Școala:
Clasa: a V-a
Nr. elevi:
Disciplina: Educație tehnologică și aplicații practice
Unitatea de învățare: Prepararea și servirea alimentelor

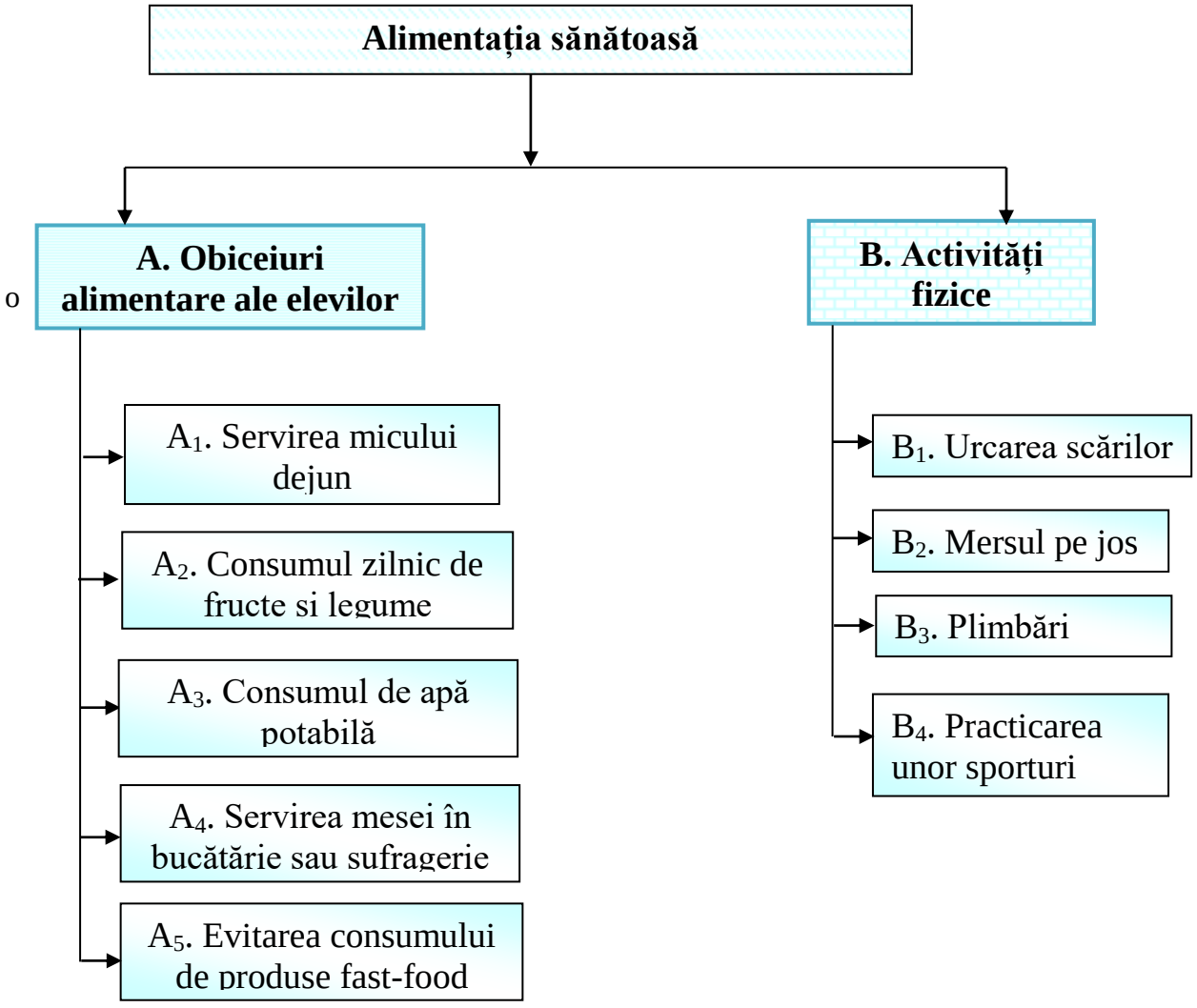
Data:
Mediul de instruire: sala de clasă
Profesor: Grigoraș Mariana Angelica

PROIECT DE LECŢIE
Titlul lecţiei: Obiceiuri alimentare ale elevilor

I. Necesitatea studierii temei:

Mulți elevi consumă cantități mari de dulciuri și băuturi răcoritoare, produse fast-food, stau mult în fața televizorului și a calculatorului și nu fac mișcare, ceea ce determină în timp îmbolnăvirea organismului. Pentru a preveni acest lucru este necesar ca elevii să-și formeze unele **obiceiuri alimentare sănătoase**.

