

~ KADA SE ~ VIŠE KRÉCETE VIŠE UČITÉ!



Set kartica za aktivnosti koje su kombinovane sa lekcijama.

Istraživanja pokazuju da fizička aktivnost ima pozitivne akademske efekte i da omogućava učenicima da budu koncentrisaniji, pažljiviji i angažovaniji u učenju. Kretanje može biti istraživačko i može promijeniti klimu u učionici od kontrolisane do otvorenije, doprinoseći tako i biheviorističkom i emocionalnom blagostanju učenika.

Kretanje tokom izvođenja nastave u učionici može se doimati kao rizično i haotično. Međutim, uz pravilno upravljanje, kretanje ne samo da će olakšati učenje, već će podstaći i veću kreativnost, komunikaciju i saradnju.

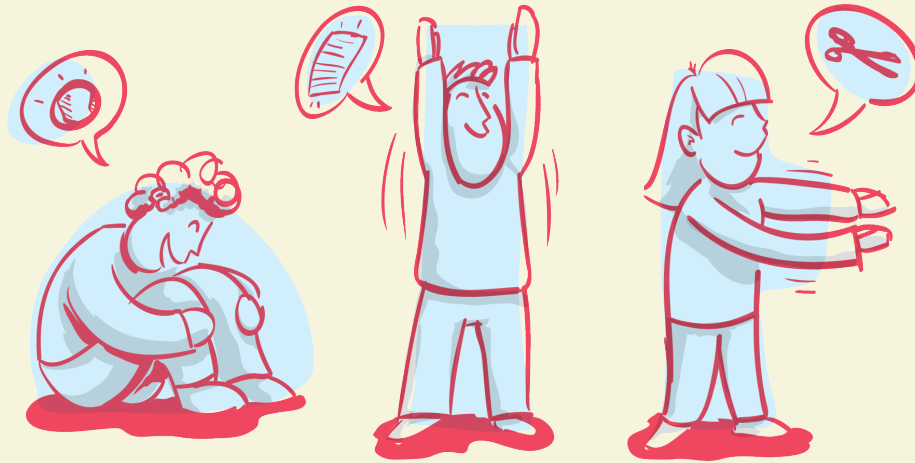
Pauze za fizičke aktivnosti, poznate i kao aktivni odmori, kratke su, 5 do 15-minutne aktivnosti, koje imaju za cilj da podstaknu učenike. One mogu biti različitih oblika i mogu se implementirati u prostoru bilo koje veličine. **Aktivnosti u kombinaciji sa lekcijama** u učionici možete da koristite za:

- pokret pokreta radi - za komunikaciju,
- saradnju ili rekreaciju
opuštanje, oporavak ili „ponovno fokusiranje“
- prelaze između aktivnosti u učionici, školskih predmeta ili ispita.

Ove kartice su dio bogate veb stranice za učenje demokratije namijenjene učenicima, nastavnicima, direktorima i roditeljima. Izabranim pristupom jasno se daje do znanja da je škola mikro društvo koje treba da omogući, ne samo da se uči, već i da se živi demokratski. Pogledajte: www.living-democracy.com

1. Kamen, papir, makaze, izazov

Učenici su u parovima. Takmiče se u jednoj rundi tradicionalne igre Kamen, papir i makaze.



Varijacija: Kamen, papir, makaze izazov sa Nogama: Učenici igraju tradicionalnu igru Kamen, Papir i Makaze sa nogama. Umesto da broje do tri, učenici skoče tri puta sa skupljenim nogama, a zatim biraju položaj: Kamen = stopala zajedno; Papir = noge razdvojene; Makaze = jedno stopalo naprijed i jedno stopalo nazad (ukršteni položaj). Za početak skočite i brojite: 1-2-3 kreni. Učenici igraju najbolji od tri sa drugom iz razreda i potom pronalaze novog partnera kojega će izazvati.

Aktivne pauze - aktivne pauze su kratke aktivnosti koje traju od 10 do 15 minuta i imaju za cilj da učenicima povrate energiju i koncentraciju. Aktivni odmori mogu biti različitih oblika i mogu se izvoditi u prostoru bilo koje veličine.

www.living-democracy.com

2. Prikaži sat

Učenici ustaju i koriste desnu ruku kao kazaljku za minute, a lijevu ruku da označe sate. Dok izgovarate različita vremena, učenici pomjeraju ruke u ispravni položaj sata.



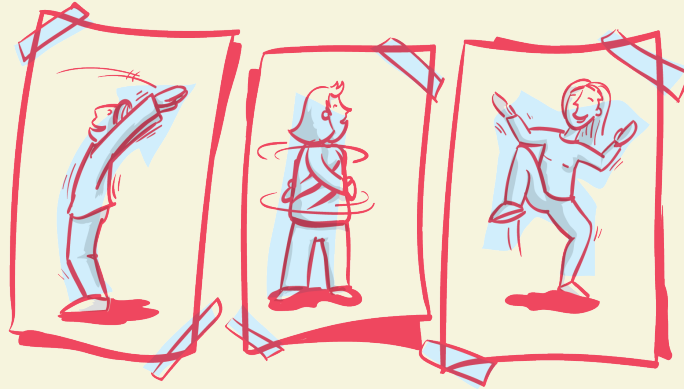
Izazov: postepeno povećavajte brzinu kojom izgovarate vrijeme.

