

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



Комплет картица за интегрисање активности у наставу.

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. Овај комплет картица показује како **интегрисати активности у наставу**. Ове активности кроз процес активног учења обогаћују садржај наставе и његово разумевање.

Коју год категорију или активност одаберете да примените, будите сигурни да сте урадили следеће:

- Објаснили сте ученицима разлоге због којих су физичке активности потребне током дана
- Створили сте праву атмосферу у којој се свако осећа пријатно и укључено
- Спремни сте да испробате нове активности како би навели ученике на кретање и
- Активно учествујете са ученицима како би вам се лакше придружили!

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. Шетња кроз наставу / Шетњом до одговора (познато и Карусел активност)

Залепите на зид или на таблу папире са питањима из наставног предмета. Ученици држе нотес у рукама и крећу се од папира до папира одговарајући на разна питања.



Варијација:

- Ученици остављају своје нотесе на клупама, па морају да запамте питање и да се врате до своје клупе како би записали питање.
- На папирима се, уместо питања, могу налазити делови неког текста, а ученици прикупљају делове како би на крају записали цео текст.

Физичке активности се могу интегрисати и у постојеће часове. Кретање је интегрисано у решавање математичких задатака, писање и препознавање речи, као и у неке облике радионичарског рада (станице).

2. Лов

Поделите одељење на пола. Једна половина пише реч на индексној картици. Друга половина пише дефиницију. Промешајте картице и дајте по једну картицу сваком ученику. Ученици се крећу по учионици док не нађу оног ученика са којим могу уклопити реч и дефиницију. За млађе ученике упарите реч и опис, слова или бројеве. Покушајте са математичким задацима и решењима.



Физичке активности се могу интегрисати и у постојеће часове. Кретање је интегрисано у решавање математичких задатака, писање и препознавање речи, као и у неке облике радионичарског рада (станице).

3. Питања – одговор истезање

Сваком ученику дајте по папир. Седе на столицама или стоје код клупе. Поставите им питања, а они великим словима пишу свој одговор на једној страни папира. Сваки ученик држи затегнут папир обема рукама изнад главе. Наставник проверава одговоре. Најбоље је користити питања са вишеструким одговорима.

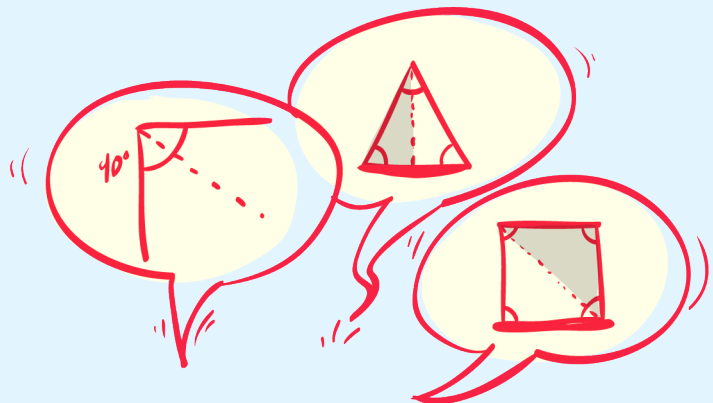


Физичке активности се могу интегрисати и у постојеће часове. Кретање је интегрисано у решавање математичких задатака, писање и препознавање речи, као и у неке облике радионичарског рада (станице).

www.living-democracy.com

4. Шетња и прича

Поделите ученике у 2 или 3 групе и доделите им називе према тренутној наставној јединици коју радите, тако да ученици шетају 5 минута и разговарају о њој. У повратку у учионицу извештавају о дискусији.



