:** 50 minute
- **Competențe vizate:**
  - **Orientare școlară:** Dezvoltarea abilităților de planificare și organizare.
  - **Autocunoaștere:** Conștientizarea importanței unui program echilibrat pentru sănătate și performanță.
  - **Competențe motrice:** Coordonarea corpului cu ritmul și controlul mișcărilor.

2. Obiective ale lecției

La finalul lecției, elevii vor fi capabili să:

- Numească cel puțin trei activități din programul zilnic (ex: școală, joacă, somn).
- Exprime o activitate prin mimă și să o asocieze cu un anumit moment al zilei.
- Colaboreze în grup pentru a crea un program zilnic echilibrat.
- Adapteze ritmul mișcărilor la diverse comenzi.

3. Resurse și materiale

- Foi de hârtie, creioane și carioci.
- Un ceas desenat pe o foaie mare de flipchart, fără ace.
- Muzică cu ritmuri variate (lent, rapid, mediu).

4. Desfășurarea lecției

Etapa 1 – Captarea atenției și crearea climatului de siguranță (5–10 min)

- Profesorul începe cu o discuție despre o zi din viața elevilor, întrebându-i ce fac de dimineață până seara. Se subliniază ideea că o zi bună este o zi în care avem timp și pentru învățat, și pentru joacă, și pentru odihnă.
- **Joc motric introductiv: "Ritmul timpului."** Elevii stau în cerc și bat ușor din palme. Profesorul dă un ritm lent, apoi un ritm rapid, iar ei trebuie să se adapteze la schimbarea ritmului. Jocul dezvoltă coordonarea motrică și atenția, fără a fi solicitant din punct de vedere fizic.

Etapa 2 – Explorarea temei (20–25 min)

- Profesorul le explică elevilor că planificarea timpului este ca un ceas, unde fiecare activitate are un loc al ei. Se prezintă ceasul desenat pe flipchart.
- **Activitate de grup:** "**Ceasul meu**." Elevii, individual, desenează un ceas pe o foaie de hârtie și adaugă în jurul lui simboluri pentru diverse activități din timpul zilei (ex: un creion pentru școală, un pat pentru somn, o minge pentru joacă). Se discută despre cum pot aranja activitățile pentru a avea un program echilibrat.
- **Joc motric adaptat:** "**Mimează o zi**." Elevii se așază în cerc, iar, pe rând, se ridică și mimează o activitate din programul lor zilnic, asociind-o cu un moment al zilei (ex: "Dimineața mă spăl pe dinți," și mimează mișcarea de spălat pe dinți). Jocul dezvoltă memoria și exprimarea prin mișcare, într-un mod controlat și non-competitiv.

Etapa 3 – Reflecție și concluzii (10–15 min)

- Profesorul adresează întrebări de reflecție: "Ce ați simțit când ați văzut că programul vostru poate fi organizat?", "De ce este important să avem un program echilibrat?". Se subliniază că planificarea ne ajută să avem control asupra timpului nostru și să ne simțim mai bine.
- **Activitate de grup:** Pe o foaie mare, se creează un "Ceas al clasei" cu ace. Elevii adaugă pe ceas, cu o sfoară, câte o activitate preferată. Se discută despre cum se potrivesc toate activitățile într-un singur program comun.

5. Evaluare

- **Observația directă:** Profesorul evaluează participarea elevilor la discuții, capacitatea de a mima activități și de a colabora în jocul motric.
- **Joc de încheiere:** "Salutul planificării." Elevii se așază în cerc și, pe rând, se salută între ei, printr-un gest de "verificare" a orei la un ceas imaginar, spunând: "Îmi voi planifica timpul pentru..."

Ghid practic pentru părinți și profesori: Sfaturi pentru adaptarea activităților la copiii cu CES

Fie că sunteți părintele care își dorește să-i ofere copilului un viitor luminos, fie că sunteți profesorul care caută cheia pentru a ajunge la inima și la mintea fiecărui elev, acest ghid este pentru dumneavoastră. Învățăm împreună că adaptarea nu înseamnă a simplifica, ci a oferi calea potrivită pentru a valorifica potențialul unic al fiecărui copil.

Partea I: Sfaturi de bază, valabile pentru toți copiii

Indiferent de specificul nevoii educaționale, există câteva principii fundamentale care fac minuni. Acestea sunt primele cărămizi pe care construim o educație incluzivă.

