

~ Kur ~

# LËVIZNI MË SHUMË

ju

# MËSONI MË SHUMË!



## Kompleti i kartave për aktivitete të integruara në 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.

Ky grup kartash tregon aktivitete të integruara në mësim. Këto aktivitete forcojnë përmbajtjen dhe të kuptuarit e saj përmes të nxënit aktiv.

Cilëndo kategori ose aktivitet që zgjedhni ta zbatoni, sigurohuni që:

- t'ua shpjegoni nxënësve tuaj arsyet pse aktiviteti fizik është i nevojshëm gjatë gjithë ditës;
- të krijoni atmosferën e duhur, ku të gjithë ndihen rehat dhe të përfshirë;
- të jeni të gatshëm të provoni aktivitete të reja për t'i bërë nxënësit të lëvizin; dhe
- të merrni pjesë aktivisht me nxënësit tuaj, pasi ata do të kenë më shumë të ngjarë t'ju bashkohen juve!

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](http://www.living-democracy.com)

## 1. Fletët lëvizëse (që njihet edhe si aktiviteti i platformës rrotulluese)

Ngjitni fletët e punës me pyetjet për tema mësimore në mur ose tabelë. Nxënësit, me fletoren e tyre në duar, kalojnë nga fleta në fletë dhe u përgjigjen pyetjeve të ndryshme.



### Variacione:

- Nxënësit i kanë fletoret e tyre në banka e tyre, duhet të mbajnë mend pyetjen dhe të kthehen në bankë për ta shkruar përgjigjen.
- Në vend të pyetjeve mund të përdoret për kopjimin e një teksti, ku nxënësit mbledhin pjesët në mënyrë që të shkruajnë tërë tekstin.

Aktiviteti fizik gjithashtu mund të jetë i integruar në mësimet akademike ekzistuese. Lëvizjet mund të përfshihen në problemet matematikore, njohjen e shkronjave dhe fjalëve, lexim, si dhe në stacionet e të nxënës.

[www.living-democracy.com](http://www.living-democracy.com)

## 2. Gjuetia përballë

Ndani klasën në gjysmë. Gjysma e klasës shkruan nga një fjalë në një letër shënimesh. Gjysma tjetër shkruan nga një përkufizim. Përzieni letrat dhe jepini një letër secilit nxënës. Nxënësit duhet të lëvizin nëpër klasë dhe të përputhin fjalën me përkufizimin. Për nxënësit më të vegjël përputhni fjalët, shkronjat ose numrat e shpeshtë. Proveni problemet dhe zgjidhjet matematikore.



Aktiviteti fizik gjithashtu mund të jetë i integruar në mësimet akademike ekzistuese. Lëvizjet mund të përfshihen në problemet matematikore, njohjen e shkronjave dhe fjalëve, lexim, si dhe në stacionet e të nxënës.

[www.living-democracy.com](http://www.living-democracy.com)

### 3. Zgjatja me pyetje e përgjigje

Sigurojuni nxënësve letër në banka. Nxënësit mund të qëndrojnë në këmbë ose të ulen. Bëni një pyetje dhe nxënësit e shkruajnë përgjigjen (me shkronja shumë të mëdha) në një fletë letre. Secili nxënës mban letrën me dy duar lart për t'u zgatur. Mësuesi kontrollon përgjigjet. Pyetjet me zgjedhje të shumëfishta funksionojnë më mirë.

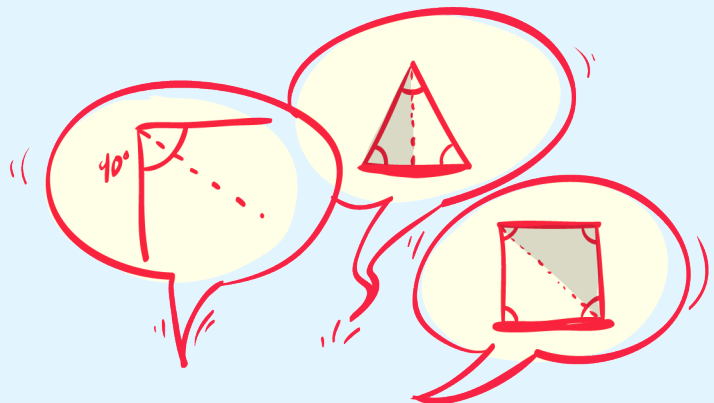


Aktiviteti fizik gjithashtu mund të jetë i integruar në mësimet akademike ekzistuese. Lëvizjet mund të përfshihen në problemet matematikore, njohjen e shkronjave dhe fjalëve, lexim, si dhe në stacionet e të nxënësve.

