

~ Kad se ~

KREĆETEVIŠE

UČITEVIŠE



Set kartica za aktivnosti koje se mogu kombinovati sa lekcijama.

Istraživanja pokazuju da fizička aktivnost ima pozitivne efekte koji omogućavaju učenicima da budu koncentrisaniji, pažljiviji i više fokusirani na učenje. Kretanje stimuliše razmišljanje i može preusmjeriti atmosferu u razredu i popraviti ponašanje i raspoloženje učenika.

Kretanje tokom nastave može ometati nastavni proces i izazvati haos. Pravilnim upravljanjem, međutim, kretanje ne samo da će olakšati učenje, nego će podstaći i veću kreativnost, komunikaciju i saradnju.

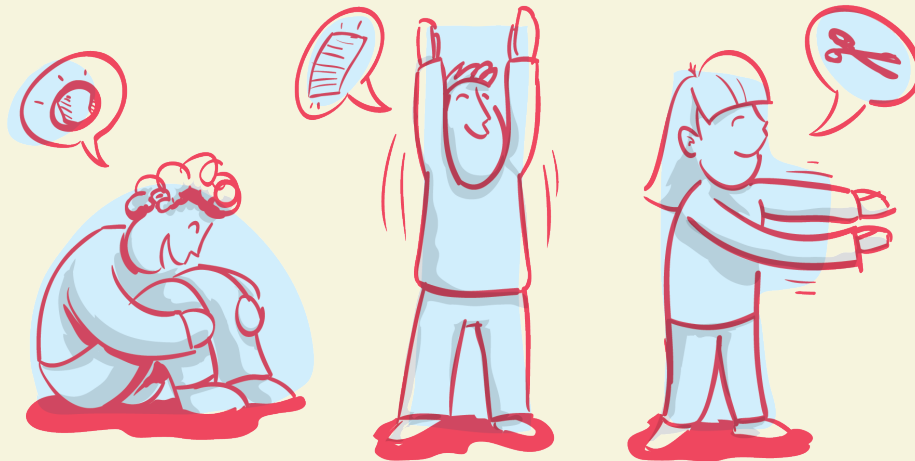
Pauze za fizičku aktivnost, poznate i kao aktivni odmori, su kratke pauze, od 5 do 15 minuta i te aktivnosti imaju za cilj podstaći učenike. Aktivnosti se mogu sprovoditi kroz različite oblike i mogu se izvoditi u prostoriji bilo koje veličine. Možete *kombinovati aktivnosti sa redovnim lekcijama* prilikom:

- Pokreta za aktivnost - za komunikaciju, saradnju ili rekreaciju
- Opuštanje, oporavak ili „preusmjeravanje“
- Prelaza između aktivnosti u učionici, školskih predmeta ili ispita.

Ove kartice su dio ponude materijala sa web stranice za učenje o demokratiji za učenike, nastavnike, direktore i roditelje. Izabrani pristup ističe da je škola mikro društvo koje treba dati mogućnost ne samo za učenje, već i za demokratski načina života. Više informacija na: www.living-democracy.com

1. Kamen, papir, makaze izazov

Učenici su podijeljeni u parove. Partneri se takmiče u jednom krugu standardnog izazova kamen, papir i makaza.



Varijacija: Izazov, papir, kamen, makaze sa nogama. Učenici igraju standardnu igru papir, kamen, makaze sa svojim nogama. Umjesto da broje samo do 3, učenici skoče 3 puta s nogama u vis, a zatim odaberu položaj: Kamen = stopala zajedno; Papir = stopala odvojena; makaze = jedna noga prema naprijed i jedna noga nazad (položaj ukršten). Za početak skočite i brojite: 1-2-3 kreni. Učenici se igraju ko će biti najbolji u ova tri izazova s razrednikom, a onda pronalaze novog partnera kojeg će izazvati.

Pauze za fizičku aktivnost, poznate i kao aktivni odmori, su kratki pauze od 5 do 15 minuta i te aktivnosti imaju za cilj potaknuti učenike. Aktivnosti se mogu sprovesti kroz različite oblike i mogu se izvoditi u prostoriji bilo koje veličine.

2. Sat

Učenici ustaju i koriste desnu ruku da označe minutu kazaljke na satu, a lijevom rukom označe sat. Navedite različita vremena i učenici treba da pomiču ruke u ispravnom položaju sata. Pokazujte različito vrijeme, a učenici treba da premještaju ruke u ispravan položaj sata.

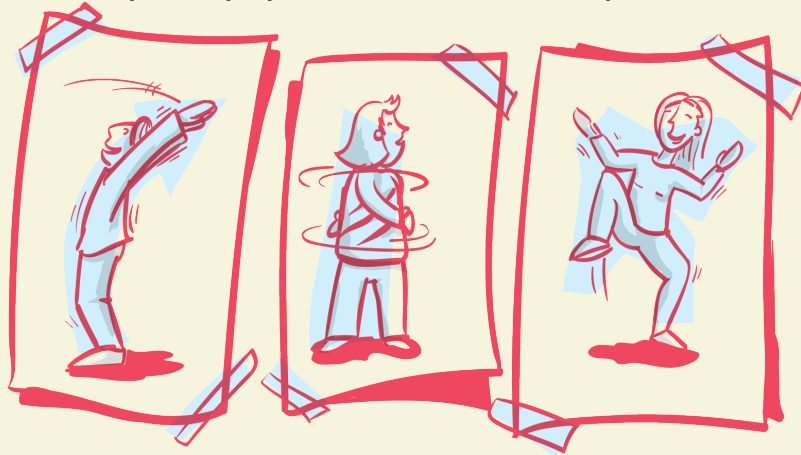


Izazov: postepeno ubrzavajte promjene sati.

