

~ რაც ~ უფრო მეტს ვმოძრაობთ ~ მით ~ უფრო მეტს ვსწავლობთ!



აქტივობათა ბარათების ნაკრები გაკვეთილების მსვლელობისას გამოსაყენებლად.

კვლევა გვიჩვენებს, რომ ფიზიკური აქტივობა დადებით გავლენას ახდენს მოსწავლეთა აკადემიურ მოსწრებაზე, საშუალებას აძლევს რა მოსწავლეებს იყვნენ მეტად კონცენტრირებული, ყურადღებიანი და მეტი ენთუზიაზმით ჩაერთონ სწავლის პროცესში. მოძრაობა გარემოს კვლევას გულისხმობს და ხელს უწყობს საკლასო გარემოში ცვლილების შეტანას, კონკრეტულად, კლასი ადარ წარმოადგენს კონტროლირებად ჯგუფს და მოსწავლეები მეტ თავისუფლებას გრძნობენ, რაც ასევე დადებითად აისახება მოსწავლეთა ქცევაზე და მათ ემოციურ კეთილდღეობაზე.

გაკვეთილის დროს მოსწავლეთა ფიზიკური მოძრაობა და გადაადგილება შესაძლოა სარისკო და კლასში არეულობის გამომწვევ ელემენტად იქნას აღქმული. თუმცა, სათანადო მართვის პირობებში, მოძრაობა არა მხოლოდ მოსწავლეთა სწავლის პროცესს შეუწყობს ხელს, არამედ წაახალისებს მათ შემოქმედებით აზროვნებასა და კომუნიკაციას მოსწავლეებს შორის და ხელს შეუწყობს თანამშრომლობითი გარემოს შექმნას.

გაკვეთილების მიმდინარეობისას ფიზიკური აქტივობებით დატვირთული შესვენებები - იგივე აქტიური შესვენებები - ჩვეულებრივ, 5-დან 15 წუთამდე გრძელდება და მათ დანიშნულებას წარმოადგენს მოსწავლეებისათვის საშუალების მიცემა, რათა მათ შეძლონ ენერჯის აღდგენა და მოკრება.

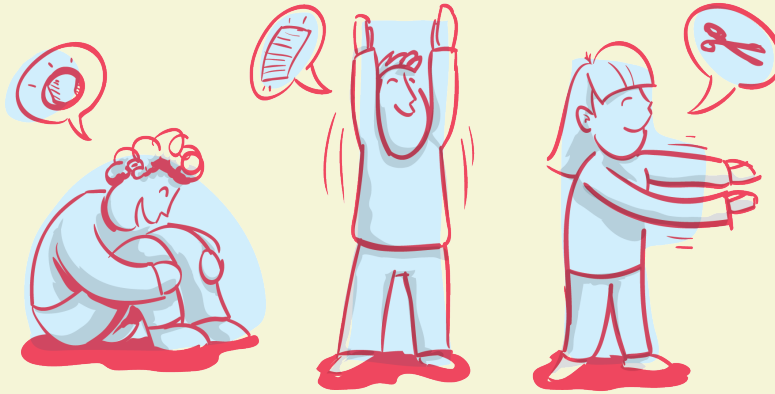
აღნიშნულ შესვენებებზე შესაძლებელია სხვადასხვა ტიპის აქტივობების შემოტანა, ნებისმიერი მოცულობის სივრცეში. შეგიძლიათ ისარგებლოთ რესურსით **აქტივობები გაკვეთილების ფორმატში**, შემდეგი მიზნებისთვის აქტივობების შესარჩევად:

- მოძრაობა მოძრაობისთვის – მოსწავლეები ერთმანეთთან ამყარებენ კომუნიკაციას, თანამშრომლობენ ან ისვენებენ
- რელაქსაცია, ენერჯის აღდგენა ან ყურადღების ფოკუსირება
- საკლასო გარემოში ერთი აქტივობიდან მეორეზე გადასვლისთვის, გაკვეთილებს ან გამოცდებს შორის.

მოცემული ბარათები წარმოადგენს იმ მასალის ნაწილს, რომელიც განთავსებულია მოსწავლეების, მასწავლებლების, სკოლის ხელმძღვანელებისა და მშობლებისთვის განკუთვნილ ვებ-გვერდზე და რომელიც დემოკრატიის სწავლას ეხება. შერჩეული მიდგომა იმაზე მეტყველებს, რომ სკოლა წარმოადგენს მიკრო საზოგადოებას, რომელიც მის წევრებს არა მხოლოდ სწავლის შესაძლებლობებს, არამედ დემოკრატიული ცხოვრების შესაძლებლობებს უნდა აძლევდეს. იხ. ვებ-გვერდი: www.living-democracy.com/ge/

1. ქვა, ფურცელი, მაკრატელი

მოსწავლეები წყვილებიან. წყვილები თამაშობენ ტრადიციული თამაშის „ქვა, ფურცელი, მაკრატელი“ ერთ რაუნდს



ალტერნატიული ვარიანტი: „ქვა, ფურცელი, მაკრატელი“ - თამაში ფეხებით: მოსწავლეები ტრადიციულ თამაშს - „ქვა, ფურცელი, მაკრატელი“ - თამაშობენ ფეხებით. ნაცვლად იმისა რომ დაითვალონ 3-მდე, მოსწავლეები 3-ჯერ ხტებიან - ფეხები ერთად და მესამე ახტომაზე ირჩევენ ერთ-ერთ პოზიას: ქვა = ფეხები ერთად; ფურცელი = ფეხები განზე; მაკრატელი = ერთი ფეხი წინ და მეორე ფეხი უკან (ან გადაჯვარედინებული ფეხები). აქტივობის შესრულებისას, მოსწავლეები ახტომის დროს ითვლიან: 1-2-3. მოსწავლეები საუკეთესოდ ერთობიან როდესაც აქტივობას ასრულებენ სამი მოსწავლისგან შემდგარ ჯგუფებში და მეორე ჯგუფზე ეძებენ ახალ მეწყვილეებს.

აქტიური შესვენება - აქტიური შესვენება წარმოადგენს მოკლე 10-15 წუთიან შესვენებას, რომლის მიზანაც არის მოსწავლეებისათვის საშუალების მიცემა, რათა მათ აღიდგინონ ენერჯია და ყურადღება გადაიტანონ. აქტიური შესვენებების დროს შესაძლებელია შესრულდეს სხვადასხვა ფიზიკური აქტივობა და ისინი ასევე შესაძლებელია შესრულებული იქნას ნებისმიერი მოცულობის სივრცეში.

2. საათი

მოსწავლეები დგებიან ფეხზე და მარჯვენა მკლავს იყენებენ წუთების მაჩვენებელი ისრის მაგივრად, ხოლო მარცხენას - საათის მაჩვენებელი ისრის. დაასახელებთ სხვადასხვა დროს (საათი და წუთი) და მოსწავლეები თქვენ მიერ დასახელებული დროის მიხედვით იჭერენ მკლავებს.