[www.living-democracy.com](http://www.living-democracy.com)

### 4. Ecni dhe flisni

Ndani nxënësit në grupe prej 2 ose 3 vetave, dhe caktoni tema që lidhen me njësinë mësimore aktuale, që nxënësit duhet t'i diskutojnë ndërsa bëjnë një shëtitje 5-minutëshe. Ata duhet ta raportojnë diskutimin e tyre përpara gjithë klasës.



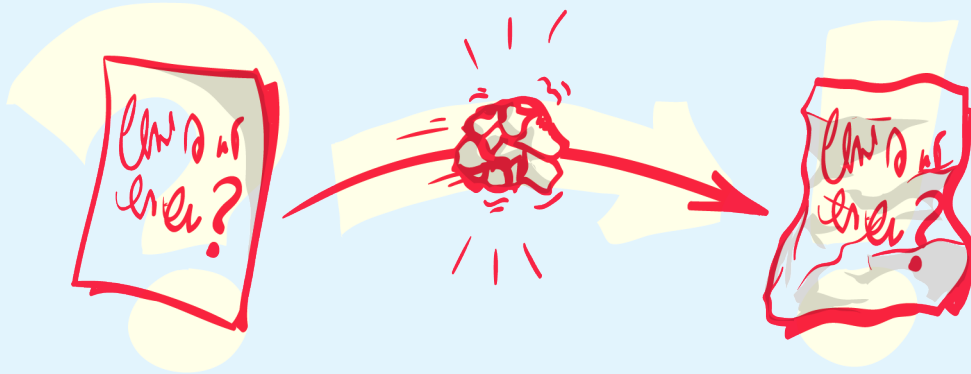
Aktiviteti fizik gjithashtu mund të jetë i integruar në mësimet akademike ekzistuese. Lëvizjet mund të përfshihen në problemet matematikore, njohjen e shkronjave dhe fjalëve, lexim, si dhe në stacionet e të nxënësve.

[www.living-democracy.com](http://www.living-democracy.com)

## 5. Topi i borës

Të gjithë nxënësve u caktohet të shkruajnë një problem ose pyetje nga një njësi. Të gjithë nxënësit e ndrydhin letrën (ose bëjnë aeroplan letre – por zgjat më shumë) dhe ngrihen në këmbë. Në urdhrin “nisu” nga mësuesi, nxënësit duhet të hedhin të paktën 5 topa “dëbore” nëpër dhomë. Drejtoni nxënësit të gjejnë një top dëbore – ta hapin atë dhe ta zgjidhin problemin/t’i përgjigjen pyetjes.

\* Emrat mund të vendosen mbi problemin dhe ata duhet ta gjejnë atë person që ta kontrollojë përgjigjen e tyre.



Aktiviteti fizik gjithashtu mund të jetë i integruar në mësimet akademike ekzistuese. Lëvizjet mund të përfshihen në problemet matematikore, njohjen e shkronjave dhe fjalëve, lexim, si dhe në stacionet e të nxënësve.

[www.living-democracy.com](http://www.living-democracy.com)

## 6. Shqiptimi përmes aktivitetit fizik (për mësimin në anglisht)

Përgatitni një listë të shpallur të aktiviteteve për secilën shkronjë të alfabetit.

Vendosni një aktivitet për secilën shkronjë të alfabetit - një listë model është përfshirë më poshtë. Sigurohuni që të gjithë nxënësit janë në gjendje të kryejnë secilin aktivitet. Sfidoni nxënësit ta shqiptojnë gjithë alfabetin duke përfunduar të gjitha aktivitetet, ose kërkoni që njëri partner ta praktikojë shqiptimin ose fjalorin, ndërsa partneri tjetër ta qëllojë secilën fjalë, ose kërkoni udhëheqësit t’i caktojë secilit çift nxënësish një fjalë që ata më pas do të kryejnë veprimtarinë për secilën shkronjë në fjalë.

