

~ Када се ~
КРЕЋЕШ ВИШЕ
~ ~ ~ ТИ ~ ~ ~
УЧИШ ВИШЕ!



Комплет картица за комбиновање активности са наставом.

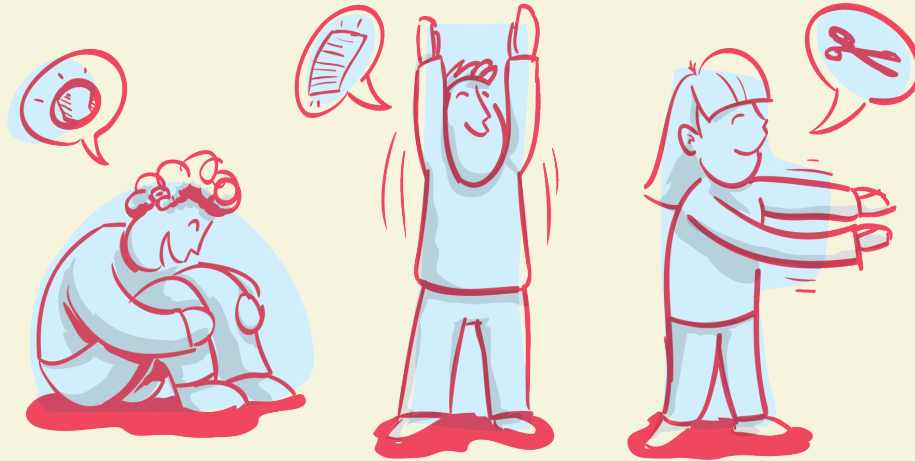
Истраживања показују да физичке активности имају позитиван утицај на знања ученика тако што им омогућавају да буду концентрисанији, да посвете пажњу и да су повезани са оним што уче. Кретање је истраживачко и може подићи климу у одељењу са оне којом се контролише на отворенију, чиме се остварује допринос на понашање ученика и емоционалну благостање. Кретање током наставе може деловати ризично и хаотично. Међутим, уз добро вођење часа, кретањем се усмерава процес учења, а и стимулишу се креативност, комуникација и сарадња. Физички активни одмори, познати и као активни одмори, су кратки, у питању су активности у трајању од 5 до 15 минута којима је циљ да ученицима подигну енергију. Могу бити у различитим облицима и примењивати се било где. Можете користити **активности у комбинацији са наставом** на својим часовима и то за:

- Кретањем ради кретања – за комуникацију, сарадњу или рекреацију
- Релаксацију, опоравак или ‘померање фокуса’
- Транзицију (прелаз) између активности током часа, наставних предмета или оцењивања / испитивања.

Картице су део богатог сајта који је посвећен живљењу демократије за ученике, наставнике, директоре и родитеље. Приступ који је одабран појашњава да је школа микро друштво којем су потребне прилике не само за учењем већ и за демократски живот. Видети www.living-democracy.com/sr/

1. Камен, папир, маказе изазов

Ученици су у паровима. Сваки пар игра једну рунду игру Камен, папир, маказе.



Варијације: Камен, папир, маказе игра ногама: ученици играју класичну игру Камен, папир, маказе својим стопалима. Уместо да броје до 3, ученици 3 пута скачу спојених ногу и онда бирају позицију: Камен = спојена стопала; Папир = размакнута стопала; Маказе = једно стопало је напред а друго назад (прекрштена стопала). На самом почетку се скочи и броји: 1-2-3. Ученици дају најбоље од себе играјући до три са паром и потом траже новог партнера за изазов.

Активни одмори - кратки активни одмори у трајању од 10 до 15 минута, чији циљ је да подигну ниво енергије и врате фокус ученицима на главне активности. Могу бити у различитим облицима и примењивати се било где.

www.living-democracy.com

2. Рука сат

Ученици стоје и своју десну руку користе као казаљку за минуте а леру за сате. Кажите неко време и ученици померају руке у исправну позицију казаљки на сату.



