

~ Kad se ~ KREĆETE VIŠE UČITE VIŠE



Skup kartica za aktivnosti koje su integrisane u lekcije.

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 i potaknuti veću kreativnost, komunikaciju i saradnju.

Ovaj set kartica prikazuje aktivnosti integrisane u lekcije. Ove aktivnosti su podrška učenju sadržaja lekcija i doprinose njegovom razumijevanju aktivnim učenjem.

Bez obzira koju kategoriju ili aktivnost odlučite primijeniti, obavezno:

- objasnite učenicima razloge zbog kojih je potrebna fizička aktivnost tokom dana;
- kreirajte pravu atmosferu u kojoj se svi osjećaju ugodno i uključeno;
- u cilju podsticanja kretanja napravite atmosferu u kojoj učenici se učenici mogu kretati i aktivno učestvuju u aktivnostima sa svojim učenicima, jer ćete ih tako dodatno motivirati!

Ove kartice su dio materijala sa web stranice za učenje o demokratiji za učenike, nastavnike, direktore i roditelje. Odabrani pristup ističe da je škola demokratsko mikro društvo koje treba pružiti mogućnosti ne samo za učenje, već i za demokratski način života. Pogledajte više na: www.living-democracy.com

1. „Hodajući radni listovi“ (poznati i pod nazivom Carousel Aktivnost)

Lijepite radne listove s pitanjima iz predmeta na zidu ili tabli. Uz pomoć sveske koja im je pri ruci, učenici se kreću po učionici i odgovaraju na različita pitanja s radnih listova.



Varijacije:

- Učenici drže sveske na stolovima i trebaju zapamtiti pitanje i vratiti se za svoj stol da bi zapisali odgovor.
- Ova vježba se može koristiti za prepisivanje teksta tako da učenici upamte dio po dio na osnovu kojih će sastaviti cjelinu.

Fizička aktivnost se može ugraditi u postojeće kurikulume. Aktivnosti koje zahtijevaju pokrete mogu se izvoditi i dok se rješavaju matematički zadaci, uče slova i riječi, i dok se čita.

2. Opposite Hunt

Divide the class in half. Half of the class writes a word on an index card. The other half writes the definition. Shuffle the cards and hand one card to each student. The students must move around the classroom and match the word with the definition. For younger students match up sight words, letter or numbers. Try math problems and solutions.



Fizička aktivnost se može ugraditi u postojeće kurikulume. Aktivnosti koje zahtijevaju pokrete mogu se izvoditi i dok se rješavaju matematički zadaci, uče slova i riječi, i dok se čita.

3. Isticanje pitanja i odgovora

Podijelite učenicima papire koje će držati na stolovima. Učenici mogu stajati ili sjediti. Postavite pitanje, a učenici trebaju zapisati odgovor (vrlo velikim slovima) na jednom listu papira. Svaki učenik drži visoko podignut papir, kao da se proteže. Učitelj provjerava odgovore. Pitanja na koja se mogu dati višestruki odgovori najviše odgovaraju ovoj igri.



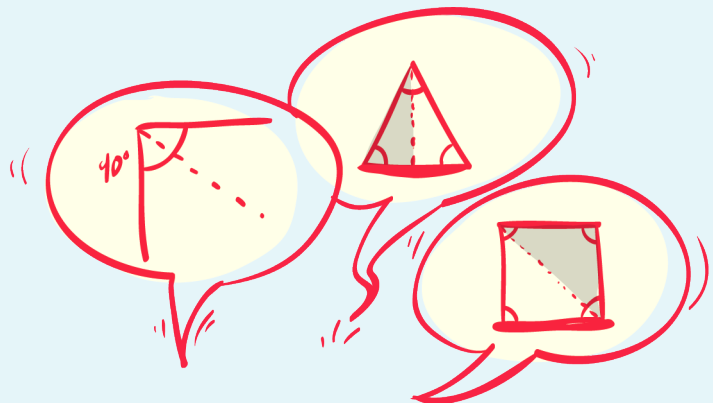
Fizička aktivnost se može ugraditi u postojeće kurikulume. Aktivnosti koje zahtijevaju pokrete mogu se izvoditi i dok se rješavaju matematički zadaci, uče slova i riječi, i dok se čita.

www.living-democracy.com

4. Walk and Talk

Podijelite učenike u grupe od dvoje ili troje i dodijelite im teme o kojem trebaju razgovarati dok hodaju, u trajanju od 5 minuta.