- 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

Aktiviteti fizik gjithashtu mund të jetë i integruar në mësimet akademike ekzistuese. Lëvizjet mund të përfshihen në problemet matematikore, njohjen e shkronjave dhe fjalëve, lexim, si dhe në stacionet e të nxënësve.

[www.living-democracy.com](http://www.living-democracy.com)

## 7. Loja e përputhjes

Mësoni në mënyrë aktive fjalët e fjalorit. Duke përdorur letra shënimesh, nxitni nxënësit të shkruajnë fjalën në një rën, përkufizimin në tjetrën. Mësuesi është mbikëqyrësi i detyrës përveç nëse ka një numër tek të nxënësve atë ditë. Shpërndajuni nxënësve përkufizimet dhe fjalët përkatëse. Kërkojuni të gjithëve të përhapen nëpër klasë. Kërkojuni nxënësve me fjalë të mbajnë kartat lart mbi kokë. Fëmijët me përkufizime duhet të lëvizin shpejt nëpër dhomë për të gjetur personin me fjalën e tyre. Përsëriteni edhe një herë, këtë herë duke u thënë fëmijëve me përkufizime t'i mbajnë ato lart dhe fëmijët me fjalë duhet të lëvizin.

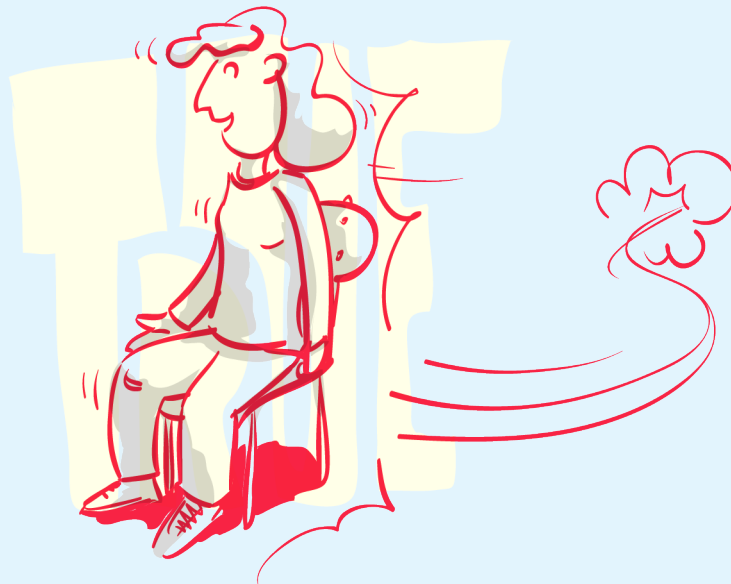


Aktiviteti fizik gjithashtu mund të jetë i integruar në mësimet akademike ekzistuese. Lëvizjet mund të përfshihen në problemet matematikore, njohjen e shkronjave dhe fjalëve, lexim, si dhe në stacionet e të nxënësve.

[www.living-democracy.com](http://www.living-democracy.com)

## 8. E vërtetë / e rreme

Përgatitni një listë me deklarata të vërteta/të rreme bazuar në përmbajtjen e mësimit. Organizoni karriget në një rreth. Kërkojuni nxënësve të ecin nëpër karrige dhe ta dëgjojnë deklaratën dhe të përcaktojnë nëse përgjigjja është “e vërtetë” ose “e rreme”. Nëse përgjigjja është “e vërtetë”, gjeni një karrige dhe uluni. Nëse përgjigjja është “e gabuar”, bëni prekje nga gjuri te bërryli.

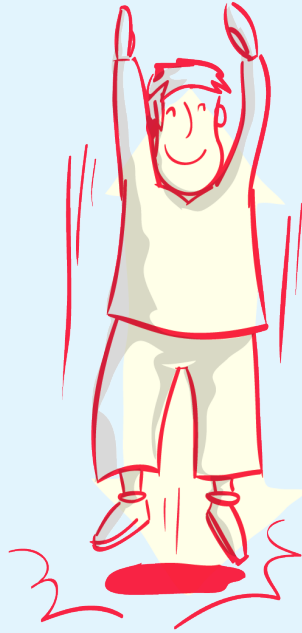


Aktiviteti fizik gjithashtu mund të jetë i integruar në mësimet akademike ekzistuese. Lëvizjet mund të përfshihen në problemet matematikore, njohjen e shkronjave dhe fjalëve, lexim, si dhe në stacionet e të nxënësve.