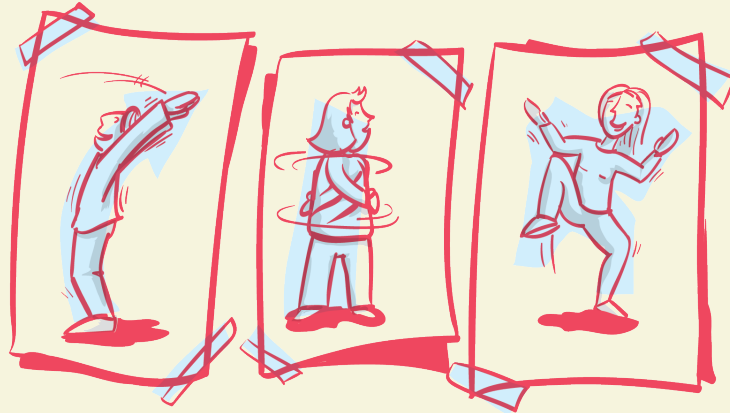
Изазов: постепено повећавајте брзину којом говорите време.

Активни одмори - кратки активни одмори у трајању од 10 до 15 минута, чији циљ је да подигну ниво енергије и врате фокус ученицима на главне активности. Могу бити у различитим облицима и примењивати се било где.

www.living-democracy.com

3. Минут мајстори

1. На зиду или табли прикажите листу различитих вежби за све.
2. Подесите тајмер како би обележавао сваки минут, за које време ученици раде вежбу по избору.
3. Сваки ученик може одабрати различите вежбе или остати на једној сваког минута. Требало би сами да бирају. На овај начин ће слободније бирати вежбе и имати осећај контроле.



Предлог вежби: суножни скокови са истовременим одножењем и изручењем, марширање у месту (високи скип), подизање колена, трчање у месту (ниски скип), наизменични искорак, увијање и скакање у месту. Могу се упражњавати с времена на време током целе школске године. Уз музику је још пријатније.

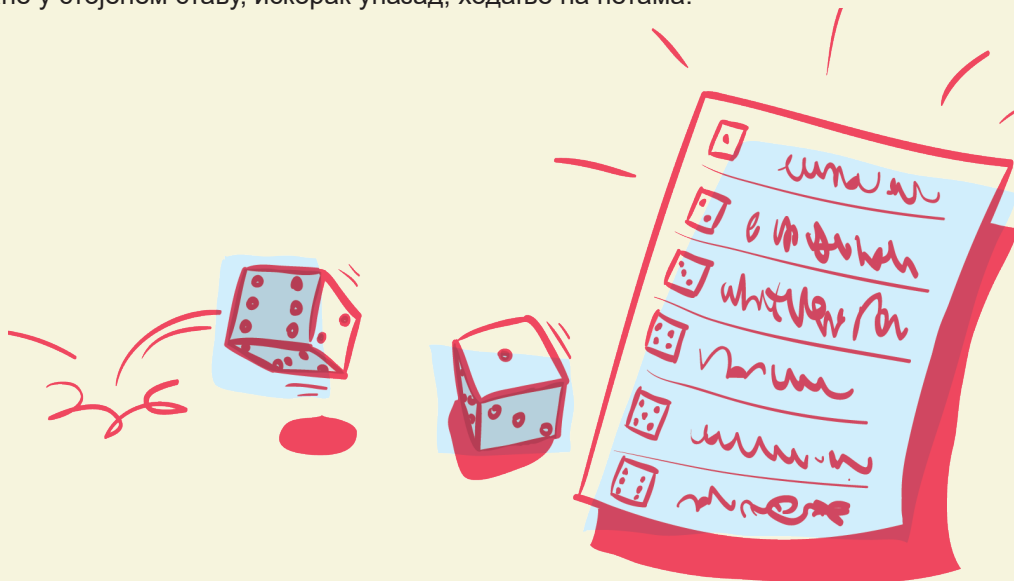
Варијације: Видите колико понављања ученици могу да ураде у свакој горепоменутој вежби. Упишите појединачне скорове или на нивоу одељења на нивоу минута. Направите им изазов следећег пута тако да поправе свој учинак.

Активни одмори - кратки активни одмори у трајању од 10 до 15 минута, чији циљ је да подигну ниво енергије и врате фокус ученицима на главне активности. Могу бити у различитим облицима и примењивати се било где.

www.living-democracy.com

4. Фитнес коцке

Узмите две коцке. На једној коцки сваком броју доделите одређену физичку вежбу. Баците једну коцку како бисте видели колико пута ћете извести вежбу. Баците другу коцку како бисте видели вежбу коју ћете радити. Неки примери вежби за ову активност су: марширање у месту, додиривање колена једне ноге и лакта са супротне стране у стојећем ставу, искорак уназад, ходање на петама.



