

~ Кога ~

СЕ ДВИЖИШ ПОВЕЌЕ

УЧИШ ПОВЕЌЕ!



Комплет картички за активности во комбинација со часови.

Истражувањата покажуваат дека физичката активност има позитивни академски ефекти што им овозможува на учениците да бидат поконцентрирани, внимателни и ангажирани во учењето. Движењето е истражувачко и може да ја смени атмосферата во училница од контролирана до поотворена што придонесува, исто така, за однесувањето и емоционалната благосостојба на учениците.

Движењето низ на училницата може да изгледа како ризично и хаотично. Сепак, со правилно управување, движењето не само што ќе го олесни учењето, туку ќе стимулира поголема креативност, комуникација и соработка.

Паузите за физичка активност, исто така познати како активни паузи, се кратки, активности од 5 до 15 минути кои имаат за цел да ги енергизираат учениците. Тие можат да имаат различни форми и можат да се имплементираат во кој било простор. Можете да ги користите **активностите во комбинација со часови** во вашата училница за:

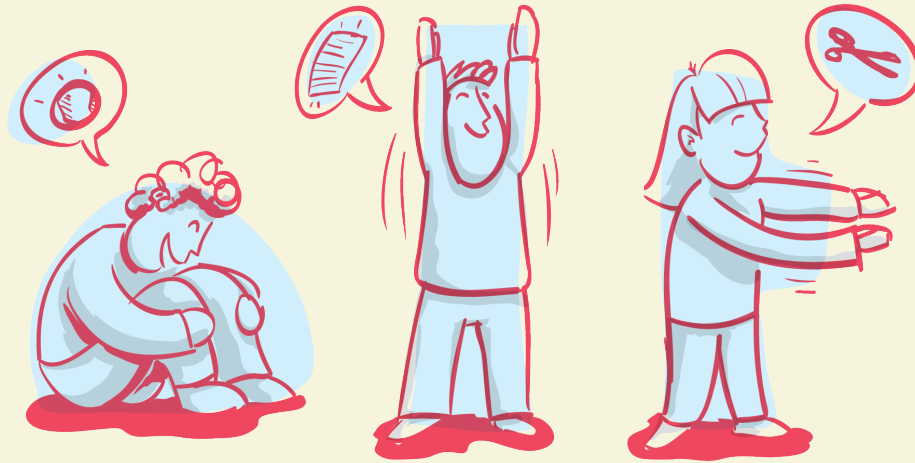
- Раздвижување во име на раздвижувањето - за комуникација, соработка или рекреација
- Релаксација, одморање или „повторно фокусирање“
- Префрлање помеѓу активности во училница, училишни предмети или тестови.

Овие картички се дел од богата веб-страница за учење демократија за ученици, наставници, директори и родители. Избраниот пристап таму е јасен дека училиштето е микро општество што треба да даде можности не само за учење, туку и да се живее демократски “.

Погледнете: www.living-democracy.com

1. Предизвик со лист, камен, ножички

Учениците се во парови. Партнерите играат една рунда на играта лист, камен, ножички.



Варијација: Лист, камен, ножички со нозе: Учениците ја играат традиционалната игра лист, камен, ножички со нозете. Наместо да бројат до 3, учениците скокаат 3 пати и потоа избираат положба: Камен = нозете заедно; лист = нозете раздвоени; ножички = една нога напред и една назад (расчекорено). За почеток, скокајте и броете: 1,2,3 сега. Учениците играат до три добиени игри со партнерот и потоа бараат нов партнер.

Активни паузи – Активните паузи се кратки 10-15-минутни активности кои имаат за цел да ги енергизираат и рефокусираат учениците. Активните паузи можат да имаат различни форми и да се прават во најразличен простор.

www.living-democracy.com

2. Часовник

Учениците стануваат и ја користат десната рака како стрелката за минути на часовникот, а левата како таа за часови. Кажувајте различно време и учениците ќе ги местат рацете во точната положба на стрелките од часовникот.



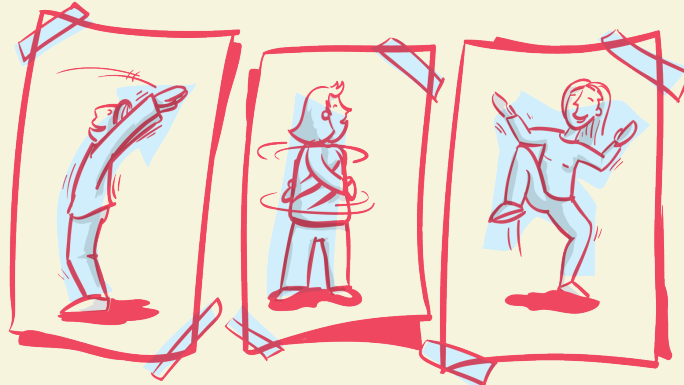
Предизвик: постепено забрзувајте го кажувањето на времето.