Pauze za fizičku aktivnost, poznate i kao aktivni odmori, su kratki pauze od 5 do 15 minuta i te aktivnosti imaju za cilj potaknuti učenike. Aktivnosti se mogu sprovesti kroz različite oblike i mogu se izvoditi u prostoriji bilo koje veličine.

3. Majstori izvođenja vježbi mjerenjem minuta

1. Prikažite listu različitih vježbi koje ćete svi vidjeti na zidu ili tabli
2. Podesite mjerač vremena/štopericu na određeno vrijeme i u svakoj minuti učenici izvode vježbu po izboru.
3. Svaki učenik može odabrati različite vježbe ili ostati na istoj svake minute. Izbor bi trebao biti na učeniku. Ovo će pomoći učenicima da sami odluče i više je vjerovatno da će uživati u ovoj aktivnosti.



Neke predložene vježbe: Skakanje, marširanje, podizanje koljena, trčanje u mjestu, naizmjenični skokovi, uvrtnje i nepomično skakanje. Ovo su aktivnosti koje se mogu periodično koristiti tokom cijele godine. Poželjna je muzika tokom ovih aktivnosti.

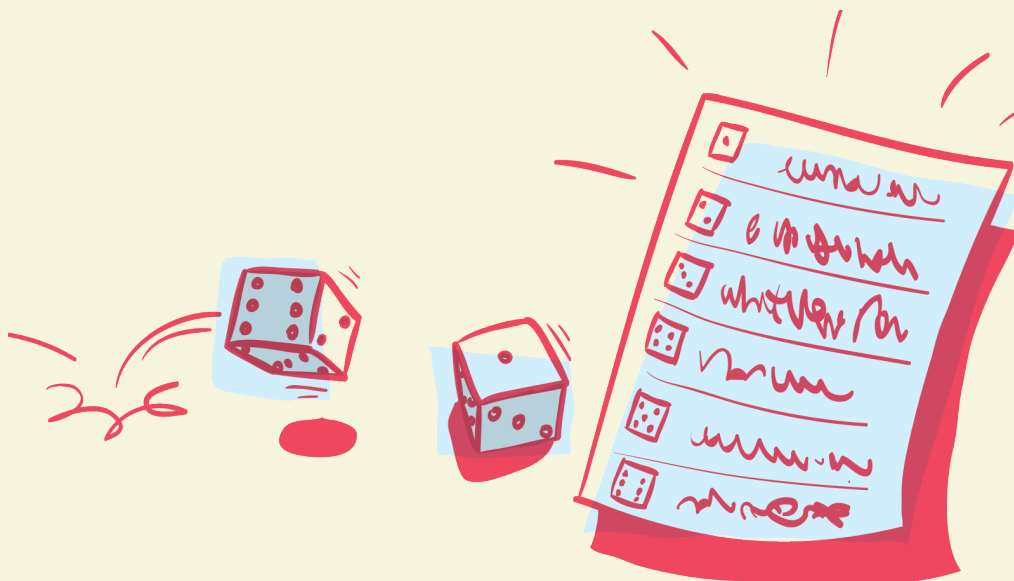
Varijacije: Obratite pažnju koliko ponavljanja učenici mogu napraviti sa gornjim vježbama. Zabilježite rezultate pojedinačno ili razreda cjelini u intervalu od 1 minute. Izazovite učenike da sljedeći put poboljšaju svoja ponavljanja.

Pauze za fizičku aktivnost, poznate i kao aktivni odmori, su kratki pauze od 5 do 15 minuta i te aktivnosti imaju za cilj potaknuti učenike. Aktivnosti se mogu sprovesti kroz različite oblike i mogu se izvoditi u prostoriji bilo koje veličine.

www.living-democracy.com

4. Fitness kockice

Upotrijebite dvije kockice. Dodijelite svakom broju kockica fizičku aktivnost. Bacite jednu kockicu kako biste odredili koliko će se aktivnosti obavljati. Ostale kockice bacajte da biste odredili aktivnost. Primjeri fizičkih aktivnosti uključuju: marš na mjestu, dodirivanje koljena laktovima, obrnute udare, šetnja na petama.



Pauze za fizičku aktivnost, poznate i kao aktivni odmori, su kratki pauze od 5 do 15 minuta i te aktivnosti imaju za cilj potaknuti učenike. Aktivnosti se mogu sprovesti kroz različite oblike i mogu se izvoditi u prostoriji bilo koje veličine.

www.living-democracy.com

5. Šta treba da radim?