II. Structurarea conţinutului



III. Contextul în care se realizează lecţia

Experienţa anterioară de învăţare a elevilor	Cuvinte cheie		Mijloace de învăţare
	Limba română	Limba engleză	
Ce ştiu elevii: - valoarea nutritivă - valoarea energetică - piramida alimentației	obiceiuri alimentare mic dejun	eating habits breakfast	manual
Ce au elevii: - liste de meniuri	dulciuri	sweets	prezentare PPT
Ce pot face elevii: - să identifice obiceiurile alimentare sănătoase; - să identifice activități fizice desfășurate zilnic	fructe legume apă potabilă	fruits vegetables drinking water	fişa de lucru

IV. Obiective operaţionale ale lecţiei

Nr. ob.	Capacitatea ce urmează să se dezvolte prin învăţare	Comportamentul prin care elevii dovedesc formarea capacităţii	**Condiţii de probare a capacității respective**	**Criterii de reuşită**
O_1	Cunoaşterea rolului alimentației sănătoase.	Prin definirea ei	Fişa de lucru	80 %
O_2	Deprinderea de a stabili obiceiurile alimentare sănătoase.	Prin identificarea lor	Fişa de lucru	85 %
O_3	Enumerarea activităților fizice zilnice	Prin identificarea lor	Fişa de lucru	90 %

V. Proba de evaluare - timp: 10 minute

Nr. ob.	**Conţinutul itemului**	**Punctaj**	
		Max.	Min.
O_1	Stabiliţi rolul alimentației sănătoase.	20	16,0
O_2	Identificaţi obiceiurile alimentare sănătoase.	30	25,5
O_3	Prezentați câteva activități fizice desfășurate într-o zi.	40	45,0
	TOTAL	90 p 10 p	86,5 p 10 p

F. Desfăşurarea lecţiei

Timp	Etape de instruire		Arii de conţinut	Metode de învăţământ	Mijloace de învăţământ	Forme de organizare	
	Profesor	Elevi				Profesor	Elevi
Moment organizatoric							
2’	• stabileşte ordinea; • notează absenţii	• se pregătesc pentru lecţie • prezintă absenţii		conversaţia		frontal	colectiv
Verificarea cunoştinţelor din lecţia precedentă							
13’	• adresează elevilor întrebări din lecţia precedentă: - Ce este meniul? - Care sunt criteriile necesare la întocmirea unui meniu? - Care este valoarea energetică necesară pe zi pentru copii? - Care sunt grupele de alimente? - Care este ordinea preparatelor în meniu? - Dați exemple de preparate cu același component de bază. - Care sunt tipurile de	• răspund la întrebările puse		conversaţia problematizarea	liste de meniuri tipuri de meniuri pentru: - mic dejun; - prânz - Înălțare	frontal	colectiv

