

~ KADA SE ~ VIŠE KRĀCETE VIŠE UĀITĀ!



Set kartica za aktivnosti koje su integrisane u lekcije.

Istraživanja pokazuju da fizička aktivnost ima pozitivne akademske efekte omogućavajući učenicima da budu koncentrisaniji, pažljiviji i angažovaniji u učenju. Kretanje je 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.

Ovaj set karata prikazuje **aktivnosti integrisane u lekcije**. One jačaju sadržaj i njegovo razumijevanje kroz aktivno učenje.

Koju god kategoriju ili aktivnost da ste odlučili da implementirate, obavezno:

- objasnite svojim učenicima razloge zbog kojih je fizička aktivnost potrebna tokom dana
- stvorite pravu atmosferu u kojoj se svi osjećaju prijatno i uključeno
- budite voljni da isprobate nove aktivnosti kako bi pokrenuli učenike i
- aktivno učestvujte sa svojim učenicima, jer će oni biti spremniji da vam se pridruže!

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

1. Hodajući radni listovi (poznati i kao karuselska aktivnost)

Nalijepite radne listove sa pitanjima iz određenog predmeta na zidu ili tabli. Učenici, sa svojom bilježnicom u ruci, kreću od jednog radnog lista do drugog i odgovaraju na razna pitanja.



Varijacije:

- Učenici drže svoje bilježnice na klupama, pitanje sa radnog lista treba da zapamte i vrate se u svoju klupu da bi zapisali odgovor.
- Umjesto pitanja može se koristiti kopiranje teksta gdje učenici sakupljaju djelove kako bi zapisali čitav tekst.

Fizička aktivnost se takođe može integrisati u postojeće akademske lekcije. Pokreti se mogu integrisati u matematičke probleme, prepoznavanje slova i riječi, čitanje, kao i u prostore za učenje.

2. Potraga

Podijelite razred na pola. Polovina razreda piše riječ na indeksnoj kartici. Druga polovina upisuje definiciju njenu definiciju ili opis. Izmiješajte kartice i dajte po jednu svakom učeniku. Učenici treba da se kreću po učionici i spoje riječ sa odgovarajućom definicijom. Za mlađe učenike uparite slike, slova ili brojeve. Probajte sa matematičkim problemima i rješenjima.



Fizička aktivnost se takođe može integrisati u postojeće akademske lekcije. Pokreti se mogu integrisati u matematičke probleme, prepoznavanje slova i riječi, čitanje, kao i u prostore za učenje.

3. P i O istežanje

Obijezbedite učenicima odgovarajući papir na klupama. Učenici mogu da stoje ili sjede. Postavite pitanje, a učenici neka odgovor krupnim slovima zapišu na svom listu papira. Zatim svaki učenik podiže svoj papir s obje ruke iznad glave, tako da se proteže. Nastavnik provjerava odgovore. Pitanja sa višestrukim izborom najbolje funkcionišu.

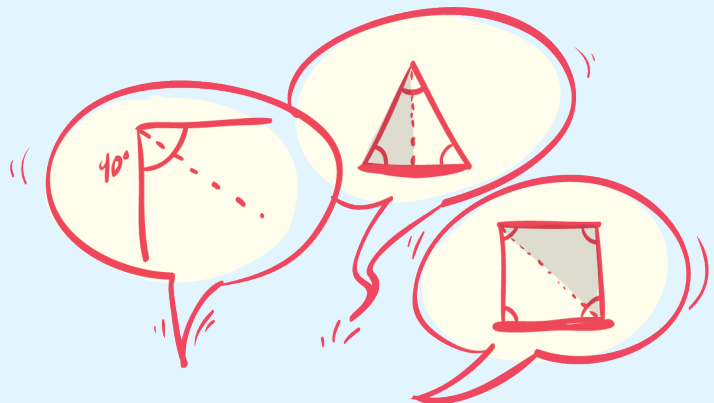


Fizička aktivnost se takođe može integrisati u postojeće akademske lekcije. Pokreti se mogu integrisati u matematičke probleme, prepoznavanje slova i riječi, čitanje, kao i u prostore za učenje.

www.living-democracy.com

4. Hodanje i Razgovor

Podijelite učenike u grupe od dva ili tri člana i dodijelite im teme povezane sa onim što se trenutno uči, a o kojima treba da razgovaraju tokom 5 minuta hodanja. O svojoj diskusiji trebalo bi da izvijeste razred.