1. Učenici su u parovima za svojim stolovima s olovkom i papirom.
2. Partneri su okrenuti jedan prema drugom (jedan okrenut prema tabli, a drugi prema zadnjoj strani učionice)
3. Na tabli napišete nekoliko zanimanja koja bi mogla uključivati: učitelja, doktora, košarkaša, hokejaša, vozača kamiona, vatrogasca, kuhara.
4. Učenik koji je okrenut tabli mora odglumiti cijelu listu opisanih zanimanja u roku od dvije minute, dok učenik okrenut leđima učionice pokušava zapisati koje profesije glumi njegov partner u igri.
5. Nakon isteka dvije minute, učenici okrenuti prema zadnjoj strani učionice se okreću da provjere podudara li se njihova lista sa listom koja se nalazi na tabli.
6. Učenici u svakom paru mijenjaju mjesta (pisac postaje glumac i obratno).



Varijacija: Napomena: Cijela igra se može igrati tiho. Napravite drugačiju listu zanimanja za svaku grupu.

Pauze za fizičku aktivnost, poznate i kao aktivni odmori, su kratki pauze od 5 do 15 minuta i te aktivnosti imaju za cilj potaknuti učenike. Aktivnosti se mogu sprovesti kroz različite oblike i mogu se izvoditi u prostoriji bilo koje veličine.

www.living-democracy.com

6. Valovi

Neka učenici formiraju krug. Zatim, jedan učenik započinje uobičajeno kretanje valova (podigne ruke i drugi učenik ga treba odmah slijediti, kao što se može vidjeti na sportskom događaju). Neka isti učenik sada napravi drugačiji pokret za pokretanje vala, poput stajanja u položaju čučnjeva. Neka se isti glavni učenik nagne lijevo i svi slijede, a zatim se nagne udesno. Da biste dodali više akcije / aktivnosti, svaki put započnite drugi ili treći val..

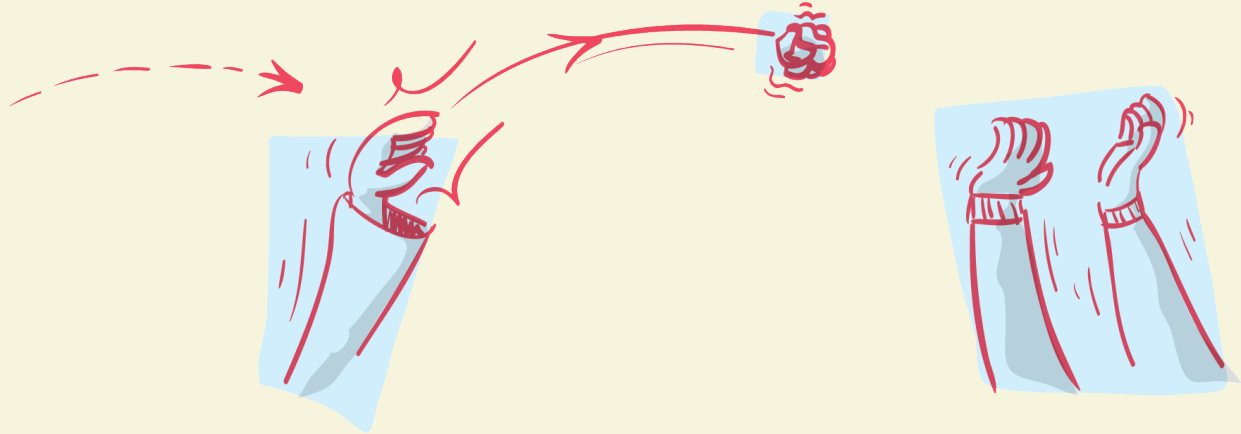


Pauze za fizičku aktivnost, poznate i kao aktivni odmori, su kratki pauze od 5 do 15 minuta i te aktivnosti imaju za cilj potaknuti učenike. Aktivnosti se mogu sprovesti kroz različite oblike i mogu se izvoditi u prostoriji bilo koje veličine.

www.living-democracy.com

7. Izazov dobacivanja

Započnite izazov sa svim učenicima koji stoje za svojim stolovima. Započinjete bacanjem papirne „lopte“ učeniku; taj učenik baca loptu drugom koji stoji. Nakon što je predao loptu, učenik sjedne. To se ponavlja dok svi učenici ne sjednu na svoje mjesto. Posljednji učenik koji ostane stajati baca vam loptu.