Svoje razgovore/razmišljanja trebaju predstaviti ostalim učenicima u razredu.



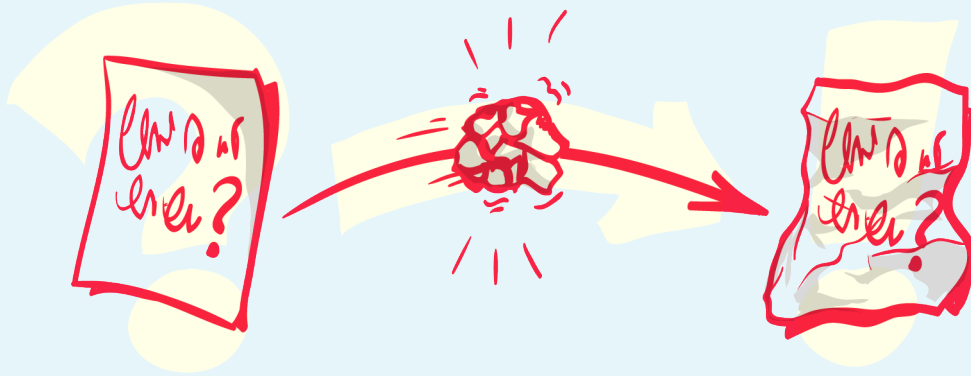
Fizička aktivnost se može ugraditi u postojeće kurikulume. Aktivnosti koje zahtijevaju pokrete mogu se izvoditi i dok se rješavaju matematički zadaci, uče slova i riječi, i dok se čita.

www.living-democracy.com

5. Grudva snijega

Svi učenici trebaju da napišu problem ili pitanja iz određene teme koja se obrađuje. Nakon toga „mrve papir“ (ili prave papirne avione – traje duže) i ustaju. Na nastavnikovo „KRENI“, učenici moraju baciti najmanje 5 snježnih kugli po učionici. Usmjerite ih na JEDNU snježnu kuglu – otvorite je i riješite problem/odgovorite na pitanje.

*Imena učenika mogu biti napisana kao pitanje i onda moraju pronaći tu osobu kako bi dobili odgovore na pitanje.



Fizička aktivnost se može ugraditi u postojeće kurikulume. Aktivnosti koje zahtijevaju pokrete mogu se izvoditi i dok se rješavaju matematički zadaci, uče slova i riječi, i dok se čita.

www.living-democracy.com

6. Pravopisni fitness (za lekcije iz engleskog jezika)

Pripremite listu aktivnosti za svako slovo abecede

Navedite aktivnost za svako slovo abecede – ispod je dat prijedlog. Osigurajte da svi učenici mogu izvršiti svaku aktivnost. Predložite učenicima da napišu cijelu abecedu uključujući sve aktivnosti, npr. jedni vježbaju pravopis ili rječnik, dok drugi pogađaju svaku riječ, ili neka učitelj dodijeli svakom paru učenika riječ koji će potom izvršiti aktivnost za svako slovo riječi.