Активни одмори - кратки активни одмори у трајању од 10 до 15 минута, чији циљ је да подигну ниво енергије и врате фокус ученицима на главне активности. Могу бити у различитим облицима и примењивати се било где.

www.living-democracy.com

5. Чиме се бавим / шта радим?

1. Ученици у пару седе за столовима, са оловком и папиром испред себе.
2. Окренути су једно од другог (док један ученик гледа у таблу други гледа на супротну страну)
3. На табли пишете неке професије попут: наставник, доктор, кошаркаш, хокејаш, возач камиона, ватрогасац, кувар.
4. Ученик који је гледао у таблу има 2 минута током којих пантомимом објашњава уписане професије, док ученик који је гледао у супротном смеру, записује професије које му друг глуми.
5. Када истекне 2 минута ученик који је уписивао професије се окреће ка табли и проверава колико се уписане професије слажу са његовом листом.
6. Ученици мењају места (онај ко пише постаје глумац и обрнуто).



Варијација: Важно: Читава игра је у тишини. Направите раличите листе професија за сваку групу.

Активни одмори - кратки активни одмори у трајању од 10 до 15 минута, чији циљ је да подигну ниво енергије и врате фокус ученицима на главне активности. Могу бити у различитим облицима и примењивати се било где.

www.living-democracy.com

6. Талас

Ученици формирају круг. Један ученик започиње уобичајени покрет телом који симболизује талас (подиже руке а следећи ученик га одмах прати у покрету и тако редом, као на спортским догађајима). Нека исти ученик сада направи други покрет како би начинио другачији талас, попут чучња. Једном нека усмери свој талас на леву страну и сви га прате, а други пут на десну. За додатну акцију, мењајте таласе на свако друго или треће понављање.

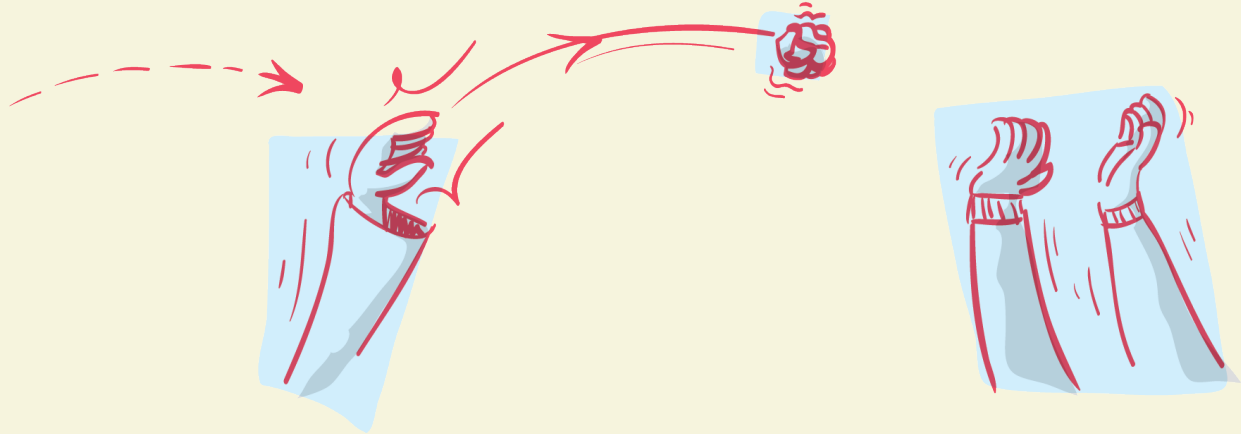


Активни одмори - кратки активни одмори у трајању од 10 до 15 минута, чији циљ је да подигну ниво енергије и врате фокус ученицима на главне активности. Могу бити у различитим облицима и примењивати се било где.

www.living-democracy.com

7. Крпењача изазов

Започните вежбу (изазов) са свим ученицима који стоје крај својих столова. Почињете тако што баците папирну 'крпењачу' једном ученику; тај ученик је баца другоме. Када баци лопту седе на столицу. Бацање се понавља док сви ученици не седе. Последњи ученик вама баца лопту.