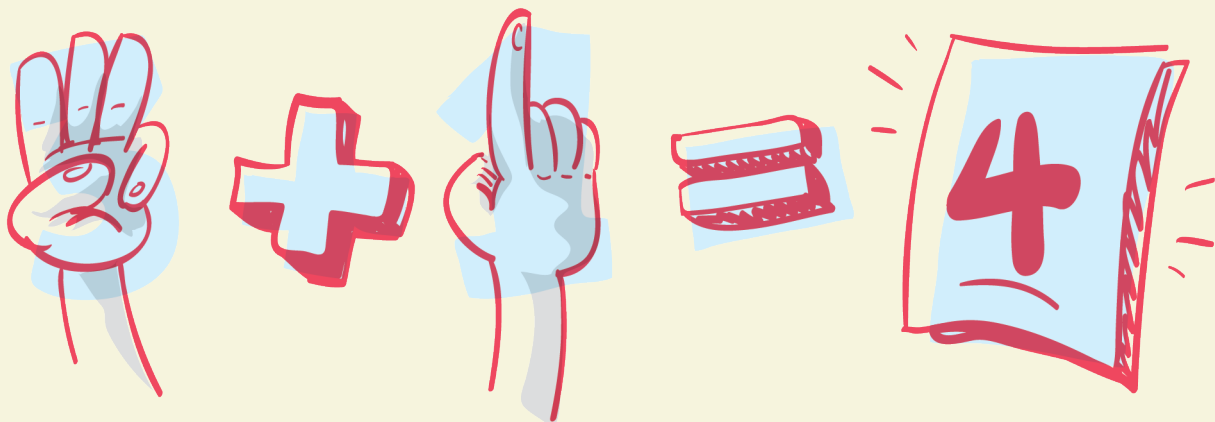


Izazovi: Mjerite vrijeme koliko brzo učenici mogu ovo uraditi odjednom ili brojite koliko puta cijeli razred završi cijeli krug i sjedne za tri minute. Za izradu kuglice za čarape, namotajte par čistih čarapa ili upotrijebite vrećicu za grah.

Pauze za fizičku aktivnost, poznate i kao aktivni odmori, su kratki pauze od 5 do 15 minuta i te aktivnosti imaju za cilj potaknuti učenike. Aktivnosti se mogu sprovesti kroz različite oblike i mogu se izvoditi u prostoriji bilo koje veličine.

8. Dodajte

Napišite 10 vježbi na tabli (poput marša u mjestu, dodirivanje koljena laktovima, obrnutog udara, šetnje na petama itd.). Učenici su u parovima i takmiče se jedni protiv drugih, skupljaju šake dok broje „jedan, dva, tri“. Na „tri“ oba partnera pokazuju broj od 1 -5 prstima/palcem. Partneri brzo sabiraju brojeve i gledaju listu vježbi koje su nabrojane na table i koje treba izvoditi 30 sekundi. Nakon toga se mijenjaju partneri i ponavlja aktivnost.

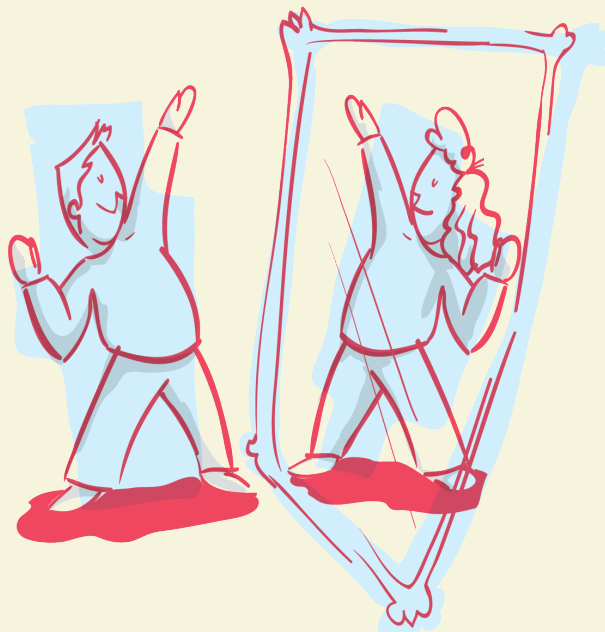


Varijacija: Ukupan rezultat: Učenici su u parovima. Oba partnera savijaju ruke u šaku i licem su okrenuti jedan prema drugom. Skupljaju šake zajedno dok broje „jedan, dva, tri“. Na „tri“, oba otkrivaju broj od 1 do 5 na jednoj šaci. Prva osoba koja pravilno doda i kaže broj, brzo bira fizičku aktivnost (poput iskoraka, skokova, dodirivanja koljena laktovima) i vodi svog partnera u 10 ponavljanja. Varijacije: koristite dvije ruke, oduzimanje ili množenje.

Pauze za fizičku aktivnost, poznate i kao aktivni odmori, su kratki pauze od 5 do 15 minuta i te aktivnosti imaju za cilj potaknuti učenike. Aktivnosti se mogu sprovesti kroz različite oblike i mogu se izvoditi u prostoriji bilo koje veličine.

9. Vježba sa ogledalima

Učenici su u parovima okrenuti jedan prema drugom. Podignite dlanove ispred prsa, okrenuti prema partneru. Vođa će pomicati jednu po jednu ruku, a sljedbenik će te kretnje ponoviti kao odraz u ogledalu. Zamijeniti se svake minute.



Pauze za fizičku aktivnost, poznate i kao aktivni odmori, su kratki pauze od 5 do 15 minuta i te aktivnosti imaju za cilj potaknuti učenike. Aktivnosti se mogu sprovesti kroz različite oblike i mogu se izvoditi u prostoriji bilo koje veličine.