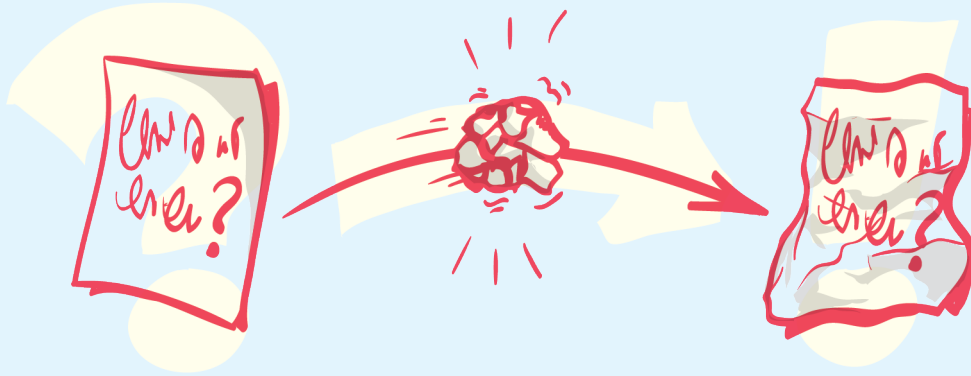
Fizička aktivnost se takođe može integrisati u postojeće akademske lekcije. Pokreti se mogu integrisati u matematičke probleme, prepoznavanje slova i riječi, čitanje, kao i u prostore za učenje.

www.living-democracy.com

5. Grudva snijega

Svim učenicima je dodijeljeno da na papiru napišu problem ili pitanja koja se tiču određene lekcije. Učenici gužvaju papir (ili od tog papira prave avione - traje duže) i ustaju. Kad nastavnik kaže 'KRENI' učenici treba da razbace najmanje pet grudvica po učionici. Uputite učenike da pronađu JEDNU grudvicu - otvore je i riješe problem ili odgovore na pitanje.

* Postavljeni problem može da bude potpisan i oni moraju da nađu tu osobu da provjeri njihov odgovor.



Fizička aktivnost se takođe može integrisati u postojeće akademske lekcije. Pokreti se mogu integrisati u matematičke probleme, prepoznavanje slova i riječi, čitanje, kao i u prostore za učenje.

www.living-democracy.com

6. Fitnis speling (za čas engleskog jezika)

Pripremite poster listu aktivnosti za svako slovo abecede

Postavite aktivnost za svako slovo abecede - ispod je naveden ogledni spisak. Osigurajte da svi učenici mogu da izvrše svaku aktivnost. Zadajte učenicima da speluju čitavu abecedu kroz izvršavanje svih aktivnosti ili neka partneri uvježbavaju speling ili rečnik, dok drugi partner pogađa svaku riječ, ili neka voditelj dodijeli svakom paru učenika riječ, tako da oni potom izvršavaju aktivnosti vezane za svako slovo u toj riječi.

- A – Alternate knee lifts 20x
- B – Balance on 5 body parts for 20 seconds
- C – Calf raises 20x
- D – Dips 10x
- E – Energizer bunny hops 20x
- F – Free dance your favorite moves for 30 secs
- G – Gluteal kicks 10x each leg
- H – Hand jive
- I – Intense marching on the spot
- J – Jumping Jacks 20x
- K – Kick your heels together 10x
- L – Lunges on each leg 10x
- M – Mountain climbers 15x



- N – Note your heart rate
- O – Hop on each foot 10x
- P – Push ups 5x
- Q – Quench your thirst
- R – Run on the spot 15 seconds
- S – Squats 10x slow and controlled
- T – Tae Bo kicks front and back 10x each leg
- U – YOU stretch it – reach high and low
- V – V-sit 20 seconds
- W – Walk around the room once
- X – Cross-over steps 10x each direction
- Y – Yodel for 10 seconds with your best voice
- Z – Zig zag jumps from side to side 20x