Активни паузи – Активните паузи се кратки 10-15-минутни активности кои имаат за цел да ги енергизираат и рефокусираат учениците. Активните паузи можат да имаат различни форми и да се прават во најразличен простор.

www.living-democracy.com

3. Вежба во секоја минута

1. Поставете список на различни вежби за сите да ги гледаат на ѕидот или таблата.
2. Поставете тајмер за одредено време и на секоја минута учениците изведуваат некоја вежба по избор.
3. Секој ученик може да избере различни вежби или да остане на истата секоја минута. Изборот треба да биде на учениците. Ова ќе им помогне на учениците да се чувствуваат одговорни и поверојатно е дека ќе ја прават оваа активност.



Некои предложи вежби: поскоци, марширање, кревање на колена, цогирање во место, наизменични ланци (Lunges), извртување и стационарно скокање. Ова е активност што може да се користи периодично во текот на целата година. Пуштањето музика за ова време може да биде убаво.

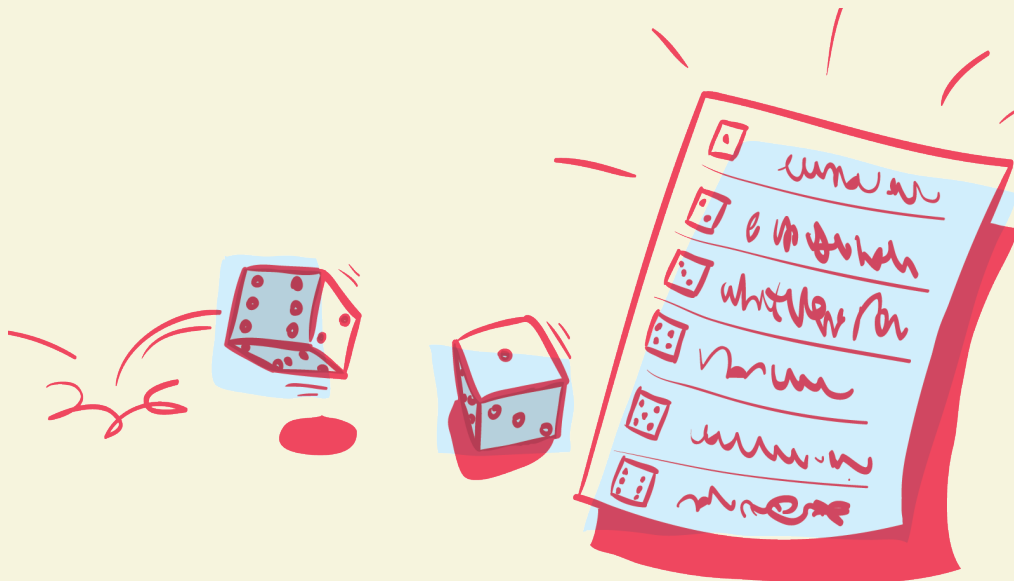
Варијации: Погледнете колку повторувања учениците можат да ги направат со горенаведените вежби. Запишете ги нивните резултати поединечно или како клас на секој 1-минутен интервал. Предизвикајте ги учениците да ги подобрат своите повторувања следниот пат.

Активни паузи – Активните паузи се кратки 10-15-минутни активности кои имаат за цел да ги енергизираат и рефокусираат учениците. Активните паузи можат да имаат различни форми и да се прават во најразличен простор.

www.living-democracy.com

4. Фитнес коцки

Користете две коцки. Назначете физичка активност за секој број од коцката. Фрлете една коцка за да се одреди колку пати треба да се повтори активността. Фрлете ја другата коцка за да ја одредите активността. Примери за физички активности: скокање во место, лакти на колена, обратни ланци (Lunges), одење на пети.



Активни паузи – Активните паузи се кратки 10-15-минутни активности кои имаат за цел да ги енергизираат и рефокусираат учениците. Активните паузи можат да имаат различни форми и да се прават во најразличен простор.

www.living-democracy.com

5. Која е мојата работа?

1. Учениците се во парови на клупите со молив и хартија.
2. Партнерите се вртат едни кон други (едниот свртен кон таблата, а другиот свртен кон задниот дел на просторијата)
3. На таблата напишете низа професии кои би можеле да вклучуваат: Наставник, доктор, кошаркар, хокеар, возач на камиони, пожарникар, готвач.
4. Ученикот кој гледа кон таблата мора да го одглуми целиот список за 2 минути додека ученикот свртен кон задниот дел од училницата се обидува да напише која професија ја глуми неговиот партнер.
5. По завршувањето на 2 минути, учениците кои се свртени кон задниот дел од училницата се свртуваат и гледаат дали нивните списоци одговараат со тој на таблата.
6. Учениците од секој пар се менуваат (записничарот станува глумец и обратно).