10. Prebacivanje preko stolova

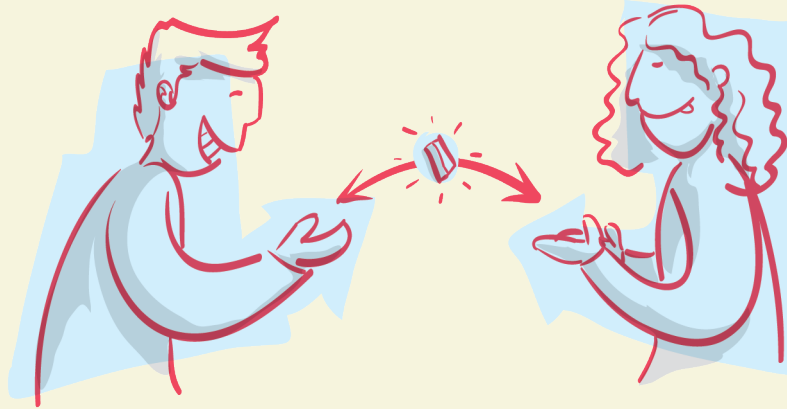
Neka učenici sjede u redovima jedan iza drugog sa osobom koja drži predmet poput kese za pasulj ili teniske lopte. Kada se začuje zvučni signal predmet se prebacuje preko glave na sljedeću osobu sve dok objekt ne dođe na kraj reda. Posljednji učenik trči do prednjeg dijela učionice, dodiruje zid i sjeda za prvi stol, dok se svi ostali pomjeraju za jedan sto, da bi sjedili iza njih. Nastavite tako dvije minute. Neka svaka grupa broji koliko su puta uspjeli prenijeti predmet prebacujući ga preko glave na kraj reda, a onda izazovite svaku grupu da poboljša svoj rezultat takmičeći se po dvoje!



Pauze za fizičku aktivnost, poznate i kao aktivni odmori, su kratki pauze od 5 do 15 minuta i te aktivnosti imaju za cilj potaknuti učenike. Aktivnosti se mogu sprovesti kroz različite oblike i mogu se izvoditi u prostoriji bilo koje veličine.

11. Brze ruke

Neka učenici formiraju parove i stanu jedan preko puta drugog. Dajte svakom paru mekane predmete, poput gumice za brisanje, kuglu ili kesu graha. Objasnite učenicima da će, kada kažete „idi“, parovi pokušati baciti objekt što više puta, sve dok ne kažete da stanu. Rotirajte partnere.



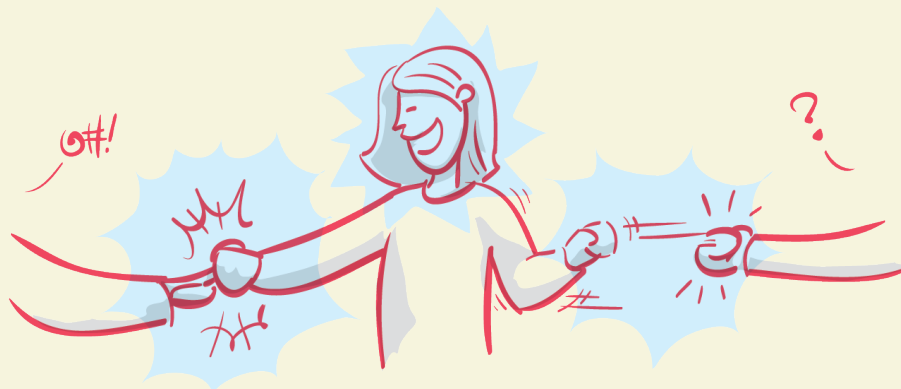
Promjena linije: Formirajte grupe od 3 učenika koji trebaju da stoje u liniji koja gleda naprijed. Kada kažete naredbu (dolje, podesite ili hodajte), učenici mijenjaju položaje: dolje = prva i posljednja osoba mijenjaju položaje; podešavanje = prva osoba ide na kraj reda; Pješaćenje = svo troje učenika se okreću i gledaju u drugom smjeru.

Izazovite učenike brzim navođenjem naredbi.

Pauze za fizičku aktivnost, poznate i kao aktivni odmori, su kratki pauze od 5 do 15 minuta i te aktivnosti imaju za cilj potaknuti učenike. Aktivnosti se mogu sprovoditi kroz različite oblike i mogu se izvoditi u prostoriji bilo koje veličine.