- A – Alternate knee lifts 20x - naizmjenično podizanje koljena 20x
- B – Balance on 5 body parts for 20 seconds - uravnotežite 5 dijelova tijela
- C – Calf raises 20x - podizanje kukova 20x
- D – Dips 10x - čučnjevi 10x
- E – Energizer bunny hops 20x - slobodno izvodite svoje omiljene plesne pokrete 30 sekundi
- F – Free dance your favorite moves for 30 secs - butni udarac 10x svaka noga
- G – Gluteal kicks 10x each leg - butni udarac 10x svaka noga
- H – Hand jive - podizanje ruku
- I – Intense marching on the spot - intenzivno marširanje na mjestu
- J – Jumping Jacks 20x
- K – Kick your heels together 10x - udarite pete zajedno 10x
- L – Lunges on each leg 10x - stoj na svakoj nozi 10x
- M – Mountain climbers 15x - planinari 15x



- N – Note your heart rate - izmjeri otkucaje srca
- O – Hop on each foot 10x - skači na jednoj nozi 10x
- P – Push ups 5x - sklekovi 5x
- Q – Quench your thirst - ugasite žeđ
- R – Run on the spot 15 seconds - čučnjevi 10x spori i kontrolisani
- S – Squats 10x slow and controlled - čučnjevi 10x spori i kontrolisani
- T – Tae Bo kicks front and back 10x each leg - Tae Bo udarci prednji i zadnji 10x svaka noga
- U – YOU stretch it – reach high and low - Istežite se visoko i nisko
- V – V-sit 20 seconds - sjedite u V položaju 20 sekundi
- W – Walk around the room once - prošetajte jednom po učionici
- X – Cross-over steps 10x each direction - unakrsno skačite 10x u svakom pravcu
- Y – Yodel for 10 seconds with your best voice - jodlujte 10 sekundi
- Z – Zig zag jumps from side to side 20x - skačite cik-cak 20 sekundi

Fizička aktivnost se može ugraditi u postojeće kurikulume. Aktivnosti koje zahtijevaju pokrete mogu se izvoditi i dok se rješavaju matematički zadaci, uče slova i riječi, i dok se čita.

www.living-democracy.com

7. Igranje utakmica

Naučite riječi iz rječnika. Uz pomoć kartica, učenici trebaju napisati riječ na jednoj kartici, objašnjenje na drugoj. Učitelj vodi igru ukoliko tog dana nema neparan broj učenika. Podijelite učenicima odgovarajuće definicije i riječi. Neka se svi rasporede po učionici. Neka učenici sa riječima drže kartice iznad glave. Djeca s definicijama se moraju brzo kretati po učionici kako bi pronašli osobu sa svojom riječju. Ponovite još jednom, ovaj put djeca s definicijama drže kartice iznad glave, a djeca s riječima se kreću.

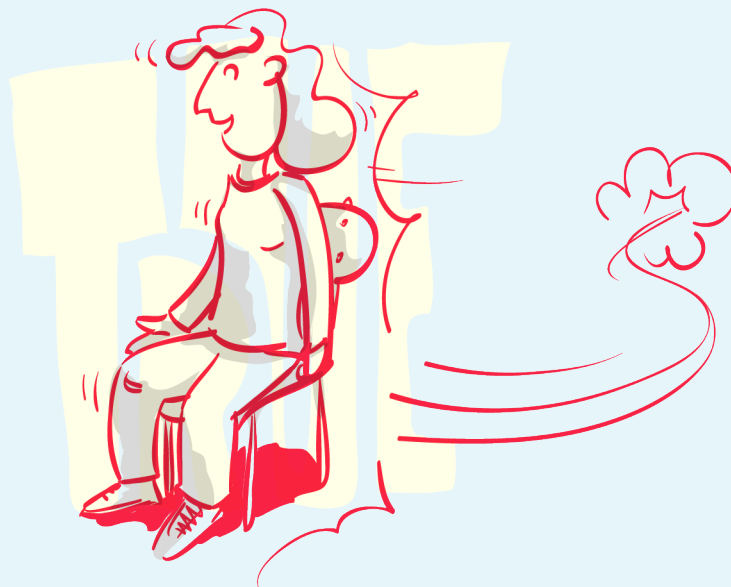


Fizička aktivnost se može ugraditi u postojeće kurikulume. Aktivnosti koje zahtijevaju pokrete mogu se izvoditi i dok se rješavaju matematički zadaci, uče slova i riječi, i dok se čita.

www.living-democracy.com

8. Tačno / Netačno

Pripremite listu tačnih / netačnih odgovora na osnovu sadržaja lekcije koju obrađujete. Rasporedite stolice u krug. Neka učenici obilaze stolice, slušaju pitanje i razmisle da li je odgovor „Tačan“ ili „Netačan“. Ako je odgovor tačan, neka nađu stolicu i sjednu. Ako je odgovor netačan, dodirnite laktom koljeno.