Варијација: Целата игра може да се игра без зборување. Направете различен список со професии за секоја група.

Активни паузи – Активните паузи се кратки 10-15-минутни активности кои имаат за цел да ги енергизираат и рефокусираат учениците. Активните паузи можат да имаат различни форми и да се прават во најразличен простор.

www.living-democracy.com

6. Бран

Учениците нека направат круг. Еден ученик нека го почне традиционалното движење како бран (кревање раце веднаш после тој што ги кренал до вас, како на спортски настани). Истиот ученик сега нека направи друго дејство за почнување на бран, како на пр. клекнување. Истиот ученик нека се накриви налево и сите нека го следат, потоа и надесно. За да има поголема активност/дејство, почнете втор или трет симултан бран секој круг.

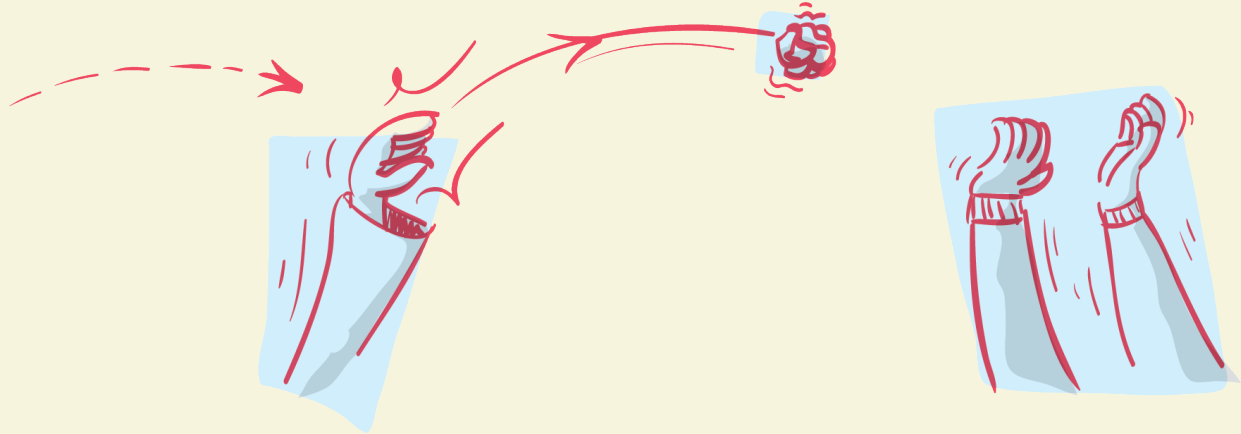


Активни паузи – Активните паузи се кратки 10-15-минутни активности кои имаат за цел да ги енергизираат и рефокусираат учениците. Активните паузи можат да имаат различни форми и да се прават во најразличен простор.

www.living-democracy.com

7. Подавање во класот

Часот нека почне со сите ученици на нивните клупи. Почнувате со фрлање хартиена „топка“ кон некој ученик. Ученикот ја фрла топката на друг кој стои. Откако ја подал топката, ученикот седнува. Ова се повторува се додека не седнат сите ученици. Последниот ученик кој стои ви ја фрла топката назад.



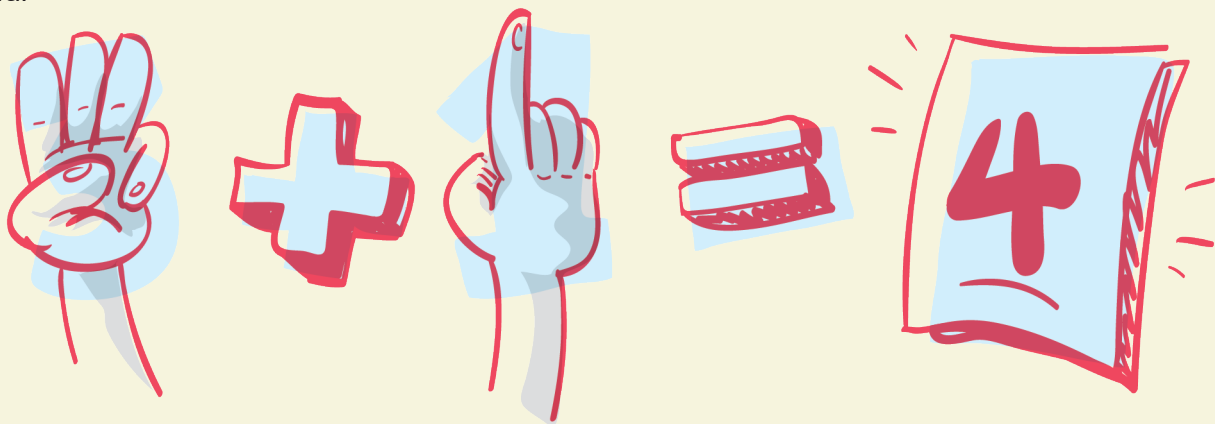
Предизвици: Мерете колку брзо може класот да го направи ова или броете колку пати целиот клас седнува во три минути. За да направите топка од чорапи, стуткајте пар чисти чорапи или користете топче со зрнца или „хеки“.