12. Imam te

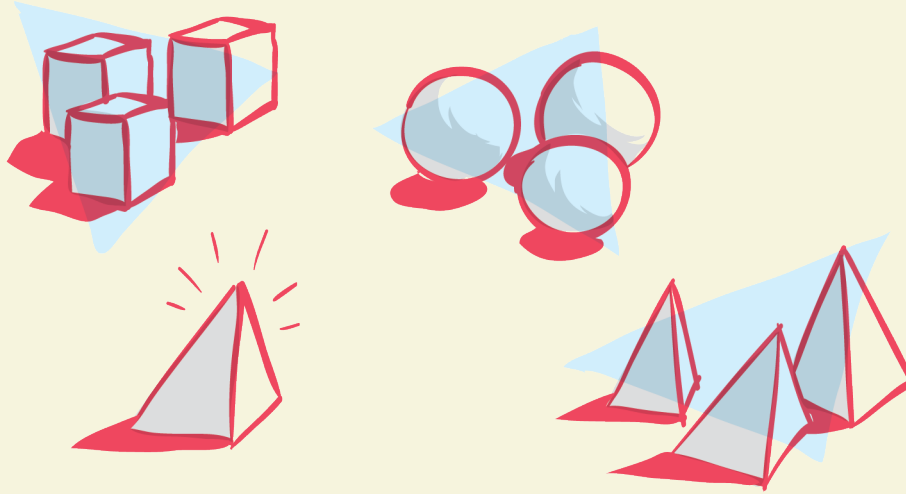
Učenici formiraju krug stojeći ili sjedeći u zavisnosti od mogućnosti. Svaka osoba položi dlan desne ruke ravno i okreće ga prema gore. Svaka osoba stavlja svoj lijevi kažiprst u dlan osobe s njihove lijeve strane. Kada učitelj kaže „Imam te“ učenici pokušavaju zgrabiti prst osobe desnom rukom, a istovremeno izbjegavaju da ih osoba sa lijeve strane uhvati za lijevi kažiprst. Nakon toga se mijenja položaj ruku i ponavlja proces.



Pauze za fizičku aktivnost, poznate i kao aktivni odmori, su kratki pauze od 5 do 15 minuta i te aktivnosti imaju za cilj potaknuti učenike. Aktivnosti se mogu sprovoditi kroz različite oblike i mogu se izvoditi u prostoriji bilo koje veličine.

13. Naručite

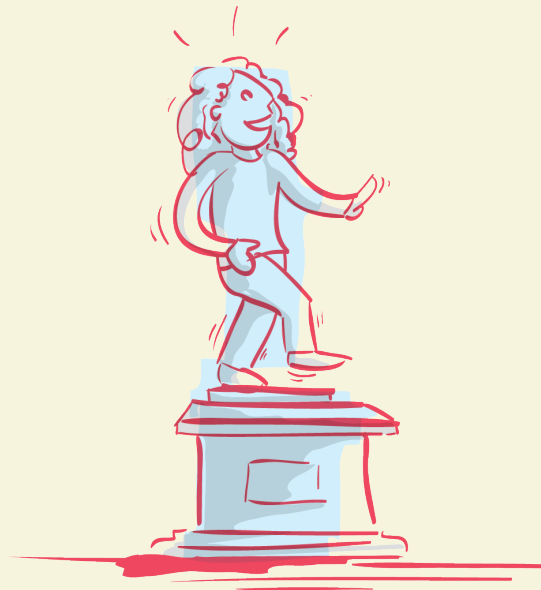
Učenici se slobodno kreću po učionici ili između redova. Vi zviždite, pljeskate rukama ili dajete drugi signal, određeni broj puta. Učenici formiraju grupu te veličine. Ponovo zviždite, a učenici se opet slobodno kreću. Ponovite. Izmijenite veličinu uparivanja ili promijenite način na koji se učenici uparuju.



Pauze za fizičku aktivnost, poznate i kao aktivni odmori, su kratki pauze od 5 do 15 minuta i te aktivnosti imaju za cilj potaknuti učenike. Aktivnosti se mogu sprovesti kroz različite oblike i mogu se izvoditi u prostoriji bilo koje veličine.

14. Kreni-Stani

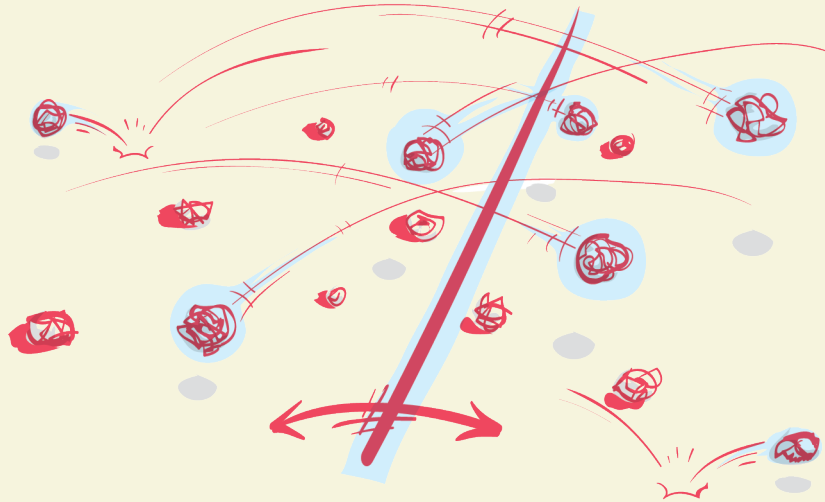
Učenici se slobodno kreću po učionici. Kada uzviknete „kreni“, učenici se kreću. Kada uzviknete „stani“, učenici se prestaju kretati i „zalede“ se na svom mjestu. Nakon što to izvedu, nekoliko puta promijenite naredbe i na vaše „Kreni“ učenici se moraju zaustaviti, a na vaše „Stani“ učenici moraju „ići“. Možete ih izazvati dodavanjem „skoka“ ili „čučnjeva“.