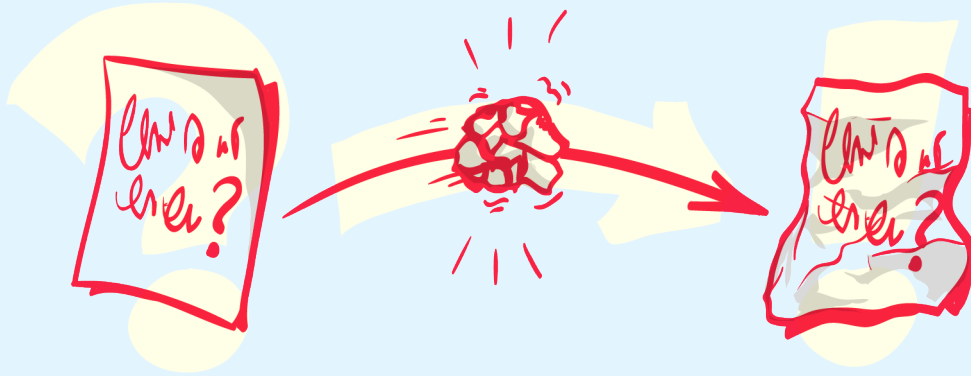
Физичке активности се могу интегрисати и у постојеће часове. Кретање је интегрисано у решавање математичких задатака, писање и препознавање речи, као и у неке облике радионичарског рада (станице).

www.living-democracy.com

5. Грудва

Сви ученици треба да напишу проблем или питања из наставне јединице. Сви гужвају своје папире у грудву (или праве авион од папира – то дуже траје) и стоје. На наставникову команду КРЕНИ сви ученици морају да баце најмање 5 грудви по учионици. Тражите од ученика да пронађу ЈЕДНУ грудву – отворе је и реше проблем / одговоре на питање.

*Могу се писати имена на папир, па ученик који је извукао грудву и одговорио на питање тражи ученика који је написао тај проблем / питање како би проверили одговоре.



Физичке активности се могу интегрисати и у постојеће часове. Кретање је интегрисано у решавање математичких задатака, писање и препознавање речи, као и у неке облике радионичарског рада (станице).

www.living-democracy.com

6. Фитнес спеловање (за часове Енглеског језика)

Припремите постер са листом активности за свако слово алфабета.

Прикажите активност за свако слово алфабета – листа са узорком је у наставку текста. Будите сигурни да сви ученици могу да ураде сваку активност. Тражите од ученика да прођу кроз цео алфавет (да спелују) тако што ће комплетиратно урадити све физичке активности, а може и да у пару једно дете ради вежбу а друго на основу тога пронађе реч / слово о којем се ради или пак да наставник додели сваком пару ученика реч коју комплетирају у виду активности за свако слово у речи.

A – Alternate knee lifts 20x - 20 наизменичних подизања колена

B – Balance on 5 body parts for 20 seconds - Равнотежа / издржај на 5 делова тела за 20 секунди

C – Calf raises 20x - 20 подизања на прсте

D – Dips 10x - 10 претклона (прегибање трупа)

E – Energizer bunny hops 20x - 20 зечијих поскока (скок-чучањ)

F – Free dance your favorite moves for 30 secs - 30 секунди омиљених плесних покрета

G – Gluteal kicks 10x each leg - 10 забацивања сваке ноге уназад

H – Hand jive - Ритмично ударање руком (о сто или длан о длан)

I – Intense marching on the spot - Марширање у месту

J – Jumping Jacks 20x - 20 суножних поскока

K – Kick your heels together 10x - 10 суножних забацивања пета (поскоци са савијеним ногама у коленима)

L – Lunges on each leg 10x - 10 искорака сваком ногом

M – Mountain climbers 15x - 15 покрета пузања (имитирати пузање алпиниста)

N – Note your heart rate - Измерите број откуцаја срца у једном минути

O – Hop on each foot 10x - По 10 узастопних скокова на једној ноzi



P – Push ups 5x - 5 склекова

Q – Quench your thirst - Попити мало воде (буквално: 'угасити жеђ')