Активни паузи – Активните паузи се кратки 10-15-минутни активности кои имаат за цел да ги енергизираат и рефокусираат учениците. Активните паузи можат да имаат различни форми и да се прават во најразличен простор.

www.living-democracy.com

8. Собирање

Наведете 10 вежби на таблата (како што се марш во место, лактови до колена, обратни ланци, одење на пети и сл.). Партнерите се гледаат еден со друг и со тупаница синхронизирано бројат, „еден, два, три“. На „три“ партнерите прават број од 1 до 5 со прсти / палец. Партнерите брзо ги собираат броевите и се повикуваат на списокот за да ја видат вежбата која треба да се прави 30 секунди. Променете ги партнерите и повторете ја активността.



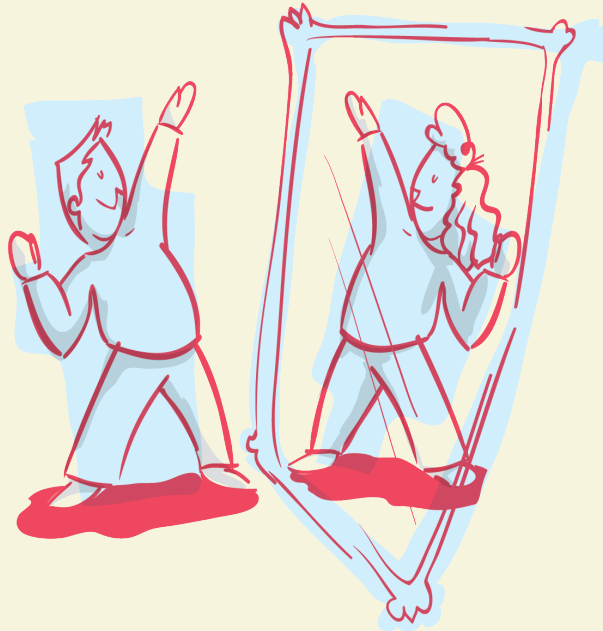
Варијација: запишувајте го резултатот: Учениците се во парови. И двата партнера ги прават рацете во тупаница и се гледаат меѓусебно. Ги движат тупаниците во движење „еден, два, три“. На „три“ и двајцата прават број од 1-5 со раката. Првиот од двајцата кој ќе ги собере точно и ќе каже избира физичка активност (како на пр. поскоци, скокови, лакти на колена) и го води партнерот во 10 повторувања. Варијации: користете две раце, одземање или множење.

Активни паузи – Активните паузи се кратки 10-15-минутни активности кои имаат за цел да ги енергизираат и рефокусираат учениците. Активните паузи можат да имаат различни форми и да се прават во најразличен простор.

www.living-democracy.com

9. Вежба во огледало

Учениците во парови гледаат еден кон друг. Ги држат дланките на градите, гледајќи во партнерот. Водачот ќе мрдне со едната рака, а следачот ќе го повтори движењето како во огледало. Менувајте се секоја минута.



Активни паузи – Активните паузи се кратки 10-15-минутни активности кои имаат за цел да ги енергизираат и рефокусираат учениците. Активните паузи можат да имаат различни форми и да се прават во најразличен простор.

www.living-democracy.com

10. Подавање преку клупи

Учениците нека седат во редица на клупи или столчиња, а првиот ученик во секој ред држи некаков предмет како на пример топче со зрнца, клопче или тениско топче. На почетниот сигнал, предметот се подава преку глава на следниот ученик сè додека предметот не дојде до крајот на редот. Последниот ученик трча најнапред во училницата, го допира ѕидот и седнува на првата клупа а другите се поместуваат за едно место и седнуваат на клупата зад нив. Продолжете две минути. Секоја група нека изброи колку пати го подале предметот до крајот на редот – потоа **предизвикајте** ја секоја група да го надмине резултатот со два!