Pauze za fizičku aktivnost, poznate i kao aktivni odmori, su kratki pauze od 5 do 15 minuta i te aktivnosti imaju za cilj potaknuti učenike. Aktivnosti se mogu sprovesti kroz različite oblike i mogu se izvoditi u prostoriji bilo koje veličine.

15. Očistite prostor

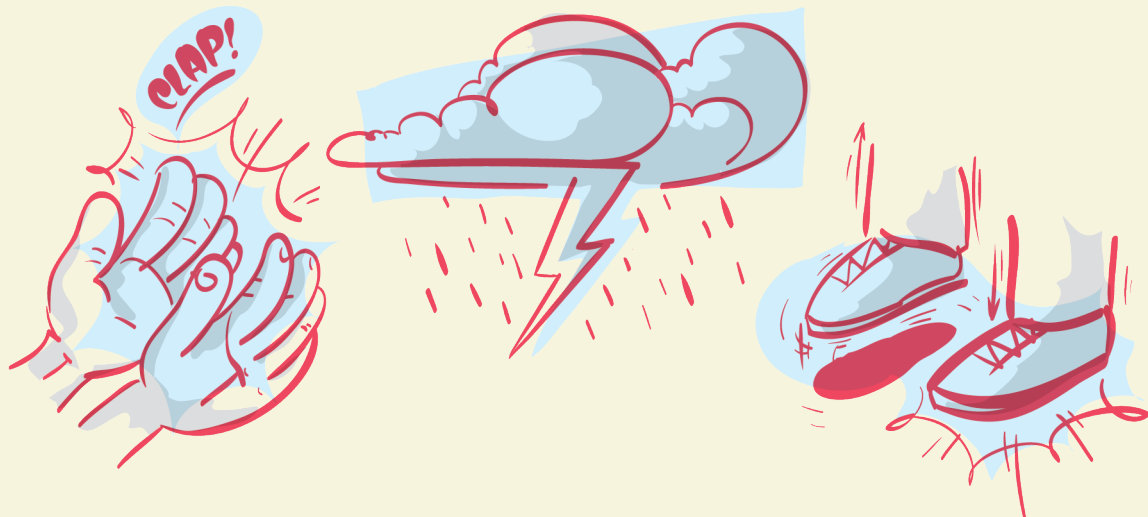
Gurnite nekoliko stolica u stranu i povucite zamišljenu liniju po sredini sobe. Dajte učenicima nekoliko mekih predmeta da bace (papiri iz kante za smeće mogu poslužiti). Učenici počinju bacati papire preko linije - cilj je držati papire sa vaše strane sobe. Kad kažete „vrijeme“, pobjeđuje najčišća strana (ona sa najmanje papira)



Pauze za fizičku aktivnost, poznate i kao aktivni odmori, su kratki pauze od 5 do 15 minuta i te aktivnosti imaju za cilj potaknuti učenike. Aktivnosti se mogu sprovesti kroz različite oblike i mogu se izvoditi u prostoriji bilo koje veličine.

16. Pljusak

Napravite pljusak u vašoj učionici! Neka učenici slijede vaše pokrete; započnite tako da učenici lagano trljaju ruke zajedno, zatim lagano plješću rukama, pljesnu se po bedrima, udaraju po bedrima i udaraju nogama (pljusak na vrhuncu!). Zatim prestanite udarati nogama, samo se pljesnite po bedrima, vratite se lagano pucketajući, trljajući ruke i prestanite ... Obavite svaku aktivnost u trajanju od 20 sekundi.



Pauze za fizičku aktivnost, poznate i kao aktivni odmori, su kratki pauze od 5 do 15 minuta i te aktivnosti imaju za cilj potaknuti učenike. Aktivnosti se mogu sprovesti kroz različite oblike i mogu se izvoditi u prostoriji bilo koje veličine.

17. Osjeti ritam

Neka svaki učenik nađe partnera i sjedne prekrivenih nogu na pod, okrenuti jedan prema drugom i udaljeni 2-3 metra. Postavite između njih vreću ili neki drugi predmet. Uključite muziku i neka učenici izvrše sljedeće radnje u ritmu muzike:



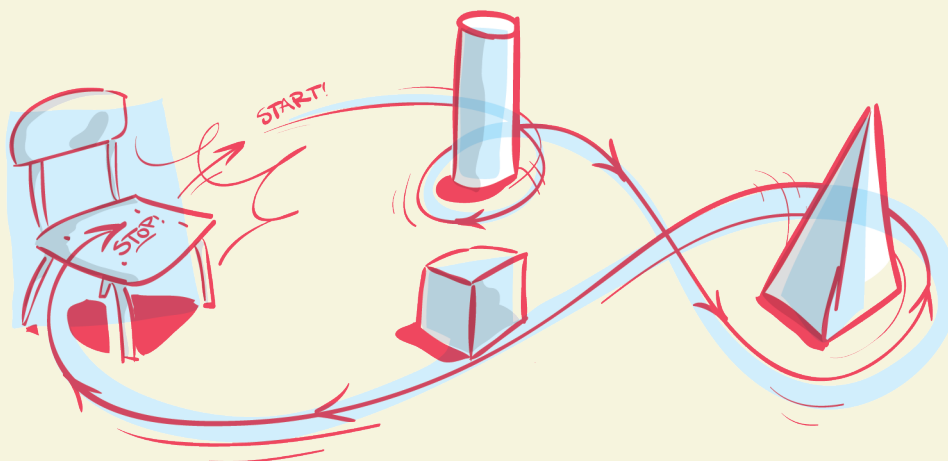
- Dodirnu koljena
- Dodirnu ramena
- Pljesnu
- Dodirnu koljena, ramena, pljesnu
- Pljeskajte rukama partnera (sa obje ruke, desna- desna, lijeva-lijeva)

Kada muzika prestane, učenici se takmiče ko će prvi zgrabiti vreću. Ponovite 5 puta.