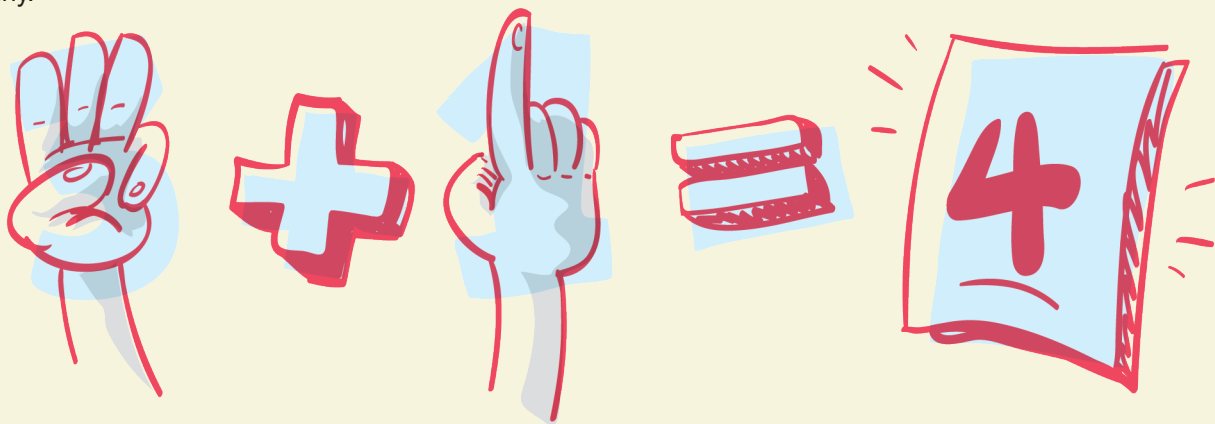
Изазов: Мерите колико брзо цело одељење може урадити вежбу или колико пута цело одељење успева да седне за три минута. Како бисте направили крпењачу, узмите пар чистих чаарапа или неку крпену кесу па је умотајте тако да твори лопту.

Активни одмори - кратки активни одмори у трајању од 10 до 15 минута, чији циљ је да подигну ниво енергије и врате фокус ученицима на главне активности. Могу бити у различитим облицима и примењивати се било где.

www.living-democracy.com

8. Сабирај

Напишите 10 вежби на таблу (као што је марширање у месту, колена ка лакту, искорак уназад, ходање на петама итд.) Ученици су у пару, окренути једно према другом. Стискају и опуштају једну песницу док броје 'једна, два, три!' На 'три' оба ученика показују колико желе прстију на шаци. Брзо их сабирају и збирна вредност одговара броју вежбе која је написана на табли. Раде је 30 секунди. Парови се мењају и наставља се са активношћу.



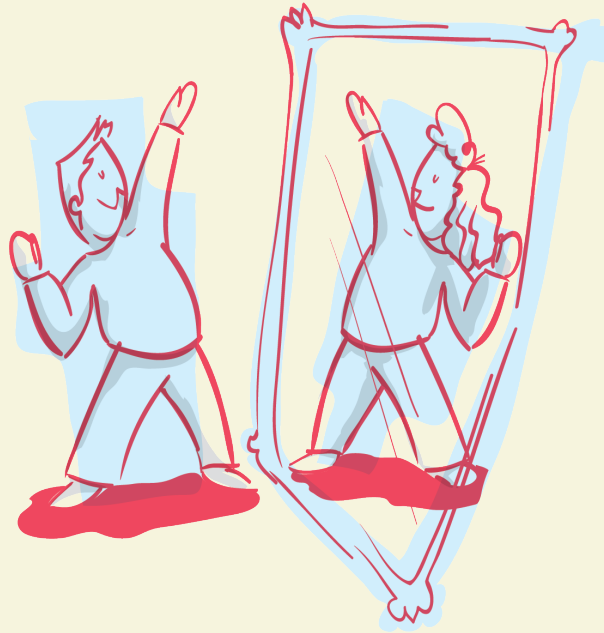
Варијација: Ученици су у паровима. Оба ученика у пару су лицем окренута једно према другом и стискају песнице обе руке. Стискају их заједно док говоре 'један, два, три'. На 'три' их отпуштају и показују онолико прстију колико желе. Прва особа која сабира чини то гласно и брзо бира физичку активност (попут искорача, скокова, колена ка лакту) и води вежбу са 10 понављања. Варијације: користе се обе руке, одузимање или множење.