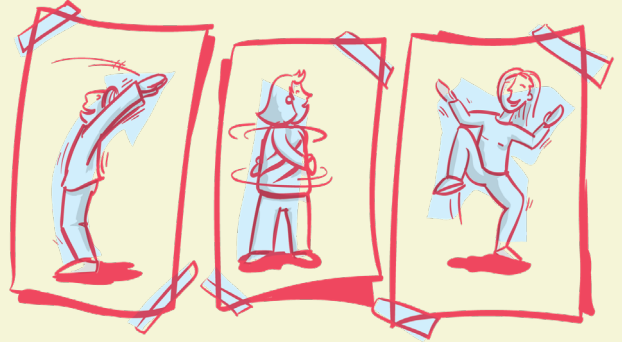


გამოწვევა: თანდათან გაზარდეთ დროის დასახელების ტემპი.

აქტიური შესვენება - აქტიური შესვენება წარმოადგენს მოკლე 10-15 წუთიან შესვენებას, რომლის მიზანაც არის მოსწავლეებისათვის საშუალების მიცემა, რათა მათ აღიდგინონ ენერჯია და ყურადღება გადაიტანონ. აქტიური შესვენებების დროს შესაძლებელია შესრულდეს სხვადასხვა ფიზიკური აქტივობა და ისინი ასევე შესაძლებელია შესრულებული იქნას ნებისმიერი მოცულობის სივრცეში.

3. წუთების ოსტატი

1. ფიზიკური სავარჯიშოების ჩამონათვალი განათავსეთ კედელზე ან დაფაზე, ისე, რომ ყველა მოსწავლე ხედავდეს მას.
2. დააყენეთ წუთების მთვლელი, რომელიც ყოველი წუთის გასვლის შემდეგ, ნიშანს მისცემს მოსწავლეებს და უთხარით მოსწავლეებს, რომ მათ შეუძლიათ შეარჩიონ რომელიმე ვარჯიში და ერთი წუთის განმავლობაში აკეთონ მხოლოდ ეს ვარჯიში.
3. თითოეული მოსწავლე ირჩევს მისთვის სასურველ სავარჯიშოს და წუთის გასვლის შემდეგ, შეუძლია შეცვალოს სავარჯიშო, ან გააგრძელოს იგივე სავარჯიშოს კეთება. არჩევანის გაკეთების საშუალება მიეცით მოსწავლეებს, რაც მათში დამოუკიდებლობის შეგრძნებას გაამყარებს და ისინი უფრო მეტი ენთუზიაზმით მოეკიდებიან სავარჯიშოების შესრულებას.



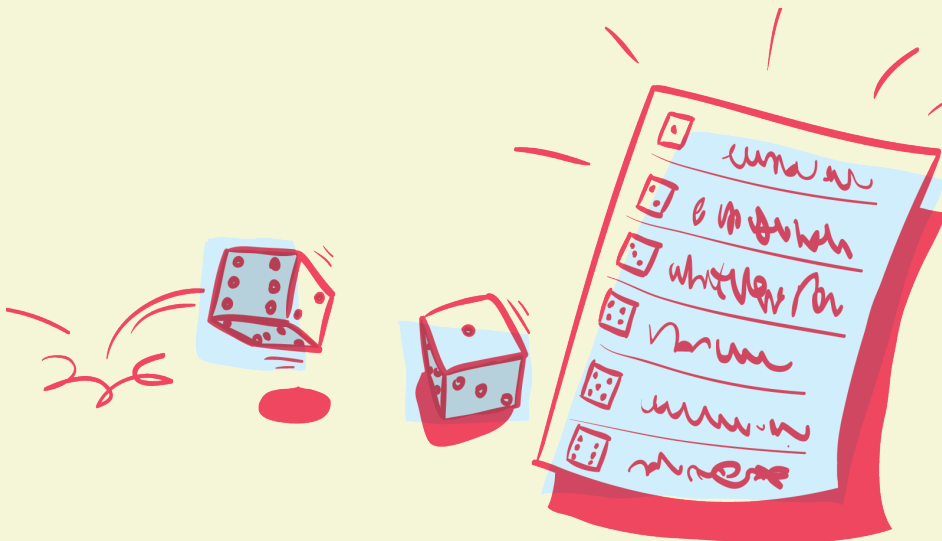
სავარჯიშოთა რეკომენდებული ტიპები: ადგილზე ხტუნვა, ადგილზე მარშირება, მუხლებში ფეხების მონაცვლეობით მოხრა, ადგილზე სირბილი, ნაბიჯი წინ და ჩამუხვლა, წელის გარშემო ტრიალი, და ჩამუხვლა და ახტომა. მოცემული აქტივობის გამოყენება შესაძლებელია პერიოდულად, მთელი წლის მანძილზე. ამ აქტივობის მუსიკის თანხლებით შესრულება მას უფრო სახალისოს გახდის.

ალტერნატიული ვარიანტი: დათვალეთ რამდენჯერ შეძლებენ მოსწავლეები 1 წუთის მანძილზე სავარჯიშოს შესრულებას. აწარმოეთ თითოეული მოსწავლის მიღწევის ჩანაწერი, ან ჩაინიშნეთ მთლიანად კლასის მიღწევა. გაამხნვეთ მოსწავლეები, რათა ყოველ შემდეგ ჯერზე შეძლონ საკუთარი მიღწევის გაუმჯობესება.

აქტიური შესვენება - აქტიური შესვენება წარმოადგენს მოკლე 10-15 წუთიან შესვენებას, რომლის მიზანიც არის მოსწავლეებისათვის საშუალების მიცემა, რათა მათ აღიდგინონ ენერჯია და ყურადღება გადაიტანონ. აქტიური შესვენებების დროს შესაძლებელია შესრულდეს სხვადასხვა ფიზიკური აქტივობა და ისინი ასევე შესაძლებელია შესრულებული იქნას ნებისმიერი მოცულობის სივრცეში.

4. ფიტნეს-კამათელი

აქტივობის შესასრულებლად დაგჭირდებათ ორი კამათელი. კამათელზე დატანილი თითოეული რიცხვისთვის განსაზღვრეთ ფიზიკური ვარჯიში. პირველი კამათლის გაგორებით განსაზღვრეთ რამდენჯერ უნდა შესრულდეს ვარჯიში. მეორე კამათლის გაგორებით განსაზღვრეთ რომელი ფიზიკური სავარჯიშო უნდა შესრულდეს. სავარჯიშოთა რეკომენდებული ტიპები: ადგილზე მარშირება, იდაყვის მუხლთან მიტანა, ნაბიჯი წინ და ჩამუხვლა, ფეხის ქუსლებით სიარული.



აქტიური შესვენება - აქტიური შესვენება წარმოადგენს მოკლე 10-15 წუთიან შესვენებას, რომლის მიზანიც არის მოსწავლეებისათვის საშუალების მიცემა, რათა მათ აღიდგინონ ენერჯია და ყურადღება გადაიტანონ. აქტიური შესვენებების დროს შესაძლებელია შესრულდეს სხვადასხვა ფიზიკური აქტივობა და ისინი ასევე შესაძლებელია შესრულებული იქნას ნებისმიერი მოცულობის სივრცეში.