Fizička aktivnost se takođe može integrisati u postojeće akademske lekcije. Pokreti se mogu integrisati u matematičke probleme, prepoznavanje slova i riječi, čitanje, kao i u prostore za učenje.

www.living-democracy.com

7. Igra uparivanja

Aktivno učite riječi iz rječnika pomoću indeksnih kartica. Neka učenici napišu riječ na jednoj, a definiciju na drugoj kartici. Nastavnik rukovodi zadatkom ukoliko tog dana nema neparan broj učenika. Podijelite učenicima podudarne definicije i riječi. Neka se svi rašire po učionici. Neka učenici sa riječima drže kartice iznad glave. Djeca koja imaju definicije moraju se brzo kretati po učionici kako bi pronašla osobu sa svojom riječju. Ponovite aktivnost, ovaj put neka djeca sa definicijama drže kartice iznad glave, a djeca sa riječima neka se kreću.

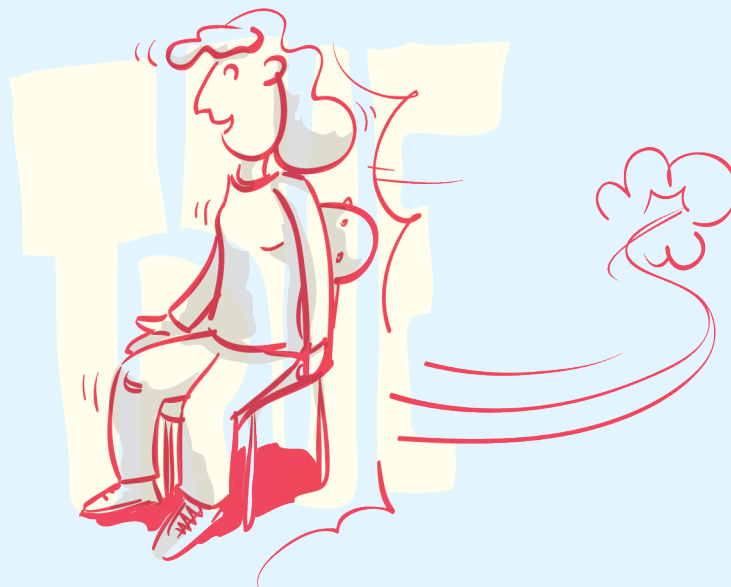


Fizička aktivnost se takođe može integrisati u postojeće akademske lekcije. Pokreti se mogu integrisati u matematičke probleme, prepoznavanje slova i riječi, čitanje, kao i u prostore za učenje.

www.living-democracy.com

8. Tačno/Pogrešno

Pripremite listu tačno/pogrešno pitanja na osnovu sadržaja lekcije. Rasporedite stolice u krug. Neka učenici obilaze stolice, slušaju pitanje i utvrde da li odgovor glasi 'tačno' ili 'pogrešno'. Ako je odgovor 'tačno', neka nađu stolicu i sjednu. Ako je odgovor 'pogrešno', neka dodirnu laktom koljeno.



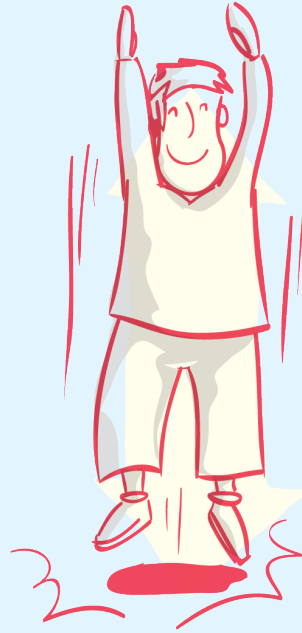
Fizička aktivnost se takođe može integrisati u postojeće akademske lekcije. Pokreti se mogu integrisati u matematičke probleme, prepoznavanje slova i riječi, čitanje, kao i u prostore za učenje.

www.living-democracy.com

9. Aktivna književnost

Čitajte učenicima ili neka oni sami glasno čitaju odlomke iz književnih djela ili novinskih članaka čitavom razredu i svaki put kada se čuju riječi **neki**, **taj** ili **tamo**, učenici treba da ustanu, skoče i brzo sjednu.