1. Gândiți-vă la toți copiii, nu la un singur model

Imaginați-vă că proiectați o intrare într-o clădire. Puteți face o scară cu 5 trepte, dar asta va fi un obstacol pentru cineva în scaun cu rotile sau pentru o persoană în vârstă. Sau puteți face o rampă lină. Așa funcționează și în educație. Încercați să proiectați de la început activitățile pentru toți copiii.

- **Oferiți mai multe feluri de a învăța:** Când explicați un concept, nu vă bazați doar pe cuvinte. Folosiți imagini, desene, un videoclip scurt sau chiar mișcări. De exemplu, pentru a învăța despre fracții, arătați o plăcintă tăiată în bucăți, nu doar o ecuație pe tablă.
- **Permiteți-le să demonstreze ce știu în moduri diferite:** Dacă un copil nu poate scrie un eseu, lăsați-l să deseneze o hartă mentală, să facă un colaj sau să vă povestească cu voce tare ce a înțeles. Important este rezultatul, nu calea.
- **Oferiți-le opțiuni:** Lasă-l pe copil să aleagă dintr-un set de activități care duc la același scop. "Vrei să rezolvi aceste 3 probleme sau vrei să creezi un desen care să arate ce înseamnă adunarea?"

2. Priviți copilul, nu diagnosticul

Un diagnostic este doar un punct de plecare, nu o definiție a copilului. Doi copii cu același diagnostic pot fi complet diferiți. Așadar, adaptarea trebuie să fie unică, la fel ca și copilul.

- **Diferențiați conținutul:** Nu forțați copilul să treacă printr-un manual întreg dacă nu este pregătit. Concentrați-vă pe elementele esențiale.
- **Adaptați procesul:** Unii copii învață mai bine singuri, în liniște. Alții au nevoie de interacțiune, de o activitate în grup. Observați ce funcționează și adaptați-vă.
- **Personalizați rezultatul:** Luați în considerare ce anume este important ca elevul să învețe și să demonstreze. Poate că nu trebuie să scrie 10 propoziții, ci doar 3. Poate că e mai important să înțeleagă conceptul, chiar dacă nu poate memora formula.

3. Comunicați simplu și clar

Instrucțiunile confuze sunt o sursă majoră de frustrare. Gândiți-vă că, pentru un copil cu CES, a înțelege ce trebuie să facă este primul pas, și adesea cel mai greu.

- **Folosiți propoziții scurte:** Spuneți o singură idee la un moment dat. "Ia caietul" și, după ce a făcut asta, "Deschide-l la pagina 10."
- **Folosiți cuvinte simple:** Evitați jargonul academic.
- **Acompaniați cu gesturi și imagini:** Arătați cu degetul, folosiți pictograme pe tablă sau carduri cu instrucțiuni vizuale.

4. Creați un mediu predictibil și sigur

O rutină este o ancoră pentru copiii cu CES. Le dă un sentiment de siguranță și le reduce anxietatea.

- **Afișați un orar al zilei:** Fie cu cuvinte, fie cu desene, un orar vizibil îi ajută să știe la ce să se aștepte.
- **Anunțați schimbările din timp:** "Peste 5 minute o să schimbăm activitatea. Încercăm să terminăm până atunci."
- **Ofiți un spațiu de calm:** Un colț al camerei sau al clasei unde copilul se poate retrage când se simte copleșit. Nu-l forțați să stea acolo, lăsați-l să simtă că are un refugiu.

Partea a II-a: Sfaturi specifice, pe categorii de nevoi

Fiecare copil este diferit, dar multe dintre strategii se pot aplica pentru mai multe categorii. Iată câteva sfaturi specifice, grupate pe tipuri de cerințe.

a. Pentru copiii cu dizabilități de învățare (dislexie, discalculie)

Acești copii sunt inteligenți, dar mintea lor procesează informația diferit.

- **Dislexie (dificultăți la citire și scriere):**
  - **Citiți cu voce tare:** Citiți instrucțiunile, lecțiile sau temele pentru copil.
  - **Folosiți tehnologie:** Un laptop sau un program care dictează ce scrieți poate fi de mare ajutor.
  - **Concentrați-vă pe idee, nu pe formă:** Nu-l penalizați pentru greșelile de ortografie. Apreciați efortul și ideea din spatele textului.
- **Discalculie (dificultăți la matematică):**
  - **Folosiți obiecte concrete:** Învățați adunarea cu piese de Lego, fracțiile cu o pizza adevărată, împărțirea cu biscuiți.
  - **Evitați presiunea timpului:** Nu-i cronometrați. Permiteți-le să-și ia tot timpul de care au nevoie pentru a înțelege conceptul.
  - **Jocuri, nu fișe de lucru:** Jucați Monopoly pentru a învăța despre bani, jocuri de strategie pentru a învăța despre logică.

b. Pentru copiii cu tulburări de spectru autist (TSA)

Acești copii au adesea nevoie de predictibilitate și de un mediu calm.