5. რა პროფესიის ვარ?

1. მოსწავლეები მუშაობენ წყვილებში, საკუთარ მერხებთან, საწერკალმებითა და ფურცლებით.
2. წყვილები სხდებიან ერთმანეთის პირისპირ (ერთი მოსწავლე პირით დაფისკენ, მეორე - ზურგით დაფისკენ).
3. დაფაზე ჩამოწერეთ პროფესიები, მაგალითად: მასწავლებელი, ექიმი, კალათბურთელი, ფეხბურთელი, სატვირთოს მძღოლი, მესანძრე, მზარეული.
4. მოსწავლეები, რომლებიც პირით დაფისკენ სხედან, 2 წუთის განმავლობაში, განასახიერებენ ჩამონათვალში შესულ პროფესიებს, ხოლო მათი მეწყვილეები თანმიმდევრობით იწერენ, რომელ პროფესიას განასახიერებს მოსწავლე.
5. 2 წუთის შემდეგ, მოსწავლეები, რომლებიც დაფისკენ ზურგით სხედან, შემოტრიალდებიან და ამოწმებენ მათ მიერ შედგენილი სია ემთხვევა თუ არა დაფაზე ჩამოწერილ პროფესიებს.
6. შემდეგ მეწყვილეები ცვლიან ადგილებს (მოსწავლე, რომელიც იწერდა განასახიერებულ პროფესიებს, ახლა თავად შეეცდება განასახიეროს სხვა პროფესიები და პირიქით).



ალტერნატიული ვარიანტი: აქტივობა უნდა წარიმართოს ხმის ამოდების გარეშე. თითოეულ ჯერზე შეცვალეთ პროფესიათა ჩამონათვალი.

აქტიური შესვენება - აქტიური შესვენება წარმოადგენს მოკლე 10-15 წუთიან შესვენებას, რომლის მიზანაც არის მოსწავლეებისათვის საშუალების მიცემა, რათა მათ აღიდგინონ ენერჯია და ყურადღება გადაიტანონ. აქტიური შესვენებების დროს შესაძლებელია შესრულდეს სხვადასხვა ფიზიკური აქტივობა და ისინი ასევე შესაძლებელია შესრულებული იქნას ნებისმიერი მოცულობის სივრცეში.

6. ტალღა

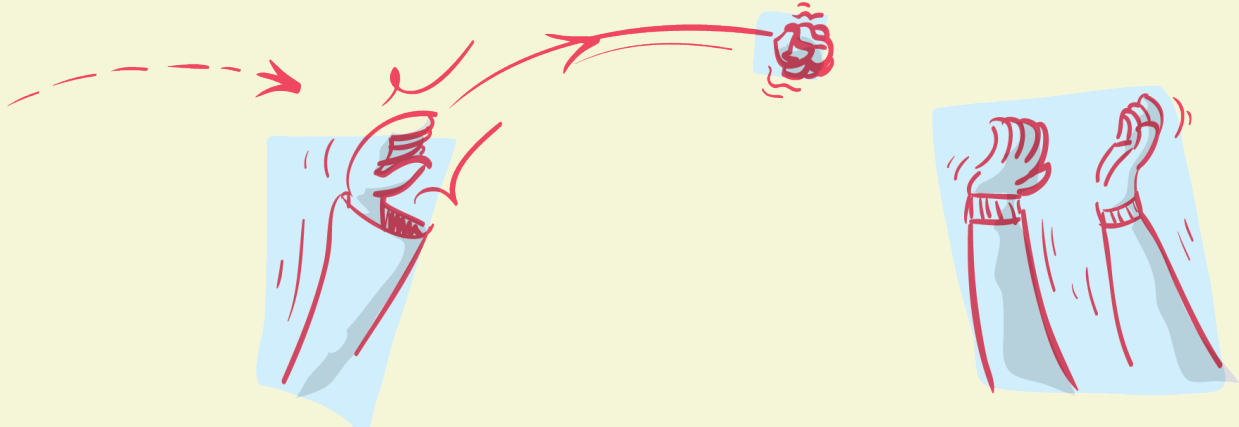
მოსწავლეები დგებიან წრეზე და იწყებენ ტალღების კეთებას (ერთი მოსწავლე მალღა სწევს მკლავებს, რომელსაც დაუყოვნებლივ მიჰყვება მეორე მოსწავლე და ა.შ. როგორც ამას სპორტული შეჯიბრებების დროს აკეთებს მაყურებელი). შემდეგ იგივე მოსწავლე ასრულებს სხვა მოქმედებას რასაც რიგრიგობით იმეორებენ სხვა მოსწავლეები, ტალღისებურად. შემდეგ იგივე მოსწავლე იხრება მარჯვნივ და მას სხვები აჰყვებიან, შემდეგ - მარჯვნივ და ა.შ. აქტივობის გართულების მიზნით ერთი მოქმედების პარალელურად, შესაძლებელია დაიწყოს მეორე მოქმედების წრეზე შესრულება.



აქტიური შესვენება - აქტიური შესვენება წარმოადგენს მოკლე 10-15 წუთიან შესვენებას, რომლის მიზანაც არის მოსწავლეებისათვის საშუალების მიცემა, რათა მათ აღიდგინონ ენერჯია და ყურადღება გადაიტანონ. აქტიური შესვენებების დროს შესაძლებელია შესრულდეს სხვადასხვა ფიზიკური აქტივობა და ისინი ასევე შესაძლებელია შესრულებული იქნას ნებისმიერი მოცულობის სივრცეში.

7. ბურთის ჩაწოდება

აქტივობის დასაწყისში, კლასის ყველა მოსწავლე დგება საკუთარ მერხთან. მასწავლებელი ერთ-ერთ მოსწავლეს გადაუგდებს ქაღალდისგან დამზადებულ ბურთს, მოსწავლე ბურთს დაიჭერს და გადაუგდებს სხვა მოსწავლეს, რომელიც ფეხზე დგას. მას შემდეგ რაც მოსწავლეები ბურთს სხვა მოსწავლეებს გადაუგდებენ, ისინი იკავებენ საკუთარ ადგილს მერხებთან. აქტივობა გრძელდება მანამ, სანამ ყველა მოსწავლე საკუთარ ადგილს არ დაიკვებს მერხებთან.