Aktivne pauze - aktivne pauze su kratke aktivnosti koje traju od 10 do 15 minuta i imaju za cilj da učenicima povrate energiju i koncentraciju. Aktivni odmori mogu biti različitih oblika i mogu se izvoditi u prostoru bilo koje veličine.

www.living-democracy.com

3. Vježbe od jedne minute

1. Na zidu ili tabli izložite listu različitih vježbi koje će svi vidjeti.
2. Podesite tajmer tako da učenici svakog minuta rade jednu od vježbi po sopstvenom izboru.
3. Učenik može da bira različite vježbe ili da ponavlja istu tokom svake minute. Izbor bi trebalo da bude njegov. To kod učenika razvija osjećaj vlasništva, pa je verovatnije da će uraditi neku od aktivnosti.



Neke predložene vježbe: Džekovi koji skaču, marširanje, podizanje koljena, džogiranje u mjestu, naizmjenični skokovi, zasukivanje i skakanje u mjestu. Ovo su vježbe koje se mogu povremeno koristiti tokom cijele godine. Puštanje muzike za to vrijeme može da bude lijepo.

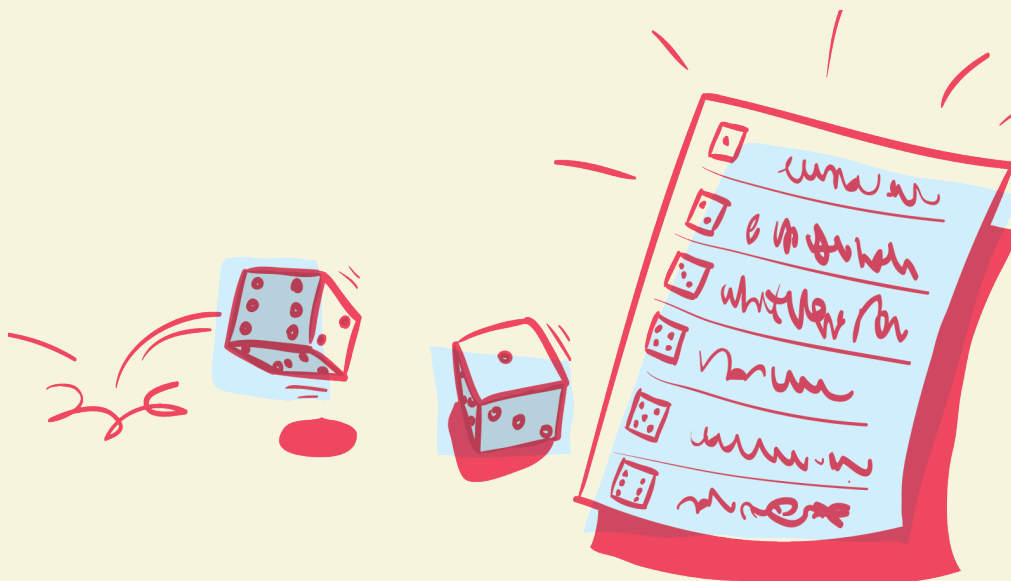
Varijacije: Pogledajte koliko puta učenici mogu da ponove gore navedene vežbe. Bilježite njihove rezultate pojedinačno ili kao razreda u svakom intervalu od jednog minuta. Postavite učenicima kao izazov da sljedeći put poboljšaju rezultat.

Aktivne pauze - aktivne pauze su kratke aktivnosti koje traju od 10 do 15 minuta i imaju za cilj da učenicima povrate energiju i koncentraciju. Aktivni odmori mogu biti različitih oblika i mogu se izvoditi u prostoru bilo koje veličine.

www.living-democracy.com

4. Fitness kockice

Uzmite dvije kocke i svakom broju dodijelite fizičku aktivnost. Bacite jednu kocku da odredite koliko će se aktivnosti obavljati. Drugu kocku bacite da biste odredili aktivnost. Primjeri fizičkih aktivnosti uključuju: marš u mjestu, laktovi do koljena, uvrtnje, šetnje petom.



Aktivne pauze - aktivne pauze su kratke aktivnosti koje traju od 10 do 15 minuta i imaju za cilj da učenicima povrate energiju i koncentraciju. Aktivni odmori mogu biti različitih oblika i mogu se izvoditi u prostoru bilo koje veličine.

www.living-democracy.com

5. Šta je moj posao?

1. Učenici su u parovima za svojim klupama sa olovkom i papirom.
2. Partneri su okrenuti jedan ka drugom (jedan okrenut ka tabli, a drugi prema zadnjem dijelu učionice)
3. Na tablu napišite niz zanimanja koja mogu uključivati: učitelja, doktora, košarkaša, igrača hokeja, vozača kamiona, vatrogasca, kuvara.
4. Učenik okrenut ka tabli mora da odglumi cijelu listu u roku od 2 minuta, dok učenik koji je okrenut prema razredu pokušava da zapiše koju profesiju glumi njegov partner.
5. Nakon 2 minuta, učenici okrenuti prema razredu okreću se i vide da li njihovi spiskovi odgovaraju onom na tabli.
6. Učenici u svakom paru mijenjaju mjesta (pisac postaje glumac i obrnuto).