[www.living-democracy.com](http://www.living-democracy.com)

## 9. Letërsia aktive

Lexojuni ose kërkujuni nxënësve të lexojnë me zë të lartë fragmente nga letërsia ose artikuj të lajmeve për gjithë klasën dhe sa herë që dëgjohen fjalët një, nga dhe atje, etj., klasa duhet të ngrihet, të kërcëjë dhe pastaj të ulet shpejt. Ju gjithashtu mund të bëni të njëjtën gjë duke i udhëzuar ata të kërcëjnë sapo të dëgjojnë një ndajfolje, një folje në kohën e shkuar, etj.

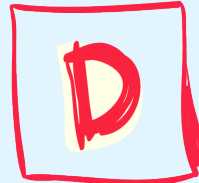
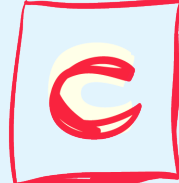
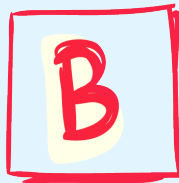


Aktiviteti fizik gjithashtu mund të jetë i integruar në mësimet akademike ekzistuese. Lëvizjet mund të përfshihen në problemet matematikore, njohjen e shkronjave dhe fjalëve, lexim, si dhe në stacionet e të nxënësve.

[www.living-democracy.com](http://www.living-democracy.com)

## 10. Kuizi i çastit

Hartoni 5 pyetje me zgjedhje të shumëfishta në lidhje me një orë mësimi në klasë. Secila zgjedhje e përgjigjes ka një aktivitet të ndryshëm, të lidhur me shkronjën përkatëse. Për shembull: A = rrotullimi i krahëve; B = marshimi në vend; C = prekjet e shputave; D = përdredhja e trupit. Secili nxënës e kryen veprimtarinë e lidhur me përgjigjen që ai/ajo mendon se është e saktë. Për shembull, nëse nxënësi mendon se përgjigjja e saktë është "A", ai/ajo do të bëjë rrotullime krahësh. Lëri 20 sekonda që nxënësit ta kryejnë aktivitetin dhe pastaj shpallni përgjigjen e saktë. Kjo mund të bëhet për çdo mësim.

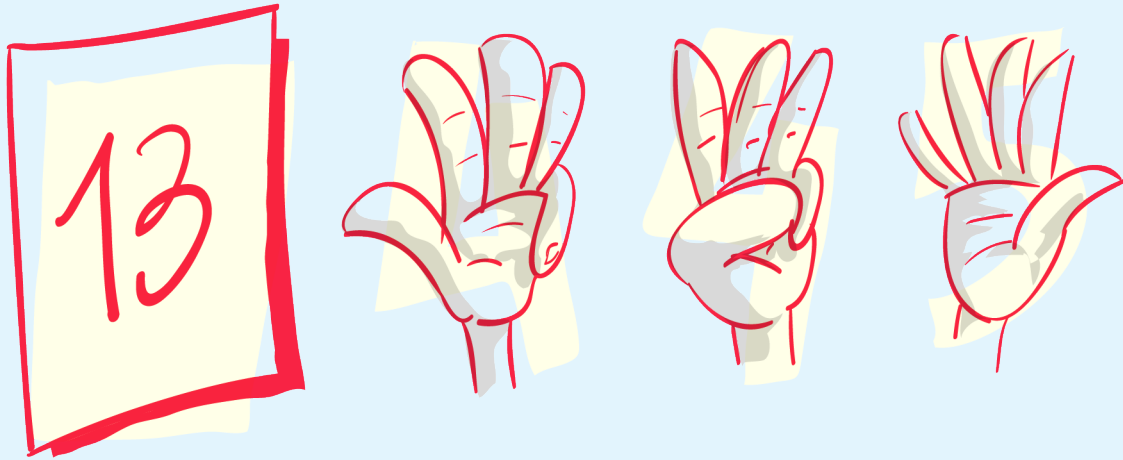


Aktiviteti fizik gjithashtu mund të jetë i integruar në mësimet akademike ekzistuese. Lëvizjet mund të përfshihen në problemet

[www.living-democracy.com](http://www.living-democracy.com)

## 11. Kombinimi i duhur (për matematikë)

Caktojani secilin nxënës një numër midis 1 dhe 10. Nxënësit e tregojnë numrin e tyre duke mbajtur gishtat lart (ose duke përdorur gjuhën e shenjave, nëse e njohin). Ju shkruani një numër më të madh se 10 në tabelë. Nxënësit lëvizin nëpër klasë për të gjetur nxënës të tjerë që të “bëjnë mbledhje” deri në arritjen e numrit në tabelë – e gjithë kjo, pa folur.