- **Rutina este sfântă:** Afișați orarul zilei cu poze. Dacă un program se schimbă, anunțați-l dinainte.
- **Instrucțiuni pas cu pas:** Împărțiți o sarcină mare în pași mici, numerotați, și afișați-i vizual.
- **Explicați sentimentele:** Folosiți carduri cu imagini de fețe (fericită, tristă, furioasă) pentru a-l ajuta să identifice și să-și exprime emoțiile.
- **Un spațiu al liniștii:** Amenajați un colț al camerei sau al clasei cu perne, căști antifonice sau o pătură grea, unde copilul se poate retrage pentru a se calma.

c. Pentru copiii cu mobilitate redusă

O educație incluzivă înseamnă și un mediu fizic accesibil.

- **Adaptați spațiul:** Asigurați un spațiu suficient pentru mișcare în clasă.
- **Adaptați materialele:** Folosiți pupitre reglabile pe înălțime și instrumente de scris adaptate.
- **Adaptați activitățile motrice:** Implicați-i în jocuri de echipă în care rolul lor este adaptat. "Tu ești căpitanul care dă indicații echipei."

d. Pentru copiii cu tulburări de atenție (ADHD)

Acești copii au o energie debordantă și o minte care se mișcă foarte repede.

- **Învățare prin mișcare:** Permiteți-le să se miște, să se ridice și să scrie pe tablă, să colecteze materiale din clasă.
- **Sarcini scurte și frecvente:** Nu le dați o singură sarcină lungă. Spargeți-o în bucăți mici, cu pauze scurte între ele.
- **Folosiți un cronometru vizual:** Un cronometru care arată timpul care trece poate ajuta la gestionarea concentrării.
- **Feedback pozitiv și imediat:** Când a reușit o sarcină, laudați-l imediat.

e. Pentru copiii cu tulburări de comportament

Comportamentul este, de cele mai multe ori, o expresie a unei emoții sau a unei nevoi nerezolvate.

- **Stabiliți reguli clare:** Stabiliți puține reguli, dar foarte clare și vizibile, cu consecințe logice.
- **Identificați emoțiile:** Ajutați-l să pună un nume sentimentelor sale. "Ești furios? Hai să vorbim despre asta."
- **Oferiți alternative:** Când se enervează, oferiți-i o alternativă constructivă. "În loc să strigi, vrei să desenezi cum te simți?"

Partea a III-a: Un parteneriat de succes

Cea mai eficientă adaptare se produce atunci când părinții și profesorii lucrează ca o echipă.

- **Comunicați deschis și onest:** Spuneți-i profesorului ce funcționează acasă, ce interese are copilul și ce îl frustrează. Profesorul vă poate spune ce funcționează la școală.
- **Fiți o echipă:** Stabiliți împreună obiective realiste și sărbătoriți fiecare pas înainte.
- **Fiți un avocat pentru copil:** Părintele este cel mai bun avocat al copilului său. Nu vă fie teamă să cereți adaptări și să explicați nevoile copilului.

Sper că aceste sfaturi vă sunt de ajutor. Sunt doar un început, o invitație de a vedea provocările ca pe niște oportunități de a crește și de a învăța.

Bibliografie

I. Documente legislative şi curriculare

1. Ministerul Educației Naționale. (2017). *Programa școlară pentru disciplina Consiliere și dezvoltare personală, clasele V-VIII*. București.

2. Ministerul Educației Naționale. (2017). *Programa școlară pentru disciplina Limba engleză (L1 și L2), clasele V-VIII*. București.

3. Ministerul Educației Naționale. (2017). *Programa școlară pentru disciplina Limba franceză (L1 și L2), clasele V-VIII*. București.

4. Ministerul Educației Naționale. (2017). *Programa școlară pentru disciplina Matematică, clasele V-VIII*. București.

5. Ordinul Ministerului Educației, Cercetării și Tineretului nr. 5565/2011 privind aprobarea Metodologiei de organizare și funcționare a învățământului special și special integrat.

II. Lucrări de specialitate

6. Albu, G. (2002). *În căutarea educației autentice*. Iași: Editura Polirom.

7. Alois, G. (2007). *Psihopedagogie specială*. Iași: Editura Polirom.

8. Băban, A. (2011). *Consiliere educațională: Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere*. Iași: Editura Polirom.