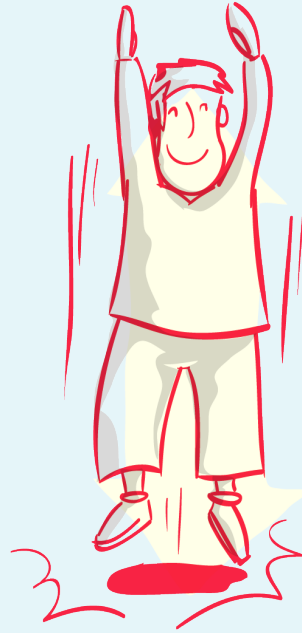


Fizička aktivnost se može ugraditi u postojeće kurikulume. Aktivnosti koje zahtijevaju pokrete mogu se izvoditi i dok se rješavaju matematički zadaci, uče slova i riječi, i dok se čita.

www.living-democracy.com

9. Aktivna književnost

Čitajte ili neka učenici čitaju odlomke iz književnosti ili novinskih članaka naglas da ih svi učenici mogu čuti. Svaki put kada se čuju određene riječi svi u razredu moraju ustati, skočiti, a zatim brzo sjesti. To isto možete učiniti tako što im dajete upute da skaču nakon što čuju pridjev, glagol u prošlom vremenu itd.

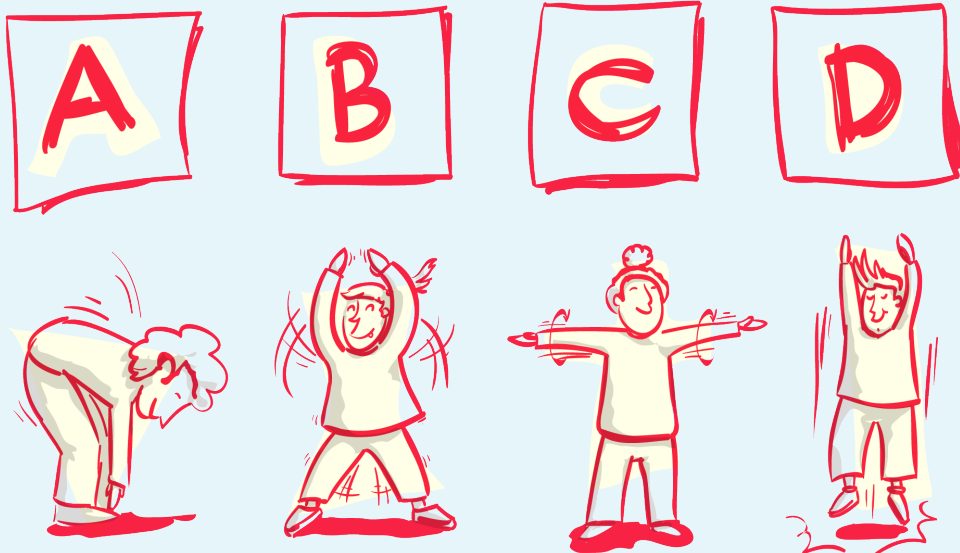


Fizička aktivnost se može ugraditi u postojeće kurikulume. Aktivnosti koje zahtijevaju pokrete mogu se izvoditi i dok se rješavaju matematički zadaci, uče slova i riječi, i dok se čita.

www.living-democracy.com

10. Kratki kviz

Osmislite 5 pitanja s više odgovora koja se odnose na lekciju. Svaki odgovor ima različitu aktivnost povezanu s odgovarajućim slovom. Na primjer: A = mašite rukama u krug, B = marširanje na mjestu, C = dodir nožnih prstiju, D = mrdanje trupom. Svaki učenik izvodi aktivnosti povezane s odgovorom za koji misli da je tačan. Na primjer, ako učenik misli da je tačan odgovor „A“, on će mahati rukama u krug. Dajte učenicima 20 sekundi da izvrše aktivnost, a zatim recite tačan odgovor. To se može primijeniti na bilo koju lekciju.