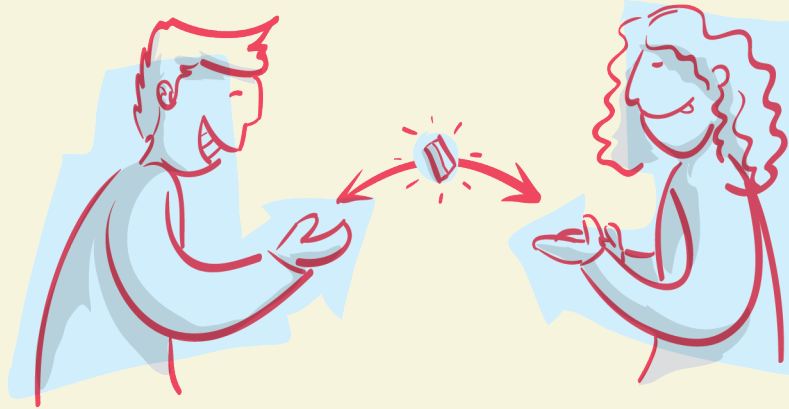


Активни паузи – Активните паузи се кратки 10-15-минутни активности кои имаат за цел да ги енергизираат и рефокусираат учениците. Активните паузи можат да имаат различни форми и да се прават во најразличен простор.

www.living-democracy.com

11. Брзи раце

Учениците нека направат парови и нека стојат еден наспроти друг. Секој пар нека има мек предмет како на пр. гума, топче или хеки. Објаснете на учениците дека кога ќе речете „сега“ паровите треба да го фрлаат предметот еден на друг колку што е можно повеќе пати сè додека не речете стоп. Ротирајте ги партнерите.



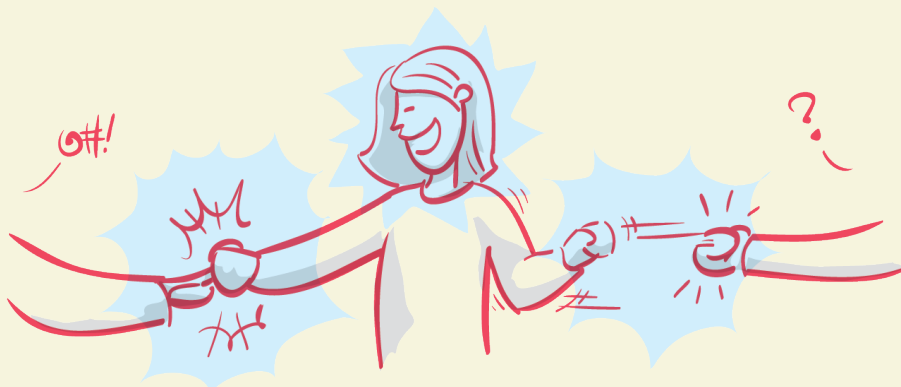
Промена во линија: Формирајте групи од 3 и стојте во линија, гледајќи напред. Кога ќе кажете команда (долу, место или вртење), учениците нека менуваат положби: Долу = првиот и последниот менуваат места; место = првиот оди на крајот на линијата; вртење = сите три ученика се вртат во другата насока. Предизвикот за учениците нека биде извикување на командите брзо.

Активни паузи – Активните паузи се кратки 10-15-минутни активности кои имаат за цел да ги енергизираат и рефокусираат учениците. Активните паузи можат да имаат различни форми и да се прават во најразличен простор.

www.living-democracy.com

12. Те фатив!

Учениците формираат круг, стојат или седат ако може поинаку. Секој ученик ја става дланката на десната рака рамно и свртена нагоре. Секој ученик го става левиот показалец во дланката на лицето одлево. Кога наставникот вели: „Те фатив“ учениците се обидуваат да го зграпчат прстот на соученикот со нивната десна рака и во исто време да избегнат лицето одлево да го зграпчи нивниот лев показалец. Сменете ги рацете и повторете.

