

RESURSA EDUCAȚIONALĂ DESCHISĂ (RED)

Monitorizarea progresului motric în probele de atletism la nivel liceal

Autor: Daniel Botezatu

Unitatea de învățământ: Liceul Tehnologic „Alexandru Vlahuță” Șendriceni

Disciplina: Educație fizică și sport

Nivel: Învățământ liceal

Tip resursă: Instrument digital de evaluare și ghid metodic

Durată de utilizare: pe parcursul unei unități de învățare

1. Context curricular

Resursa se integrează în unitatea de învățare privind dezvoltarea capacităților motrice și evaluarea performanțelor motrice în probele de atletism.

Competențe vizate:

- dezvoltarea vitezei de deplasare
- dezvoltarea rezistenței generale
- evaluarea progresului motric individual

Conținuturi utilizate:

- alergare de viteză (50 m)
- alergare de rezistență (800/1000 m)

2. Scopul resursei

Scopul RED este de a oferi profesorilor de educație fizică un instrument digital simplu pentru monitorizarea progresului motric al elevilor, bazat pe compararea rezultatelor obținute la evaluarea inițială și finală.

Prin utilizarea resursei profesorul poate:

- înregistra rezultatele elevilor
- analiza progresul individual și colectiv
- genera reprezentări grafice ale evoluției performanțelor
- discuta rezultatele împreună cu elevii.

3. Descrierea resursei

RED este format din două componente principale.

a) Instrument digital (fișier Excel)

Fișierul permite introducerea rezultatelor elevilor, calculul automat al mediei performanțelor, determinarea progresului între evaluări și generarea de grafice comparative.

b) Ghid de utilizare

Ghidul explică modul de utilizare al instrumentului și modul în care acesta poate fi integrat în activitatea didactică.

4. Scenariu didactic de utilizare

Etapa 1 – Evaluare inițială

Profesorul organizează probele de evaluare: alergare de viteză 50 m, alergare de rezistență 800/1000 m. Rezultatele sunt introduse în instrumentul digital.

Etapa 2 – Activitatea de instruire

În cadrul lecțiilor de educație fizică sunt aplicate exerciții pentru dezvoltarea vitezei, îmbunătățirea tehnicii de alergare, dezvoltarea rezistenței și dezvoltarea forței explozive.

Etapa 3 – Evaluare finală

La finalul unității de învățare se repetă probele, iar rezultatele sunt comparate cu cele inițiale.

5. Interpretarea rezultatelor

Instrumentul permite observarea progresului individual și colectiv al elevilor. Rezultatele pot fi utilizate pentru oferirea de feedback elevilor, adaptarea activităților didactice și motivarea acestora pentru îmbunătățirea performanțelor motrice.

6. Adaptabilitatea resursei

RED poate fi utilizat și adaptat pentru alte clase de liceu, pentru alte probe atletice sau pentru activități motrice diferite. Profesorii pot modifica structura instrumentului digital în funcție de nevoile proprii.

7. Anexă – Fișă de autoevaluare elev

Elevii pot completa o scurtă fișă de reflecție:

- Cum apreciez progresul meu la probele de atletism?
- Ce am îmbunătățit?
- Ce obiectiv îmi propun pentru următoarea evaluare?

Această activitate contribuie la dezvoltarea capacității de autoevaluare și responsabilitate pentru propria evoluție.

8. Anexă – Exemplu de utilizare a resursei (date demonstrative)

Următorul tabel prezintă un exemplu de rezultate introduse în instrumentul digital. Valorile sunt demonstrative și ilustrează modul în care profesorul poate compara rezultatele obținute la evaluarea inițială (T1) și la evaluarea finală (T3).

| Numele și prenumele elevului | Clasa | Alegere de viteză: 50m plat. T.I. | Alegere de viteză: 50m plat. T.F. | Notă | Alegerea de rezistență. T.I. | Alegerea de rezistență. T.F. | Notă |
|------------------------------|-------|-----------------------------------|-----------------------------------|------|------------------------------|------------------------------|------|
| Elev 1 | IX F | 6,7 | 6,6 | 10 | | 3,56 | 7 |
| Elev 2 | IX F | 7,2 | 7 | 10 | 3,5 | 3,49 | 9 |
| Elev 3 | IX F | 7,1 | 7 | 10 | 3,54 | 3,52 | 8 |
| Elev 4 | IX F | | 7 | 10 | 3,47 | 3,48 | 9 |
| Elev 5 | IX F | 10 | 7,5 | 8 | 4,25 | 4,07 | 5 |
| Elev 6 | IX F | 8 | 7,9 | 6 | 3,43 | 3,42 | 10 |
| Elev 7 | IX F | 7,2 | 7,1 | 10 | 3,58 | 3,58 | 7 |
| Elev 8 | IX F | 6,3 | 6,4 | 10 | 4,45 | 4,19 | 4 |
| Elev 9 | IX F | 6,9 | 6,9 | 10 | 3,5 | 3,51 | 8 |
| Elev 10 | IX F | | | | 4,01 | 3,49 | 9 |
| Elev 11 | IX F | 8,5 | 7,7 | 7 | 3,39 | 3,38 | 10 |
| Elev 12 | IX F | 7,8 | 7,8 | 7 | 3,49 | 3,48 | 9 |
| Elev 13 | IX F | 6,9 | 7 | 10 | 4,2 | | 4 |
| Elev 14 | IX F | 6,4 | 6,3 | 10 | 3,54 | 3,54 | 8 |
| Elev 15 | IX F | 6,8 | 6,9 | 10 | 4,08 | 3,59 | 7 |
| Elev 16 | IX F | | 8,1 | 5 | 3,58 | 3,58 | 7 |
| Elev 17 | IX F | 6,7 | 6,6 | 10 | 4,21 | 5,01 | 4 |
| Elev 18 | IX F | 7,6 | 7,6 | 8 | 4,19 | 3,49 | 9 |
| Elev 19 | IX F | 6,7 | 6,6 | 10 | 3,51 | | 8 |
| Elev 20 | IX F | 6,7 | 6,8 | 10 | | | |
| Elev 21 | IX F | | | | 3,58 | 3,58 | 7 |
| Elev 22 | IX F | 7,5 | | 8 | 3,56 | 3,55 | 8 |
| Elev 23 | IX F | 7,1 | | 10 | | | |
| Elev 24 | IX F | 7,8 | | 7 | | | |

Pe baza acestor date, profesorul poate observa progresul elevilor și poate discuta cu aceștia evoluția performanțelor în cadrul activităților de educație fizică.

9. Licență

Această resursă este distribuită sub licență Creative Commons – CC BY-SA, ceea ce permite utilizarea, adaptarea și redistribuirea materialului în scop educațional.