

PROIECT DIDACTIC

Disciplina: Psihologie

Clasa: a X-a

Manualul: Psihologie, clasa a X-a

Unitatea de învățare: Procese reglatorii

Propunător: Filimon Andreea-Gabriela

Subiectul lecției: Procese reglatorii: motivația, afectivitatea, voința și atenția

Tipul lecției: Consolidare și sistematizare

SCOPUL LECȚIEI

Consolidarea și aplicarea cunoștințelor despre **procese reglatorii** – motivația, afectivitatea, voința și atenția – prin jocuri didactice, activități interactive și analiză de situații concrete, în vederea utilizării acestora în contexte reale de viață.

COMPETENȚE SPECIFICE

1.1. Identificarea proceselor psihice și caracterizarea rolului lor în evoluția personalității

1.2. Identificarea legăturilor dintre procesele psihice

2.1. Analizarea unor procese psihice pornind de la exemple concrete

4.1. Utilizarea cunoștințelor de psihologie în scopul adaptării conduitei proprii la situații concrete de viață

COMPETENȚE DERIVATE

- **DC1:** Recunoașterea și definirea proceselor reglatorii (motivația, afectivitatea, voința și atenția), pe baza cunoștințelor dobândite.
- **DC2:** Diferențierea motivației, afectivității, voinței și atenției, prin evidențierea trăsăturilor specifice fiecărui proces reglator.
- **DC3:** Aplicarea noțiunilor despre procesele reglatorii în analiza unor situații concrete de viață sau exemple propuse.

- **DC4:** Formularea unor tipuri de comportamente adaptative și a unor strategii de reglare personală, în raport cu propriile experiențe și contexte de viață.

STRATEGII DIDACTICE

Metode și procedee: conversația, explicația, jocul didactic, problematizarea, brainstormingul, metodele IAC, problematizarea

Mijloace de învățământ: tablă, cartonașe, laptop, videoproiector, telefon, foi albe

Forme de organizare: frontal, individual, pe echipe

Resurse:

umane: profesor, elevi

temporale: 50 minute

bibliografice: manual Psihologie, clasa a X-a

Metode de evaluare: observarea sistematică, aprecieri verbale, feedback, rezultate Kahoot

Etapele lecției	Timp	DC	Activitatea profesorului	Activitatea elevilor	Metode	Mijloace	Forme
1. Moment organizatoric	1 min	–	Pregătește materialele, verifică prezența, solicită pregătirea elevilor.	Se pregătesc pentru lecție.	Conversația	Tablă	Individual
2. Captarea atenției	5 min	DC1	Citește afirmații emoționale; explică regula schimbării locului. ● Astăzi mă simt bine când am intrat la școală. ● M-am trezit cu chef de vorbă. ● M-am enervat pe cineva înainte de prima oră. ● Am emoții când trebuie să răspund la ore.	Elevii ascultă afirmațiile citite de profesor și reflectează asupra propriei stări emoționale. Se mută din bancă sau își schimbă locul atunci când se regăsesc în afirmațiile enunțate,	Joc didactic Conversația Explicația Joc didactic	Spațiul clasei	Frontal Frontal

			• Sunt mulțumit de mine pentru ceva făcut recent. • Mă plictisesc ușor dacă nu sunt implicat într-o activitate. • Am avut o zi în care mi-a fost greu să-mi controlez emoțiile. • Mă simt motivat când cineva mă încurajează. • Îmi pierd atenția când sunt obosit. • Cred că emoțiile influențează felul în care învăț. Dacă elevii răspund cu „da” la întrebare, trebuie să-și schimbe locul cu colegii.	respectând regulile jocului. Elevii reacționează spontan, conștientizând emoțiile trăite și observând diversitatea răspunsurilor emoționale din clasă. Participă activ la activitate și își focalizează atenția asupra legăturii dintre emoții, atenție și implicarea în activitate.	Conversația Explicația Joc didactic Conversația Explicația		Frontal Frontal Frontal
3. Anunțarea temei și enunțarea obiectivelor	5 min		Anunț tema lecției și explic obiectivele.	Ascultă explicațiile,	Conversația Explicația		Frontal

4. Dirijarea învățării	10 min	DC1	Prezintă un material video interactiv în care elevii primesc semnale vizuale sub formă de figuri geometrice (cercuri de culori diferite) - <u>Reflex Test</u>. În funcție de semnal, elevii trebuie să execute o reacție prestabilită (bătăi din palme sau ridicarea mâinii). Explică regulile jocului înainte de începere și urmărește respectarea acestora.	Urmăresc cu atenție materialul video și reacționează rapid la semnalele vizuale.	Conversația Explicația Jocul didactic Problematizarea	Videoproiector Laptop	Frontal
			Inițiază o discuție ghidată, adresând întrebări precum: – „Ce s-a întâmplat atunci când ați greșit reacția?” – „Ce v-a ajutat să rămâneți concentrați?” – „Ce factori v-au distras atenția?” Corelează răspunsurile elevilor cu definiția și rolul atenției ca proces reglator.	Analizează experiența din joc și formulează concluzii privind rolul atenției în reglarea comportamentului. „Ce s-a întâmplat atunci când ați greșit reacția?” – Răspunsuri posibile: elevii pot menționa confuzia, reacția întârziată, pierderea ritmului sau scăderea concentrării ca urmare a neatenției. „Ce v-a ajutat să rămâneți concentrați?” – Răspunsuri posibile: focalizarea asupra sarcinii, respectarea regulilor jocului,	Conversația Brainstorming Explicația Conversația Brainstorming Explicația Conversația		Frontal