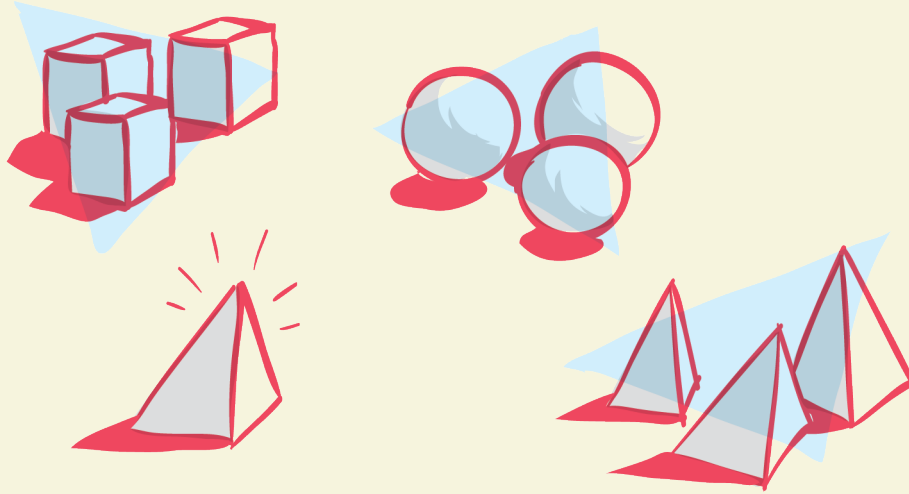


Активни паузи – Активните паузи се кратки 10-15-минутни активности кои имаат за цел да ги енергизираат и рефокусираат учениците. Активните паузи можат да имаат различни форми и да се прават во најразличен простор.

www.living-democracy.com

13. Групирање

Учениците се движат слободно низ училницата или по некоја патека. Свирнувате со свирче, плескате со раце или давате друг сигнал одреден број на пати. Учениците формираат група со таков број. Свирнувате повторно и учениците повторно се движат слободно. Повторете. Менувајте ја големината на групирање или сменете го начинот на кој се групираат учениците.

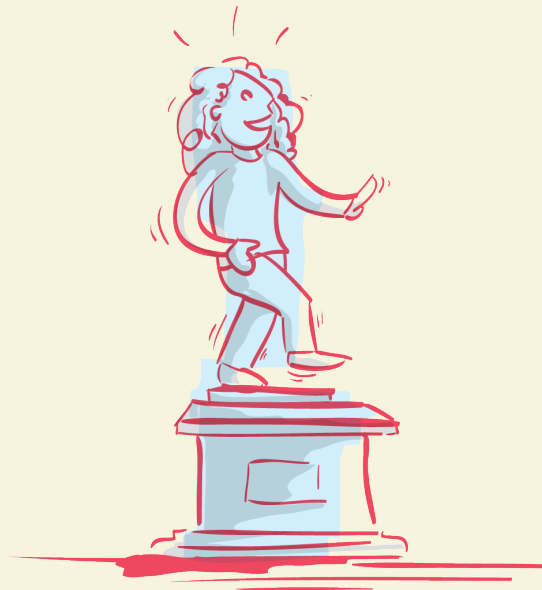


Активни паузи – Активните паузи се кратки 10-15-минутни активности кои имаат за цел да ги енергизираат и рефокусираат учениците. Активните паузи можат да имаат различни форми и да се прават во најразличен простор.

www.living-democracy.com

14. Оди – застани

Учениците стојат слободно во училницата. Кога кажувате „оди“ учениците се движат. Кога кажувате „застани“ учениците не се движат и се замрзнуваат во место. Откако ќе го направите ова неколку пати сменете го редот и „оди“ нека значи стоп, а на „застани“ учениците нека се движат. Како предизвик може да се додадат „скокни“ или „клекни“.

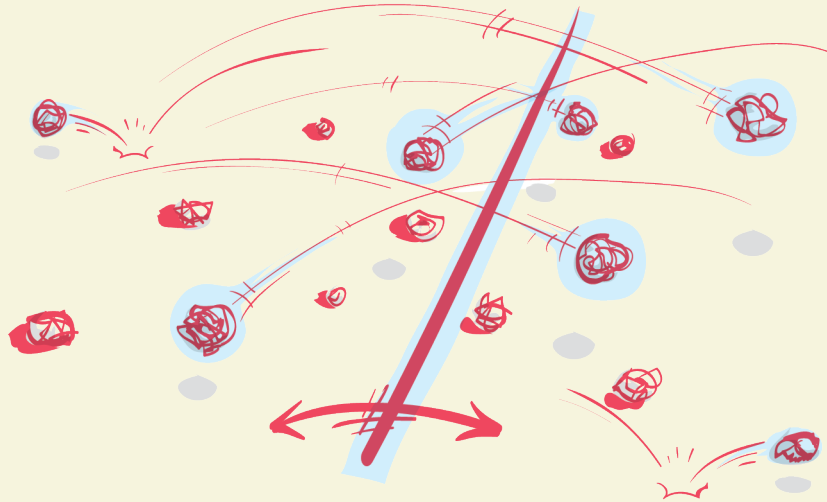


Активни паузи – Активните паузи се кратки 10-15-минутни активности кои имаат за цел да ги енергизираат и рефокусираат учениците. Активните паузи можат да имаат различни форми и да се прават во најразличен простор.

www.living-democracy.com

15. Нека биде чисто

Ставете столчиња настрана и нацртајте замислена линија на средина од просторијата. Учениците нека фрлаат меки предмети (на пр. стуткана стара хартија). Учениците почнуваат да фрлаат преку линијата – целта е предметите да не бидат на вашата страна од просторијата. Кога ќе речете „стоп“ победува почистата страна (таа со помалку предмети). Играјте до 2 од 3 добиени во сесии од една минута.