To isto možete da uradite tako što ćete ih uputiti da skoče kada čuju prilog, glagol u prošlom vremenu itd.

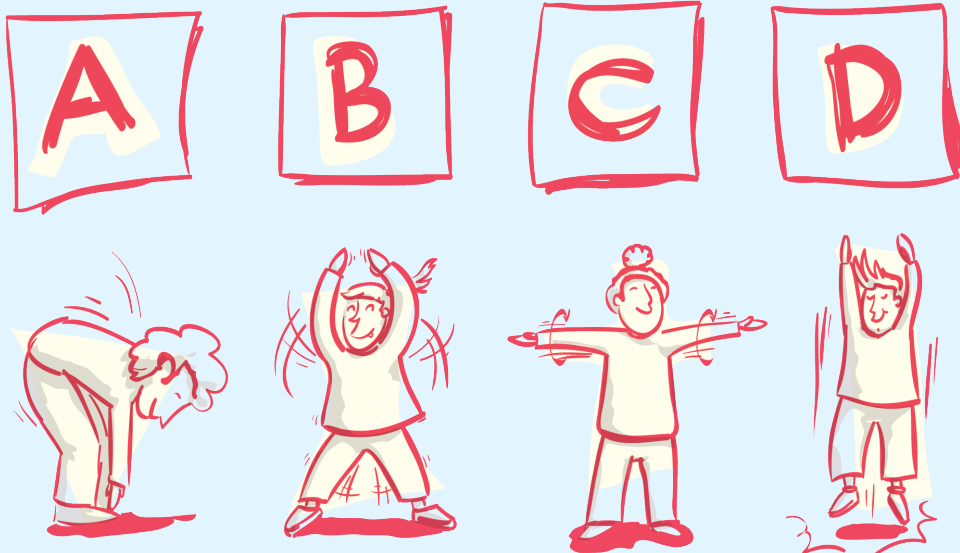


Fizička aktivnost se takođe može integrisati u postojeće akademske lekcije. Pokreti se mogu integrisati u matematičke probleme, prepoznavanje slova i riječi, čitanje, kao i u prostore za učenje.

www.living-democracy.com

10. Pop kviz

Sastavite pet pitanja sa višestrukim izborom odgovora koja se odnose na nastavnu jedinicu. Svakom odgovoru pripada različita aktivnost povezana s odgovarajućim slovom. Na primjer: A = kruženje rukama, B = marširanje u mjestu, C = dodir nožnog prsta, D = uvrtnje tijela. Svaki učenik obavlja aktivnost koja je povezana sa odgovorom za koji misli da je tačan. Na primjer, ako učenik misli da je tačan odgovor 'A', on će kružiti rukama. Dopustite 20 sekundi da učenici izvedu aktivnost, a zatim kažite tačan odgovor. Ovo se može organizovati za bilo koju lekciju.



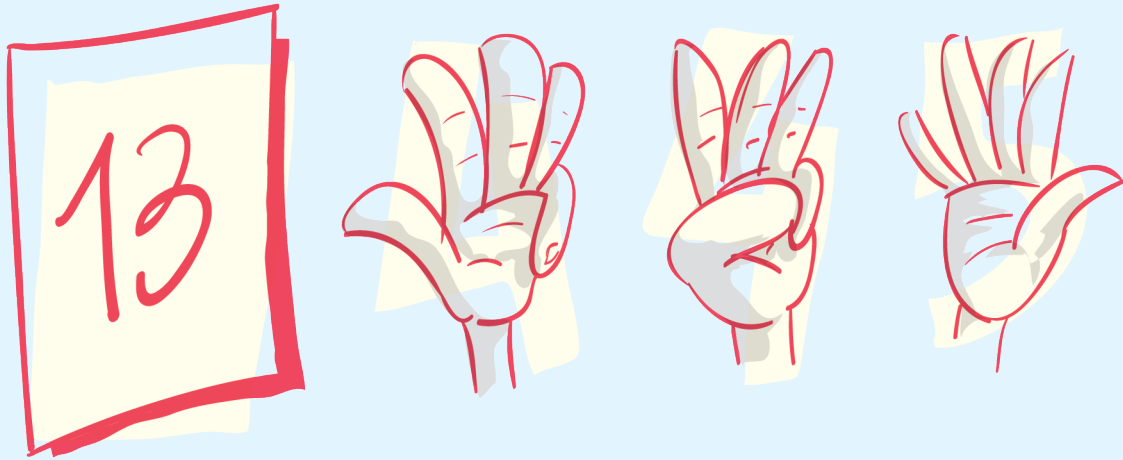
Fizička aktivnost se takođe može integrisati u postojeće akademske lekcije. Pokreti se mogu integrisati u matematičke probleme, prepoznavanje slova i riječi, čitanje, kao i u prostore za učenje.