	14 min		Având în vedere nivelul crescut de activare și implicare al elevilor, profesorul anunță trecerea la activitatea de consolidare pe echipe. Clasa este împărțită în 6 echipe, prin numărare de la 1 la 6, iar fiecărei echipe i se stabilește un spațiu clar de lucru în clasă. Regulă-cheie: Fiecare „cartof” conține 8 sarcini, structurate astfel: ● 2 sarcini – MOTIVAȚIA ● 2 sarcini – AFECTIVITATEA ● 2 sarcini – ATENȚIA ● 2 sarcini – VOINȚA Echipele rezolvă toate sarcinile, dar pot fi repartizate diferit (oral / scris / rotație). Jocurile propuse se vor regăsi în Anexă (Anexa 1).	interesul pentru activitate, eliminarea distragerilor și motivația de a răspunde corect. Numără de la 1 la 6 și se împart pe echipe. Primesc cartonașele și încep rezolvarea acestora. Răspunsuri posibile: Motivație: – totalitatea factorilor care determină comportamentul – ansamblul motivelor care declanșează și susțin acțiunea Afectivitate: – bucuria → crește interesul și implicarea – entuziasmul → menține atenția	Brainstorming Explicația Conversația Brainstorming Explicația Conversația Explicația	Cartonașe Foi albe	Frontal Pe echipe
--	--------	--	--	---	---	----------------------------------	---------------------------------

5. Fixare finală – Kahoot	8 min	DC3	Profesorul lansează un test interactiv pe platforma Kahoot, care cuprinde întrebări de tip grilă referitoare la proceele reglatorii: motivația, atenția, voința și afectivitatea. Itemii vizează verificarea cunoștințelor teoretice de bază, identificarea caracteristicilor proceselor psihice și aplicarea acestora în situații concrete. Profesorul monitorizează desfășurarea activității și oferă feedback imediat după fiecare întrebare, clarificând răspunsurile. Exemple de întrebări: Ce este motivația? a) Dorința de a evita orice efort b) Totalitatea factorilor care determină comportamentul c) O emoție negativă d) O obligație impusă din exterior Care este un exemplu de motivație intrinsecă? a) Învăț pentru note b) Învăț pentru că mă obligă cineva Anexa 2	Răspund individual. Elevii răspund individual la întrebările din testul Kahoot. Se așteaptă ca elevii să selecteze următoarele variante corecte: Ce este motivația? – <i>Răspuns așteptat:</i> Totalitatea factorilor care determină comportamentul Care este un exemplu de motivație intrinsecă? – <i>Răspuns așteptat:</i> Învăț pentru că mă pasionează subiectul	Metodă IAC Conversația Explicația Jocul didactic Conversația Explicația	Telefon, proiector	Individual
----------------------------------	-------	-----	---	---	---	-----------------------	------------

6. Evaluare și feedback	7 min	DC4	Solicit formularea unei idei sau strategii utile în viața personală.	Reflectează și oferă feedback. <i>Răspunsuri posibile:</i> Pot încerca să nu renunț la prima dificultate, chiar dacă îmi este greu. Voința mă ajută să-mi controlez emoțiile în situații tensionate.	Conversația	–	Individual
-------------------------	-------	-----	--	--	-------------	---	------------

ANEXA 1

CARTOFII GALBENI – FUNDAMENTE

1. **Motivație:** Definește motivația în maximum 10 cuvinte.
2. **Motivație:** Dă un exemplu de motivație extrinsecă din școală.
3. **Afectivitate:** Numește o emoție pozitivă și rolul ei în învățare.
4. **Afectivitate:** Ce se poate întâmpla când emoțiile nu sunt controlate?
5. **Atenție:** Precizează un factor intern care influențează atenția.
6. **Atenție:** Ce se întâmplă cu atenția când suntem obosiți?
7. **Voință:** Definește voința.
8. **Voință:** Dă un exemplu simplu de act voluntar.

CARTOFII ONDULAȚI – APLICARE

1. **Motivație:** Ce te motivează mai mult: nota sau aprecierea? De ce?
2. **Motivație:** Numește un factor care scade motivația la școală.
3. **Afectivitate:** Ce emoție apare frecvent înainte de un test?
4. **Afectivitate:** Cum poate emoția influența performanța?
5. **Atenție:** Ce distrageri apar cel mai des în clasă?
6. **Atenție:** Cum îți poți crește atenția la o oră plictisitoare?
7. **Voință:** Ce înseamnă autocontrolul?
8. **Voință:** Când ai nevoie cel mai mult de voință?