Pauze za fizičku aktivnost, poznate i kao aktivni odmori, su kratki pauze od 5 do 15 minuta i te aktivnosti imaju za cilj potaknuti učenike. Aktivnosti se mogu sprovoditi kroz različite oblike i mogu se izvoditi u prostoriji bilo koje veličine.

18. Pojačajte alarm!

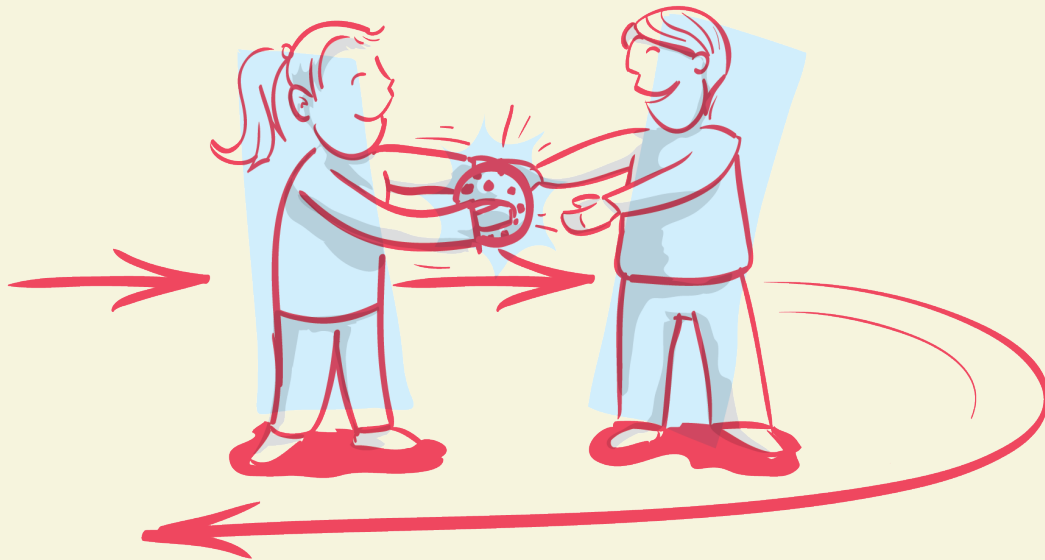
Kreirajte zvuk alarma koji pokreće učenike da ustanu sa stolica. Neka se brzim tempom prošetaju hodnikom i izađu u prostor koji se obično koristi za fizičke aktivnosti. Trebali bi trčati 2 minute, a zatim se brzo vratiti na svoju stolicu.



Pauze za fizičku aktivnost, poznate i kao aktivni odmori, su kratki pauze od 5 do 15 minuta i te aktivnosti imaju za cilj potaknuti učenike. Aktivnosti se mogu sprovoditi kroz različite oblike i mogu se izvoditi u prostoriji bilo koje veličine.

19. Kretanje unazad

Neka se učenici podijele u grupe od 5 ili 6. Svaka grupa stoji u ravnoj liniji. Prva osoba započinje s malom loptom ili bilo kojim drugim malim predmetom. Kada se čuje „kreni“, grupa treba procijeniti koliko brzo mogu prenijeti predmet krećući se unazad. Ponovite. Možete promijeniti način prenosa predmeta od jednog učenika do drugog (pod nogama, iznad ruku, s desne strane, s lijeve strane itd.).



Pauze za fizičku aktivnost, poznate i kao aktivni odmori, su kratki pauze od 5 do 15 minuta i te aktivnosti imaju za cilj potaknuti učenike. Aktivnosti se mogu sprovoditi kroz različite oblike i mogu se izvoditi u prostoriji bilo koje veličine.

20. Leđa uz leđa

Učenici formiraju parove i sjede leđa uz leđa, vežu ruke u laktovima i drže savijena koljena s nogama postavljenim ravno na pod. Na osnovu naredbe, uputite svaki par da ustane bez upotrebe ruku. Uspjeh zavisi od istovremenog guranja jedni drugih. Podesite vrijeme da vidite koliko traje da svi parovi ustanu. Varijacija: neka se parovi takmiče da bi vidjeli koji tim može da stoji ravno i opet sjedne najviše puta u 15 sekundi.



Pauze za fizičku aktivnost, poznate i kao aktivni odmori, su kratki pauze od 5 do 15 minuta i te aktivnosti imaju za cilj potaknuti učenike. Aktivnosti se mogu sprovoditi kroz različite oblike i mogu se izvoditi u prostoriji bilo koje veličine.