Активни одмори - кратки активни одмори у трајању од 10 до 15 минута, чији циљ је да подигну ниво енергије и врате фокус ученицима на главне активности. Могу бити у различитим облицима и примењивати се било где.

www.living-democracy.com

9. Огледало

Ученици су у пару, окренути лицем једно према другом. Постављају дланове на груди. Ученик који води вежбу помера руку у жељеном смеру, а други прати попут огледала. Мењају се на сваки минут.



Активни одмори - кратки активни одмори у трајању од 10 до 15 минута, чији циљ је да подигну ниво енергије и врате фокус ученицима на главне активности. Могу бити у различитим облицима и примењивати се било где.

www.living-democracy.com

10. Ланчане столице

Ученици су подељени у две групе и седе на столицама једно до другог, тако да први ученик у сваком реду држи у рукама лопту од неког материјала или тениску лопту. На знак 'крени' лопта иде из руку једног до другог ученика, све док не стигне до краја реда. Последњи ученик трчи до краја учионице, додирује зид и седе на прву столицу док се сви остали померају једну столицу иза. Игра траје 2 минута. Нека свака група броји колико пута су пренели лопту до краја реда и онда нека дају себи изазов – да се победе са разликом од 2!

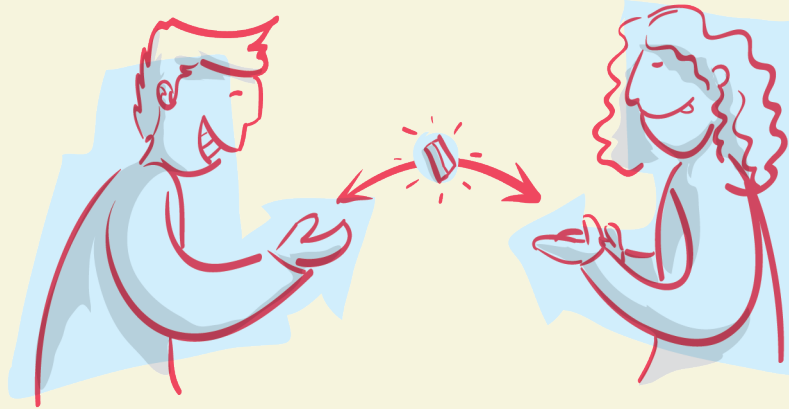


Активни одмори - кратки активни одмори у трајању од 10 до 15 минута, чији циљ је да подигну ниво енергије и врате фокус ученицима на главне активности. Могу бити у различитим облицима и примењивати се било где.

www.living-democracy.com

11. Брзе руке

Ученици су у пару и стоје једно преко пута другог. Сваком пару дајте неки меки предмет, попут сунђера, лопте или платнене кесе. Објасните им да када кажете 'крени' треба да бацају предмет напред и назад што више пута док не кажете 'стоп'. Нека се промене чланови пара.



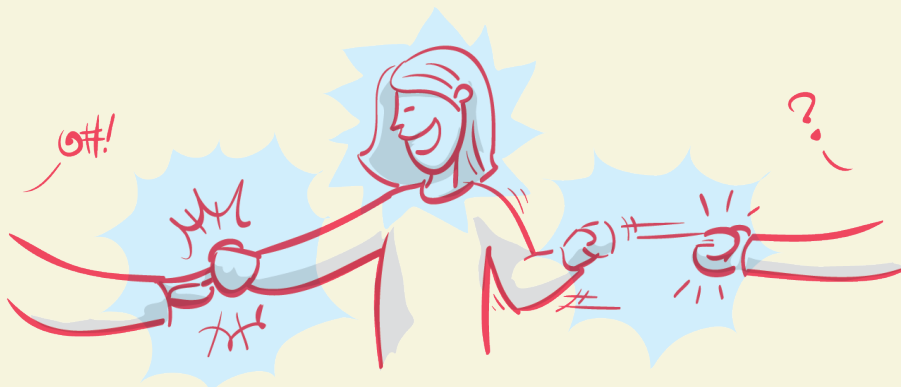
Линија промене: направите групу од 3 ученика тако да стоје у линији (врсти) окранути лицем ка напред. Када кажете команду (доле, седи, скочи) ученици мењају положај тела. Доле = прва и последња особа мењају места; Седи = прва особа иде на крај линије; Скочи = сва три ученика се окрећу и гледају на супротну страну. **Изазов** за ученике је да им брзо говорите команде.