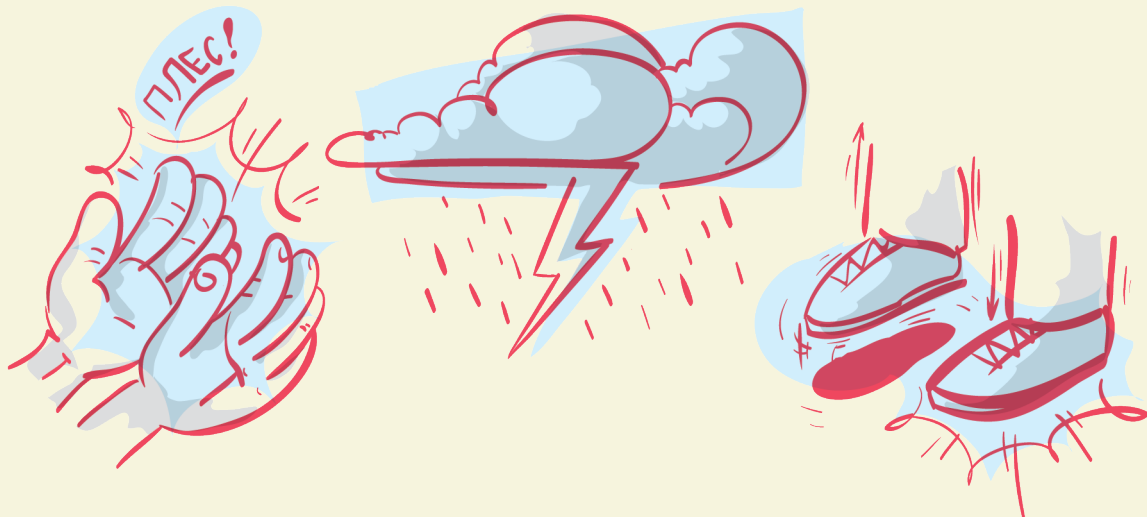


Активни паузи – Активните паузи се кратки 10-15-минутни активности кои имаат за цел да ги енергизираат и рефокусираат учениците. Активните паузи можат да имаат различни форми и да се прават во најразличен простор.

www.living-democracy.com

16. Невреме (бура)

Имајте невреме во училницата! Учениците нека ве следат; почнете со тоа што учениците ќе ги тријат рацете малку, па ќе штракнат со прсти, ќе удрат на бутите и ќе тропат со нозете (невремето е најјако!). Потоа нека престанат со тропане на нозете, само нека ги удираат бутите, нека се вратат на штракнување со прсти, триење на раце и стоп. Секое дејство нека трае 20 секунди.



Активни паузи – Активните паузи се кратки 10-15-минутни активности кои имаат за цел да ги енергизираат и рефокусираат учениците. Активните паузи можат да имаат различни форми и да се прават во најразличен простор.

www.living-democracy.com

17. Почувствувај го ритамот

Секој ученик нека има партнер и нека седнат со скрстени нозе на подот гледајќи кон партнерот оддалечени околу еден метар. Ставете хеки-топче или друг предмет помеѓу нив. Пуштете музика и учениците нека ги прават следните дејства на ритамот од музиката:



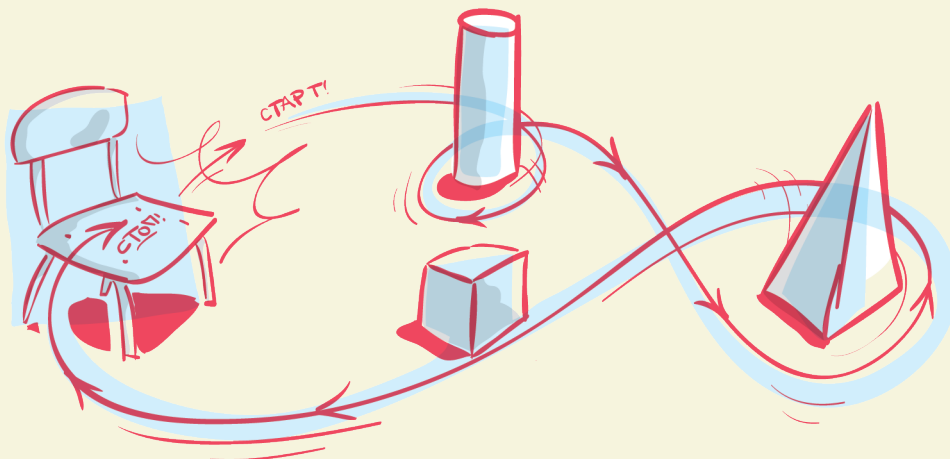
- Удрете ги колената
- Удрете ги рамената
- Плеснете
- Удрете ги колената, рамената, плеснете
- Плеснете ги рацете на партнерот (двете, лева-лева, десна-десна)
- Кога ќе запре музиката, учениците треба први да го фатат топчето. Повторете 5 пати.