9. Crețu, G. (2018). *Terapia prin artă. Jocuri și activități pentru copii*. București: Editura Spandugino.

10. Cucoș, C. (2002). *Pedagogie*. Iași: Editura Polirom.

11. Drăgoi, V., & Enea, V. (2017). *Activități extrașcolare în învățământul special*. Iași: Editura Polirom.

12. Gherghina, V. (2019). *Didactica matematicii în învățământul special*. Iași: Editura Polirom.

13. Gherghina, V., & Păunescu, L. (2017). *Învățământul special și special integrat. De la teorie la practică*. București: Editura Universitară.

14. Gherguț, A. (2006). *Psihopedagogie specială: strategii diferențiate și adaptări curriculare*. Iași: Editura Polirom.

15. Gherguț, A. (2012). *Sinteze de psihopedagogie specială*. Iași: Editura Polirom.

16. Gherguț, A. (2013). *Educația specială și integrată*. Iași: Editura Polirom.

17. Holdevici, I. (2016). *Consiliere psihologică și orientare școlară și profesională*. București: Editura Didactică și Pedagogică.

18. Jigău, M. (2001). *Consilierea psihopedagogică a elevilor cu dizabilități*. București: Editura Aramis.

19. Neamțu, C. (2003). *Psihopedagogie socială: Ghid practic pentru activități de grup*. București: Editura Polirom.

20. Păunescu, C. (2004). *Dificultățile de învățare și adaptare școlară*. București: Editura Didactică și Pedagogică.

21. Popescu, L. (2019). *Muzicoterapia și impactul ei asupra dezvoltării emoționale a elevilor*. București: Editura Spandugino.

22. Popescu, M. (2016). *Matematică pentru toți: abordări diferențiate pentru elevii cu dificultăți de învățare*. București: Editura Universitară.

23. Popovici, D. (2007). *Pedagogie specială. Deficiențele de învățare*. București: Editura Fundației România de Mâine.

24. Preda, V. (2006). *Psihopedagogia deficiențelor de învățare. Ghid practic*. București: Editura Humanitas.

25. Sălăvăstru, D. (2009). *Psihologia educației*. Iași: Editura Polirom.

26. Voinea, E. (2015). *Jocul, o formă de terapie în educația specială*. București: Editura Didactică și Pedagogică.

27. Vrăsmaș, T. (2001). *Învățământul integrat și/sau incluziv*. București: Editura Aramis.

III. Resurse pentru adaptarea didactică pe discipline

28. Balan, N. (2018). Didactica limbilor moderne. O perspectivă incluzivă. Iași: Editura Polirom.

29. Gherghina, V. (2019). Didactica limbilor străine în contextul educației speciale. Iași: Editura Polirom.

30. Șerdean, I. (2017). Strategii de predare-învățare-evaluare a limbii engleze la elevii cu CES. București: Editura Corint.

31. Gaskins, A. (2020). Teaching English as a Foreign Language to Students with Learning Disabilities. New York: Routledge.

32. Mărieș, V. (2021). Metodica predării limbii engleze elevilor cu dizabilități. Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană.

33. Chappuis, A. (2018). Le français langue seconde et les élèves en difficulté. Paris: Retz.

34. Păunescu, L. (2020). Metode de predare a limbii franceze la elevii cu tulburări din spectrul autist. Iași: Editura Universității "Alexandru Ioan Cuza".

35. Richard, L. (2019). Enseigner le français aux élèves avec dyslexie. Montréal: Chenelière Éducation.

36. Tătaru, C. (2021). Predarea limbii franceze în contextul educației incluzive. București: Editura Litera.

37. Gherghina, V. (2019). Didactica matematicii în învățământul special. Iași: Editura Polirom.

38. Popescu, M. (2016). Matematică pentru toți: abordări diferențiate pentru elevii cu dificultăți de învățare. București: Editura Universitară.

