Liceul Teoretic „Grigore Moisil” Tulcea

P R O I E C T D I D A C T I C

DATA: 23.04.2026
CLASA: aV-a
PROPUNĂTOR: Nicola Dumitra
OBIECTUL Consiliere si dezvoltare personală
MODUL : Dezvoltare socio-emoțională
SUBIECTUL: ***„Călătorie în lumea emoțiilor”***
TIPUL.: predare-învățare-evaluare

a) **Competențe generale (conf. programei nr. 3393 / 28.02.2017) :**

1. Adoptarea atitudinilor pozitive faţă de sine şi a unui stil de viaţă sănătos şi echilibrat

b) **Competențe specifice (conf. programei nr. 3393 / 28.02.2017) :**

2.1. Recunoaşterea unei varietăţi de emoţii trăite în raport cu sine şi cu ceilalţi.
2.2. Acordarea feedbackului pozitiv în relaționarea cu ceilalți.

c) **Obiective operaţionale:**

O1.Să identifice cel puțin șase emoții de bază
O2.Să definească cel puțin cinci emoții de bază.
O3.Să utilizeze vocabularul emoțional pe parcursul activivității;
O4.Să aplice informațiile prezentate într-un exercițiu dat.
O5.Să recunoască emoțiile în diferite situații de viață reale/ virtuale.
O6.Să aplice, cel puțin o tehnică de autoreglare emoțională, într-o situație dată.
07.Să evalueze propria activitate desfășurată pe parcursul lecție în raport cu obiectivele propuse.

FORME DE ORGANIZARE

a) **a conţinuturilor:** modulară.
b) **a activităţii:** frontală, individuală, în grupuri mici

TIPURI DE INTERACŢIUNI : profesor-elev, elev-profesor; elev-elev;
TIPURI, FORME, STRATEGII ŞI INSTRUMENTE DE EVALUARE **:** aprecierea verbala; autoevaluarea ;

RESURSE:

a) **pedagogice (metode şi procedee):** ,explicația, brainstorming, studiul de caz, activitatea pe grupe constituite în funcție de tema dezbaterii,expunerea,conversatia euristică, Metoda Philips 66
b) **materiale :** fişe de lucru pe grupe, texte-suport sub formă de proiecţie, tablă inteligentă, exerciții wordwall, exerciții digitale.

c)bibliografice:
- specifice disciplinei : *„Consiliere educationala” Adriana Baban; „ Pasaport catre succes” Ann Vernon; Ghidpractic de terapierelativ-emotivă și comportamentală***“** *Windy Dryden, Raymond DiGiuseppe***.**
- metodice: *„Psihopedagogie pentru examenul de definitivare si grade didactice” Ed. III,Coord. Constantin Cucoș;”Curs de Pedagogie “ Barna A. Arhone G.*

d) **temporale: 50 minute**

D E S F Ă Ş U R A R E A L E C Ţ I E I

ETAPELE LECŢIEI	OB.	RESURSE PROCEDURALE					EVALUARE (metode, instrumente, indicatori)
		de conţinut	de timp	forme de organizare	metode şi procedee	mijloace didactice	
1. Captarea atenţiei	O1	Prof. Consilier școlar videoproiectează o secvență din animația *” Întors pe dos,,* (Inside out) și invită elevii să povestească despre subiectul central al clipului. Profesorul consilier școlar scrie pe tablă cuvântul *,, emoții”* și scrie emoțiile identificate de elevi.	5min	Frontal individual	-Brainstorming -Coversație euristică	Tabla (Anexa 1)	-Observare -Elevii dau exemple de emoţii.
2. Anunţarea obiectivelor		-Consilierul scrie pe tablă titlul lecţiei *,, Călătorile în lumea emoțiilor”.* -În cadrul lecţiei de astăzi mi-am propus să: - identificați cel puțin șase emoții de bază -definiți cel puțin cinci emoții de bază. -utilizați vocabularul emoțional pe parcursul activității; -aplicați informațiile prezentate într-un exercițiu dat. - recunoașteți emoțiile în diferite situații de viață reale/ virtuale. -aplicați, cel puțin o tehnică de autoreglare emoțională, într-o situație dată. -vă evaluați propria activitate desfășurată pe parcursul lecție în raport cu obiectivele propuse.	2 min	frontal	Expunerea	Tabla inteligentă	-Observare -Elevii sunt atenţi la expunerea consilierului.
3. Dirijarea invatarii		Profesorul consilier școlar proiectează pe tabla inteligentă o prezentare cu informații despre emoții. - *definiție : Emoțiile sunt stări psihologice complexe care sunt simțite ca schimbări și*	15 min	Frontal	Expunerea Conversația Explicația	Tabla inteligentă	- Observarea sistematică a comportamentului elevului.