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

Aktivne pauze - aktivne pauze su kratke aktivnosti koje traju od 10 do 15 minuta i imaju za cilj da učenicima povrate energiju i koncentraciju. Aktivni odmori mogu biti različitih oblika i mogu se izvoditi u prostoru bilo koje veličine.

www.living-democracy.com

6. Talas

Neka učenici formiraju krug. Jedan učenik će izvesti tradicionalni talasni pokret (dižu se ruke gore, a svaki sljedeći učenik odmah prati, kao što se radi na sportskom događaju). Neka isti učenik sada izvede neki drugi pokret kako bi započeo talas, poput čučnja. Neka se isti vodeći učenik nagne lijevo i svi neka ga slijede, a zatim nadesno. Da biste pojačali aktivnost, svaki put započnite drugi ili treći simultani talas.

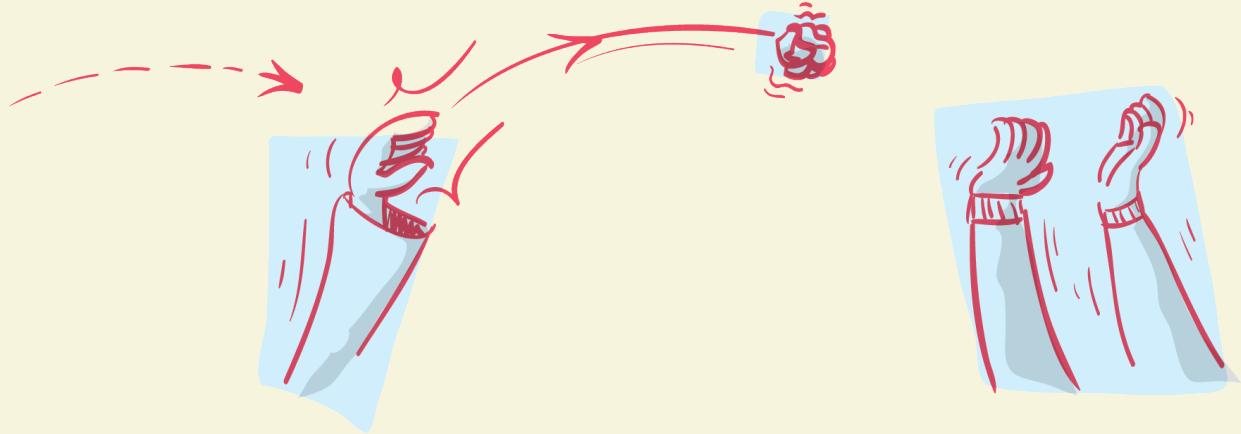


Aktivne pauze - aktivne pauze su kratke aktivnosti koje traju od 10 do 15 minuta i imaju za cilj da učenicima povrate energiju i koncentraciju. Aktivni odmori mogu biti različitih oblika i mogu se izvoditi u prostoru bilo koje veličine.

www.living-democracy.com

7. Vježba dodavanja

Započnite vježbu tako što svi učenici stoje pored svojih klupa. Bacite papirnatu "krpenjaču" učeniku, a on neka je baci drugom učeniku koji stoji. Nakon što je predao loptu, učenik sjeda. To se ponavlja dok svi učenici ne posijedaju. Posljednji učenik koji stoji baca loptu natrag vama.



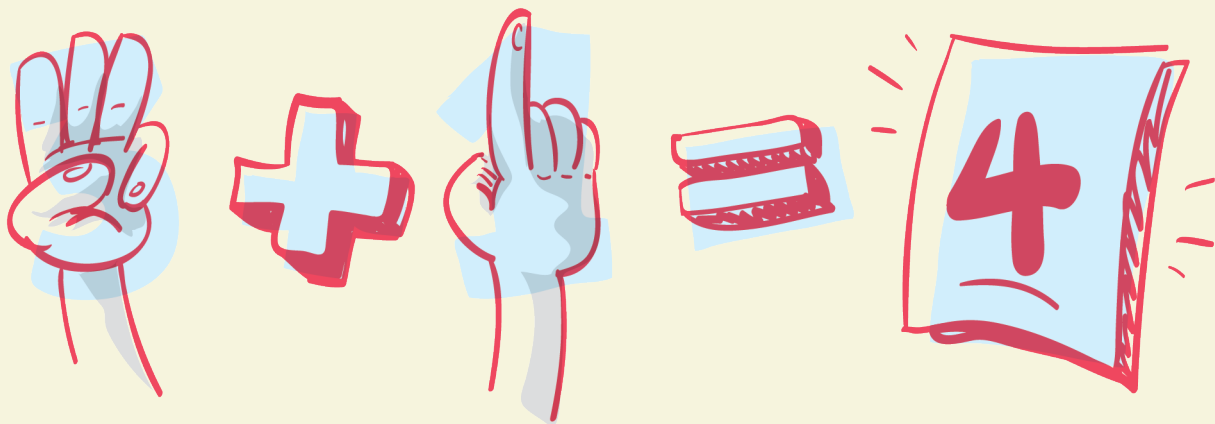
Izazovi: Pratite koliko brzo razred može da uradi ovu vježbu ili prebrojte koliko puta čitav razred sjedne za tri minuta. Da biste napravili krpenjaču, smotajte par čistih čarapa ili koristite vrećicu od pasulja ili vrećicu od cipela.