www.living-democracy.com

11. Prava kombinacija (za časove matematike)

Dodijelite svakom učeniku broj između 1 i 10. Učenici označavaju svoj broj uzdižući prste (ili koristeći znakovni jezik ako ga znaju). Na tabli napišete broj veći od 10.

Učenici se kreću po učionici bez riječi pronalazeći druge učenike da bi "sabirajući se" dobili broj na tabli.



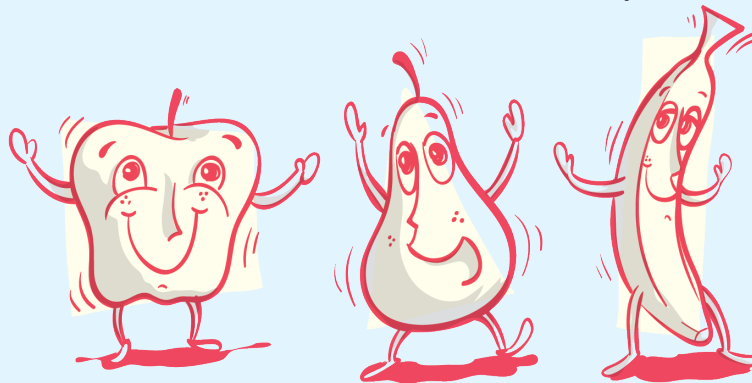
Varijacija: Na vaš znak učenici prstima prikazuju broj (od 1 do 10). TEK TADA na tablu napišete broj, a učenici prelaze na „sabiranje“ do datog broja.

Fizička aktivnost se takođe može integrisati u postojeće akademske lekcije. Pokreti se mogu integrisati u matematičke probleme, prepoznavanje slova i riječi, čitanje, kao i u prostore za učenje.

www.living-democracy.com

12. Voćna salata

Učenici sjede u krugu na stolicama, a vi stojite u sredini. Svim učenicima dodjeljujete nazive voća, jabuke, kruške ili banane. Uzvikujete naziv voća, na primjer: „Jabuka!“ Tada sve jabuke moraju da ustanu i pronađu novu stolicu na koju će sjesti. Takođe, možete uzviknuti: „Voćna salata!“ To znači da svi učenici moraju da ustanu i pronađu novu stolicu.



Varijacija:

U **matematici** dvije kategorije mogu biti parni i neparni brojevi ili $2x$, $3x$ ili $4x$ tablica. Ako se koristio broj 15, tada su učenici u kategorijama tablica $3x$ i $5x$ trebali da nađu novu stolicu.

U **prirodnim naukama ili geografiji** kategorije mogu biti kopnene životinje ili stvorenja koja žive u vodi.

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

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

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

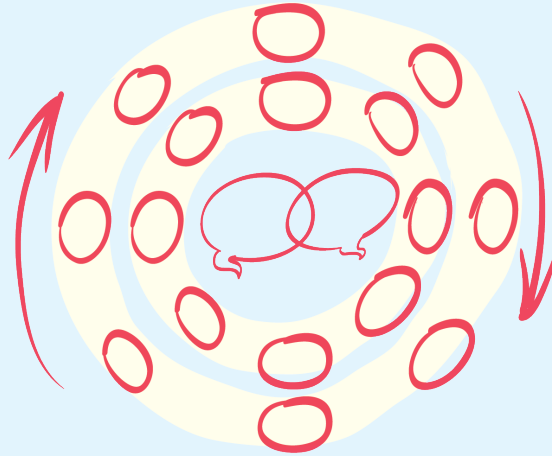
U **sociološkim studijama** kategorije bi mogle biti socijalizam, liberalizam i konzervativizam gde osoba u sredini izgovara imena političara ili političkih stranki.