R – Run on the spot 15 seconds - 15 секунди трчања у месту (скиповати у месту)

S – Squats 10x slow and controlled - 10 спорих контролираних дубоких чучњева

T – Tae Bo kicks front and back 10x each leg - 10 удараца сваком ногом напред и назад (опонашати карате или теквондо ножне ударце)

U – YOU stretch it – reach high and low - Истезање у претклону (савити се унапред са опруженим ногама и додирнути тло)

V – V-sit 20 seconds - Сед разножни у трајању од 20 секунди (сести и јако раширити опружене ноге)

W – Walk around the room once - Један круг шетње по просторији

X – Cross-over steps 10x each direction - 10 корака у свим правцима (10 корака напред, 10 корака уназад, 10 корака у једну па другу страну)

Y – Yodel for 10 seconds with your best voice - Гласно јодловати 10 секунди (пустити слободно глас)

Z – Zig zag jumps from side to side 20x - 20 бочних суножних поскока (скакање лево десно или цик-цак скокови спојеним ногама)

Физичке активности се могу интегрисати и у постојеће часове. Кретање је интегрисано у решавање математичких задатака, писање и препознавање речи, као и у неке облике радионичарског рада (станице).

www.living-democracy.com

7. Упаривање

Активно учење нових речи. Сваки ученик на једној индексној картици уписује реч, а на другој значење. Наставник води процес, осим ако тог дана не буде непаран број ученика. Поделите ученицима картице са дефиницијама и речима. Нека се сви рашире по учионици. Ученици који држе реч треба да држе картицу изнад своје главе. Деца која имају дефиницију треба што пре да нађу друга са њиховом речу. Поновите игру, али овог пута деца која имају дефиницију држе картицу изнад главе а деца са речима их траже.

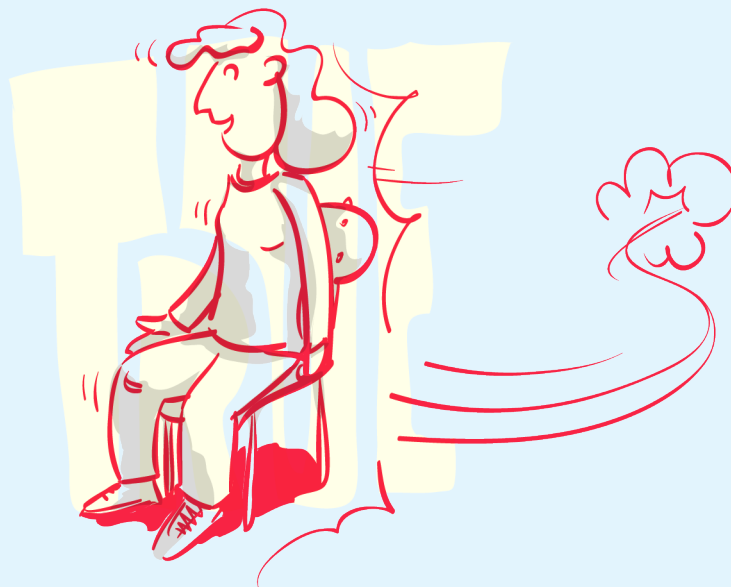


Физичке активности се могу интегрисати и у постојеће часове. Кретање је интегрисано у решавање математичких задатака, писање и препознавање речи, као и у неке облике радионичарског рада (станице).

www.living-democracy.com

8. Тачно / Нетачно

Припремите листу ТАЧНО / НЕТАЧНО питања која се тичу садржаја из наставе. Поређајте столице у круг. Ученици иду око столица и слушају питање и одлучују о одговору. Ако мисле да је одговор Тачно седају на столицу. Ако је одговор Нетачно, раде вежбу колена ка лакту.