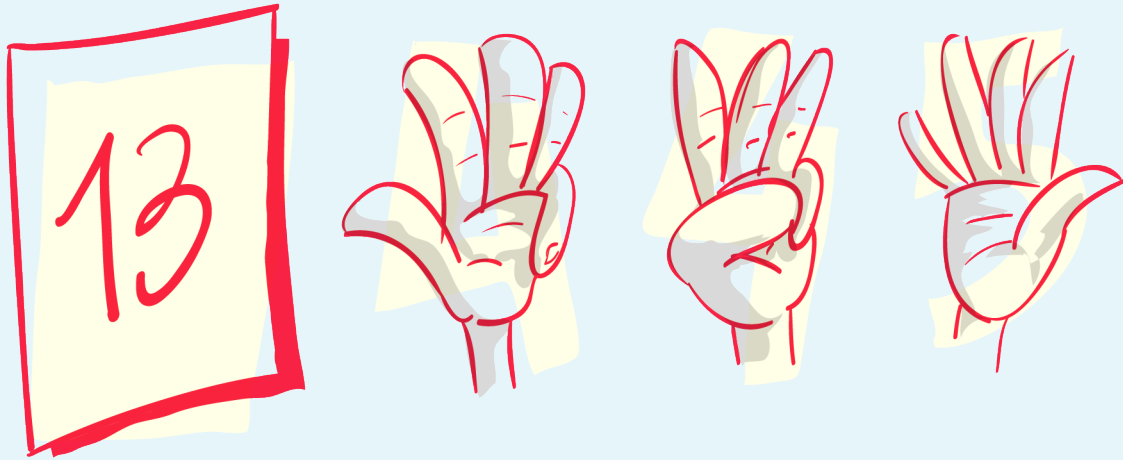
Fizička aktivnost se može ugraditi u postojeće kurikulume. Aktivnosti koje zahtijevaju pokrete mogu se izvoditi i dok se rješavaju matematički zadaci, uče slova i riječi, i dok se čita.

www.living-democracy.com

11. Prava kombinacija (za matematiku)

Assign each student a number between 1 and 10. Students indicate their number by holding up their fingers (or using sign language if they know it). You write a number larger than 10 on the board.

Students move around the classroom finding other students to 'add up' to the number on the board—no talking.



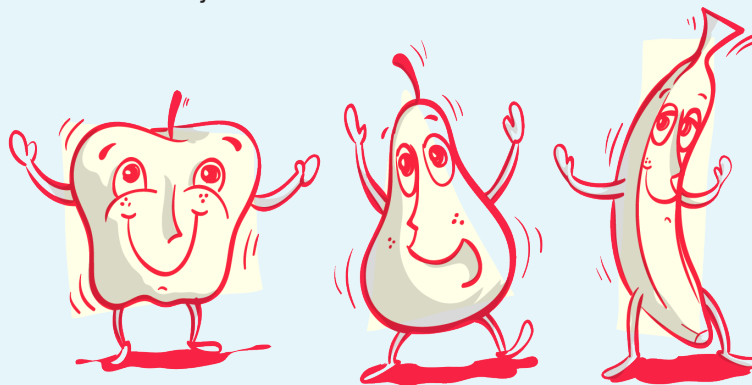
Varijacija: Na vaš znak učenici pokažu broj prstima (od 1 do 10). NAKON TOGA na tabli napišete broj, a učenici se kreću da „dodaju“ broj.