Fizička aktivnost se takođe može integrisati u postojeće akademske lekcije. Pokreti se mogu integrisati u matematičke probleme, prepoznavanje slova i riječi, čitanje, kao i u prostore za učenje.

www.living-democracy.com

13. Brzinsko druženje

Polovina učenika stoji u krugu i okreću se leđima ka sredini kruga. Druga polovina učenika formira krug oko originalnog kruga tako da im stoje nasuprot i licem u lice jedan prema drugom. Od učenika se traži da se rukuju sa svojim partnerom kako bi bili sigurni da su svi upareni. Postavljate im pitanje ili zadatak vezan za predmetnu temu o kojem kratko raspravljaju, npr. 2 minuta. Kada je vrijeme isteklo, spoljni krug pomjerite za jedno mjesto ulijevo. Zatim postavljate isto pitanje ili novo pitanje o kome će se razgovarati sa novim partnerom. Aktivnost se, takođe, može obavljati sjedeći na stolicama, a može se dodatno mijenjati tako što će se učenici iz spoljnog i unutrašnjeg kruga naizmenično pomjerati za jedno mjesto s desne strane na lijevu.



Fizička aktivnost se takođe može integrirati u postojeće akademske lekcije. Pokreti se mogu integrirati u matematičke probleme, prepoznavanje slova i riječi, čitanje, kao i u prostore za učenje.

www.living-democracy.com

14. Zaokruživanje

Učenici formiraju krug i bacaju vrećicu sa zrcima ili klupče pređe. Kada učenik uhvati predmet, on/ona uzvikuje odgovor na različite podsticaje nastavnika: boje, riječi koje počinju odabranim slovom, pitanja vezana za lekciju. Ako učenik ne želi da odgovori, dobacuje predmet drugom učeniku.

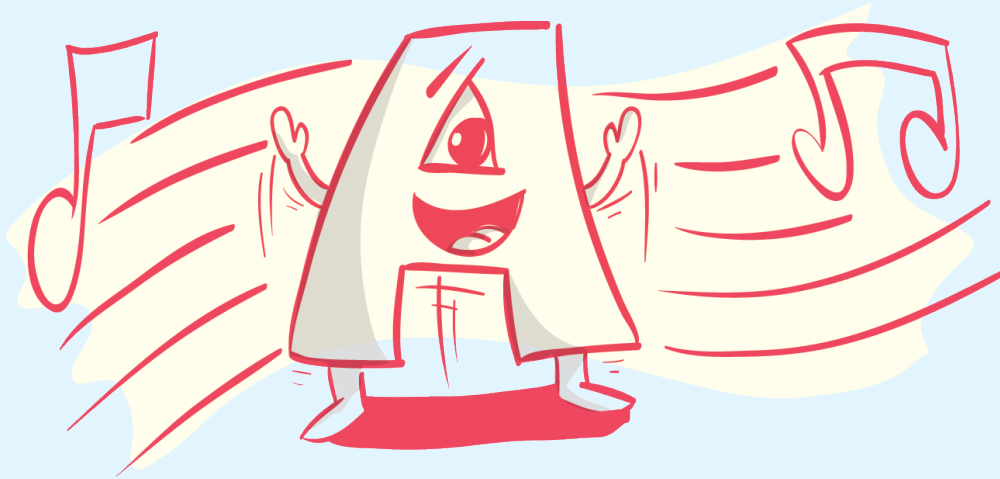


Fizička aktivnost se takođe može integrirati u postojeće akademske lekcije. Pokreti se mogu integrirati u matematičke probleme, prepoznavanje slova i riječi, čitanje, kao i u prostore za učenje.

www.living-democracy.com

15. Ustajanje na riječi

Sastavite poemu ili pjesmu koristeći riječi iz rječnika koje počinju istim slovom. Svaki put kada se izgovori riječ koja počinje tim slovom, učenici ustaju ili sjedaju.