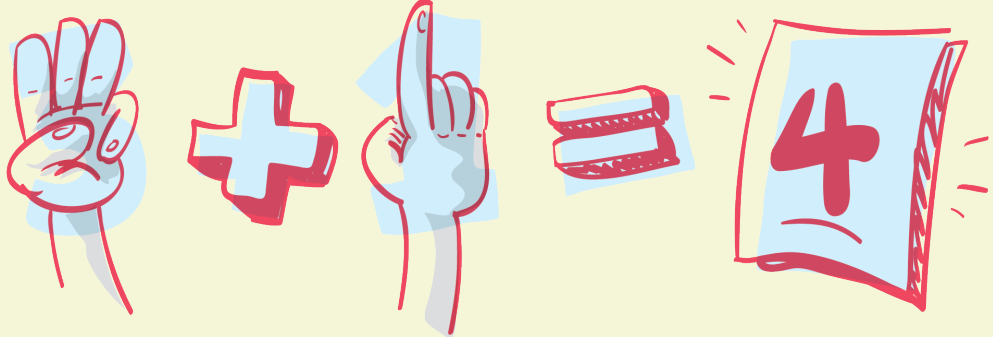


ალტერნატიული ვარიანტი: დაინიშნეთ დრო, რათა შეამოწმოთ თუ რამდენად სწრაფად ასრულებენ მოსწავლეები აქტივობას, ან მიუთითეთ მოსწავლეებს, რომ აქტივობა უნდა დაასრულონ 3 წუთში. ქაღალდის ბურთის ნაცვლად შეგიძლიათ გამოიყენოთ ორი სუფთა წინდა ერთმანეთში გახვეული, ან მსუბუქი პატარა ბურთი ან ნაჭრის ბურთი.

აქტიური შესვენება - აქტიური შესვენება წარმოადგენს მოკლე 10-15 წუთიან შესვენებას, რომლის მიზანაც არის მოსწავლეებისათვის საშუალების მიცემა, რათა მათ აღიდგინონ ენერჯია და ყურადღება გადაიტანონ. აქტიური შესვენებების დროს შესაძლებელია შესრულდეს სხვადასხვა ფიზიკური აქტივობა და ისინი ასევე შესაძლებელია შესრულებული იქნას ნებისმიერი მოცულობის სივრცეში.

8. მიმატება

დაფაზე ჩამოწერეთ 10 ფიზიკური სავარჯიშო (მაგალითად, ადგილზე მარშირება, იდაყვის მუხლთან მიტანა, ნაბიჯი წინ და ჩამუხვლა, ფეხის ქუსლებით სიარული და ა.შ.). მოსწავლეთა წყვილები დგებიან ერთმანეთის პირისპირ და მოძრაობენ თავისუფლად, თვლაზე - ერთი, ორი, სამი - ჩერდებიან და ხელებით - თითების გამოყენებით 1-დან 5-ის ჩათვლით რიცხვს აჩვენებენ. წყვილი სწრაფად ანგარიშობს აწეული თითების ჯამს და მიღებული რიცხვის შესაბამის ფიზიკურ ვარჯიშს ასრულებს 30 წამის განმავლობაში. შემდეგ წყვილები იცვლებიან და ასრულებენ იგივე დავალებას.

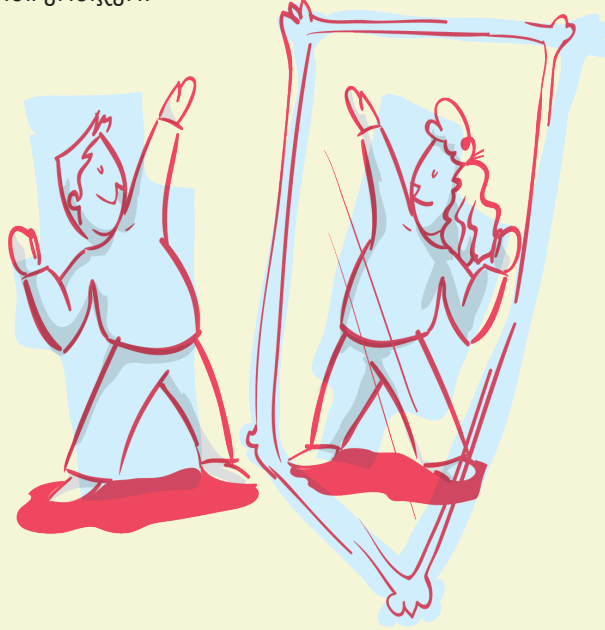


ალტერნატიული ვარიანტი: მოსწავლეები დგებიან წყვილებად, ერთმანეთის პირისპირ და ხელები უჭირავთ მუშტად შეკრული. თვლაზე - ერთი, ორი, სამი - შლიან მუშტს და თითების გამოყენებით 1-დან 5-ის ჩათვლით რიცხვს აჩვენებენ. მეწყვილე, რომელიც უფრო სწრაფად გამოიანგარიშებს რიცხვს და ხმამაღლა წარმოსთქვამს მას, ირჩევს მისთვის სასურველ ვარჯიშს (მაგალითად, ჩაკუზვა, ხტუნვა, იდაყვის მუხლთან მიტანა) და მისი მეწყვილე 10-ჯერ იმეორებს მის მიერ შერჩეულ ვარჯიშს. შესაძლებელია მოსწავლეებმა გამოიყენონ ორივე ხელის თითები, რიცხვის დასახელებისას, და ასევე შესაძლებელია გამოყენებული იყოს სხვა მათემატიკური მოქმედება, როგორცაა, რიცხვების გამოკლება ან გამრავლება.

აქტიური შესვენება - აქტიური შესვენება წარმოადგენს მოკლე 10-15 წუთიან შესვენებას, რომლის მიზანაც არის მოსწავლეებისათვის საშუალების მიცემა, რათა მათ აღიდგინონ ენერჯია და ყურადღება გადაიტანონ. აქტიური შესვენებების დროს შესაძლებელია შესრულდეს სხვადასხვა ფიზიკური აქტივობა და ისინი ასევე შესაძლებელია შესრულებული იქნას ნებისმიერი მოცულობის სივრცეში.

9. ვარჯიში სარკესთან

მოსწავლეთა წყვილები დგებიან ერთმანეთის პირისპირ, ხელის მტევნები უჭირავთ წინ; ერთი მოსწავლე იწყებს ხელების მოძრაობას, მონაცვლეობით და მისი მეწყვილე იმეორებს მის მოქმედებებს სარკისებრად. მეწყვილეები ცვლიან როლებს ყოველ ერთ წუთში ერთჯერ.



აქტიური შესვენება - აქტიური შესვენება წარმოადგენს მოკლე 10-15 წუთიან შესვენებას, რომლის მიზანაც არის მოსწავლეებისათვის საშუალების მიცემა, რათა მათ აღიდგინონ ენერჯია და ყურადღება გადაიტანონ. აქტიური შესვენებების დროს შესაძლებელია შესრულდეს სხვადასხვა ფიზიკური აქტივობა და ისინი ასევე შესაძლებელია შესრულებული იქნას ნებისმიერი მოცულობის სივრცეში.