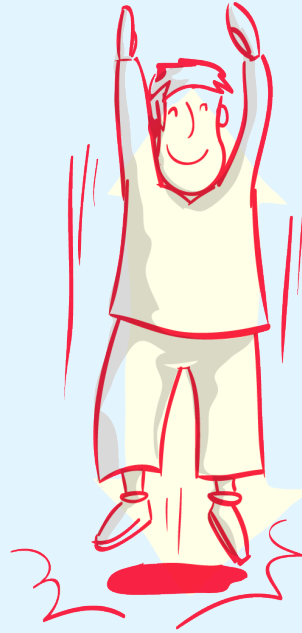
Физичке активности се могу интегрисати и у постојеће часове. Кретање је интегрисано у решавање математичких задатака, писање и препознавање речи, као и у неке облике радионичарског рада (станице).

www.living-democracy.com

9. Писменост и књижевност

Ви или ученици прочитајте наглас целом одељењу одломке из новинског текста и сваки пут када се чују речи попут **тај, онај, тамо, од** и **овде** ачитаво одељење мора да устане, скочи и брзо седне.

Можете радити исто тако што им кажете да једном скоче када чују прилог, глагол у прошлом времену итд.

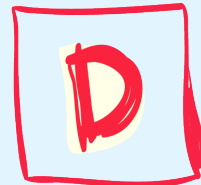
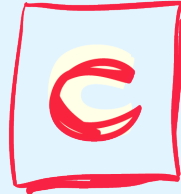
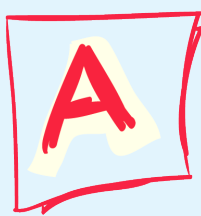


Физичке активности се могу интегрисати и у постојеће часове. Кретање је интегрисано у решавање математичких задатака, писање и препознавање речи, као и у неке облике радионичарског рада (станице).

www.living-democracy.com

10. Поп квиз

Направите 5 питања са вишеструким одговорима који се тичу наставне јединице. Избор сваког одговора захтева другачију активност у односу на слово. На пример: А = кружење раменима, Б = марширање у месту; Ц = што дубљи прегиб; Д = окретање трупa. Сваки ученик ради вежбу у односу на одговор који сматра тачним. На пример, ако ученик мисли да је тачан одговор под А, кружи раменима. Нека ученици 20 секунди раде вежбу и тек онда кажите тачан одговор. Овако се може радити свака лекција.



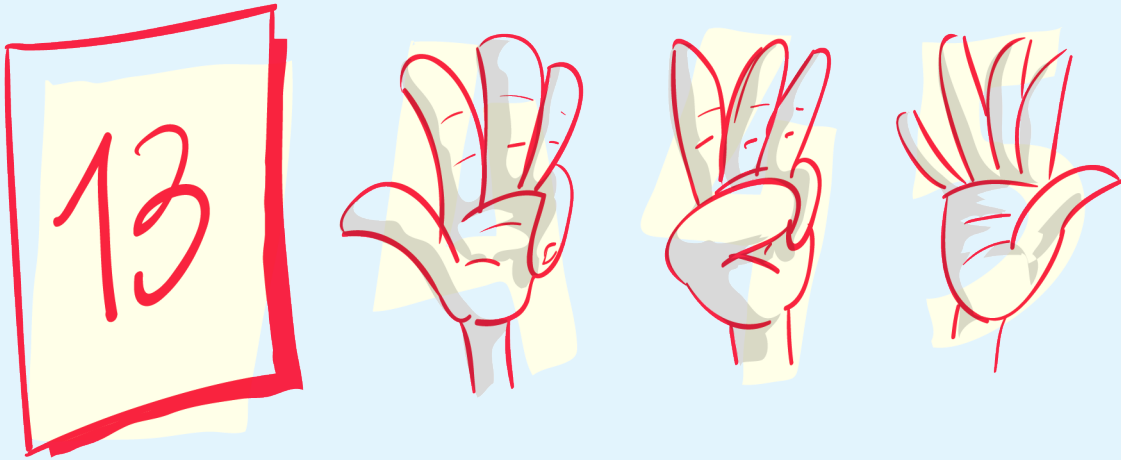
Физичке активности се могу интегрисати и у постојеће часове. Кретање је интегрисано у решавање математичких задатака, писање и препознавање речи, као и у неке облике радионичарског рада (станице).

www.living-democracy.com

11. Права комбинација (за математику)

Дајте сваком ученику број од 1 до 10. Ученици прстима показују број који имају (или користе знаковни језик ако га знају). На табли пишете број већи од 10.