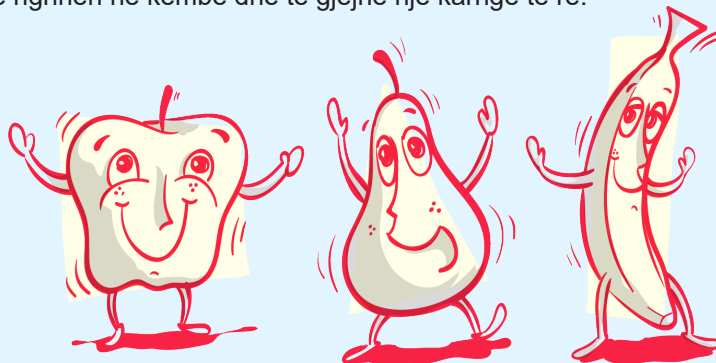
**Variacion:** Pas sinjalit tuaj nxënësit tregojnë një numër me gishtat e tyre (nga 1 në 10). VETËM atëherë ju shkruani një numër në tabelë dhe nxënësit lëvizin për të “bërë mbledhjen” që ta arrijnë numrin.

Aktiviteti fizik gjithashtu mund të jetë i integruar në mësimet akademike ekzistuese. Lëvizjet mund të përfshihen në problemet

[www.living-democracy.com](http://www.living-democracy.com)

## 12. Sallatë frutash

Nxënësit e krijojnë një rreth ulur në karrige, ndërsa ju qëndroni në mes. Ju u caktoni të gjithë nxënësve për të qenë një frut, si mollë, dardhë ose banane. Ju e thirrni emrin e një fruti, për shembull “mollë”. Pastaj të gjitha mollët duhet të ngrihen në këmbë dhe të gjejnë një karrige të re për t'u ulur. Ju gjithashtu mund të thirrni “sallatë frutash” që do të thotë se të gjithë nxënësit duhet të ngrihen në këmbë dhe të gjejnë një karrige të re.



**Variacion:**

Në **matematikë**, të dy kategoritë mund të jenë numra çift dhe tek ose tabela  $2x$ ,  $3x$  ose  $4x$ . Nëse përdoret numri 15, atëherë nxënësit në të dy kategoritë e tabelës  $3x$  dhe  $5x$  do të duhet të gjejnë një karrige të re.

Në **shkencë** ose **gjeografi**, kategoritë mund të jenë shtazët ose krijesat ujore.

Në **gjeografi**, kategoritë mund të jenë vende, qytete dhe ishuj.

Në **biologji**, kategoritë mund të jenë peshq, zogj dhe gjarprinjtë.

Në **gjuhë**, kategoritë mund të jenë folje, mbiemra dhe emra.

Në **studimet shoqërore**, kategoritë mund të jenë socializmi, liberalizmi dhe konservatorizmi, ku personi në mes thotë emrin e politikanëve ose partive politike.

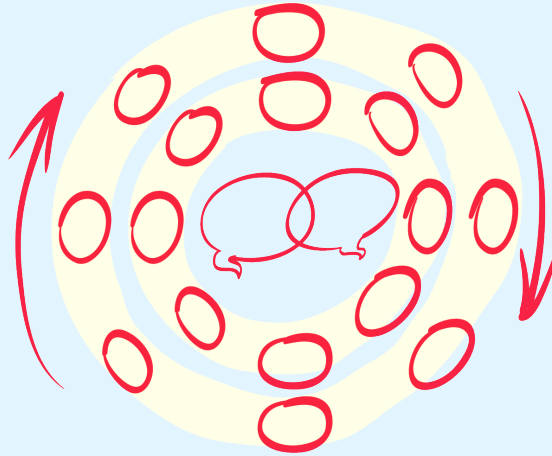
Aktiviteti fizik gjithashtu mund të jetë i integruar në mësimet akademike ekzistuese. Lëvizjet mund të përfshihen në problemet matematikore, njohjen e shkronjave dhe fjalëve, lexim, si dhe në stacionet e të nxënësve.