Fizička aktivnost se takođe može integrisati u postojeće akademske lekcije. Pokreti se mogu integrisati u matematičke probleme, prepoznavanje slova i riječi, čitanje, kao i u prostore za učenje.

www.living-democracy.com

16. Nadmetanje

Učenici su u timovima od tri ili četiri člana. Postavljajte različita pitanja zasnovana na sadržaju predmeta. Kada tim misli da ima tačan odgovor, jedan član tima izlazi i zapisuje ga na tabli. Prvi tim koji ima pravi odgovor uradi pet skokova; ostali timovi rade po 15 skokova.

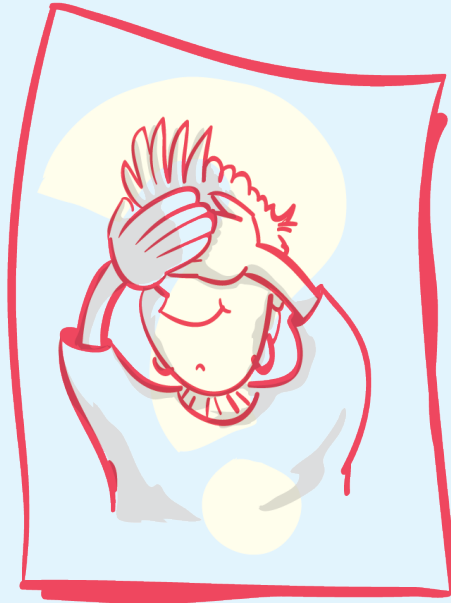


Fizička aktivnost se takođe može integrisati u postojeće akademske lekcije. Pokreti se mogu integrisati u matematičke probleme, prepoznavanje slova i riječi, čitanje, kao i u prostore za učenje.

www.living-democracy.com

17. Pronađi pitanje

Svaki učenik napiše pitanje vezano za lekciju na parče papira. Polovina učenika zatvara oči, dok ostali učenici kriju parčad papira po učionici. Nakon što su pitanja sakrivena, učenici koji su žmurili kreću se po učionici, pronalaze skrivena pitanja i odgovaraju na njih. Nakon toga promijene uloge.

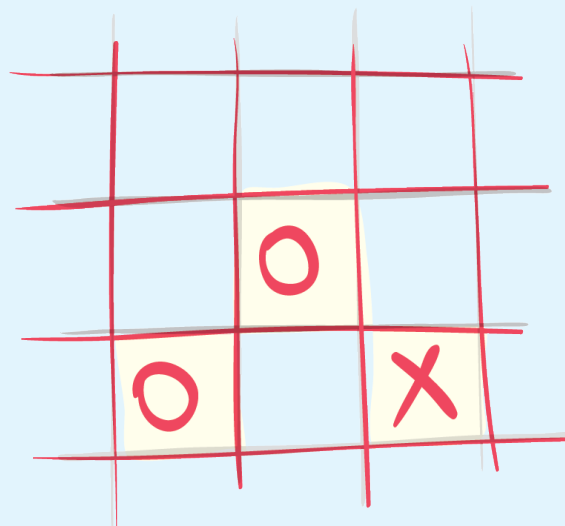


Fizička aktivnost se takođe može integrisati u postojeće akademske lekcije. Pokreti se mogu integrisati u matematičke probleme, prepoznavanje slova i riječi, čitanje, kao i u prostore za učenje.

www.living-democracy.com

18. Tik-Tak-Tou

Napravite tik-tak-tou rešetku na podu koristeći papir, traku ili podne pločice. Podijelite razred na X učenike i O učenike. Postavljajte pitanja o nastavnom sadržaju. Grupe sa tačnim odgovorom mogu preći na mjesto na rešetki.

