

## Planul Național de Redresare și Reziliență

Beneficiar: ȘCOALA GIMNAZIALĂ "VASILE VOICULESCU", COMUNA PÂRSCOV

Titlul proiectului: „Ecosisteme de management al învățării bazate pe inteligență artificială”

Contract de finanțare nr. 14095/10.12.2024, cod proiect e-PNRR 122

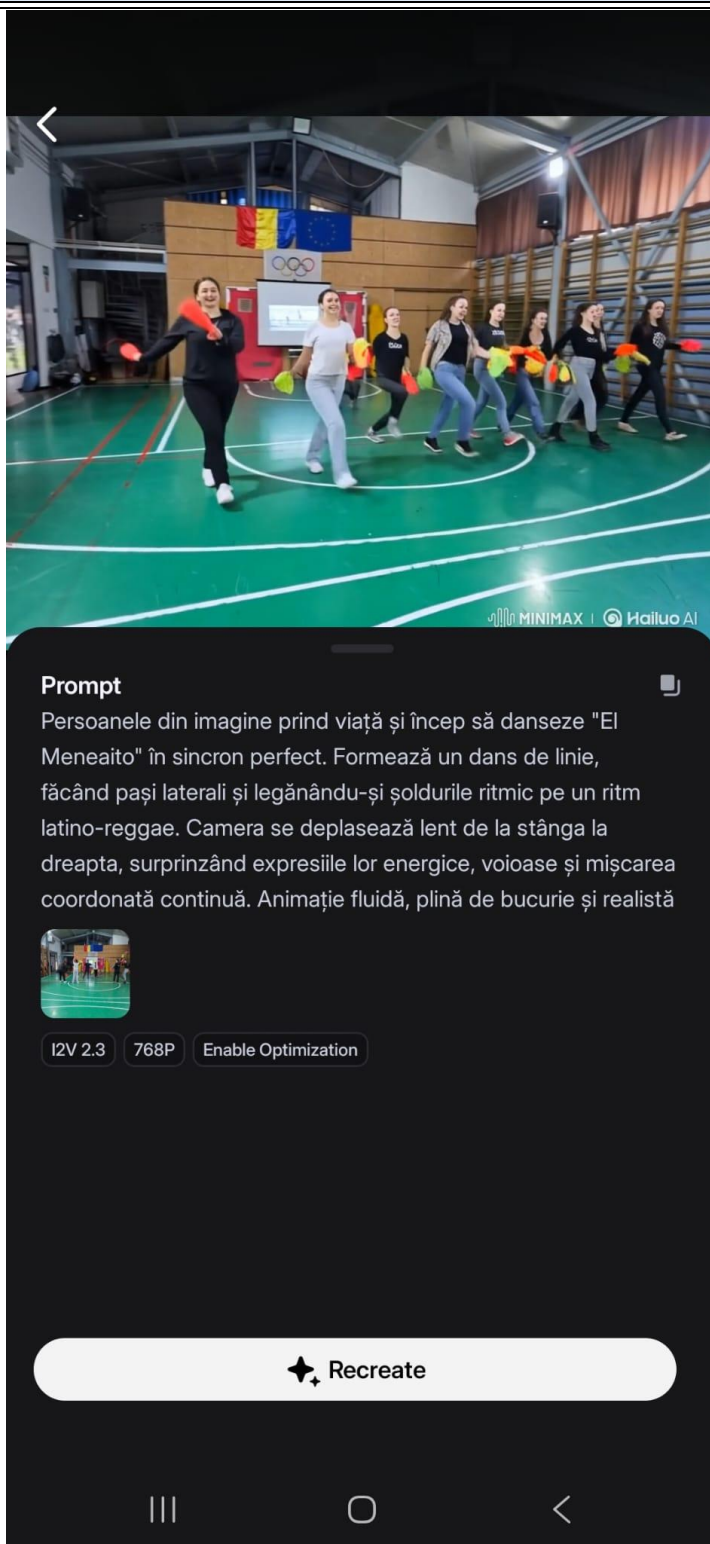
Nr.366/14.05.2026

### Fișă Descriptivă a Resursei Educaționale Digitale (RED)

| Criteriu                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>I. Date generale</b>                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Titlul resursei educaționale propuse</b>              | Codul mișcării: Coeziune și control postural în dansul de linie El Meneaito                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Disciplina</b>                                        | Educație fizică și sport                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Clasa</b>                                             | Ciclul gimnazial                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Autor</b>                                             | Prof. Aurora MIHALCEA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>II. Prezentarea resursei educaționale</b>             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Competența specifică vizată</b>                       | Utilizarea aplicațiilor ce folosesc AI-ul în lecția de educație fizică și sport                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Durata resursei</b>                                   | 120 minute                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Scurtă prezentare a resursei educaționale propuse</b> | <p>Mișcarea de bază 3 pași tehnici</p> <p>Pasul 1 –pasul lateral cu bătaie – pas cu membrul inferior drept în lateral, membrul inferior stâng i se alătură, se face pas cu membrul inferior drept, membrul inferior stâng atinge solul pe vârful și se efectuează o bătaie din palme. Se repetă spre stânga.</p> <p>Pasul 2 – pas înainte și înapoi – se execută pași succesivi spre înainte (dreptul, stângul) cu o ușoară legănare a corpului, urmați de retragere.</p> <p>Pasul 3 – - pivotarea și schimbarea de front – elementul specific în care, printr-o săritură sau o pășire cu pivotare, elevii se întorc 90 grade spre stânga sau spre dreapta.</p> |
| <b>Elemente agregate (linkuri)</b>                       | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kVWtkVNJB0&amp;list=RDkVWtkVNJB0&amp;start_radio=1">https://www.youtube.com/watch?v=kVWtkVNJB0&amp;list=RDkVWtkVNJB0&amp;start_radio=1</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Metodă de realizare a prompturilor : PREPARE</b>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Metoda PREPARE</b>                                    | Toate exercițiile, simulările și componentele de feedback sunt generate de AI utilizând Metoda PREPARE (Prompting for Reliable, Engaging, and Personalized Automated                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