CARTOFII MOV – SITUAȚII-PROBLEMĂ

1. **Motivație:** Un elev învață doar pentru note. Ce tip de motivație are?
2. **Motivație:** Un elev învață din curiozitate. Ce tip de motivație este?
3. **Afectivitate:** Un elev se simte des anxios. Ce efect are asupra învățării?
4. **Afectivitate:** Ce emoție poate bloca exprimarea orală?
5. **Atenție:** Un elev visează cu ochii deschiși. Ce tip de atenție lipsește?
6. **Atenție:** Ce se întâmplă când atenția este împărțită?
7. **Voință:** Un elev renunță la prima dificultate. Ce calitate a voinței lipsește?
8. **Voință:** Un elev persistă deși e greu. Ce calitate a voinței apare?

CARTOFII PORTOCALII – LIMITĂ, BLOCAJ, CONTROL

1. **Motivație:** Ce se întâmplă când motivația lipsește complet?
2. **Motivație:** Ce risc apare când motivația este doar externă?
3. **Afectivitate:** Ce emoție poate bloca complet acțiunea?
4. **Afectivitate:** Ce se întâmplă când emoțiile scapă de sub control?
5. **Atenție:** Ce factor îți distrage atenția cel mai puternic?
6. **Atenție:** Ce greșeli apar când atenția este scăzută?
7. **Voință:** Ce te face să renunți cel mai ușor?
8. **Voință:** De ce voința nu este suficientă uneori?

CARTOFII ROZ – EXPRESIE

1. **Motivație:** Creează un slogan despre motivație.
2. **Motivație:** Completează: „Sunt motivat când...”
3. **Afectivitate:** Asociază o culoare cu o emoție. Explică.
4. **Afectivitate:** Creează o propoziție cu o emoție și un comportament.
5. **Atenție:** Desenează (descrie verbal) atenția ideală la oră.
6. **Atenție:** Completează: „Atenția mea scade când...”
7. **Voință:** Completează: „Voința mă ajută să...”
8. **Voință:** Creează o propoziție cu „voință + efort”.

CARTOFII ROȘII – ANALIZĂ

1. **Motivație:** Ce se întâmplă dacă lipsește complet motivația?
2. **Motivație:** Este motivația mereu pozitivă? Argumentează.
3. **Afectivitate:** De ce emoțiile puternice pot fi periculoase?
4. **Afectivitate:** Emoțiile se pot învăța controla? Cum?
5. **Atenție:** De ce atenția nu poate fi menținută la nesfârșit?
6. **Atenție:** Ce rol are pauza în menținerea atenției?
7. **Voință:** Voința poate fi educată?
8. **Voință:** Ce legătură există între voință și caracter?

CARTOFII ALBAȘTRI – COMPARAȚII

1. **Motivație:** Motivație intrinsecă vs. extrinsecă – o diferență.
2. **Motivație:** Care e mai eficientă pe termen lung?
3. **Afectivitate:** Emoții pozitive vs. negative – un exemplu.
4. **Afectivitate:** Care influențează mai mult comportamentul?
5. **Atenție:** Atenție voluntară vs. involuntară – diferență.
6. **Atenție:** Care apare mai ușor?
7. **Voință:** Dorință vs. voință – diferență.
8. **Voință:** Care presupune efort?

CARTOFII VERZI – REFLECȚIE PERSONALĂ

1. **Motivație:** Ce te motivează acum în viața ta?
2. **Motivație:** Ce ai vrea să te motiveze mai mult?
3. **Afectivitate:** Ce emoție simți cel mai des la școală?
4. **Afectivitate:** Cum o gestionezi?
5. **Atenție:** Ce te ajută să te concentrezi?
6. **Atenție:** Ce vei încerca să schimbi pentru a fi mai atent?
7. **Voință:** Ce obicei vrei să-ți formezi?
8. **Voință:** Ce pas mic poți face de mâine?

ANEXA 2

Ce este motivația? a) Dorința de a evita orice efort b) Totalitatea factorilor care determină comportamentul c) O emoție negativă d) O obligație impusă din exterior	✓ Răspuns corect: b
Care este un exemplu de motivație intrinsecă? a) Învăț pentru note b) Învăț pentru că mă obligă cineva c) Învăț pentru că mă pasionează subiectul d) Învăț ca să evit o pedeapsă	✓ Răspuns corect: c
Ce caracteristică NU aparține atenției? a) Concentrarea b) Volumul c) Stabilitatea d) Inteligența	✓ Răspuns corect: d
Atenția distributivă presupune: a) Concentrarea pe un singur stimul b) Evitarea distragerilor c) Realizarea simultană a mai multor sarcini d) Oboseală rapidă	✓ Răspuns corect: c
Care dintre următoarele este un act voluntar? a) Clipitul b) Reflexul de retragere c) Decizia de a continua un exercițiu dificil d) Bătăile inimii	✓ Răspuns corect: c

Motivația influențează atenția pentru că: a) O înlocuiește b) O reduce c) O direcționează și o menține d) Nu există nicio legătură	✓ Răspuns corect: c
Care dintre următoarele este o emoție primară? a) Mândria b) Vinovăția c) Frica d) Respectul	✓ Răspuns corect: c