Активни одмори - кратки активни одмори у трајању од 10 до 15 минута, чији циљ је да подигну ниво енергије и врате фокус ученицима на главне активности. Могу бити у различитим облицима и примењивати се било где.

www.living-democracy.com

12. Јесам те!

Ученици формирају круг тако што стоје или седе (у зависности од могућности). Сваки ученик исправља своју десну руку и подиже је увис са дланом окренутим ка горе. Сваки ученик поставља свој кажипрст на длан ученика са своје леве стране. Када наставник каже „Јесам те!“ ученици брзо хватају кажипрст свог друга са десне стране, док у исто време склањају свој кажипрст из шаке онога са своје леве стране. Нека промене руке и понове вежбу.

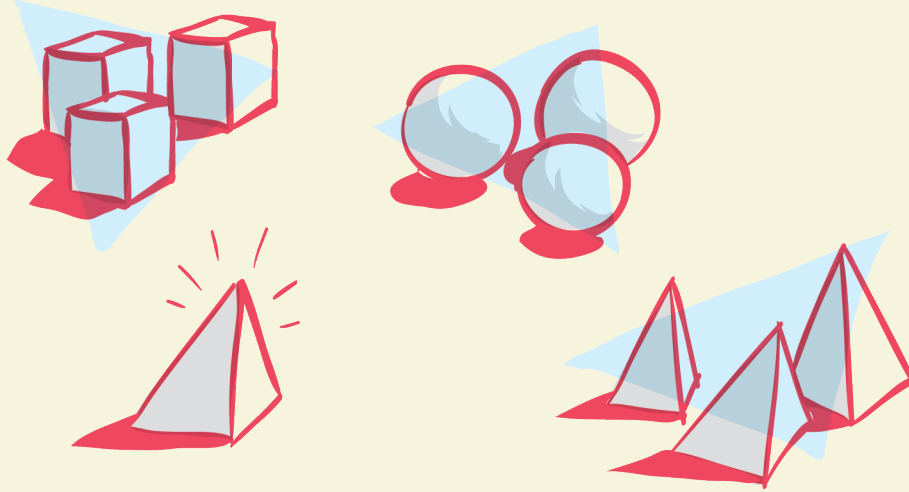


Активни одмори - кратки активни одмори у трајању од 10 до 15 минута, чији циљ је да подигну ниво енергије и врате фокус ученицима на главне активности. Могу бити у различитим облицима и примењивати се било где.

www.living-democracy.com

13. На знак

Ученици се слободно крећу по учионици или према неком утврђеном реду. Можете да дунете у пиштаљку, ударите дланом о длан или дате неки други сигнал одређени број пута. Ученици формирају групу те величине (колико пута сте дали знак). Поново дунете у пиштаљку и ученици се опет слободно крећу. Поновите вежбу.



Активни одмори - кратки активни одмори у трајању од 10 до 15 минута, чији циљ је да подигну ниво енергије и врате фокус ученицима на главне активности. Могу бити у различитим облицима и примењивати се било где.

www.living-democracy.com

14. Крени - стани

Ученици стоје у учионици. Када кажете 'крени', почињу да се крећу. Када кажете 'стани', заустављају се и замрзавају у одређеном положају. Када изведу игру једном или више пута, промените команду па када кажете 'крени' ученици морају да стану а када кажете 'стани', морају да иду. Можете из додатно изазвати командама 'скочи' или 'чучни'.