Aktivne pauze - aktivne pauze su kratke aktivnosti koje traju od 10 do 15 minuta i imaju za cilj da učenicima povrate energiju i koncentraciju. Aktivni odmori mogu biti različitih oblika i mogu se izvoditi u prostoru bilo koje veličine.

www.living-democracy.com

8. Saberi

Ispišite 10 vježbi na tabli (poput marširanja u mjestu, laktova do koljena, zasukivanja, šetnje petama itd.). Partneri su okrenuti licem jedan prema drugom i istovremeno skupljaju šake brojeći, "jedan, dva, tri." Na "tri" oba partnera otkrivaju broj od 1 do 5 prstima/palcem. Partneri brzo sabiraju brojeve i osvrću se na listu da bi vidjeli koju vježbu treba da izvedu za 30 sekundi. Promijenite partnere i ponovite aktivnost.



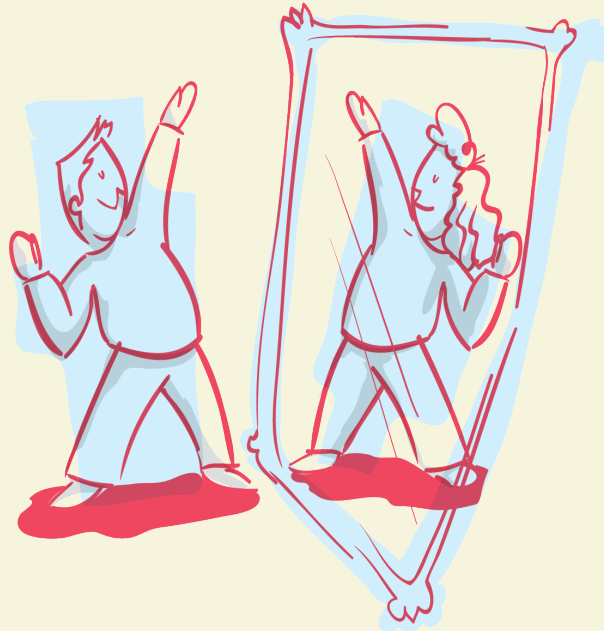
Varijacija: Sabiranje: Učenici su u parovima. Oba partnera skupe šake i gledaju se licem u lice. Udružuju pesnice u pokretu „jedan, dva, tri“. Na „tri“, oba otkrivaju broj 1-5 na jednoj pesnici. Prva osoba koja rezultat pravilno sabere i verbalizuje, brzo odabira fizičku aktivnost (poput savijanja, skokova, laktova do koljena) i vodi svog partnera u 10 ponavljanja. Varijacije: koristite dvije ruke, oduzimanje ili množenje.

Aktivne pauze - aktivne pauze su kratke aktivnosti koje traju od 10 do 15 minuta i imaju za cilj da učenicima povrate energiju i koncentraciju. Aktivni odmori mogu biti različitih oblika i mogu se izvoditi u prostoru bilo koje veličine.

www.living-democracy.com

9. Vježba ogledala

Učenici su u parovima okrenuti jedan prema drugom. Drže dlanove podignite ispred grudi, okrenuti licem prema partneru. Vođa će pomjerati jednu po jednu ruku, a sljedbenik će da oponaša njegov pokret. Nakon svakog minuta mijenjaju se uloge.



Aktivne pauze - aktivne pauze su kratke aktivnosti koje traju od 10 do 15 minuta i imaju za cilj da učenicima povrate energiju i koncentraciju. Aktivni odmori mogu biti različitih oblika i mogu se izvoditi u prostoru bilo koje veličine.

www.living-democracy.com

10. Klupni relej

Učenici sjede u redovima klupa ili stolica. Prva osoba u svakom redu drži predmet poput kesice kikirikija, loptice pređe ili teniske lopte. Na znak za početak, predmet se preko glave prosjeđuje sljedećoj osobi dok ne dođe do kraja reda. Posljednji učenik trči do prednjeg dijela učionice, dodiruje zid i sjeda u prvu klupu, dok se svi drugi pomjeraju za jednu klupu iza. Nastavite sa aktivnošću dva minuta. Neka svaka grupa broji koliko su puta mogli da prenesu predmet niz red potom postavite **zadatak** svakoj grupi da uveća svoj rezultat za dva puta!