[www.living-democracy.com](http://www.living-democracy.com)



### 13. Takimi i shpejtësisë

Gjysma e nxënësve qëndrojnë në një rreth dhe kthehen me shpinë nga mesi i rrethit. Gjysma tjetër e nxënësve formon një rreth përreth rrethit origjinal, në mënyrë që ata të qëndrojnë në drejtim të kundërt dhe ballë për ballë ndaj njëri-tjetrit. Nxënësve u kërkohet të shtrëngojnë duart me partnerin e tyre për t'u siguruar që të gjithë janë çiftuar. Ju jepni një pyetje ose detyrë lidhur me temën mësimore për të cilën ata diskutojnë për një kohë të shkurtër p.sh. 2 minuta. Kur koha kalon, rrethi i jashtëm zhvendoset për një vend në të majtë. Pastaj ju bëni të njëjtën pyetje ose një pyetje të re e cila do të diskutohet me partnerin e ri. Aktiviteti gjithashtu mund të bëhet ulur në karrige dhe mund të ndryshojë më tej duke kërkuar nga nxënësit e të dy rathëve (të jashtëm dhe të brendshëm) të lëvizin në mënyrë alternative për një vend në të majtë.



Aktiviteti fizik gjithashtu mund të jetë i integruar në mësimet akademike ekzistuese. Lëvizjet mund të përfshihen në problemet matematikore, njohjen e shkronjave dhe fjalëve, lexim, si dhe në stacionet e të nxënësve.

[www.living-democracy.com](http://www.living-democracy.com)

### 14. Bëhuni rreth

Nxënësit formojnë një rreth dhe hedhin një top sfungjeri. Kur një nxënës e merr topin, ai/ajo e jep një përgjigje ndaj kërkesave të ndryshme të mësuesit: ngjyra, fjalë që fillojnë me shkronjë të caktuar, apo pyetje që lidhen me një mësim. Nëse nxënësi nuk dëshiron të përgjigjet, ai ia hedh topin një nxënësi tjetër.



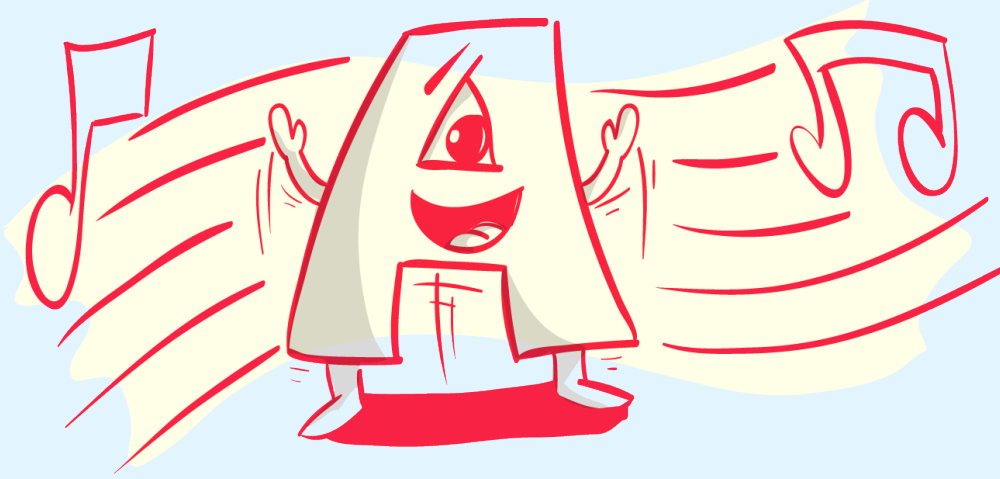
Aktiviteti fizik gjithashtu mund të jetë i integruar në mësimet akademike ekzistuese. Lëvizjet mund të përfshihen në problemet matematikore, njohjen e shkronjave dhe fjalëve, lexim, si dhe në stacionet e të nxënësve.

[www.living-democracy.com](http://www.living-democracy.com)



## 15. Ngrihuni për fjalorin

Krijoni një poezi ose këngë duke përdorur fjalë fjalore që fillojnë të gjitha me të njëjtën shkronjë. Sa herë që recitohet ose këndohet një fjalë që fillon me atë shkronjë, nxënësit ngrihen ose ulen.