Fizička aktivnost se može ugraditi u postojeće kurikulume. Aktivnosti koje zahtijevaju pokrete mogu se izvoditi i dok se rješavaju matematički zadaci, uče slova i riječi, i dok se čita.

www.living-democracy.com

12. Voćna salata

Učenici sjede u krugu na stolicama, a vi stojite u sredini. Svim učenicima dajete voće, jabuku krušku ili bananu. Glasno kažete voće, na primjer „jabuka“. Tada sve jabuke moraju ustati i naći novu stolicu na kojoj će sjediti. Možete reći i „Voćna salata“ što znači da svi učenici moraju ustati i naći novu stolicu.



Varijacije:

U **matematici** dvije kategorije mogu biti parovi i neujednačeni brojevi ili tabele 2x, 3x ili 4x. Ako se koristi broj 15, učenici u kategorijama tabele 3x i 5x bi morali pronaći novu stolicu.

U **biologiji** ili **geografiji**, kategorije bi mogle biti kopnene ili morske životinje.

U **geografiji** bi kategorije mogle biti države, gradovi i ostrva.

U **biologiji** bi kategorije mogle biti ribe, ptice i zmije.

U **jeziku** bi kategorije mogle biti glagoli, pridjevi i imenice.

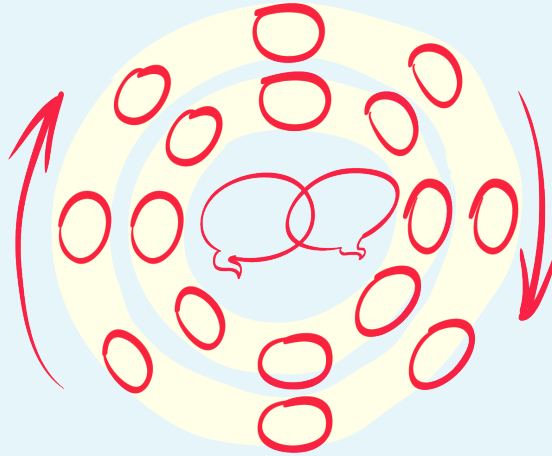
U **društvenim naukama** kategorije bi bile socijalizam, liberalizam i konzervativizam, gdje osoba u sredini izgovara ime političara ili političkih stranaka.

Fizička aktivnost se može ugraditi u postojeće kurikulume. Aktivnosti koje zahtijevaju pokrete mogu se izvoditi i dok se rješavaju matematički zadaci, uče slova i riječi, i dok se čita.

www.living-democracy.com

13. Brzinsko druženje

Polovina učenika stoji u krugu i okreću se leđima prema sredini kruga. Druga polovina učenika formira krug oko prvog kruga tako da im stoje nasuprot i licem okrenuti jedni prema drugima. Od učenika se traži da se rukuju sa svojim partnerom kako bi bili sigurni da su svi u paru. Postavljate pitanje ili dajete zadatak u vezi s predmetom o kojem kratko razgovaraju, npr. 2 minuta. Kada vrijeme istekne, vanjski krug pomaknite za jedno mjesto ulijevo. Tada postavljate isto pitanje ili novo pitanje o kojem će se razgovarati s novim partnerom. Aktivnost se može obavljati i sjedeći na stolicama, a može se i osmisлити tako što će se učenici iz vanjskog i unutrašnjeg kruga naizmjenično pomicati jedno mjesto lijevo od desne strane.



Fizička aktivnost se može ugraditi u postojeće kurikulume. Aktivnosti koje zahtijevaju pokrete mogu se izvoditi i dok se rješavaju matematički zadaci, uče slova i riječi, i dok se čita.

14. Zaokruži se

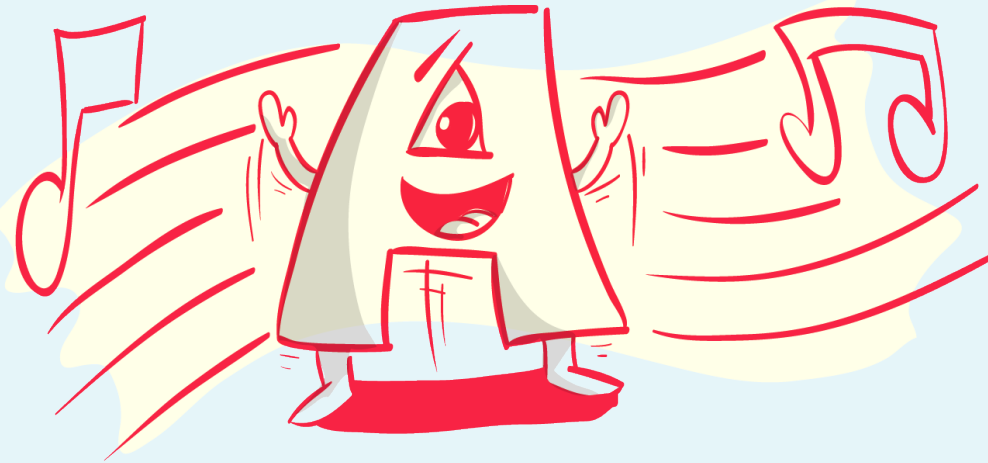
Učenici formiraju krug i bacaju kesicu graha ili klupko vunice. Kada učenik uhvati predmet, pokušava naći odgovor na različita uputstva učitelja: boje, riječi koje počinju odabranim slovom, pitanja vezana za lekciju. Ako učenik ne želi odgovoriti, on baca predmet drugom učeniku.



Fizička aktivnost se može ugraditi u postojeće kurikulume. Aktivnosti koje zahtijevaju pokrete mogu se izvoditi i dok se rješavaju matematički zadaci, uče slova i riječi, i dok se čita.

15. Ustanite za rječnik

Napišite poemu ili pjesmu od riječi iz rječnika koje sve započinju istim slovom. Svaki put kada se izgovara ili otpjeva riječ koja započinje tim slovom, učenici ustaju ili sjede.



Fizička aktivnost se može ugraditi u postojeće kurikulume. Aktivnosti koje zahtijevaju pokrete mogu se izvoditi i dok se rješavaju matematički zadaci, uče slova i riječi, i dok se čita.

www.living-democracy.com

16. Trivia takmičenje

Učenici su u timovima od 3 ili 4. Postavljaju različita pitanja koja se baziraju na sadržaju. Kada tim misli da imaju tačan odgovor, imenovani učenik iz tima dolazi do prednjeg dijela učionice i na tablu piše odgovor tima. Prvi tim koji je ima tačan odgovor radi 5 Jumping Jacka; ostale ekipe rade 15.



Fizička aktivnost se može ugraditi u postojeće kurikulume. Aktivnosti koje zahtijevaju pokrete mogu se izvoditi i dok se rješavaju matematički zadaci, uče slova i riječi, i dok se čita.

www.living-democracy.com

17. Pronalazak pitanja

Svaki učenik na listu papira napiše pitanje vezano za nastavu u učionici. Polovina učenika zatvara oči, dok ostali učenici skrivaju komade papira po učionici. Nakon što su pitanja sakrivena, učenici zatvorenih očiju se kreću po sobi i pronalaze skrivena pitanja i odgovore na njih. Zamijenite uloge.

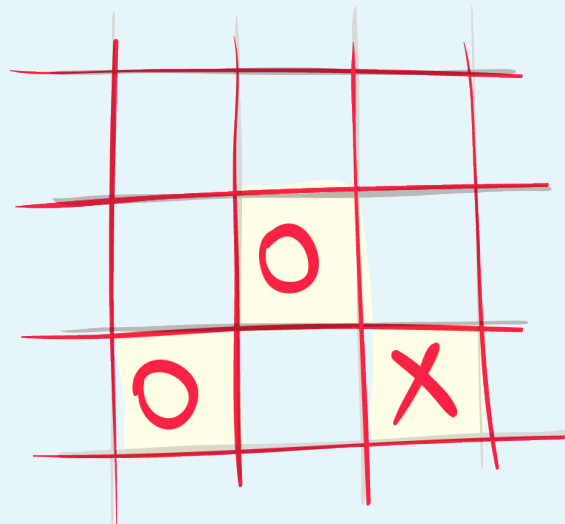


Fizička aktivnost se može ugraditi u postojeće kurikulume. Aktivnosti koje zahtijevaju pokrete mogu se izvoditi i dok se rješavaju matematički zadaci, uče slova i riječi, i dok se čita.