Ученици се крећу по учионици тражећи другог са ким би могли да се 'саберу' (удруже) и добију број са табле.



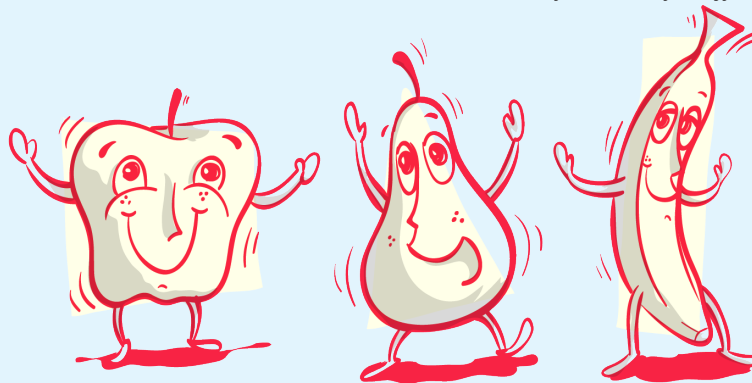
Варијација: На ваш знак ученици показују прстима свој број (од 1 до 10). ТЕК ТАДА пишете број на табли и ученици се крећу како би додали вредност на свој број и добили број са табле.

Физичке активности се могу интегрисати и у постојеће часове. Кретање је интегрисано у решавање математичких задатака, писање и препознавање речи, као и у неке облике радионичарског рада (станице).

www.living-democracy.com

12. Воћна салата

Ученици седе на столицама у форми круга а ви сте у средини. Сваком кажете које је воће – јабука, крушка или банана и тако редом. Онда ви изговарате неко воће. На пример јабука. Све јабуке устају са столица и траже друге столице да седну. Онда кажете воћна салата, што значи да сви ученици устају и траже друге столице.



Варијација:

У **математици** две категорије могу бити парни и непарни бројеви или множење са 2, са 4, са 4 итд. Ако се ради о броју 15 сви ученици који су пута 3 (*3) и пута 5 (*5) устају са својих столица и траже друге.

У **природним наукама** или **географији** категорије могу бити копнене или водене животиње.

У **географији** категорије могу бити државе, градови и острва.

У **биологији** категорије могу бити рибе, птице и змије.

У **језицима** категорије могу бити глаголи, придеви и именице.

У **друштвеним наукама** категорије могу бити социјализам, либерализам и конзервативизам, тако што особа у средини круга говори имена политичара или политичких странака.

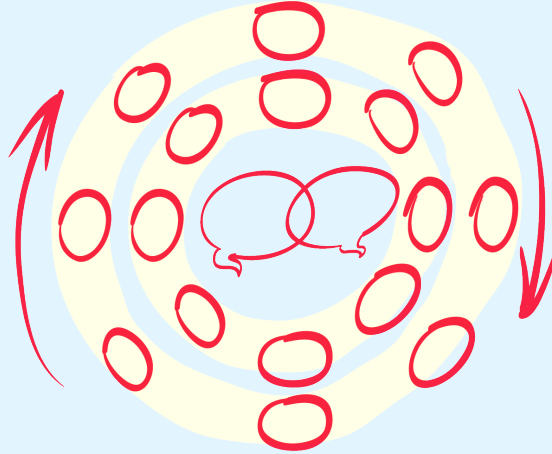
Физичке активности се могу интегрисати и у постојеће часове. Кретање је интегрисано у решавање математичких задатака, писање и препознавање речи, као и у неке облике радионичарског рада (станице).