Активни паузи – Активните паузи се кратки 10-15-минутни активности кои имаат за цел да ги енергизираат и рефокусираат учениците. Активните паузи можат да имаат различни форми и да се прават во најразличен простор.

www.living-democracy.com

18. Пушти го алармот!

Направете звук за аларм што ќе ги алармира учениците да станат од нивните столчиња. Нека излезат со брз чекор надвор до некој простор кој се користи за физичка активност. Треба да трчаат 2 минути, а потоа со брз чекор да се вратат во столчињата.

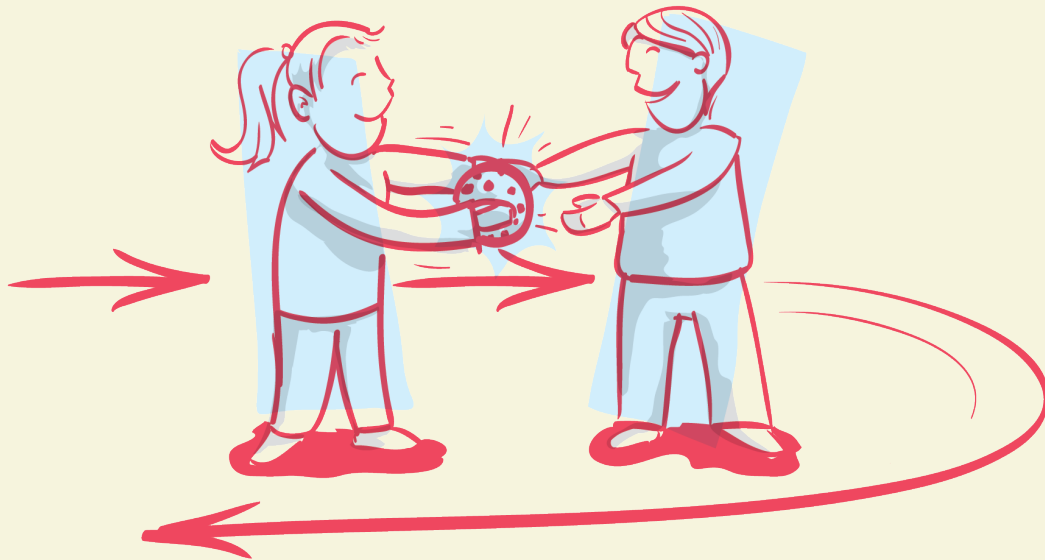


Активни паузи – Активните паузи се кратки 10-15-минутни активности кои имаат за цел да ги енергизираат и рефокусираат учениците. Активните паузи можат да имаат различни форми и да се прават во најразличен простор.

www.living-democracy.com

19. Предавање (топка од еден на друг)

Учениците нека направат групи од 5 или 6. Секоја група стои во права линија. Првиот ученик почнува со мала топка или друг мал предмет. На „сега“ групата гледа колку што е можно побрзо да го подаде предметот во линијата како што се предава топка на пр. во рагби. Повторете. Можете да го смените начинот на кој се подава предметот од еден ученик на друг (под нозете, над глава, оддесно, одлево итн).



Активни паузи – Активните паузи се кратки 10-15-минутни активности кои имаат за цел да ги енергизираат и рефокусираат учениците. Активните паузи можат да имаат различни форми и да се прават во најразличен простор.

www.living-democracy.com

20. Грб со грб

Учениците формираат парови и седнуваат грб со грб, ги спојуваат рацете кај лактите и ги свиткуваат колената со рамни нозе на подот. Со насока, кажете му на секој пар да стане без да ги користи рацете. Успехот зависи од туркањето еден кон друг истовремено. Мерете за да видите колку време им треба на сите парови да застанат. Варијација: паровите нека се натпреваруваат да видат кој тим може да застане и седне најмногу пати во 15 секунди.



Активни паузи – Активните паузи се кратки 10-15-минутни активности кои имаат за цел да ги енергизираат и рефокусираат учениците. Активните паузи можат да имаат различни форми и да се прават во најразличен простор.

www.living-democracy.com