| <b>Criteriu</b>                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                       | <i>Resources in Education)</i> pentru a asigura precizia, relevanța pedagogică și etica conținutului generat.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Structura<br/>PREPARE<br/>(Promptul<br/>oferit și<br/>justificarea<br/>respectării<br/>structurii<br/>PREPARE)</b> | <p><b>Purpose (Scopul)</b></p> <p>Scopul este dezvoltarea mobilității bazinului, a ritmicității și a coordonării neuro-motorii. Pașii de bază sunt simpli (pași laterali, înainte și înapoi), însă secretul stă în controlul izolat al mișcărilor trunchiului și șoldurilor în timp ce se menține ritmul constant.</p> <p><b>Role (Rolul AI)</b></p> <p>Aplicația <b>Hailuo AI</b> (cunoscută și ca MiniMax) are rolul principal de a <b>genera videoclipuri de înaltă calitate și imagini folosind inteligența artificială</b>, transformând instrucțiunile text sau imaginile statice în conținut dinamic, cinematografic. Creează clipuri video scurte, realiste sau stilizate, bazate pe descrieri textuale (prompturi).</p> <p><b>Exemplar (Exemplu)</b></p> <p>Învățarea pașilor de dans specifici pentru "El Meneaito"</p> |

**Criteriu**



*Parameters (Parametri)*

Mișcarea de bază 3 pași tehnici

*Action (Acțiunea)*

| <b>Criteriu</b>                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                        | <p><i>El Meneaito</i> transformă expresia corporală într-un mijloc eficient de dezvoltare fizică armonioasă. Acesta nu este doar o simplă coregrafie, ci o metodă pedagogică dinamică prin care se realizează densitatea optimă a lecției, stimulând în același timp memoria motrică, disciplina de grup și bucuria mișcării..</p> <p><b>Restrictions (Restricții)</b></p> <p>Nu există</p> <p><b>Evaluation (Evaluare)</b></p> <p>Costuri de implementare aproape zero (necesită doar coordonare).<br/>         Menționarea formei de grup sau a posturii corecte elimină elementele prea complexe sau nepotrivite pentru un cadru educațional standard, păstrând în același timp esența vibrantă a dansului.</p> |
| <b>III. Comentarii</b>                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p><b>Alte aspecte utile de împărtășit cu privire la utilizarea resursei educaționale în activitatea cu elevii</b></p> | <p><i>Datele elevilor sunt folosite exclusiv în scopuri de îmbunătățire a algoritmilor de adaptare, conform normelor GDPR.</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |