

~ Kur ~

LËVIZNI MË SHUMË

ju

MËSONI MË SHUMË!



Kompleti i kartave për aktivitete të kombinuara me njësitë mësimore

Hulumtimet tregojnë se aktiviteti fizik ka efekte pozitive akademike duke i bërë nxënësit të jenë më të përqendruar, të vëmendshëm dhe të angazhuar në të nxënit. Lëvizja ka premisa kërkimore dhe mund të shndërrojë klimën në klasë nga ajo e kontrolluar në më të hapur, duke kontribuar gjithashtu në mirëqenien emocionale dhe të sjelljes së nxënësve.

Lëvizja gjatë kohës në klasë mund të duket si e rrezikshme dhe kaotike. Sidoqoftë, me menaxhimin e duhur, lëvizja jo vetëm që do të lehtësojë të nxënit, por stimulon kreativitetin, komunikimin dhe bashkëpunimin më të madh.

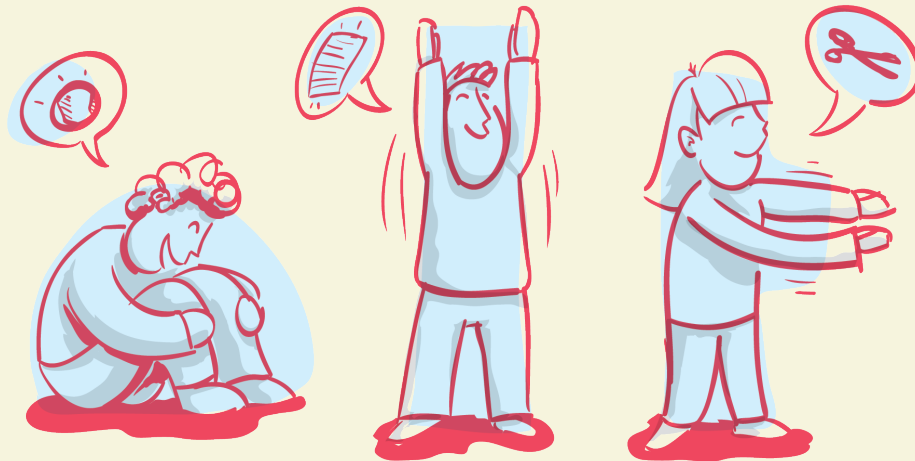
Pushimet e aktivitetit fizik, të njohura gjithashtu si pushime aktive, janë aktivitete të shkurtra prej 10 - 15 minutash, që synojnë t'u japin nxënësve energji. Ato mund të kenë forma të ndryshme dhe mund të kryhen në çfarëdo hapësire. Ju mund të përdorni aktivitetet, të kombinuara me mësimet në klasën tuaj për:

- Lëvizje për hir të lëvizjes - për komunikim, bashkëpunim ose argëtim
- Çlodhje, rigjenerim ose përqendrim
- Kalim ndërmjet aktiviteteve në klasë, lëndëve shkollore ose provimeve.

Këto karta janë pjesë e një faqeje të pasur interneti për të mësuarit e demokracisë për nxënësit, mësuesit, drejtorët dhe prindërit. Qasja e zgjedhur aty sqaron se shkolla është një mikroshoqëri që duhet të japë mundësi jo vetëm për të mësuar, por edhe për të jetuar në mënyrë demokratike. Shihni: www.living-democracy.com

1. Sfida gur, letër, gërshërë

Nxënësit janë në çifte. Partnerët garojnë në një rund të lojës tradicionale “gur, letër, gërshërë”.



Variacion: Sfida “Gur, letër, gërshërë” me këmbë: Nxënësit luajnë me këmbët e tyre lojën tradicionale “Gur, letër, gërshërë”. Në vend që të numërojnë deri në 3, nxënësit kërcëjnë me këmbë 3 herë së bashku dhe më pas zgjedhin pozicionin: gur = këmbët së bashku; letër = këmbë e hapura; gërshërë = një këmbë përpara dhe një këmbë prapa (pozicioni i ndërthurur). Për të filluar, hidhen dhe numërojnë: 1, 2, 3, nisu. Nxënësit luajnë deri në dy të fituara me një shok/shoqe klase dhe më pas gjejnë një partner të ri për ta sfiduar.

Pushimet aktive - Pushimet aktive janë aktivitete të shkurtra prej 10 - 15 minutash që synojnë t’u japin energji dhe përqendrim nxënësve. Pushimet aktive mund të kenë forma të ndryshme dhe mund të kryhen në çfarëdo hapësire.

www.living-democracy.com

2. Bëje orën

Nxënësit ngrihen në këmbë dhe përdorin krahun e tyre të djathtë për të treguar akrepin e minutave të orës dhe krahun e majtë për të treguar orën. Thirrni orë të ndryshme dhe nxënësit lëvizin krahët në pozicionin e duhur të atyre orëve.



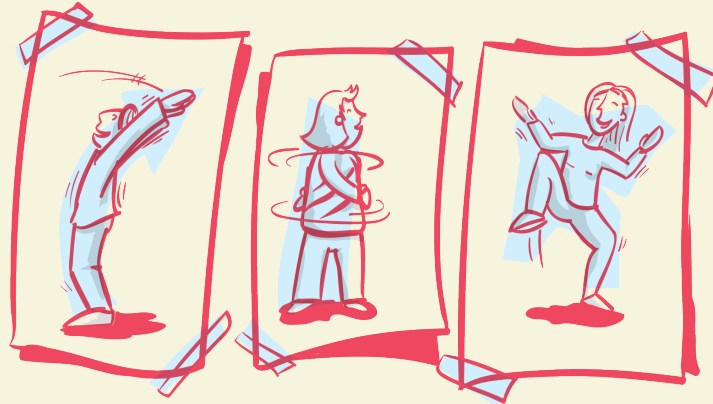
Sfidë: rritni gradualisht shpeshtësinë e thirrjes së orëve të ndryshme.

Pushimet aktive - Pushimet aktive janë aktivitete të shkurtra prej 10 - 15 minutash që synojnë t’u japin energji dhe përqendrim nxënësve. Pushimet aktive mund të kenë forma të ndryshme dhe mund të kryhen në çfarëdo hapësire.

www.living-democracy.com

3. Zotëruesit e minutave

1. Shfaqni një listë të ushtrimeve të ndryshme në mur ose tabelë, për t'i parë të gjithë.
2. Vendosni një matës minutash për kohën e caktuar dhe në çdo minutë nxënësit kryejnë një ushtrim të zgjedhur.
3. Secili nxënës mund të zgjedh ushtrime të ndryshme ose të qëndrojë në të njëjtin ushtrim çdo minutë. Zgjedhja duhet të jetë e tyre. Kjo do të ndihmojë t'u jepet pronësi nxënësve dhe ata do të kenë më shumë të ngjarë të kryejnë aktivitetin.



Disa ushtrime të sugjeruara: kërcimi yll, marshim, ngritje gjunjesh, marshim në vend, ecje me njërn këmbë të përkulur në gju (lunges), përdredhje dhe kërcime në vend. Ky është një aktivitet që mund të bëhet në mënyrë periodike përgjatë gjithë vitit. Luajtja e muzikës gjatë kësaj kohe është këndshëm.

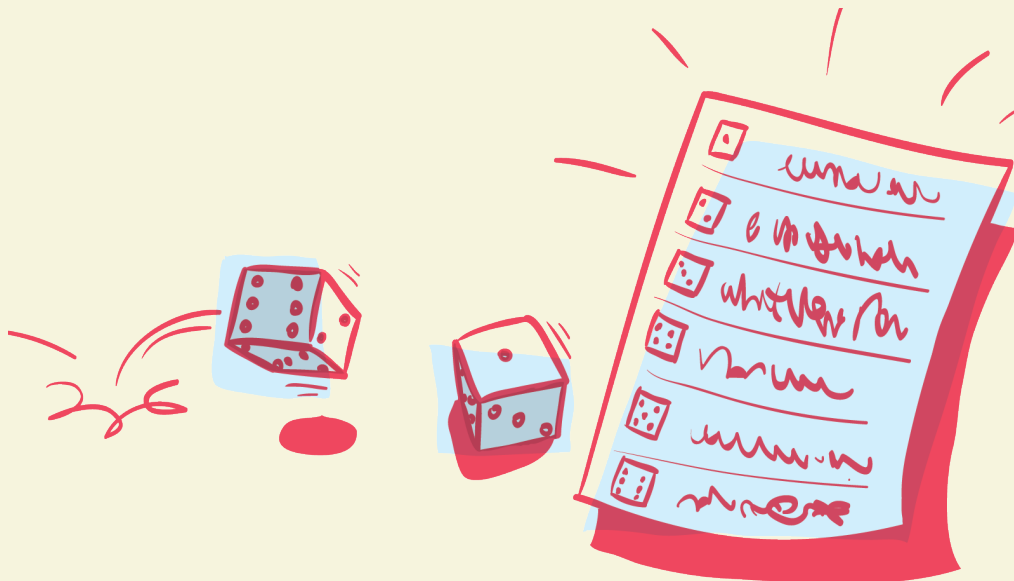
Variacion: Shikoni se sa përsëritje mund të bëjnë nxënësit me ushtrimet e mësipërme. Regjistroni rezultatet e tyre individuale ose si klasë në secilin interval 1-minutësh. Sfidoni nxënësit t'i përmirësojnë përsëritjet e tyre herën tjetër.

Pushimet aktive - Pushimet aktive janë aktivitete të shkurtra prej 10 - 15 minutash që synojnë t'u japin energji dhe përqendrim nxënësve. Pushimet aktive mund të kenë forma të ndryshme dhe mund të kryhen në çfarëdo hapësire.

www.living-democracy.com

4. Zaret e zhvillimit

Përdorni dy zare. Caktoni një aktivitet fizik për secilin numër të zarit. Rrokullisni një zar për të përcaktuar sa herë do të bëhet aktiviteti. Rrokullisni zarin tjetër për të përcaktuar aktivitetin. Shembuj të aktiviteteve fizike përfshijnë: marshimin në vend, bërrylat te gjunjët, ecja prapa me njërn këmbë të përkulur në gju (lunges), ecja në thembra etj.



Pushimet aktive - Pushimet aktive janë aktivitete të shkurtra prej 10 - 15 minutash që synojnë t'u japin energji dhe përqendrim nxënësve. Pushimet aktive mund të kenë forma të ndryshme dhe mund të kryhen në çfarëdo hapësire.

www.living-democracy.com

5. Cila është puna ime?

1. Nxënësit ndahen në çifte në bankat e tyre, me laps dhe letër.
2. Partnerët përballen me njëri-tjetrin (njëri me fytyrë nga tabela dhe tjetri me fytyrë nga pjesa e pasme e klasës)
3. Ju shkruani një varg profesione në tabelë, që mund të përfshijnë: mësues, doktor, basketbollist, hokeist, shofer kamioni, zjarrfikës, kuzhinier.
4. Nxënësi me fytyrë nga tabela duhet t'i aktojë të gjitha profesionet nga lista brenda 2 minutash, ndërsa nxënësi me fytyrë nga pjesa e pasme e klasës përpiqet të shënojë se cilat profesione po i aktron partneri i tij/saj.
5. Pasi të kalojnë 2 minuta, nxënësit me fytyrë nga pjesa e pasme e klasës kthehen dhe shikojnë nëse lista e tyre përputhet me atë në tabelë.
6. Nxënësit në secilin çift i ndërrojnë vendet (shkrimtari bëhet aktor dhe anasjelltas).



Variacion: E gjithë loja mund të luhet në heshtje. Krijoni listë të ndryshme të profesioneve për secilin çift.

Pushimet aktive - Pushimet aktive janë aktivitete të shkurtra prej 10 - 15 minutash që synojnë t'u japin energji dhe përqendrim nxënësve. Pushimet aktive mund të kenë forma të ndryshme dhe mund të kryhen në çfarëdo hapësire.

www.living-democracy.com

6. Vala

Kërkojuni nxënësve ta formojnë një rreth. Kërkojuni një nxënësi ta fillojë lëvizjen tradicionale të valës (të ngre krahët ndërsa nxënësi tjetër e ndjek menjëherë, siç e shihni në një ngjarje sportive). Tash, kërkojuni të njëjtit nxënës të bëjë një veprim të ndryshëm për ta filluar valën, si p.sh. të ulet galiç. I thoni të njëjtit nxënës udhëheqës të anohet majtas dhe secili e ndjek, pastaj anohet djathtas. Për të shtuar më shumë veprime, filloni një valë të dytë ose të tretë njëkohësisht, çdo herë.

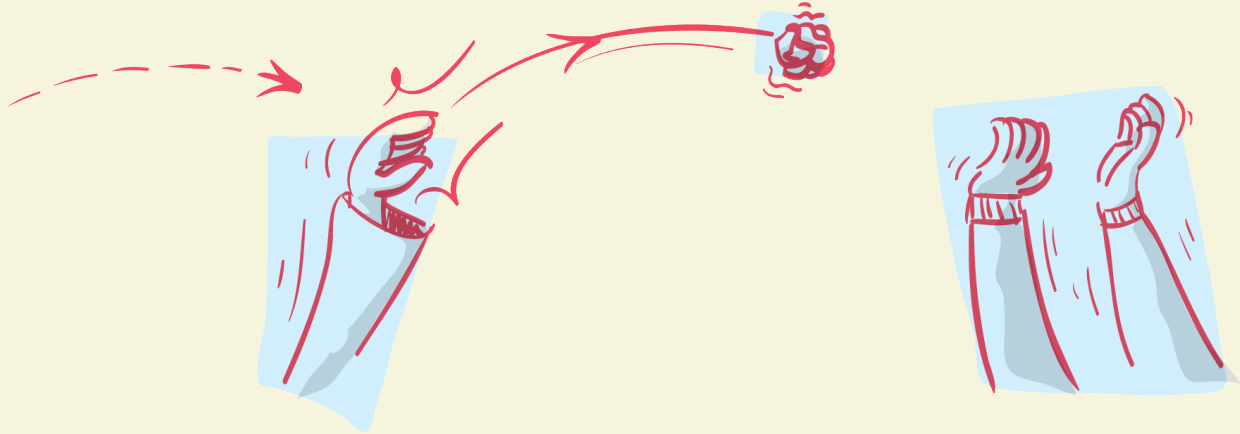


Pushimet aktive - Pushimet aktive janë aktivitete të shkurtra prej 10 - 15 minutash që synojnë t'u japin energji dhe përqendrim nxënësve. Pushimet aktive mund të kenë forma të ndryshme dhe mund të kryhen në çfarëdo hapësire.

www.living-democracy.com

7. Sfida e pasimit në klasë

Filloni sfidën me të gjithë nxënësit që qëndrojnë pranë bankave të tyre. Ju filloni duke hedhur një top prej letre te një nxënës; ai nxënës ia hedh topin tjetrit që po qëndron. Pasi e pason topin, nxënësi ulet poshtë. Kjo përsëritet derisa të ulen të gjithë nxënësit. Nxënësi i fundit në këmbë e hedh topin prapa te ju.



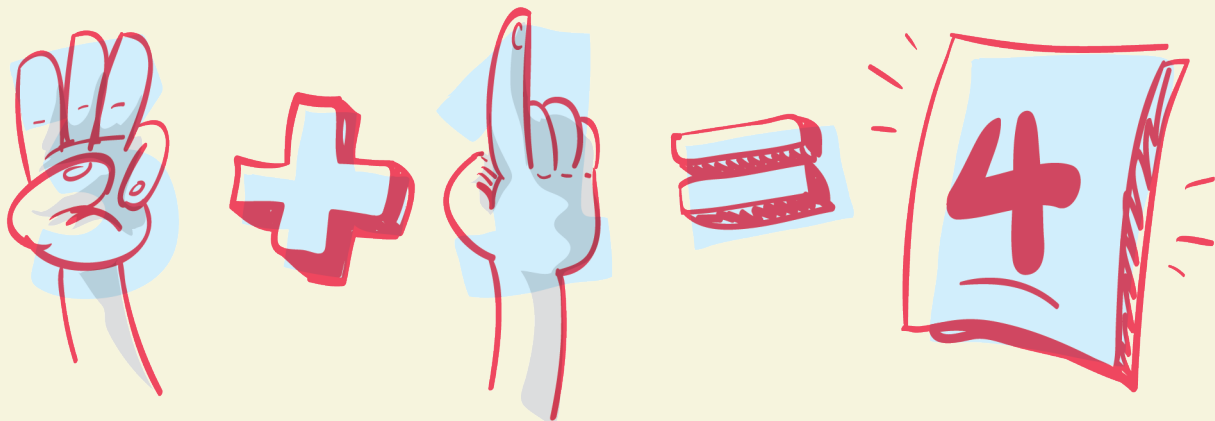
Sfidat: Matni sa shpejt klasa mund ta bëjë atë një herë, ose numëroni sa herë e tërë klasa ulet për tre minuta. Për të bërë një top, mund t'i mbështillni një palë çorape të pastra ose përdorni një top prej sfungjeri.

Pushimet aktive - Pushimet aktive janë aktivitete të shkurtra prej 10 - 15 minutash që synojnë t'u japin energji dhe përqendrim nxënësve. Pushimet aktive mund të kenë forma të ndryshme dhe mund të kryhen në çfarëdo hapësire.

www.living-democracy.com

8. Operacioni i mbledhjes

Listoni 10 ushtrime në tabelë (të tilla si marshimi në vend, bërrylat te gjunjët, ecja prapa me njëren këmbë të përkulur në gju (lunges), ecjet në thembra, etj.). Partnerët përballen me njëri-tjetrin dhe shtrëngojnë grushtin njëkohësisht teksa numërojnë "një, dy, tre". Në "tre", të dy partnerët zbulojnë një numër 1-5 me gishta. Partnerët shpejt mbledhin numrat dhe i referohen listës për të parë ushtrimin me numrin që del si rezultat i mbledhjes, për ta kryer atë ushtrim për 30 sekonda. Ndërroni partnerët dhe përsëritni aktivitetin.



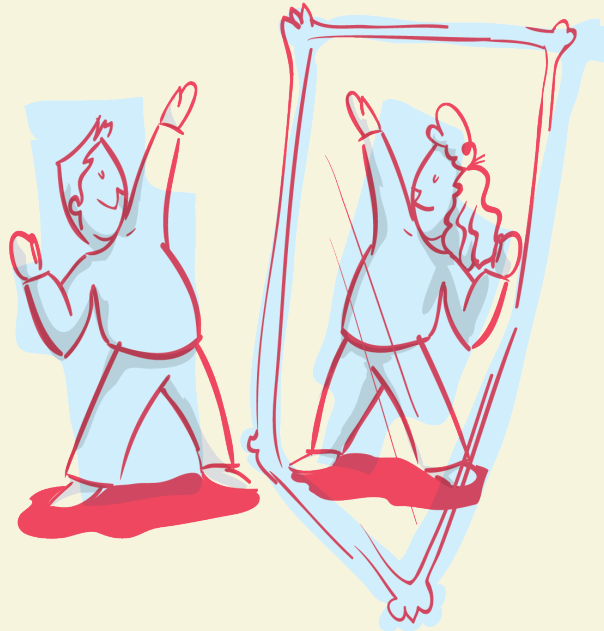
Variacion: Kalkulimi i rezultateve: Nxënësit janë në çifte. Të dy partnerët i bëjnë duart grusht dhe përballen me njëri-tjetrin. Ata i shkundojnë grushtet së bashku në lëvizje të njëhershme "një, dy, tre". Në "tre", të dy zbulojnë një numër 1-5 në njëren dorë. Personi i parë që i mbledh saktë numrat dhe i shpreh me gojë, zgjedh shpejt një aktivitet fizik (të tillë si lunges, kërcimet, bërrylat te gjunjët) dhe udhëheq partnerin e tij / saj në 10 përsëritje të atij aktiviteti. Variacione: përdorni dy duar, zbritje ose shumëzim.

Pushimet aktive - Pushimet aktive janë aktivitete të shkurtra prej 10 - 15 minutash që synojnë t'u japin energji dhe përqendrim nxënësve. Pushimet aktive mund të kenë forma të ndryshme dhe mund të kryhen në çfarëdo hapësire.

www.living-democracy.com

9. Ushtrimi në pasqyrë

Nxënësit në çifte qëndrojnë përballë njëri-tjetrit. I mbajnë pëllëmbët lart përpara gjoksit, duke shikuar partnerin. Drejtuesi do të lëvizë njërin dorë në një kohë dhe ndjekësi do të pasqyrojë lëvizjen. Rolet ndërrohen çdo minutë.



Pushimet aktive - Pushimet aktive janë aktivitete të shkurtra prej 10 - 15 minutash që synojnë t'u japin energji dhe përqendrim nxënësve. Pushimet aktive mund të kenë forma të ndryshme dhe mund të kryhen në çfarëdo hapësire.

www.living-democracy.com

10. Stafeta e bankave

Kërkojuni nxënësve të ulen në rreshta bankash ose karrigesh, ku personi i parë në secilin rresht mban një objekt të tillë si top prej sfungjeri, lëmsh prej flijesh ose top tenisi. Pas shenjës për të filluar, objekti kalohet mbi kokën e tij/saj tek personi tjetër derisa objekti të arrijë në fundin e rreshtit. Nxënësi i fundit vrapon në pjesën e përparme të klasës, prek murin dhe ulet në bankën e parë ndërsa të gjithë të tjerët lëvizin një bankë më pas nga ajo ku ishin ulur. Vazhdoni për dy minuta. Kërkojuni secilit grup të numërojë sa herë ata kanë qenë në gjendje ta kalojnë objektin deri në fund të rreshtit - atëherë sfidoni secilin grup ta tejkalojnë rezultatin e tyre!

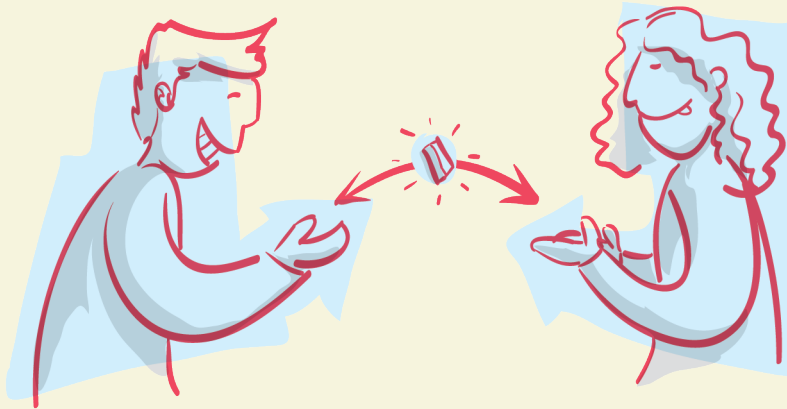


Pushimet aktive - Pushimet aktive janë aktivitete të shkurtra prej 10 - 15 minutash që synojnë t'u japin energji dhe përqendrim nxënësve. Pushimet aktive mund të kenë forma të ndryshme dhe mund të kryhen në çfarëdo hapësire.

www.living-democracy.com

11. Duart e shpejta

Kërkojuni nxënësve të formojnë çifte dhe të qëndrojnë përballë njëri-tjetrit. Jepini secilit çift një objekt të butë siç është një gomë, top ose sfungjer. Shpjegojuni nxënësve që kur të thoni “fillo”, palët do të përpiqen t’ia pasojnë objektin njëri-tjetrit sa më shumë herë të jetë e mundur, derisa të thuash “ndal”. Ndërroni partnerët.



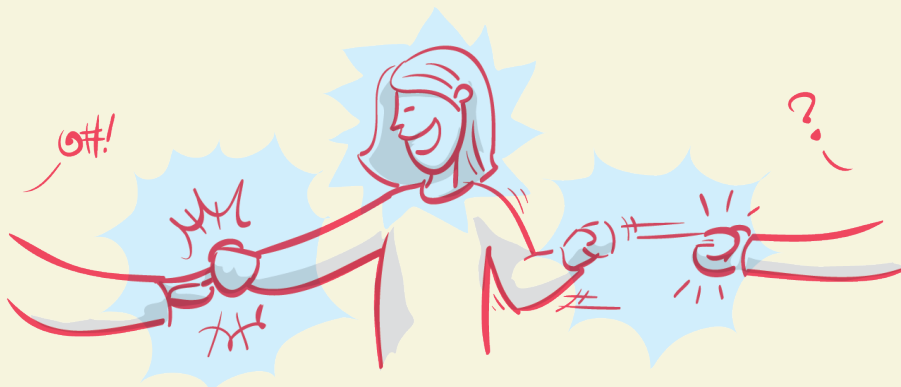
Ndryshimi i linjës: Formoni grupe prej 3 nxënësve dhe qëndroni në një vijë me fytyrë përpara. Kur thirrni një komandë (poshtë, vendosur ose ngrehur), kërkojuni nxënësve të ndryshojnë pozicione: Poshtë = personi i parë dhe i fundit ndryshojnë pozitat; Vendosur = personi i parë shkon në fund të rreshtit; Ngrehur = të tre nxënësit kthehen me fytyrë në drejtimin tjetër. Sfidoni nxënësit duke thirrur shpejt komandat.

Pushimet aktive - Pushimet aktive janë aktivitete të shkurtra prej 10 - 15 minutash që synojnë t’u japin energji dhe përqendrim nxënësve. Pushimet aktive mund të kenë forma të ndryshme dhe mund të kryhen në çfarëdo hapësire.

www.living-democracy.com

12. Të zura!

Nxënësit formojnë një rreth qoftë në këmbë ose në ulur, nëse janë me aftësi të ndryshme. Secili person e vendos pëllëmbën e dorës së djathtë të qëndrojnë e sheshtë dhe e kthyer lart. Secili person vendos gishtin tregues të dorës së majtë në pëllëmbën e personit në të majtë. Kur mësuesi thotë “Të zura” nxënësit përpiqen të kapin gishtin e personit me dorën e djathtë dhe në të njëjtën kohë të shmangin gishtin tregues të majtë që të mos kapet nga personi në të majtë. Ndërroni pozicionet e duarve dhe përsëritni.

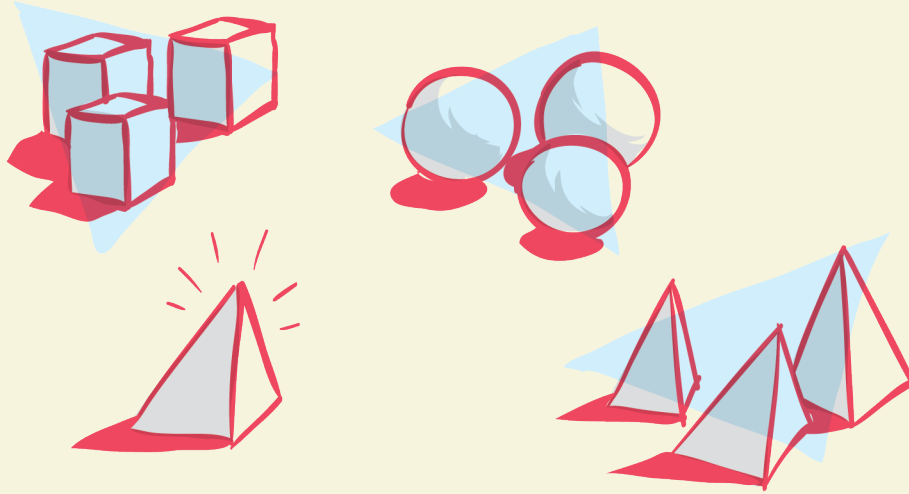


Pushimet aktive - Pushimet aktive janë aktivitete të shkurtra prej 10 - 15 minutash që synojnë t’u japin energji dhe përqendrim

www.living-democracy.com

13. Grupimi

Nxënësit lëvizin lirshëm nëpër klasë ose në një hapësirë tjetër në shkollë. Ju i fryni një bilbili, duartrokitni ose jepni një sinjal tjetër, një numër të caktuar të herëve. Nxënësit formojnë një grup me atë madhësi. Ju i fryni bilbilin përsëri dhe nxënësit lëvizin përsëri lirshëm. Përsëriteni. Ndryshoni madhësinë e grupeve ose ndryshoni mënyrën në të cilën nxënësit grupohen.

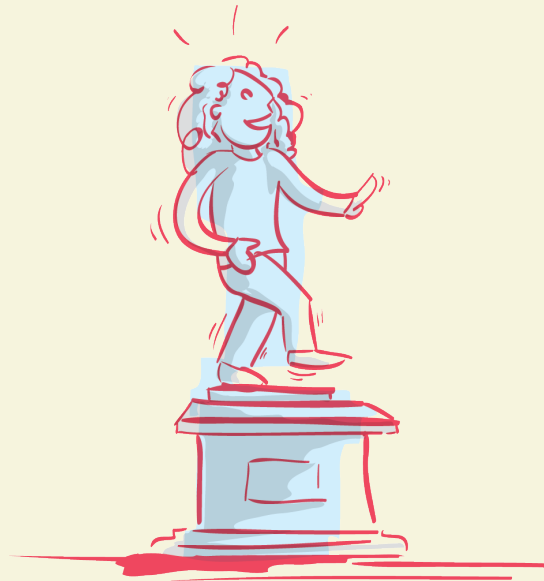


Pushimet aktive - Pushimet aktive janë aktivitete të shkurtra prej 10 - 15 minutash që synojnë t'u japin energji dhe përqendrim nxënësve. Pushimet aktive mund të kenë forma të ndryshme dhe mund të kryhen në çfarëdo hapësire.

www.living-democracy.com

14. Nisu-ndalo

Nxënësit qëndrojnë lirshëm nëpër klasë. Kur ju thërrisni "nisu", nxënësit lëvizin. Kur thërrisni "ndalo" nxënësit ndalojnë lëvizjen dhe ngrijnë në vend. Pasi ta kenë kryer atë disa herë, ndryshoni urdhrat dhe, në urdhrin tuaj "nisu", nxënësit duhet të ndalen dhe, në urdhrin "ndalo", ata duhet të lëvizin. Ju mund t'i sfidoni ata duke shtuar urdhrat "kërce" ose "rri galiç".

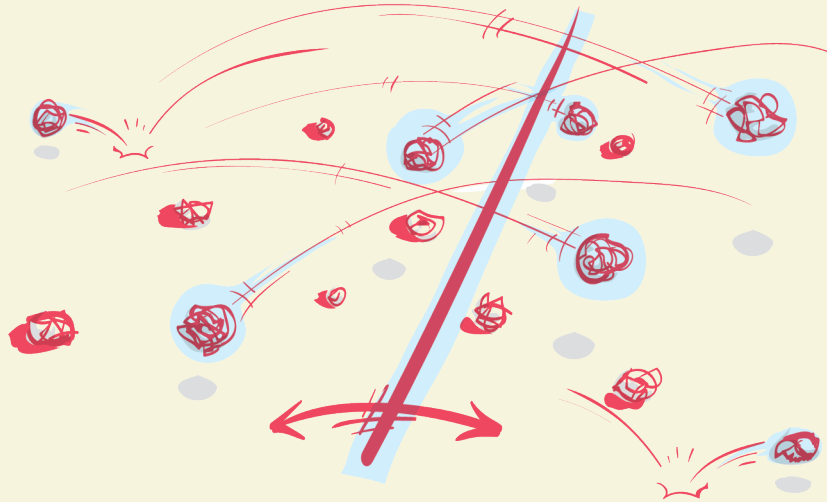


Pushimet aktive - Pushimet aktive janë aktivitete të shkurtra prej 10 - 15 minutash që synojnë t'u japin energji dhe përqendrim nxënësve. Pushimet aktive mund të kenë forma të ndryshme dhe mund të kryhen në çfarëdo hapësire.

www.living-democracy.com

15. Mbajeni pastër

Shtyni disa karrige anash dhe bëni një vijë imagjinare në mes të klasës. Nxënësit ndahen në dy anët e klasës. Jepuni nxënësve disa objekte të buta për t'i hedhur (letra e ndrydhur funksionon mirë). Nxënësit fillojnë të hedhin objektet përtej vijës - qëllimi është që objektet të mos mbahen në anën e tyre të dhomës. Kur thirrni "koha", pala më e pastër (ajo me më pak objekte) fiton. Luani deri në dy fitore nga tri lojë, me nga një minutë.