10. Desk Relay

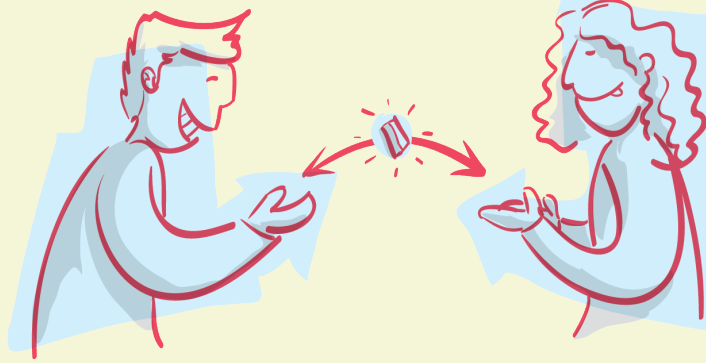
მოსწავლეები სხდებიან მწკრივებში განლაგებულ მერხებთან, ან მწკრივებში განლაგებულ სკამებზე, ამასთან ყოველი მწკრივის პირველ მერხთან ან სკამზე მჯდომ მოსწავლეს უჭირავს რაიმე საგანი, მაგალითად მცირე ზომის ნაჭრის ბურთი ან ტენისის ბურთი. სიგნალის შემდეგ მოსწავლეთა ყველა მწკრივი იწყებს საგნის გადაწოდებას თავს ზემოთ მისი გადატარებით, ვიდრე საგანი მწკრივის ბოლოში მჯდომ მოსწავლესთან არ მიაღწევს. მას შემდეგ რაც საგანს მიიღებს მწკრივის ბოლოში მჯდომი მოსწავლე ის ადგილიდან დგება, გაირბენს მწკრივებს შორის, მიიღებს წინ მდებარე კედელთან, დაადებს ხელს კედელს და ჯდება პირველ სკამზე/მერხთან, ამასობაში მწკრივში მსხდომი მოსწავლეები გადაინაცვლებენ ერთი სკამით/მერხით უკან. აქტივობა გრძელდება 2 წუთის განმავლობაში. აქტივობის ბოლოს თითოეული მწკრივის მოსწავლეები ანგარიშობენ, თუ რამდენჯერ მოასწრეს, ამ 2 წუთის განმავლობაში, საგნის ბოლოს მჯდარ მოსწავლეზე გადაცემა. შესთავაზეთ მოსწავლეებს საკუთარი შედეგები გააორმაგონ შემდეგ ჯერზე!



აქტიური შესვენება - აქტიური შესვენება წარმოადგენს მოკლე 10-15 წუთიან შესვენებას, რომლის მიზანაც არის მოსწავლეებისათვის საშუალების მიცემა, რათა მათ აღიდგინონ ენერჯია და ყურადღება გადაიტანონ. აქტიური შესვენებების დროს შესაძლებელია შესრულდეს სხვადასხვა ფიზიკური აქტივობა და ისინი ასევე შესაძლებელია შესრულებული იქნას ნებისმიერი მოცულობის სივრცეში.

11. სწრაფი ხელები

მოსწავლეთა წყვილები დგებიან ერთმანეთის პირისპირ და ერთმანეთისგან მოშორებით. თითოეულ წყვილს მიეცით ერთი რბილი საგანი, მაგალითად, საშლელი, ბურთი ან ნაჭრის ბურთი. აუხსენით მოსწავლეებს, რომ როგორც კი მათ მისცემთ ნიშანს, ისინი იწყებენ ამ საგნების ერთმანეთისთვის სროლით ჩაწოდებას, და რაც შეიძლება სწრაფად, რათა ბევრჯერ მოასწრონ ჩაწოდება ვიდრე თქვენ არ მისცემთ ნიშანს, რომ შეწყვიტონ აქტივობა. აქტივობის გამეორებისას სთხოვეთ მოსწავლეებს სხვა მეწყვილები აირჩიონ.

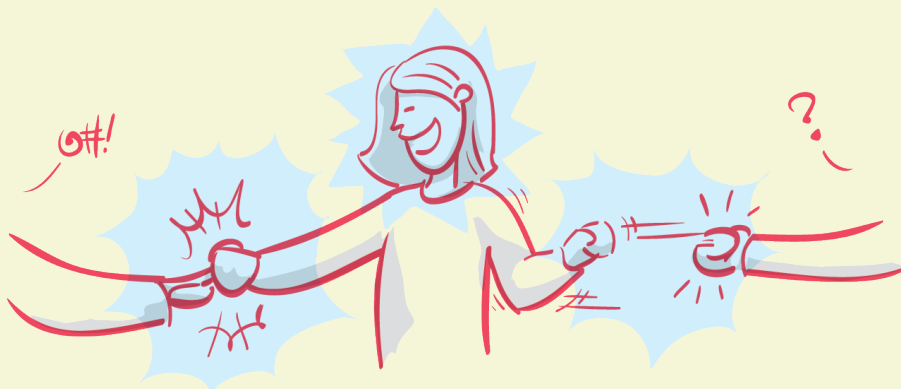


ალტერნატიული ვარიანტი: მოსწავლეთა სამკაცნიანი ჯგუფები დგებიან მწკრივში. თქვენ მიერ მიცემული ნიშნის მიხედვით (რომელსაც მოსწავლეებს წინასწარ აუხსენით) ჯგუფები ასრულებენ შესაბამის მოქმედებებს. მაგალითად, ერთი = პირველი და ბილო მოსწავლეები ცვლიან ადგილებს; ორი = პირველი მოსწავლე მიდის და დგება მწკრივის ბოლოში; სამი = ყველა მოსწავლე ტრიალდება 180-ით. თანდათან ააჩქარეთ მითითებების მიცემა.

აქტიური შესვენება - აქტიური შესვენება წარმოადგენს მოკლე 10-15 წუთიან შესვენებას, რომლის მიზანაც არის მოსწავლეებისათვის საშუალების მიცემა, რათა მათ აღიდგინონ ენერჯია და ყურადღება გადაიტანონ. აქტიური შესვენებების დროს შესაძლებელია შესრულდეს სხვადასხვა ფიზიკური აქტივობა და ისინი ასევე შესაძლებელია შესრულებული იქნას ნებისმიერი მოცულობის სივრცეში.

12. დაიჭირე!

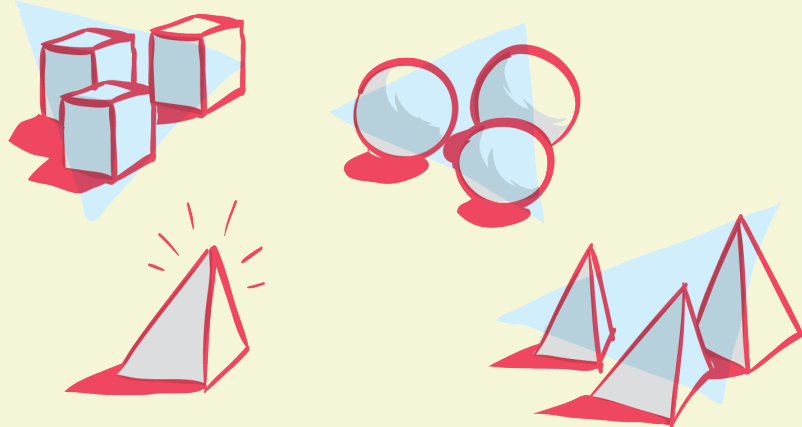
მოსწავლეები დგებიან ან სხდებიან წრეზე. თითოეული მოსწავლე მარჯვენა ხელს გაიშვებს გვერდზე, რა დროსაც ხელის გული ზევით უნდა იყოს მიმართული. მის მარჯვნივ მჯდომი მოსწავლე მარცხენა ხელის საჩვენებელ თითს ათავსებს გვერდზე მჯდომი მოსწავლის მარჯვენა ხელის გულზე. მასწავლებლის მიერ მიცემულ ნიშანზე, ყველა მოსწავლე ცდილობს მის მარჯვნივ მჯდომი მოსწავლის საჩვენებელ თითს ჩააჭიდოს ხელი და, ამავე დროს, მოახერხოს მის მარცხნივ მჯდომი მოსწავლის ხელის გულიდან თითის სწრაფად მოშორება, რათა მან ვერ მოასწროს მისი ჩაჭერა. შემდეგ ჯერზე შესთავაზეთ მოსწავლეებს იგივე გაიმეორონ მხოლოდ მარჯვენა და მარცხენა ხელების პოზიციების შეცვლით.