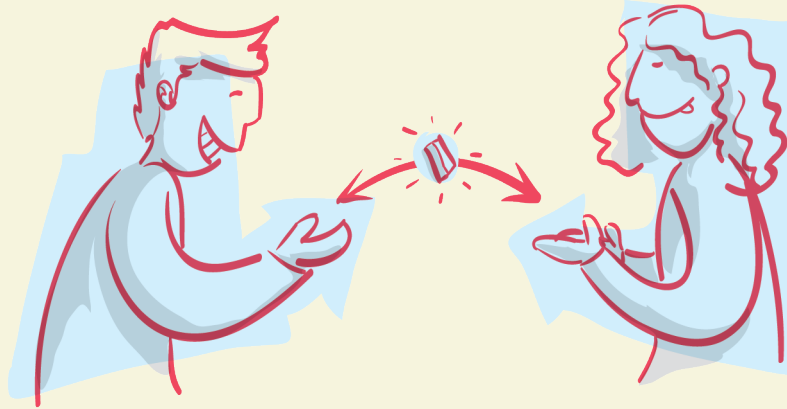


Aktivne pauze - aktivne pauze su kratke aktivnosti koje traju od 10 do 15 minuta i imaju za cilj da učenicima povrate energiju i koncentraciju. Aktivni odmori mogu biti različitih oblika i mogu se izvoditi u prostoru bilo koje veličine.

www.living-democracy.com

11. Brze ruke

Neka učenici formiraju parove i stanu jedan preko puta drugog. Dajte svakom paru mekane predmete, poput gumice za brisanje, loptice ili kesice. Objasnite učenicima da će, kada kažete “kreni”, parovi pokušati da dobacuju taj predmet jedan drugom što više puta, sve dok ne kažete da stanu. Rotirajte partnere.



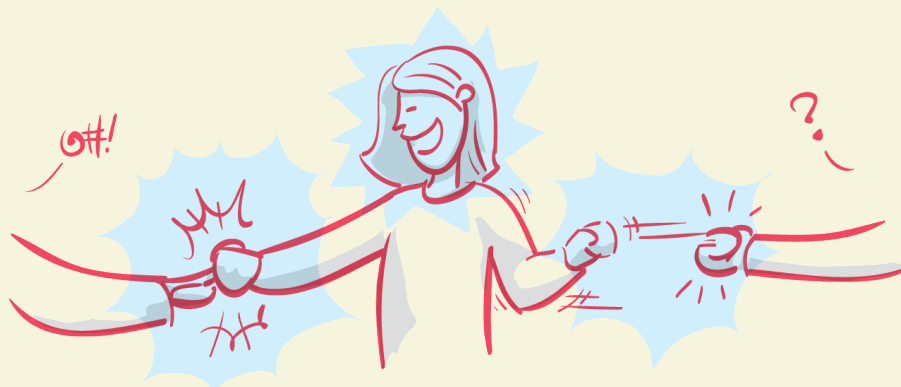
Promjena linije: Formirajte grupe od tri člana i poređajte ih u vrstu. Kada izgovorite određenu komandu (dolje, postavi ili šetaj), učenici mijenjaju položaje: dolje = prva i posljednja osoba razmjenjuju položaje; postavi = prva osoba ide do kraja linije; šetaj = sva tri učenika okreću se i gledaju u drugom smjeru. **Izazovite** učenike brzim izgovaranjem komandi.

Aktivne pauze - aktivne pauze su kratke aktivnosti koje traju od 10 do 15 minuta i imaju za cilj da učenicima povrate energiju i koncentraciju. Aktivni odmori mogu biti različitih oblika i mogu se izvoditi u prostoru bilo koje veličine.

www.living-democracy.com

12. Imam te!

Učenici formiraju krug ili stojeći ili sjedeći (zavisno od mogućnosti). Svaka osoba položi dlan desne ruke ravno i okrenut prema gore, dok svoj lijevi kažiprst stavlja u dlan osobe sa lijeve strane. Kada nastavnik kaže: “Imam te!” učenici pokušavaju da zgrabe prst te osobe desnom rukom, a istovremeno izbjegavaju da njihov lijevi kažiprst zgrabi osoba s njihove lijeve strane. Promijenite položaje ruku i ponovite vježbu.