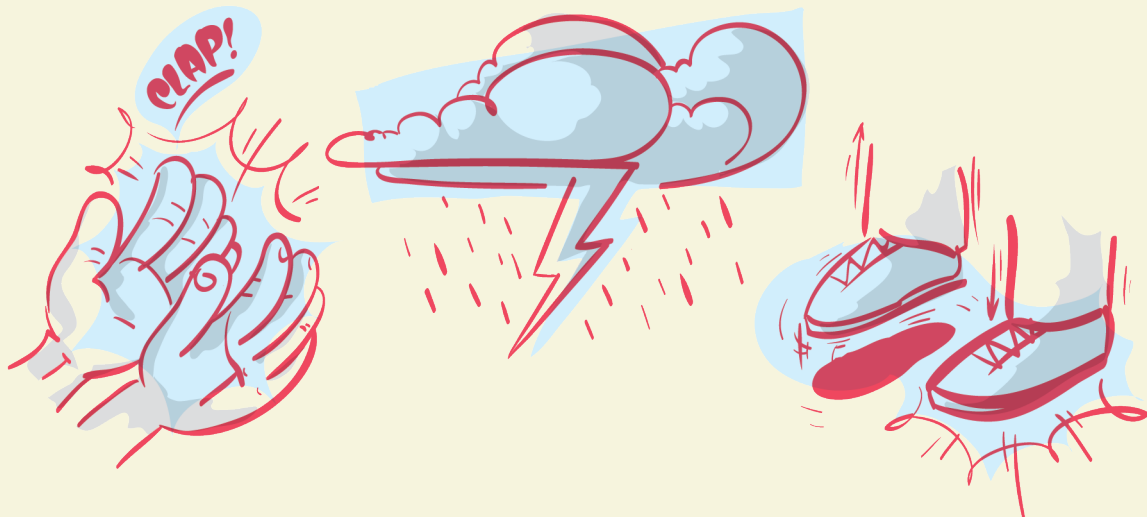


Pushimet aktive - Pushimet aktive janë aktivitete të shkurtra prej 10 - 15 minutash që synojnë t'u japin energji dhe përqendrim nxënësve. Pushimet aktive mund të kenë forma të ndryshme dhe mund të kryhen në çfarëdo hapësire.

www.living-democracy.com

16. Stuhia e shiut

Bëni një stuhi shiu në klasën tuaj! Kërkojuni nxënësve t'i ndjekin udhëzimet tuaja; filloni duke u kërkuar nxënësve që me shumë butësi t'i fërkojnë duart, pastaj të kërcasin lehtë, t'u mëshojnë kofshëve, dhe të kërcasin me këmbë (stuhia e shiut është në kulmin e saj!). Atëherë, ndalojnë së kërcituri këmbët e tyre, vetëm u mëshojnë kofshëve, kthehen te kërcitja e lehtë, te fërkimi i duarve dhe ndalojnë. Bëni çdo veprim për 20 sekonda.



Pushimet aktive - Pushimet aktive janë aktivitete të shkurtra prej 10 - 15 minutash që synojnë t'u japin energji dhe përqendrim nxënësve. Pushimet aktive mund të kenë forma të ndryshme dhe mund të kryhen në çfarëdo hapësire.

www.living-democracy.com

17. Ndieni ritmin

Kërkojini çdo nxënësi të marrë një partner dhe të ulet këmbëkryq në dysheme përballë partnerit të tij, 1 metër larg. Vendosni midis tyre një top sfungjeri apo objekt tjetër. Luani ca muzikë dhe kërkojuni nxënësve të kryejnë veprimet e mëposhtme me ritmin e muzikës:



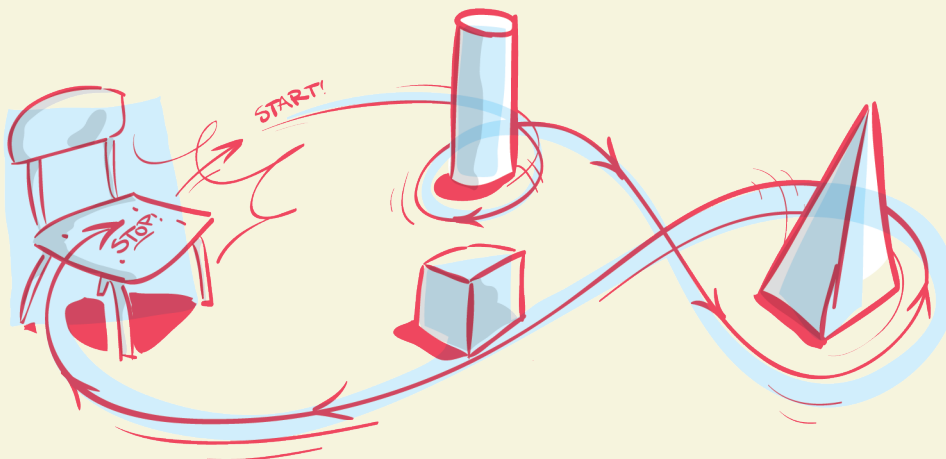
- Bjerini gjunjëve
 - Bjerini supeve
 - Duartrokitni
 - Bjerini gjunjëve, bjerini supeve, duartrokitni
 - Trokitni duart e partnerëve (të dyja, djathta me të djathtën, e majta me të majtën)
- Kur muzika ndalon, nxënësit përpiqen të jenë të parët që rërmbajnë sfungjerin. Përsëriteni 5 herë.