აქტიური შესვენება - აქტიური შესვენება წარმოადგენს მოკლე 10-15 წუთიან შესვენებას, რომლის მიზანაც არის მოსწავლეებისათვის საშუალების მიცემა, რათა მათ აღიდგინონ ენერჯია და ყურადღება გადაიტანონ. აქტიური შესვენებების დროს შესაძლებელია შესრულდეს სხვადასხვა ფიზიკური აქტივობა და ისინი ასევე შესაძლებელია შესრულებული იქნას ნებისმიერი მოცულობის სივრცეში.

13. დაჯგუფება

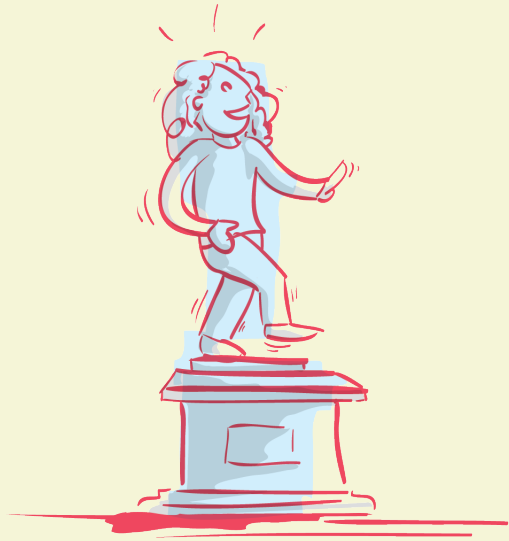
მოსწავლეები საკლასო ოთახში გადაადგილდებიან თავისუფლად, ან სპეციალურად გამოყოფილი ტრაექტორიით. მიეცით მოსწავლეებს ნიშანი, რომელიც რამდენჯერმე უნდა გამოიყენოს. სასტვენის ხმაზე, ან ტაშის ხმაზე, ან სხვა რომელიმე ნიშანზე, მოსწავლეები ქმნიან იმდენი მოსწავლისგან შედგენილ გუნდებს, რამდენ ნიშანსაც გაიგებენ. შემდეგ თქვენ აძლევთ ისევ ნიშანს, რომლის დროსაც ისინი იშლებიან და ისევ იწყებენ საკლასო ოთახში გადაადგილებას. გაიმეორეთ აქტივობა რამდენჯერმე, ამასთან ცვალებით მოსწავლეებისათვის მიცემული ნიშნების რაოდენობა ან გუნდების შექმნის მეთოდი.



აქტიური შესვენება - აქტიური შესვენება წარმოადგენს მოკლე 10-15 წუთიან შესვენებას, რომლის მიზანაც არის მოსწავლეებისათვის საშუალების მიცემა, რათა მათ აღიდგინონ ენერჯია და ყურადღება გადაიტანონ. აქტიური შესვენებების დროს შესაძლებელია შესრულდეს სხვადასხვა ფიზიკური აქტივობა და ისინი ასევე შესაძლებელია შესრულებული იქნას ნებისმიერი მოცულობის სივრცეში.

14. იარ-სდექ

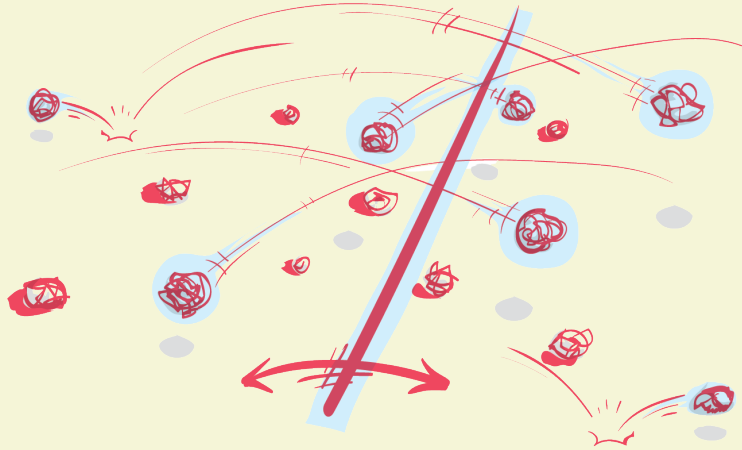
მოსწავლეები დგებიან საკლასო ოთახში სადაც მათ სურთ. თქვენს ნიშანზე „იარ“, მოსწავლეები იწყებენ მოძრაობას, ხოლო თქვენს ნიშანზე „სდექ“, მოსწავლეები წყვეტენ მოძრაობას და შეშდებიან ერთ პოზაში. გაიმეორეთ აქტივობა რამდენჯერმე, ხოლო შემდეგ შესთავაზეთ მოსწავლეებს პირიქით შეასრულონ თქვენი შეძახილი; ე.ი. „იარ“ შეძხილზე შეჩერდნენ, ხოლო „სდექ“ შეძახილზე მოძრაობა დაიწყონ. შეგიძლიათ მითითებებს დაუმატოთ „ახტი“ ან „ჩაიცუცქე“.



აქტიური შესვენება - აქტიური შესვენება წარმოადგენს მოკლე 10-15 წუთიან შესვენებას, რომლის მიზანაც არის მოსწავლეებისათვის საშუალების მიცემა, რათა მათ აღიდგინონ ენერჯია და ყურადღება გადაიტანონ. აქტიური შესვენებების დროს შესაძლებელია შესრულდეს სხვადასხვა ფიზიკური აქტივობა და ისინი ასევე შესაძლებელია შესრულებული იქნას ნებისმიერი მოცულობის სივრცეში.