Aktiviteti fizik gjithashtu mund të jetë i integruar në mësimet akademike ekzistuese. Lëvizjet mund të përfshihen në problemet matematikore, njohjen e shkronjave dhe fjalëve, lexim, si dhe në stacionet e të nxënës.

[www.living-democracy.com](http://www.living-democracy.com)

## 16. Kuizi

Nxënësit krijojnë ekipe prej 3 ose 4 vetave. Paraqitni pyetje të ndryshme që bazohen në përmbajtje. Kur një ekip mendon se kanë përgjigjen e saktë, nxënësi i caktuar nga ekipi ecën deri në ballë të klasës dhe e shkruan përgjigjen e ekipit në tabelë. Skuadra e parë që ka përgjigjen e duhur i bën 5 hedhje; skuadrat e tjera i bëjnë 15 hedhje.



Aktiviteti fizik gjithashtu mund të jetë i integruar në mësimet akademike ekzistuese. Lëvizjet mund të përfshihen në problemet matematikore, njohjen e shkronjave dhe fjalëve, lexim, si dhe në stacionet e të nxënës.

[www.living-democracy.com](http://www.living-democracy.com)

## 17. Gjeni pyetjen

Secili nxënës shkruan një pyetje lidhur me njësinë mësoresh në një copë letër. Gjysma e nxënësve mbyllin sytë, ndërsa nxënësit e tjerë fshehin copat e letres nëpër klasë. Pasi të fshihen pyetjet, nxënësit që kishin sytë e mbyllur lëvizin nëpër dhomë dhe lokalizojnë një pyetje të fshehur dhe i përgjigjen asaj. Ndërroni rolet.

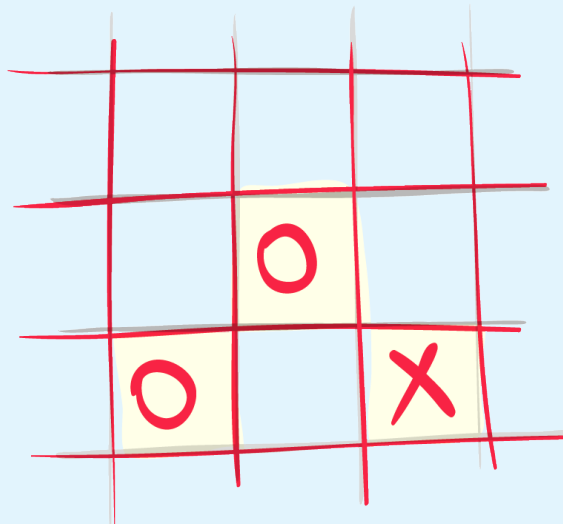


Aktiviteti fizik gjithashtu mund të jetë i integruar në mësimet akademike ekzistuese. Lëvizjet mund të përfshihen në problemet matematikore, njohjen e shkronjave dhe fjalëve, lexim, si dhe në stacionet e të nxënësve.

[www.living-democracy.com](http://www.living-democracy.com)

## 18. Kryq dhe Zero

Bëni një tabelë kryq dhe zero në dysheme duke përdorur letër, shirit ose pllaka dyshemeje. Ndani klasën në X dhe O. Bëni pyetje lidhur me përmbajtjen. Grupet me përgjigjen e saktë mund të lëvizin në një vend në tabelë.

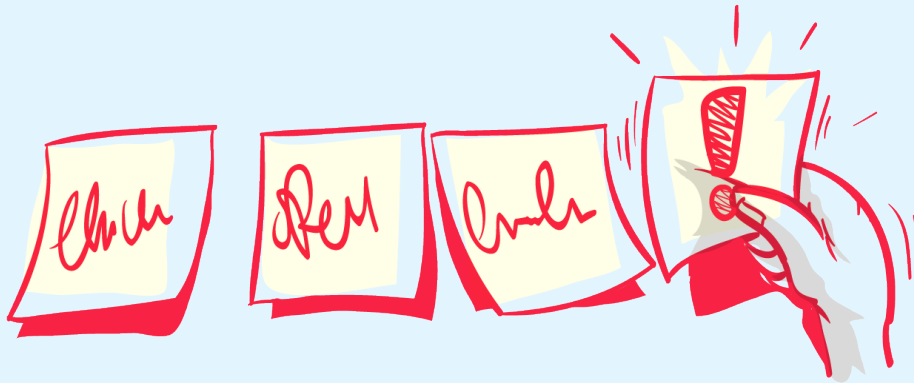


Aktiviteti fizik gjithashtu mund të jetë i integruar në mësimet akademike ekzistuese. Lëvizjet mund të përfshihen në problemet matematikore, njohjen e shkronjave dhe fjalëve, lexim, si dhe në stacionet e të nxënësve.