Физичке активности се могу интегрисати и у постојеће часове. Кретање је интегрисано у решавање математичких задатака, писање и препознавање речи, као и у неке облике радионичарског рада (станице).

www.living-democracy.com

13. Брзи састанак

Половина ученика стоји у форми круга, леђима окренута ка центру круга. Друга половина прави круг око првог круга тако да је сваки ученик из већег круга лицем окренут ученику из мањег круга. Затражи се да се рукују, како би се видело да свако има пара. Поставите им питања из вашег наставног предмета или неки задатак у вези ког се кратко договарају, нпр. 2 минута. Када истекне време, дете из спољног круга се помеза за једно место на лево. Тада поставите исто питање или неко ново у вези ког ће разговарати са новим партнером. Активност се може реализовати тако да ученици седе на столицама, а може имати друге варијације – ученици из оба круга се наизменично померају са лева на десно.



Физичке активности се могу интегрисати и у постојеће часове. Кретање је интегрисано у решавање математичких задатака, писање и препознавање речи, као и у неке облике радионичарског рада (станице).

www.living-democracy.com

14. Сви у круг

Ученици формирају круг и бацају крпењачу или неки други меки предмет. Када ученик ухвати предмет даје одговоре на разна питања наставника: боје, речи које почињу на одређено слово, питања која се односе на наставу.

Уколико ученик не жели да одговори на питање, баца предмет другом ученику.

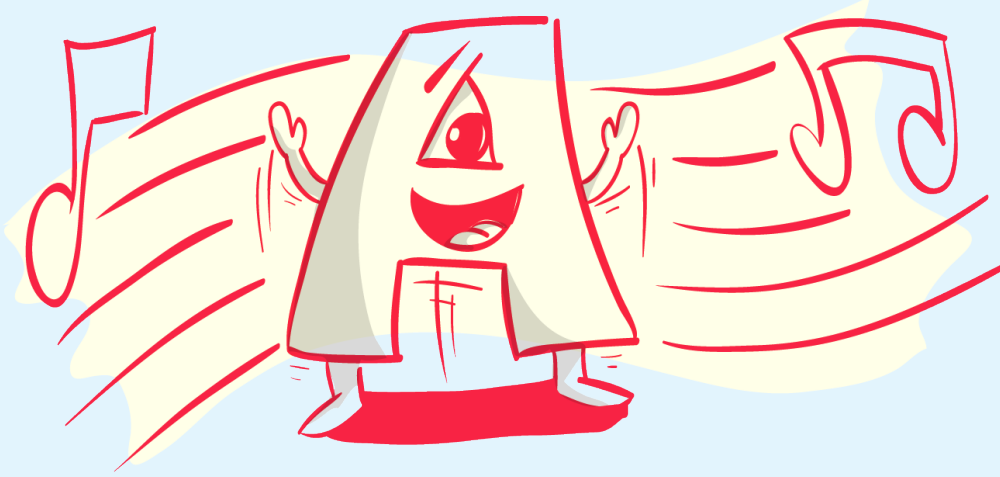


Физичке активности се могу интегрисати и у постојеће часове. Кретање је интегрисано у решавање математичких задатака, писање и препознавање речи, као и у неке облике радионичарског рада (станице).

www.living-democracy.com

15. Заузми се за речник

Направите рецитацију или песму тако што ћете користити речи из речника које почињу на исто слово. Сваки пут када се изговори или отпева реч на то слово, ученици устану или седну.