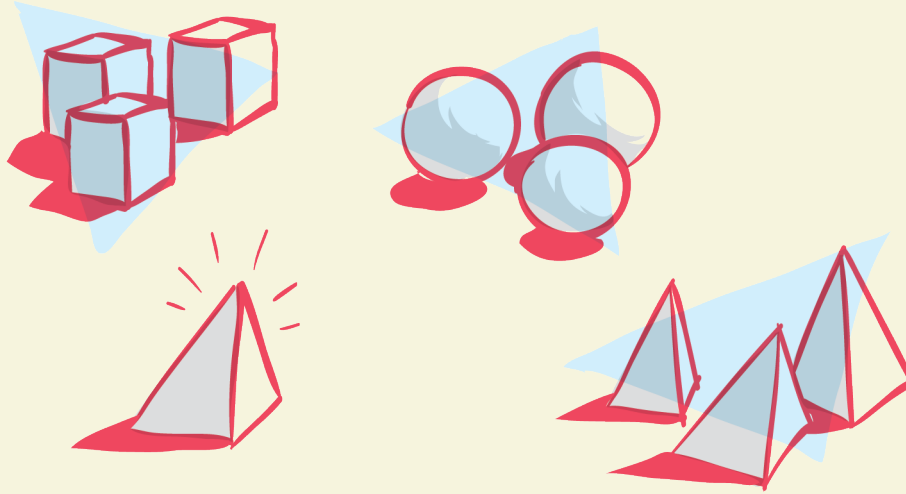


Aktivne pauze - aktivne pauze su kratke aktivnosti koje traju od 10 do 15 minuta i imaju za cilj da učenicima povrate energiju i koncentraciju. Aktivni odmori mogu biti različitih oblika i mogu se izvoditi u prostoru bilo koje veličine.

www.living-democracy.com

13. Grupiši se

Učenici se slobodno kreću po učionici ili između redova. Vi date znak zviždaljkom, pljesnete rukama ili na neki drugi način, određeni broj puta. Učenici formiraju grupu od onoliko članova koliko ste puta ponovili signal. Ponovo zazviždite i neka se učenici opet slobodno kreću. Ponavite igru. Promijenite broj signala tj. broj članova grupe ili promijenite način na koji se učenici povezuju.

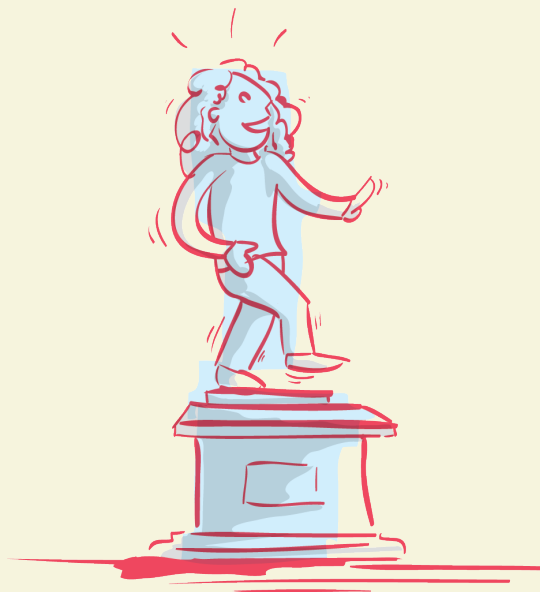


Aktivne pauze - aktivne pauze su kratke aktivnosti koje traju od 10 do 15 minuta i imaju za cilj da učenicima povrate energiju i koncentraciju. Aktivni odmori mogu biti različitih oblika i mogu se izvoditi u prostoru bilo koje veličine.

www.living-democracy.com

14. Kreni-Stani

Učenici slobodno stoje po učionici. Kada uzviknete „kreni“, učenici se kreću. Kada uzviknete „stani“, učenici prestaju da se kreću i stanu nepomično. Nakon što to izvedu, nekoliko puta promijenite naredbe i na „kreni“ učenici moraju da se zaustave, a na „stani“ učenici moraju da se kreću. Možete ih izazvati i dodavanjem komandi „skoči“ ili „čučni“.

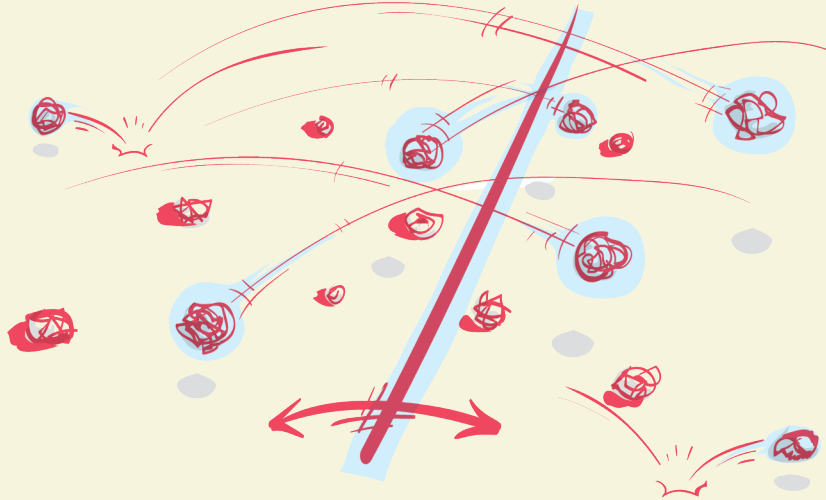


Aktivne pauze - aktivne pauze su kratke aktivnosti koje traju od 10 do 15 minuta i imaju za cilj da učenicima povrate energiju i koncentraciju. Aktivni odmori mogu biti različitih oblika i mogu se izvoditi u prostoru bilo koje veličine.

www.living-democracy.com

15. Neka bude čisto

Gurnite nekoliko stolica u stranu i povucite zamišljenu liniju po sredini učionice. Dajte učenicima nekoliko mekih predmeta da bacaju (zgužvanini papir iz kante za otpatke dobro dođe). Učenici počinju da bacaju predmete preko crte - cilj je da se predmeti ne nalaze na vašoj strani učionice. Kada objavite da je vrijeme isteklo, pobjeđuje čistija strana (ona sa manje predmeta). Uradite dvije vježbe u trajanju od tri minuta.