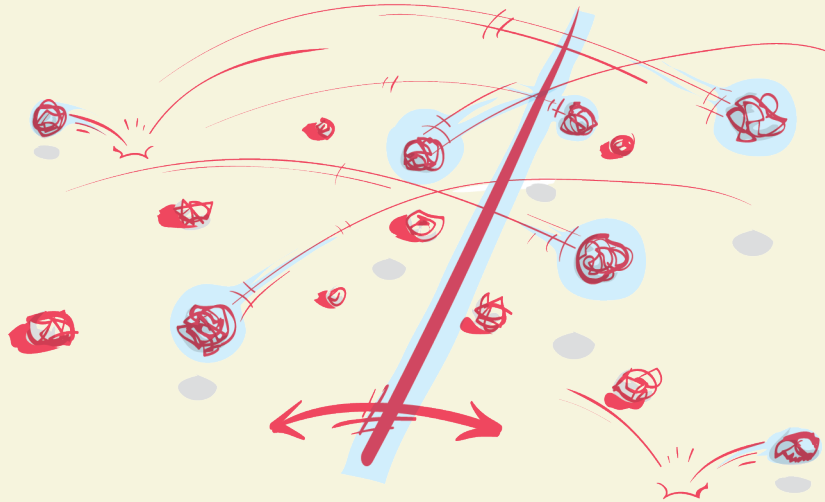


Активни одмори - кратки активни одмори у трајању од 10 до 15 минута, чији циљ је да подигну ниво енергије и врате фокус ученицима на главне активности. Могу бити у различитим облицима и примењивати се било где.

www.living-democracy.com

15. Нека буде чисто

Склоните столове и столице у страну и обележите замишљену линију на поду, по средини учионице. Дајте ученицима неколико меких предмета за бацање (гомилице папира направљене од папира спремног за бацање је сасвим у реду). Ученици почињу са бацањем предмета реко линије – циљ је да имају што мање предмета на својој страни учионице. Када кажете 'време је!', страна која је чистија побеђује. Урадите игру два или три пута у једном минути.

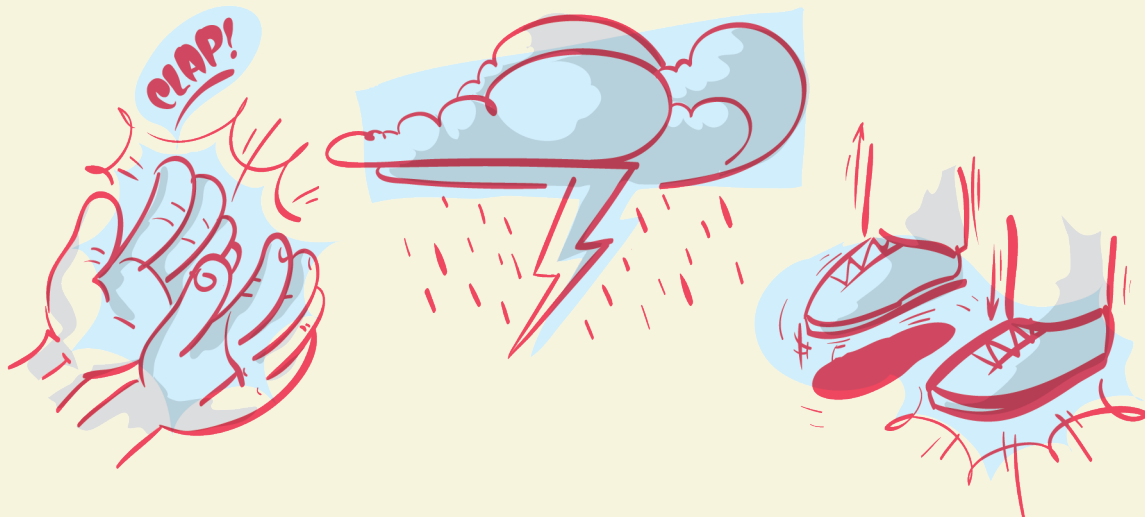


Активни одмори - кратки активни одмори у трајању од 10 до 15 минута, чији циљ је да подигну ниво енергије и врате фокус ученицима на главне активности. Могу бити у различитим облицима и примењивати се било где.

www.living-democracy.com

16. Кишна олуја

Направите кишну олују у својој учионици! Нека вас ученици прате. Почните трљањем длана од длан, следи тихо тапшање, потом ученици ударају своје бутине, ударају бутине и лупају ногама о под (тада је олуја на врхунцу). Потом прекидају са ударањем стопала већ само тапшу бутине. Потом се враћају на тихо тапшање и на крају трљање дланова. На крају стају (наставник стаје са покретом, ученици га прате). Нека 'олуја' траје око 20 секунди.