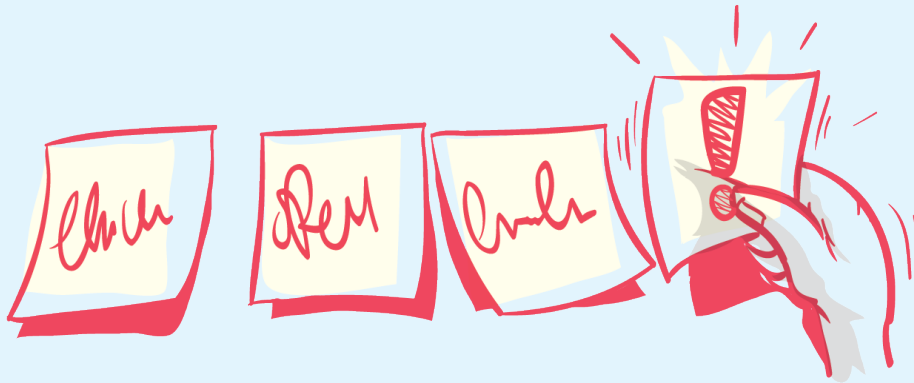


Fizička aktivnost se takođe može integrisati u postojeće akademske lekcije. Pokreti se mogu integrisati u matematičke probleme, prepoznavanje slova i riječi, čitanje, kao i u prostore za učenje.

www.living-democracy.com

19. Skupljanje bilješki

Pripremite post-it papiriće sa ključnom riječju ili konceptom iz lekcije napisanim na svakom od njih i stavljajte ih nasumično na tablu. Učenici su poređani u dva ili tri tima, a prvi koji stoje okrenuti su leđima ka tabli. Opisujete jednu od riječi i kada završite, učenici se moraju okrenuti, locirati i brzo zgrabiti post-it sa tačnim odgovorom. Odlaze na kraj svoje linije, a drugi učenici okreću leđa tabli. Pobjednički tim je onaj koji ima najviše post-it bilješki.

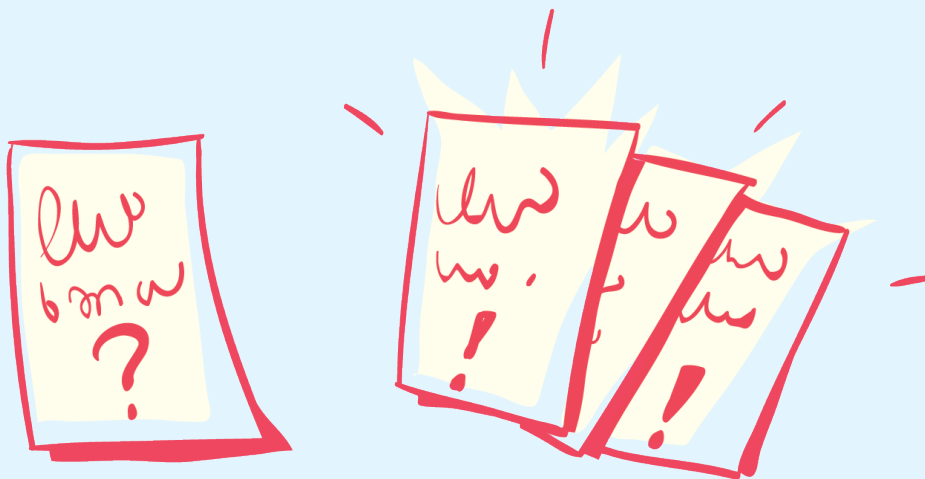


Fizička aktivnost se takođe može integrirati u postojeće akademske lekcije. Pokreti se mogu integrirati u matematičke probleme, prepoznavanje slova i riječi, čitanje, kao i u prostore za učenje.

www.living-democracy.com

20. Slagalica

Svim učenicima dajete komad papira sa ključnom riječju ili pitanjem. Na vaš znak "kreni" učenici se moraju brzo kretati gledajući u papire ostalih učenika i pokušavajući da se grupišu tako da imaju jedno pitanje i sve tačne odgovore na njega. Na primjer, učenik sa pitanjem „koje su boje grčke zastave“ morao bi da nađe učenike sa riječima „plava“ i „bijela“ i formira grupu od tri.



Fizička aktivnost se takođe može integrirati u postojeće akademske lekcije. Pokreti se mogu integrirati u matematičke probleme, prepoznavanje slova i riječi, čitanje, kao i u prostore za učenje.

www.living-democracy.com