Физичке активности се могу интегрисати и у постојеће часове. Кретање је интегрисано у решавање математичких задатака, писање и препознавање речи, као и у неке облике радионичарског рада (станице).

www.living-democracy.com

16. Такмичење

Ученици су у тимовима од по 3 или 4. Поставите им питања која се тичу наставног садржаја. Када тим сматра да има тачан одговор, представник тима долази до табле на којој уписује одговор. Тим који први да тачан одговор ради 5 суножних скокова са истовременим одножењем и изручењем, остали 15.



Физичке активности се могу интегрисати и у постојеће часове. Кретање је интегрисано у решавање математичких задатака, писање и препознавање речи, као и у неке облике радионичарског рада (станице).

www.living-democracy.com

17. Пронађи питање

Сваки ученик на парчету папира пише питање које се односи на наставну једицу. Половина ученика држи затворене очи, док друга половина сакрива папире по соби. Када су сва питања сакривена, ученици који су имали затворене очи се крећу по учионици, проналазе питања и одговарају на њих. Ученици се мењају у улогама.



Физичке активности се могу интегрисати и у постојеће часове. Кретање је интегрисано у решавање математичких задатака, писање и препознавање речи, као и у неке облике радионичарског рада (станице).

www.living-democracy.com

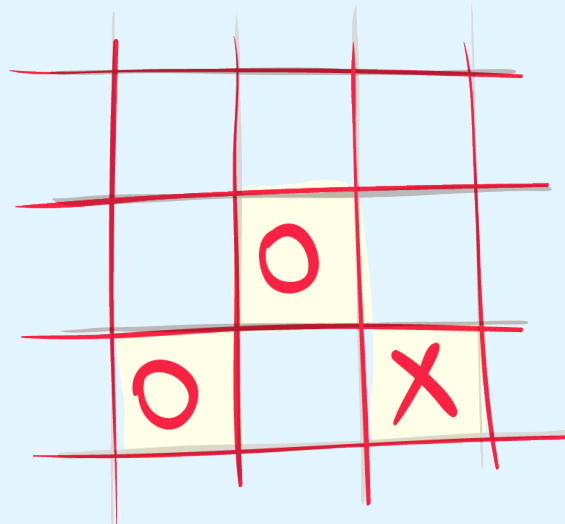
18. Одбројавање

Направите на поду основу / решетку за игрицу икс-окс (пута–нула) тако што ћете корисити папир, лепак или подне плочице.

Поделите ученике у групу Х и у групу О.

Поставите питања која се тичу наставног садржаја.

Група са тачним одговором одлази на место на решетки.



Физичке активности се могу интегрисати и у постојеће часове. Кретање је интегрисано у решавање математичких задатака, писање и препознавање речи, као и у неке облике радионичарског рада (станице).

www.living-democracy.com

19. Ко ће пре (до папира)?

Цепате папериће (пост-ит-ноте или стикере) на којима се налази по једна реч или део лекције и насумично их лепите на таблу. Ученици се постављају у два или три тима а први члан сваког тима стоји леђима окренут табли.

Описујете једну од речи и када завршите ученици се окрећу, проналазе је и брзо грабе папир са тачним одговором. Одлазе на зачеље свог тима и други ученик по реду наставља игру. Тим са највише паперића је победио.



Физичке активности се могу интегрисати и у постојеће часове. Кретање је интегрисано у решавање математичких задатака, писање и препознавање речи, као и у неке облике радионичарског рада (станице).

www.living-democracy.com

20. Збуњен/а

Дајете свим ученицима по парче папира на којима је написана једна реч или испитно питање. На ваш знак 'крени' ученици се брзо крећу по учионици, трагајући за речима које им недостају, тако што се групишу и чине једно испитно питање и све тачне одговоре. Нпр. Ученик са питањем *Које боје су на застави Републике Србије?* ће тражити ученике који имају речи плаво, бело, и црвено и на тај начин чинити групу.



Физичке активности се могу интегрисати и у постојеће часове. Кретање је интегрисано у решавање математичких задатака, писање и препознавање речи, као и у неке облике радионичарског рада (станице).

www.living-democracy.com