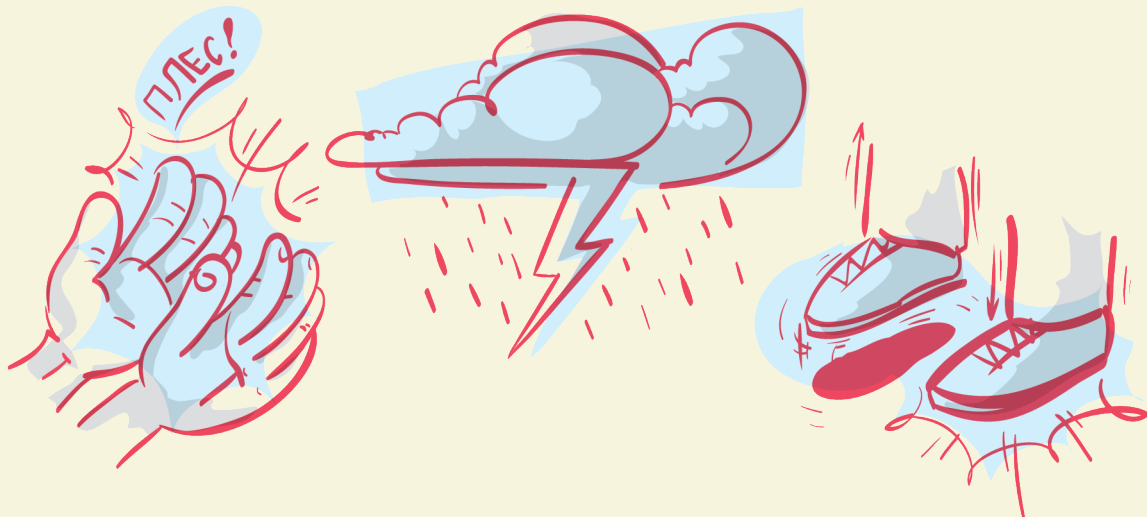


Aktivne pauze - aktivne pauze su kratke aktivnosti koje traju od 10 do 15 minuta i imaju za cilj da učenicima povrate energiju i koncentraciju. Aktivni odmori mogu biti različitih oblika i mogu se izvoditi u prostoru bilo koje veličine.

www.living-democracy.com

16. Pljusak

Neka bude pljusak u vašoj učionici! Neka vas učenici prate; započnite tako što učenici lagano trljaju ruke, a zatim lagano pljeskaju, lupaju po bedrima, lupaju po bedrima i tupkaju nogama (kiša je na vrhuncu!). Zatim prestaju da tupkaju nogama, samo lupaju po bedrima, vraćaju se da laganog pljeskanja, trljaju ruke i prestanu. Obavite svaku aktivnost u trajanju od 20 sekundi.



Aktivne pauze - aktivne pauze su kratke aktivnosti koje traju od 10 do 15 minuta i imaju za cilj da učenicima povrate energiju i koncentraciju. Aktivni odmori mogu biti različitih oblika i mogu se izvoditi u prostoru bilo koje veličine.

www.living-democracy.com

17. Osjeti ritam

Neka svaki učenik nađe partnera i sjedne prekrštenih nogu na pod okrenut prema partneru na udaljenosti od oko metar. Postavite između njih mekanu loptu ili neki drugi predmet. Uključite muziku i neka učenici urade sljedeće u ritmu muzike:



- Lupnu koljena
- Lupnu ramena
- Zapljeskaju
- Lupnu koljena, ramena, zapljeskaju
- Pljesnite ruke partnera (obje, desna-desnu, lijeva-lijevu).

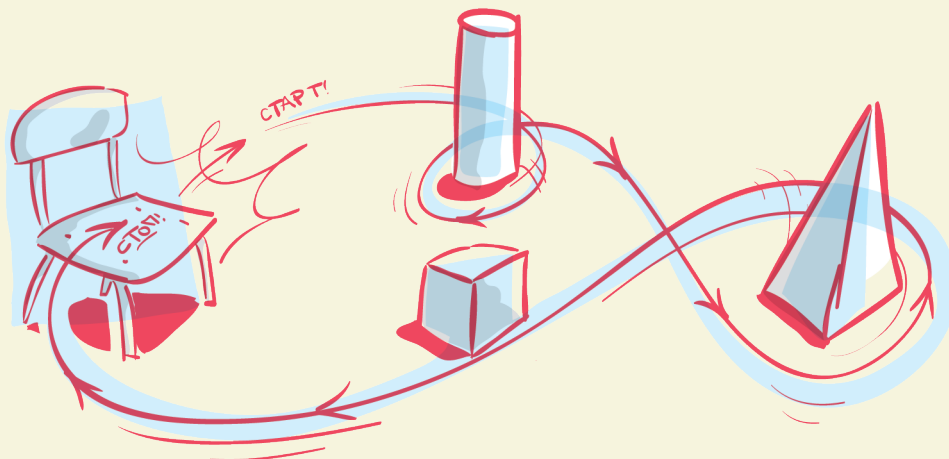
Kada muzika prestane, učenici pokušavaju da budu prvi koji će zgrabiti loptu. Ponovite pet puta.