15. დაასუფთავე ტერიტორია

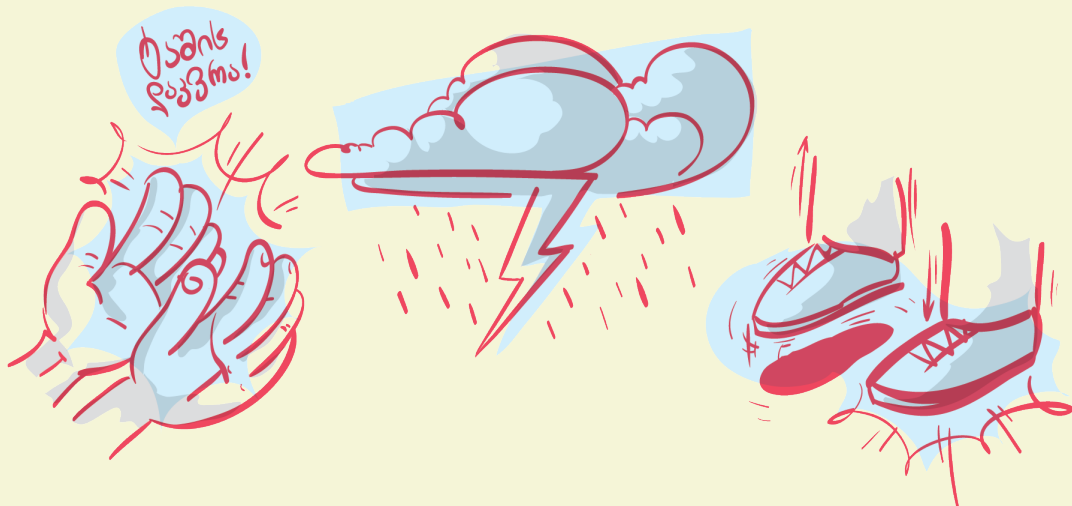
სკამები გვერდზე ჩაწიეთ და გაავლეთ წარმოსახვითი ხაზი საკლასო ოთახის შუაში, იატაკზე. მოსწავლეებს მიეცით რამდენიმე რბილი საგანი (ქაღალდის ბურთები, მაგალითად). მოსწავლეები განლაგდებიან წარმოსახვითი ხაზის აქეთ და იქით და იწყებენ ქაღალდის ბურთების სროლას. გუნდებისთვის მიზანს წარმოადგენს ქაღალდის ბურთებისგან საკუთარი ტერიტორიის გასუფთავება. თქვენ ნიშანზე, მოსწავლეები წყვეტენ საკუთარი ტერიტორიის გათავისუფლებას ბურთებისგან. მოგებულება გუნდი, რომლის მხარესაც უფრო ცოტა ქაღალდის ბურთი აღმოჩნდება. ეს აქტივობა გრძელდება ერთი წუთი და 3-ჯერ გამეორების შემთხვევაში გამარჯვებულია გუნდი, რომელიც 3 ან 2 ქულას დააგროვებს.



აქტიური შესვენება - აქტიური შესვენება წარმოადგენს მოკლე 10-15 წუთიან შესვენებას, რომლის მიზანაც არის მოსწავლეებისათვის საშუალების მიცემა, რათა მათ აღიდგინონ ენერჯია და ყურადღება გადაიტანონ. აქტიური შესვენებების დროს შესაძლებელია შესრულდეს სხვადასხვა ფიზიკური აქტივობა და ისინი ასევე შესაძლებელია შესრულებული იქნას ნებისმიერი მოცულობის სივრცეში.

16. თავსხმა წვიმა

მოაწყეთ კლასში თავსხმა წვიმის იმიტაცია. სთხოვეთ მოსწავლეებს დაიწყონ ხელების ერთმანეთზე გასმით, შემდეგ თითების მსუბუქ ტკაცუნზე გადავიდნენ, შემდეგ ჩამოუშვან ხელები და დაირტყან ბარძაყებზე, და ბოლოს ფეხები დააბაკუნონ (ამ მოძრაობებით გამოწვეული ხმა წააგავს თავსხმა წვიმის ხმას). შემდეგ შეწყვიტონ ფეხების ბაკუნი და გადავიდნენ ბარძაყებზე ხელების დაკვრაზე, შემდეგ თითების მსუბუქ ტკაცუნზე და ბოლოს ხელების ერთმანეთზე გასმაზე, რის შემდეგაც მოსწავლეები უნდა გაჩერდნენ. თითოეული მოძრაობა გააკეთებინეთ 20 წამის განმავლობაში.



აქტიური შესვენება - აქტიური შესვენება წარმოადგენს მოკლე 10-15 წუთიან შესვენებას, რომლის მიზანაც არის მოსწავლეებისათვის საშუალების მიცემა, რათა მათ აღიდგინონ ენერჯია და ყურადღება გადაიტანონ. აქტიური შესვენებების დროს შესაძლებელია შესრულდეს სხვადასხვა ფიზიკური აქტივობა და ისინი ასევე შესაძლებელია შესრულებული იქნას ნებისმიერი მოცულობის სივრცეში.

17. იგრძენი მუსიკის რიტმი

მოსწავლეთა წყვილები ფეხებმოკეცილი სხდებიან იატაკზე ერთმანეთის პირისპირ, ერთმანეთისგან 60-90 სმ-ის დაშორებით. მოსწავლეების შუაში დადეთ რაიმე რბილი საგნები, მაგალითად, ნაჭრის ბურთები. ჩართეთ მუსიკა და მუსიკის რიტმზე სთხოვეთ შეასრულონ შემდეგი მოქმედებები:

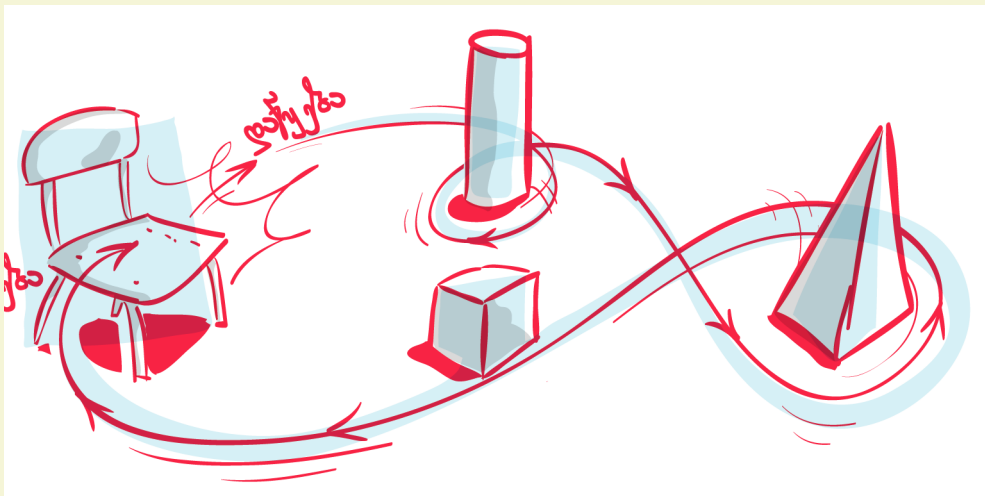


- ხელისგულები დაირტყან მუხლებზე
 - ხელისგულები დაირტყან მხრებზე
 - შემოკრან ტაში
 - ხელისგულები დაირტყან მუხლებზე, მხრებზე, შემოკრან ტაში
 - მეწყვილეებმა ერთმანეთის ხელებს შემოკრან (მარჯვენა - მარჯვენას, მარცხენა - მარცხენას)
- როდესაც მუსიკა შეწყდება, მოსწავლეებმა უნდა სცადონ თავიანთ მეწყვილეებს დაასწრონ ნაჭრის ბურთის ალება. გაიმეორეთ აქტივობა 5-ჯერ.