Pushimet aktive - Pushimet aktive janë aktivitete të shkurtra prej 10 - 15 minutash që synojnë t'u japin energji dhe përqendrim nxënësve. Pushimet aktive mund të kenë forma të ndryshme dhe mund të kryhen në çfarëdo hapësire.

www.living-democracy.com

18. Lëshoni alarmin!

Krijoni një zhurmë alarmi që i nxit nxënësit të ngrihen dhe dalin nga karriget e tyre. Kërkojuni atyre që të ecin me ritëm të shpejtë nëpër korridor dhe të dalin jashtë në një zonë që përdoret zakonisht për aktivitete fizike. Ata duhet të vrapojnë për 2 minuta dhe pastaj të shpejtojnë për te karriget e tyre.

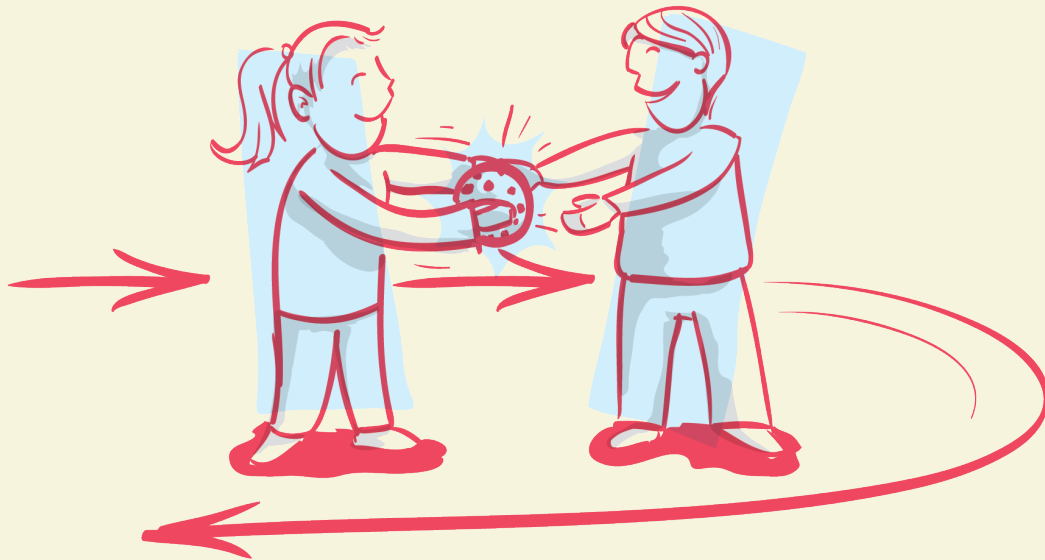


Pushimet aktive - Pushimet aktive janë aktivitete të shkurtra prej 10 - 15 minutash që synojnë t'u japin energji dhe përqendrim nxënësve. Pushimet aktive mund të kenë forma të ndryshme dhe mund të kryhen në çfarëdo hapësire.

www.living-democracy.com

19. Dorëzimi

Kërkojuni nxënësve të ndahen në grupe prej 5 ose 6 personave. Secili grup qëndron në një vijë të drejtë. Personi i parë fillon me një top të vogël ose ndonjë objekt tjetër të vogël. Në urdhrin “nisu”, grupi shikon se sa shpejt ata mund ta kalojnë objektin përgjatë vijës, përmes dorëzimit mbrapa. Përsëriteni. Ju mund të ndryshoni mënyrën e pasimit të objektit nga një nxënës në tjetrin (nën këmbë, sipër krahëve, nga e djathta, nga e majta, etj.).



Pushimet aktive - Pushimet aktive janë aktivitete të shkurtra prej 10 - 15 minutash që synojnë t'u japin energji dhe përqendrim nxënësve. Pushimet aktive mund të kenë forma të ndryshme dhe mund të kryhen në çfarëdo hapësire.

www.living-democracy.com

20. Shpinë për shpine

Nxënësit formojnë çifte dhe ulen shpinë për shpine, i lidhin krahët te bërrylat dhe i përkulin gjunjët me shputat e vëna në dysheme. Në komandën tuaj, udhëzoni secilën çift të ngrihen në këmbë pa përdorur duart e tyre. Suksesi varet nga shtyrja kundrejt njëri-tjetrit në të njëjtën kohë. Matni kohën e klasës për të parë se sa kohë duhet që të gjitha çiftet të ngrihen në këmbë. Variacion: Kërkojuni çifteve të garojnë për të parë se cili ekip mund të ngrihet në këmbë e të ulet përsëri më së shumti herë brenda 15 sekondave.



Pushimet aktive - Pushimet aktive janë aktivitete të shkurtra prej 10 - 15 minutash që synojnë t'u japin energji dhe përqendrim nxënësve. Pushimet aktive mund të kenë forma të ndryshme dhe mund të kryhen në çfarëdo hapësire.

www.living-democracy.com