Активни одмори - кратки активни одмори у трајању од 10 до 15 минута, чији циљ је да подигну ниво енергије и врате фокус ученицима на главне активности. Могу бити у различитим облицима и примењивати се било где.

www.living-democracy.com

17. Осети ритам

Нека сваки ученик има свог пар. Седе у турском седу окренути ка партнеру, на удаљености око једног метра. Поставите фудбалску лопту или неки други предмет између њих. Пустите музику и нека ученици изводе следеће покрете у складу са ритмом:



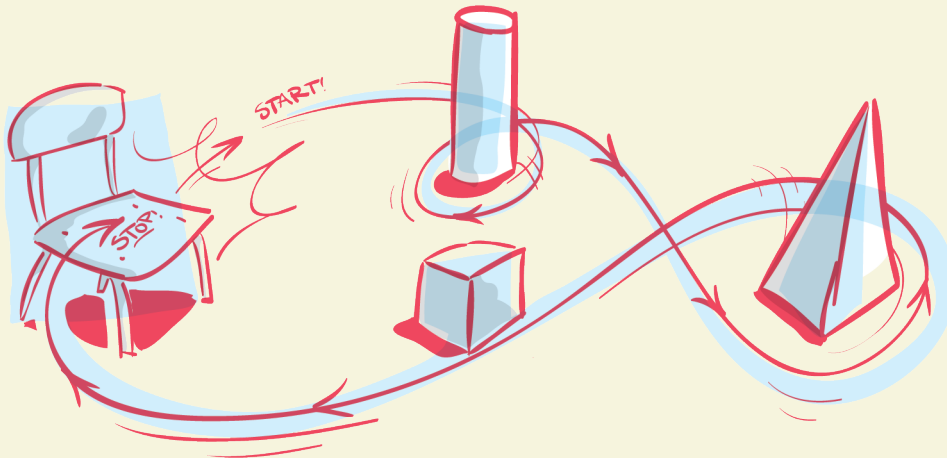
- Тапкају колена
 - Тапкају рамена
 - Тапшу
 - Тапкају колена, рамена и тапшу
 - Ударају о длан свог партнера, тј. 'бацају пет' (оба длана, десни-десни, леви-леви).
- Када музика стане, ученици се такмиче ко ће пре да узме лопту. Понављати 5 пута.

Активни одмори - кратки активни одмори у трајању од 10 до 15 минута, чији циљ је да подигну ниво енергије и врате фокус ученицима на главне активности. Могу бити у различитим облицима и примењивати се било где.

www.living-democracy.com

18. Аларм!

Осмыслите звук који ће бити врста аларма ученицима да устану са својих столица. Нека брзим ходом иду до ходника школе и кроз њега, све до дела зграде који је предвиђен за наставу физичког васпитања. Требало би да се врате за 2 минута и да поново седну на своје столице.



Активни одмори - кратки активни одмори у трајању од 10 до 15 минута, чији циљ је да подигну ниво енергије и врате фокус ученицима на главне активности. Могу бити у различитим облицима и примењивати се било где.

www.living-democracy.com

19. Штафета

Ученици су у групама по 5 или 6. Свака група формира врсту. Особа која је прва у врсти држи малу лопту или неки други мали предмет. На знак 'сад' група ће покушати у што краће време да пребаце предмет од првог до последњег ученика. Поновите. Можете мењати начин како се предмет премешта од ученика до ученика (кроз ноге, изнад руку, са десне стране, са леве стране итд.)



Активни одмори - кратки активни одмори у трајању од 10 до 15 минута, чији циљ је да подигну ниво енергије и врате фокус ученицима на главне активности. Могу бити у различитим облицима и примењивати се било где.

www.living-democracy.com

20. Леђа о леђа

Ученици су у паровима и седе окренути леђима једно другом тако да су им спојене руке, а сваки учесник у пару седи савијених ногу у коленима. На знак, сваки пар треба да устане без помоћи руку. Успех вежбе зависи од тога колико притискају једно друго о леђа. Мерите време како бисте видели колико је потребно да се сви парови у одељењу подигну у стојећи положај. Варијација: формирајте парове који ће се такмичити колико пута за 15 секунди могу да устану у стојећи положај и да поново седну.



Активни одмори - кратки активни одмори у трајању од 10 до 15 минута, чији циљ је да подигну ниво енергије и врате фокус ученицима на главне активности. Могу бити у различитим облицима и примењивати се било где.

www.living-democracy.com