აქტიური შესვენება - აქტიური შესვენება წარმოადგენს მოკლე 10-15 წუთიან შესვენებას, რომლის მიზანაც არის მოსწავლეებისათვის საშუალების მიცემა, რათა მათ აღიდგინონ ენერჯია და ყურადღება გადაიტანონ. აქტიური შესვენებების დროს შესაძლებელია შესრულდეს სხვადასხვა ფიზიკური აქტივობა და ისინი ასევე შესაძლებელია შესრულებული იქნას ნებისმიერი მოცულობის სივრცეში.

18. ზარი!

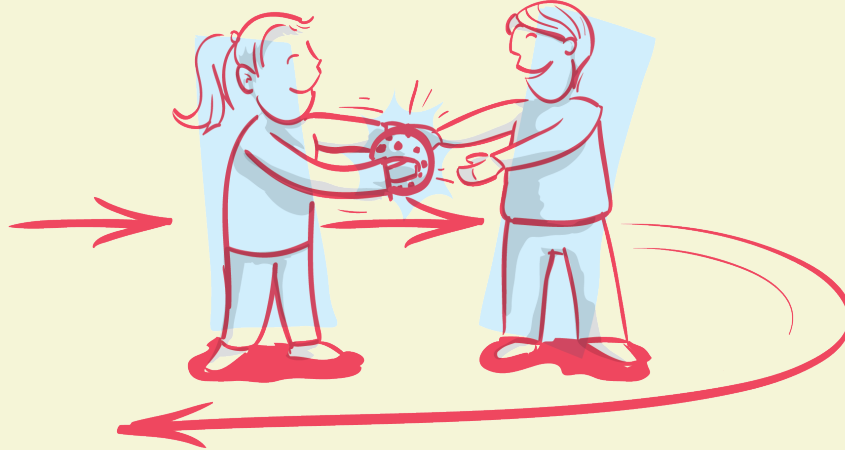
შეიმუშავეთ რაიმე მეთოდი, რომელიც ზარის მაგვარი მოქმედების იქნება. „ზარის“ გაგონებაზე, მოსწავლეები უნდა წამოდგნენ სკამებიდან; ჩქარი ნაბიჯით გაიარონ დერეფანში და მივიდნენ იმ ადგილამდე, რომელიც ფიზიკური აქტივობებისთვის არის განკუთვნილი. ირბინონ 2 წუთის განმავლობაში და შემდეგ ისევ ჩქარი ნაბიჯით დაუბრუნდნენ საკუთარ ადგილებს მერხებთან.



აქტიური შესვენება - აქტიური შესვენება წარმოადგენს მოკლე 10-15 წუთიან შესვენებას, რომლის მიზანაც არის მოსწავლეებისათვის საშუალების მიცემა, რათა მათ აღიდგინონ ენერჯია და ყურადღება გადაიტანონ. აქტიური შესვენებების დროს შესაძლებელია შესრულდეს სხვადასხვა ფიზიკური აქტივობა და ისინი ასევე შესაძლებელია შესრულებული იქნას ნებისმიერი მოცულობის სივრცეში.

19. გადაწოდება

მოსწავლეები დაყავით 5 ან 6 მოსწავლისგან შემდგარ გუნდებად. თითოეული გუნდი იკავებს თავის პოზიციას მისთვის განკუთვნილ მწკრივში. მწკრივის თავში მდგომ მოსწავლეს უჭირავს პატარა ბურთი ან რაიმე მომცრო საგანი. თქვენს ნიშანზე „წინ“, მწკრივების თავში მდგომი მოსწავლეები შებრუნდებიან და საგანს გადასცემენ მათ უკან მდგარ მოსწავლეებს, რომლებიც იგივე მოქმედებით გადასცემენ მათ უკან მდგარ მოსწავლეებს და ასე მწკრივის ბოლომდე. მოსწავლეები უნდა შეეცადონ რაც შეიძლება სწრაფად შეასრულონ ეს მოქმედება. გაიმეორეთ აქტივობა. შეგიძლიათ მოსწავლეებს მიუთითოთ საგნის ერთმანეთზე გადაცემის სხვადასხვა გზები (მაგალითად, დაიხარონ და ფეხებს შორის სივრციდან მიაწოდონ ერთმანეთს საგნები, ან თავს ზემოთ გადატარებით, მარჯვნივ მოტრიალებით, მარცხნივ მოტრიალებით და ა.შ.).



აქტიური შესვენება - აქტიური შესვენება წარმოადგენს მოკლე 10-15 წუთიან შესვენებას, რომლის მიზანია არის მოსწავლეებისათვის საშუალების მიცემა, რათა მათ აღიდგინონ ენერჯია და ყურადღება გადაიტანონ. აქტიური შესვენებების დროს შესაძლებელია შესრულდეს სხვადასხვა ფიზიკური აქტივობა და ისინი ასევე შესაძლებელია შესრულებული იქნას ნებისმიერი მოცულობის სივრცეში.

20. მიბჯენილი ზურგებით

მოსწავლეები დგებიან წყვილებში, ერთმანეთზე მიბჯენილი ზურგებით და იდაყვის არეში ჩაჭიდული მკლავებით, ფეხები მყარად უდგათ იატაკზე და მუხლები მოხრილი აქვთ. თქვენს ნიშანზე სთხოვთ წყვილებს წამოდგნენ ერთად, ხელების გამოყენების გარეშე. წარმატება მიღწეული იქნება იმ შემთხვევაში, თუ წყვილი ზურგებით ერთმანეთს ერთდროულად და თანაბარი ძალით აწვება. დაინიშნეთ დრო, რათა შეამოწმოთ რა დრო დასჭირდება ყველა წყვილს წამოდგომისთვის. ალტერნატიული ვარიანტი: შესთავაზეთ წყვილებს შეეჯიბრონ ერთმანეთს, რომელი წყვილი უფრო მეტჯერ მოახერხებს წამოდგომას და ჩაჯდომას უფრო მეტჯერ, 15 წამის განმავლობაში.



აქტიური შესვენება - აქტიური შესვენება წარმოადგენს მოკლე 10-15 წუთიან შესვენებას, რომლის მიზანია არის მოსწავლეებისათვის საშუალების მიცემა, რათა მათ აღიდგინონ ენერჯია და ყურადღება გადაიტანონ. აქტიური შესვენებების დროს შესაძლებელია შესრულდეს სხვადასხვა ფიზიკური აქტივობა და ისინი ასევე შესაძლებელია შესრულებული იქნას ნებისმიერი მოცულობის სივრცეში.