[www.living-democracy.com](http://www.living-democracy.com)

## 19. Përmbledhja e shënimeve në letra ngjitëse

Ju përgatisni shënime në letra ngjitëse, secili me një fjalë kyçe ose koncept të shkruar në të nga një mësim, dhe i vendosni pa ndonjë rregull në tabelë. Nxënësit janë rreshtuar në dy ose tri ekiye me nxënësit e parë që qëndrojnë me shpinë nga tabela. Ju përshkruani një nga fjalët dhe, kur mbaroni, nxënësit duhet të kthehen, ta lokalizojnë dhe shpejt ta kapin shënimin me përgjigjen e saktë. Ata shkojnë në fund të rreshtit të tyre dhe një nxënës tjetër ia kthen shpinën tabelës. Ekipi fitues është ai me më së shumti letra me shënime.

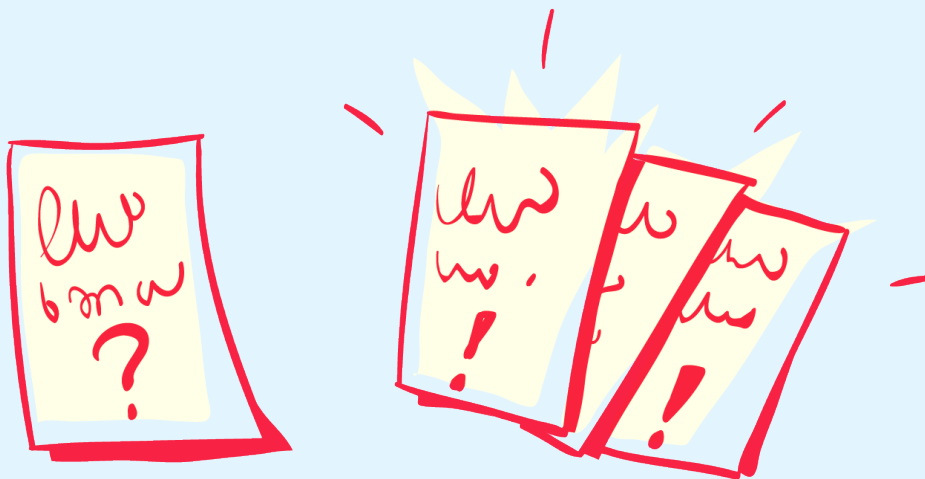


Aktiviteti fizik gjithashtu mund të jetë i integruar në mësimet akademike ekzistuese. Lëvizjet mund të përfshihen në problemet matematikore, njohjen e shkronjave dhe fjalëve, lexim, si dhe në stacionet e të nxënës.

[www.living-democracy.com](http://www.living-democracy.com)

## 20. Mëdyshje

Ju u jepni të gjithë nxënësve një copë letër me një fjalë kyçe ose një pyetje provimi në të. Në urdhrin tuaj "nisu", nxënësit duhet të lëvizin shpejt për të parë letrat e nxënësve të tjerë, duke u përpjekur të grupohen në mënyrë që të kenë një pyetje provimi dhe të gjitha përgjigjet e sakta për të. Për shembull, nxënësi me pyetjen "cilat janë ngjyrat e flamurit Grek" duhet të gjejë nxënësit me fjalët "kaltër" dhe "bardhë" dhe kështu të formojnë një grup prej tre vetash.



Aktiviteti fizik gjithashtu mund të jetë i integruar në mësimet akademike ekzistuese. Lëvizjet mund të përfshihen në problemet matematikore, njohjen e shkronjave dhe fjalëve, lexim, si dhe në stacionet e të nxënës.

[www.living-democracy.com](http://www.living-democracy.com)