Aktivne pauze - aktivne pauze su kratke aktivnosti koje traju od 10 do 15 minuta i imaju za cilj da učenicima povrate energiju i koncentraciju. Aktivni odmori mogu biti različitih oblika i mogu se izvoditi u prostoru bilo koje veličine.

www.living-democracy.com

18. Uključite alarm!

Kreirajte zvuk alarma koji će uzbuniti učenike da ustanu i odvoje se od stolica. Neka brzim korakom pođu niz hodnik i izađu u prostor koji se obično koristi za fizičke aktivnosti. Trebalo bi da trče 2 minuta, a zatim da se brzim korakom vrate do svojih stolica.

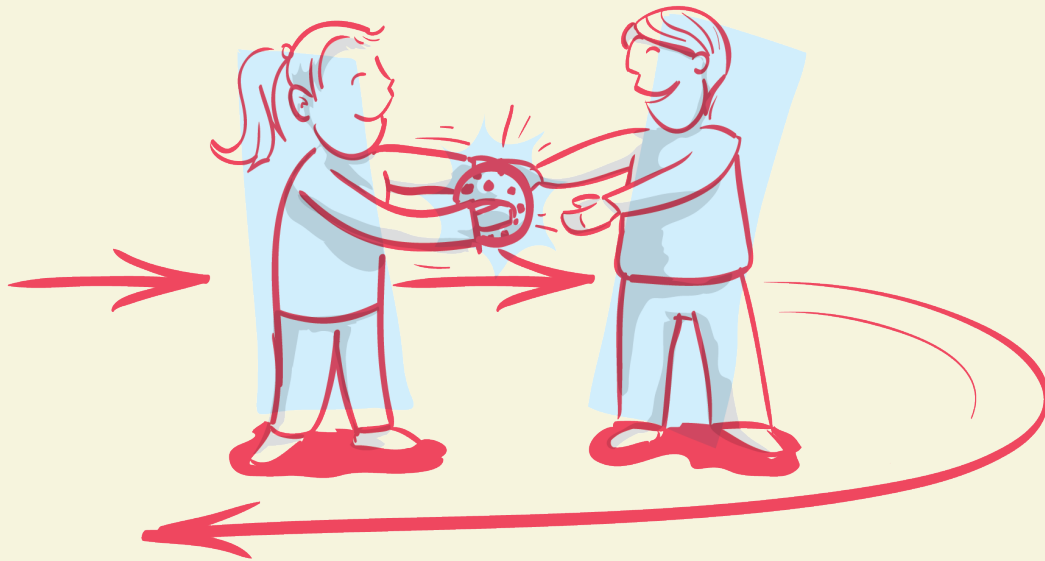


Aktivne pauze - aktivne pauze su kratke aktivnosti koje traju od 10 do 15 minuta i imaju za cilj da učenicima povrate energiju i koncentraciju. Aktivni odmori mogu biti različitih oblika i mogu se izvoditi u prostoru bilo koje veličine.

www.living-democracy.com

19. Od ruke do ruke

Neka učenici budu u grupama od pet ili šest članova. Svaka grupa stoji u pravoj liniji. Prva osoba započinje s malom loptom ili bilo kojim drugim malim predmetom. Na "kreni", grupa gleda koliko brzo može da proturi predmet niz liniju, kao što bek u timu u trku dodaje loptu drugom igraču. Ponavljanje. Možete promijeniti način na koji se predmet prenosi od jednog učenika do drugog (pod nogama, iznad ruku, sa desne strane, sa lijeve strane itd.).



Aktivne pauze - aktivne pauze su kratke aktivnosti koje traju od 10 do 15 minuta i imaju za cilj da učenicima povrate energiju i koncentraciju. Aktivni odmori mogu biti različitih oblika i mogu se izvoditi u prostoru bilo koje veličine.

www.living-democracy.com

20. Leđa uz leđa

Učenici formiraju parove i sjede leđa uz leđa, spajaju ruke u laktovima i savijaju koljena sa stopalima ravnim na podu. Po komandi, uputite svaki par da ustane bez upotrebe ruku. Uspjeh zavisi od upiranja jednih u druge istovremeno. Pratite vrijeme da vidite koliko je potrebno da svi parovi ustanu. Varijacija: neka se parovi takmiče da se vidi koji tim može da se uspravi i ponovo sjedne najviše puta u 15 sekundi.



Aktivne pauze - aktivne pauze su kratke aktivnosti koje traju od 10 do 15 minuta i imaju za cilj da učenicima povrate energiju i koncentraciju. Aktivni odmori mogu biti različitih oblika i mogu se izvoditi u prostoru bilo koje veličine.

www.living-democracy.com