

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

Structura Resursei Educaționale Deschise (RED) bazată pe AI

I. Date de Identificare ale Resursei

Categorie	
Titlul RED	Codul mișcării: Coeziune și control postural în dansul de linie El Meneaito
Autor	Aurora MIHALCEA
Grup țintă	Elevi ciclu gimnazial
Aria Curriculară	Educație fizică și sport
Clasa	Ciclul gimnazial
Obiectiv General	Obiectivul principal al dansului El Meneaito este dezvoltarea capacităților coordinative (psihomotrice) și a expresivității corporale prin intermediul ritmului muzical..
Durată Estimată	120 minute

II. Argumentul Aplicării RED în Procesul Didactic

Aplicarea dansului El Meneaito la clasă, în cadrul orei de educație fizică și sport, este **capacitatea lui unică de a îmbina densitatea motrică ridicată cu un impact psihologic profund pozitiv, asigurând o participare de 100% din partea elevilor.**

Într-o perioadă în care sedentarismul este în creștere, iar atracția tinerilor față de efortul fizic clasic poate fi scăzută, acest tip de activitate vine ca o soluție pedagogică modernă.

III. Promptul/Prompturile Propuse pentru Activitatea Didactică (Metoda PREPARE)

Acest prompt va fi furnizat elevilor pentru a genera materialul de analiză.

Element PREPARE	Descriere (Rolul în activitate)	Prompt/Instrucțiune către AI
Purpose (Scopul)	Optimizarea potențialului biomotric și psihosocial al elevilor prin intermediul activităților expresiv-ritmice collective Scopul este de a-i învăța pe elevi să își folosească corpul ca mijloc de comunicare și exprimare. El Meneaito elimină rigiditatea motrică, educă plasticitatea mișcărilor și ajută la combaterea atitudinilor posturale defectuoase printr-un efort dinamic, armonios și controlat.	

Element PREPARE	Descriere (Rolul în activitate)	Prompt/Instrucțiune către AI
Role (Rolul AI)	Creează clipuri video scurte, realiste sau stilizate, bazate pe descrieri textuale (prompturi).	
Exemplar (Exemplu)	Învățarea pașilor de dans specifici pentru "Dansul El Meneaito"	 Prompt Persoanele din imagine prind viață și încep să danseze "El Meneaito" în sincron perfect. Formează un dans de linie, făcând pași laterali și legănându-și șoldurile ritmic pe un ritm latino-reggae. Camera se deplasează lent de la stânga la dreapta, surprinzând expresiile lor energice, voioase și mișcarea coordonată continuă. Animație fluidă, plină de bucurie și realistă 12V 2.3 768P Enable Optimization ✦ Recreate
Parameters (Parametri)	Mișcarea de bază 3 pași tehnici	

Element PREPARE	Descriere (Rolul în activitate)	Prompt/Instrucțiune către AI
Action (Acțiunea)	Acțiunea dansului este o succesiune ciclică de structuri motrice bazate pe deplasări laterale, disociere segmentară și schimbări succesive de front.	
Restrictions (Restricții)	Nu există	
Evaluation (Evaluare)	Costuri de implementare aproape zero (necesită doar coordonare). Dansul eliberează dopamină și endorfine, transformând ora de educație fizică într-un moment de descărcare emoțională pozitivă. Promovarea educației prin mișcare și a expresivității corporale utilizând structuri coregrafice din cultura pop.	

IV. Planul Activității Didactice

Etapă	Durată	Activitatea Elevilor	Rolul AI (Prompt)
1. Introducere & Brainstorming	10 minute	Pregătirea organismului pentru efort	
2. Desfășurarea activității	100 minute	Învățarea pașilor specifici dansului ”El Meneaito”	Crearea de clipuri video scurte (a prompturilor) pe faze ale dansului
3. Concluzii & Dezbateri	10 minute	Integrarea dansului <i>El Meneaito</i> dovedește că expresia corporală nu este doar un element opțional, ci o strategie didactică extrem de eficientă, capabilă să atingă obiective de coordonare neuro-motorie dificile printr-un climat de învățare destins, incluziv și extrem de motivant pentru elevi.	AI-ul poate analiza modul în care elevii execută pașii prin intermediul camerei telefonului (folosind tehnologii de <i>pose estimation</i>).

V. Metoda de Aplicare la Clasă

Descrieți pe scurt modul în care s-a aplicat la clasă.

Prin parcurgerea metodologică a acțiunilor sale motrice — de la rigoarea și controlul fazei lente, până la descătușarea colectivă din faza rapidă —, elevii nu își dezvoltă doar coordonarea, ritmicitatea și capacitatea cardiovasculară. Ei experimentează direct o lecție profundă de viață: puterea de a transforma efortul, stresul și dificultățile în bucurie pură prin mișcare și solidaritate.

Drept urmare, cu ajutorul AI, am învățat elevii dansul specific *El Meneaito*.

Structura/pașii de învățare:

Pe fundalul sonor de introducere:

Mișcarea de bază 3 pași tehnici

.

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 vârf și se efectuează o bătaie din palme. Se repetă spre stânga.

Pasul 2 – pas înainte și înapoi – se execută pași succesivi spre înainte (dreptul, stângul) cu o ușoară legănare a corpului, urmați de retragere.

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.

VI. Concluzii și așteptări în urma aplicării

- *Așteptări înainte de implementare:*

AI-ul poate transforma învățarea coregrafiei într-un joc video real.

- *Consolidarea cunoștințelor:*

- A crescut motivația prin competiție sănătoasă și dorința de a fi cel mai bun .
- Elevii au simțit că au control creativ asupra proiectului, făcându-l „al lor”.

Concluzie (Evaluare Post-implementare):

Deși este un efort dinamic, muzica și ritmul au generat o stare de „oboseală fericită”. Trecerea de la intensitatea dansului la faza de relaxare și respirație se face natural, elevii părăsind sala de sport cu un tonus psihic ridicat, un nivel scăzut de stres școlar și o atitudine profund pozitivă față de ideea de mișcare

-Se va evalua gradul de dificultate perceput al Promptului PREPARE.

-Gradul de dificultate a fost aproape de 0.

-Se va sublinia concluzia: AI-ul este un asistent, nu un înlocuitor al gândirii critice și al expertizei umane.

AI-ul a transformat „Dansul El Meneaito” dintr-o activitate fizică într-o **experiență imersivă**. Elevii nu doar au dansat, ci au interacționat cu tehnologia, ceea ce poate transforma dansul El Meneaito într-un brand modern, „cool” și vizionar în ochii noii generații.