	meniuri? - Prezentați un meniu.			joc de rol		frontal	pe grupe
Captarea atenţiei							
2’	• anunţă titlul lecţiei „Obiceiuri alimentare ale elevilor” • prezintă obiectivele lecţiei.	• îşi notează titlul lecţiei pe caiete.		conversaţia explicaţia	tabla	frontal	colectiv
Transmiterea noilor cunoştinţe							
20’	• prezintă rezultatele chestionarului aplicat la clasă; • stabileşte rolul alimentației sănătoase; • descrie câteva dintre obiceiurile alimentare sănătoase; • precizează care sunt activitățile fizice recomandate zilnic.	• sunt atenţi la explicaţiile profesorului; • participă la discuţii • răspund solicitărilor profesorului; • notează pe caiete	A, B A_1- A_5 B_1- B_4	studiu de caz explicaţia conversaţia observaţia dirijată explicaţia conversaţia	chestionar videoproiector prezentare Power Point manual imagini	frontal frontal frontal frontal	colectiv colectiv colectiv colectiv
Sistematizarea noţiunilor – asigurarea feed-back-ului							
10’	- organizează o fixare globală, recapitulând ideile principale - cere elevilor să rezolve fişa de lucru - verifică rezolvarea fişei	- răspund solicitărilor profesorului - rezolvă fişa de lucru - îşi manifestă liber opiniile		conversaţia exerciţiul	fişa de lucru	frontal frontal frontal	colectiv individual colectiv

Notarea – concluzii finale							
3’	- face aprecieri asupra lecţiei - evidenţiază elevii activi - acordă note, le motivează - tema pentru acasă: Lucrați în perechi, pag. 71	- sunt atenţi la concluziile profesorului		conversaţia	manual	frontal frontal	colectiv colectiv

Disciplina: Educație tehnologică și aplicații practice
Unitatea de învățare: Prepararea și servirea alimentelor
Clasa: a V-a

FIŞĂ DE LUCRU

I. Răspundeţi pe scurt:

1. Care este scopul alimentației sănătoase?

II. Stabiliți, prin săgeți, corespondența între datele prezentate în coloanele de mai jos. Menționăm că un răspuns poate fi ales odată sau niciodată.

A	**B**
servesc micul dejun regulat	obiceiuri alimentare sănătoase
consum băuturi carbogazoase	
evit consumul de fructe și legume	
privesc la televizor în timpul mesei	obiceiuri alimentare nesănătoase
evit consumul de produse fast-food	
servesc masa în bucătărie sau sufragerie	

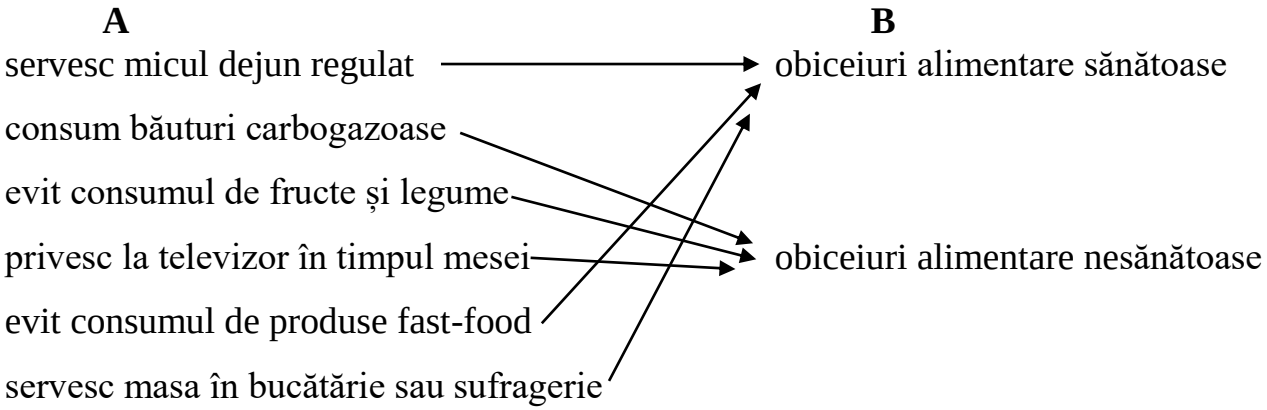
III. Prezentați minim patru activitățile fizice pe care le desfășurați într-o zi.

Disciplina: Educație tehnologică și aplicații practice
Unitatea de învățare: Prepararea și servirea alimentelor
Clasa: a V-a

FIȘA DE LUCRU
Barem de corectare

I. Alimentația sănătoasă previne apariția unor efecte negative asupra sănătății.

II.



III. Exemple de activități fizice: mersul cu bicicleta, practicarea unui sport, mersul pe jos, urcatul/coborâtul scărilor.