www.living-democracy.com

18. Tic – Tac –Toe

Napravite rešetku za tic-tac na podu koristeći papir, traku ili podne pločice. Podijelite učenike na X i O. Postavljajte pitanja o sadržaju. Grupe s tačnim odgovorom se mogu premjestiti na mjesto na mreži.



Fizička aktivnost se može ugraditi u postojeće kurikulume. Aktivnosti koje zahtijevaju pokrete mogu se izvoditi i dok se rješavaju matematički zadaci, uče slova i riječi, i dok se čita.

www.living-democracy.com

19. Kodirana poruka

Vi pripremate bilješke sa ključnim riječima ili konceptom iz lekcije koja je napisana na njima i stavljate ih nasumično na tablu. Učenici su podijeljeni u dva ili tri tima s tim da prvi stanu leđima okrenuti prema table.

Opišete jednu od riječi i kada završite, učenici se moraju okrenuti, pronaći i brzo shvatiti poruku sa tačnim odgovorom. Na kraju odlaze na začelje i drugi učenik okreće leđa prema tabli. Pobjednički tim je onaj koji ima najviše poruka.



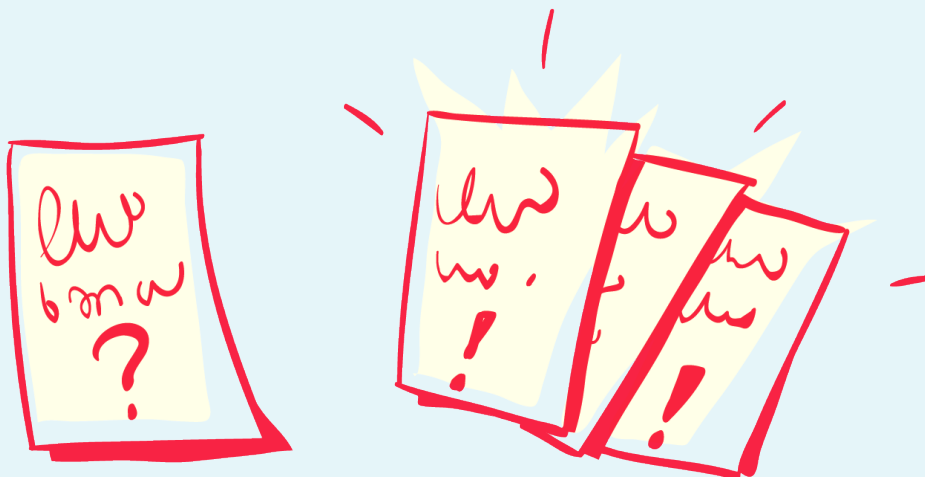
Fizička aktivnost se može ugraditi u postojeće kurikulume. Aktivnosti koje zahtijevaju pokrete mogu se izvoditi i dok se rješavaju matematički zadaci, uče slova i riječi, i dok se čita.

www.living-democracy.com

20. Zbunjen

Svim učenicima dajete papir s bilo kojom ključnom riječi ili ispitnim pitanjem. Učenici se moraju brzo kretati gledajući papire ostalih učenika pokušavajući se grupisati tako da na jedno ispitno pitanje pronađu i grupišu sve ispravne odgovore na njih.

Na primjer, učenik sa pitanjem „Koje su boje grčke zastave“ morao bi da nađe učenike koji drže papire sa riječima „plava“ i „bijela“ i formira grupu od tri osobe.



Fizička aktivnost se može ugraditi u postojeće kurikulume. Aktivnosti koje zahtijevaju pokrete mogu se izvoditi i dok se rješavaju matematički zadaci, uče slova i riječi, i dok se čita.

www.living-democracy.com