	O2 O3	*fiziologice (ne bate inima mai tare, apare transpirația, se modifică frecvența respirației) și care ne influențează gândirea și comportamentul (ticuri nervoase, agresivitate , evitare)* *-care este rolul lor?* *Ne protejează* *Ne sprijină să decidem* *Ne ajută să comunicăm* *-Descrierea emoțiilor : a bucuriei, a tristeții, a fricii, a furiei, a uimirii și a dezgustului.* *-O tehnică de autoreglare emoțională pe care o pot aplica în mediile sociale (la scoală, acasă, cu prietenii)*					-Explicații suplimentare pentru elevul cu cerințe educaționale speciale; - Încurajarea elevilor să răspundă, în special a elevului cu cerințe educaționale speciale.
***4)* Obtinerea performantelor**	**O3**	Profesorul consilier școlar le propune elevilor două exerciții interactive: 1.Chestionar interactiv: *Lumea emoțiilor* În acest chestionar sunt prezentate zece situații la care sunt date 4 variante. Elevii trebuie să aleagă varianta potrivită. 2. *Detectivul de emoții* – căutarea de emoții – Elevii trebuie să găsească nouă emoții. (pe vericală/diagonală/ orizontală)	10 min	Individual	Explicaţia Conversația	Chestionar interactiv: Lumea emoțiilor https://claude.ai/public/artifacts/2f39768f-a61e-4991-96db-dc2e250314a6 Căutare de cuvinte wordwall https://wordwall.net/ro/resource/105377945	Observarea comportamentului elevilor; Încurajarea elevilor să răspundă; Acordarea de feed-back constructiv elevilor;
5)Asigurarea retenţiei şi transferul de cunoştinţe	**O2** **O4**	Elevii din clasă sunt împărțiți în grupe de câte 6. Una din grupe are 7 elevi, aici este inclus și elevul cu cerințe educaționale, care va avea un coleg ” mentor,,- care va oferi sprijin și explicații suplimentare, dacă îi sunt solicitate.	15 min	Lucru pe echipe	Conversaţia Explicaţia	Anexe (Studii de caz)	-Observarea sistematică a comportamentelor elevilor

		Fiecare grupă va primi un studiu de caz : Studiul de caz 1 – „Testul surpriză”, Studiul de caz 2 - „Gluma care a durut” Studiul de caz 3 – „Nu vreau să răspund” Studiul de caz nr. 4 -„ Când prietenia se clatină” În cadrul grupului elevii vor discuta timp de 6 minute, își vor împărți sarcinile, va fi un secretar care va nota ideile pe fișa de lucru și un reprezentant care va prezenta răspunsurile identificate. Ceilalți membri ai grupului pot interveni dacă au aspecte de adăugat. Profesorul consilier școlar le sugerează elevilor și alte surse în cadrul cărora se pot informa sau pot exersa competențele socio-emoționale, o lecție interactivă pe platforma livresq, platformă online/e-learning pentru creare, publicare și gestionare de materiale educaționale interactive. https://library.livresq.com/details/6925f149507a550009c773b6					
6) Încheierea lecţiei	**O5**	- Profesorul apreciează , verbal, activitatea elevilor desfășurată pe parcursul lecției. -Profesorul solicită elevilor să completeze o fișă de autoevaluare care presupune completarea unor enunțuri metacognitive.	3 min	individual	Explicația	Fișă autoevaluare (anexa 2) Fișă autoevaluare adaptată (anexa 3)	-aprecierea verbală -autoevaluarea -Elevii completează fișele

Anexa 1



Anexa 2

,,Călătorie în lumea emoțiilor,, - Autoevaluare
(Fișă adaptată)

1.Pe parcursul lecției m-am simțit…. (înconjoară răspunsul/ răspunsurile care ți se potrivesc)
a)Fericită b) Tristă c) Plictisită d) Interesată
2. Mi-a plăcut ……. (înconjoară răspunsul/ răspunsurile care ți se potrivesc)
a) Lecția b) Exercițiile c) informațiile d) lucrul pe echipe cu colegii