39. Consiliere și Dezvoltare Personală

40. Sălăvăstru, D. (2009). Psihologia educației. Iași: Editura Polirom.

41. Crețu, G. (2018). Terapia prin artă. Jocuri și activități pentru copii. București: Editura Spandugino.

Cuprins

Repere metodologice 4

Capitolul 1: Limba Engleză 6

Modele de fișe de lucru adaptate 8

Worksheet 1 – My Personal Profile 9

Worksheet 2 – My Family 10

Worksheet 3 – At School 11

Worksheet 4 – Numbers & Prices 12

Worksheet 5 – Telling the Time 13

Worksheet 6 – Days of the Week & Months 14

Worksheet 7 – Daily Activities 15

Worksheet 8 – Clothes 16

Worksheet 9 – Food & Meals 17

Worksheet 10 – At the Shop 18

Worksheet 11 – Animals 19

Worksheet 12 – Weather 20

Worksheet 13 – Transport 21

Worksheet 14 – Holidays & Celebrations 22

Worksheet 15 – Culture & Fun 23

Capitolul 2: Limba Franceză 24

Les Couleurs (Culorile) 25

Les Fruits (Fructele) 26

Les Legumes (Legumele) 27

Les Nombres (Numerele) 28

Les Sports (Sporturile) 29

Les Fournitures Scolaires (Rechizitele) 30

Les Animaux Sauvages (Animalele Sălbatice 31

Les Animaux Domestiques (Animalele Domestice) 32

Les Vetements (Îmbrăcămintea) 33

Les Metiers (Meseriile) 34
Les Saisons (Anotimpurile) 35
Les Mois De L'annee (Lunile Anului) 36
Les Jours De La Semaine (Zilele Săptămânii) 37
Les Moments De La Journee (Momentele Zilei) 38
Les Repas (Mesele Zilei) 39
Les Plats (Felurile De Mâncare) 40
Le Corps Humain (Corpul Omenesc) 42
Les Loisirs (Timp Liber/Hobby-Uri) 43
Autoevaluation 44

Capitolul 3: Matematică 45
Activitatea 1. Reprezentarea, compararea și ordonarea numerelor naturale pe axă 46
Activitatea 2. Adunarea și scăderea numerelor naturale 48
Activitatea 3. Înmulțirea numerelor naturale 52
Activitatea 4. Împărțirea cu rest 0 a numerelor naturale 58
Activitatea 5. Împărțirea cu rest a numerelor naturale. Teorema împărțirii cu rest 63

Capitolul 4: Activitățile extracurriculare în învățământul special – particularități 67
1. Introducere 67
2. Fundamentare teoretică 68
3. Particularitățile activităților extracurriculare în învățământul special 69
4. Tipuri de activități extracurriculare specifice în învățământul special 71
5. Exemple de bune practici / studii de caz 74
6. Impactul activităților extracurriculare asupra elevilor cu CES 76
7. Concluzii și direcții de îmbunătățire 79

Capitolul 5: Consiliere și dezvoltare personală 81
Importanța elementelor ludice - jocul ca motor al învățării 81
Forța elementelor motrice și dinamice: corpul ca instrument de exprimare 82
Adaptarea la cerințele educaționale speciale: o abordare incluzivă 83

Activitatea 1. Cine sunt eu? – Autoportretul interior 84
Activitatea 2. Trăsături fizice și de personalitate – Portretul meu, portretul tău 86
Activitatea 3. Emoțiile mele - Recunoaștere și exprimare 88
Activitatea 4. Puncte forte și puncte slabe – Să ne descoperim calitățile 90
Activitatea 5. Interese și aptitudini - Ce-mi place să fac? 92
Activitatea 6. Tema lecției: Prietenia - Cum construim relații de încredere? 94
Activitatea 7. Comunicarea non-verbală – Ce spun corpul și fața mea? 96
Activitatea 8. Ascultarea activă – "Telefonul fără fir" altfel 98
Activitatea 9. Roluri în grup – Sunt o piesă importantă! 100
Activitatea 10. Respectul și toleranța – Suntem diferiți, dar valoroși! 102
Activitatea 11. Rezolvarea conflictelor – Cum devenim prieteni din nou? 104
Activitatea 12. Respect pentru mediu și comunitate – Suntem parte din natură 106
Activitatea 13. Lucrul în echipă – Împreună suntem mai puternici. Date generale 108
Activitatea 14. Abilități de relaționare – Cum ne conectăm cu ceilalți? 110
Activitatea 15. Meserii și profesii – Ce vreau să devin? 112
Activitatea 16. Ce-mi place să fac? – Harta intereselor 114
Activitatea 17. Ocupațiile din familie și comunitate – Micii exploratori 116
Activitatea 18. Reguli și responsabilități la școală – Semaforul clasei 118
Activitatea 19. Învăț să învăț – Cutia cu instrumente 120
Activitatea 20. Planificarea timpului – Ceasul meu magic 122

Ghid practic pentru părinți și profesori: Sfaturi pentru adaptarea activităților la copiii cu CES . 124
Partea I: Sfaturi de bază, valabile pentru toți copiii 124
Partea a II-a: Sfaturi specifice, pe categorii de nevoi 126
Partea a III-a: Un parteneriat de succes 127

Bibliografie 128