

~ Кога ~

СЕ ДВИЖИШ ПОВЕЌЕ

УЧИШ ПОВЕЌЕ!



Комплет картички за активности интегрирани во 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 за време 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.

Овој комплет на картички покажува **активности кои се интегрирани во часовите**. Овие активности ја зајакнуваат содржината и нејзиното разбирање преку активно учење.

Whichever category or activity you choose to implement, make sure that you:

- explain to your students the reasons why physical activity throughout the day is necessary
- create the right atmosphere where everyone feels comfortable and included
- are willing to try new activities to get the students moving and
- actively participate with your students as they will be more likely to join you!

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. Работни листови во чекор (исто така познато како Активност со вртелешка)

Залепете работни листови со прашања од предметот на сид или табла. Учениците, со нивната тетратка во рака, одат од работен лист на друг и ги одговараат различните прашања.



Варијации:

- Учениците ги имаат нивните тетратки на маса и треба да го запаметат прашањето и да се вратат на клупа за да го запишат одговорот.
- Наместо прашања, може да се користи за копирање на еден текст, а учениците да ги собираат деловите за да го запишат целиот текст. Физичката активност, исто така, може да се интегрира во постоечките академски часови.

Движењата можат да се интегрираат во математички проблеми, препознавање на буква и збор, читање, како и „станции“ за учење.

www.living-democracy.com

2. Лов на спротивности

Поделете го класот на пола. Половина од класот пишува збор на картичка. Другата половина ја запишува дефиницијата. Измешајте ги картичките и дајте по една картичка на секој ученик. Учениците треба да се движат низ училницата и да го спојат зборот со дефиницијата. За помлади ученици спојувајте зборови, букви или броеви. Пробајте со математички задачи и решенија.



Движењата можат да се интегрираат во математички проблеми, препознавање на буква и збор, читање, како и „станции“ за учење.

www.living-democracy.com

3. Истегнување со прашања и одговори

Дајте им на учениците хартија на клупата. Тие можат да стојат или седат. Поставете прашање и ученикот нека го запише одговорот (со големи букви) на еден лист хартија. Секој ученик го крева листот со две раце над главата, како истегнување. Наставникот ги проверува одговорите. Најдобри се прашањата со повеќе избори.

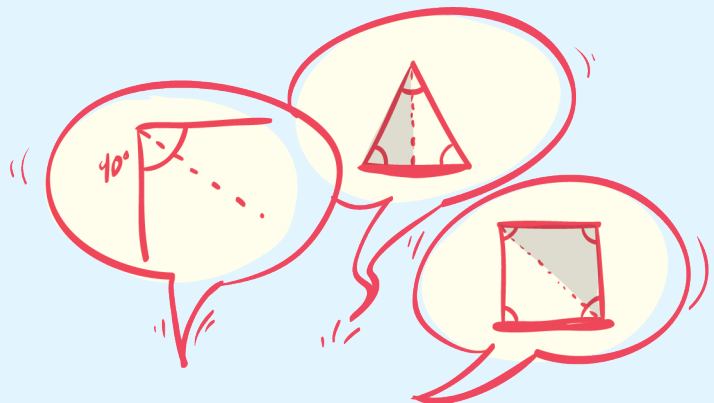


Движењата можат да се интегрираат во математички проблеми, препознавање на буква и збор, читање, како и „станции“ за учење.

www.living-democracy.com

4. Одење и зборување

Поделете ги учениците на групи од 2 или 3, и дадете им теми поврзани со моменталниот план за часот за кои учениците треба да зборуваат додека шетаат 5 минути. Тие треба да ја пренесат дискусијата на целиот клас.

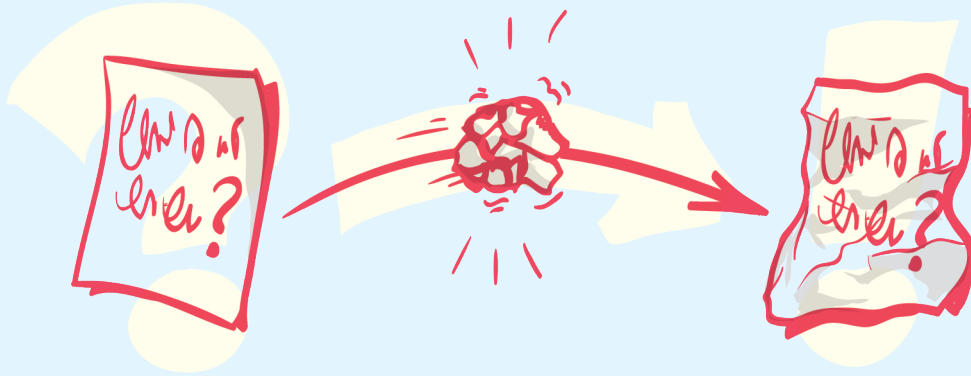


Движењата можат да се интегрираат во математички проблеми, препознавање на буква и збор, читање, како и „станции“ за учење.

www.living-democracy.com

5. Снежна топка

Сите ученици треба да запишат некој проблем или прашања од некоја единица. Сите ученици ја стуткуваат хартијата (или прават хартиени авиони – трае подолго) и застануваат. На „СТАРТ“ од наставникот, учениците треба да фрлат најмалку 5 снежни топки низ просторијата. Насочете им на учениците да најдат ЕДНА топка – да ја отворат и да го решат проблемот/одговорот прашањето. *Можат да се запишат имињата на проблемот и тие треба да го најдат тој ученик да го провери одговорот.



Движењата можат да се интегрираат во математички проблеми, препознавање на буква и збор, читање, како и „станции“ за учење.

www.living-democracy.com

6. Фитнес спелување (за час по англиски јазик)

Подгответе поставена листа за активност за секоја буква од абecedата

Поставете активност за секоја буква од абecedата – подолу е вклучен примерот. Уверете се дека сите ученици можат да ја направат секоја активност. Предизвикајте ги учениците да ја кажат цела абeцeда со правење на сите активности, или партнери нека вежбаат спелување или вокабулар додека другиот партнер го погодува секој збор, или некој лидер нека им дава збор на пар ученици, па тие потоа ќе ги направат активностите според секоја буква во зборот.

- 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

Движењата можат да се интегрираат во математички проблеми, препознавање на буква и збор, читање, како и „станции“ за учење.

www.living-democracy.com

7. Игра со спојување

Активно учете зборови за вокабуларот. Со листови, учениците нека го напишат зборот на еден, а дефиницијата на друг. Наставникот е водачот освен ако тој ден има непарен број на ученици. Поделете ги дефинициите и соодветните зборови на учениците. Нека се распространат низ училницата. Учениците кои ги имаат зборовите нека ги држат листовите над глава. Учениците со дефиницијата треба брзо да се движат низ училницата за да го најдат ученикот со нивниот збор. Повторете, овојпат тие со дефинициите нека ги држат горе, а учениците со зборовите нека се раздвижат.

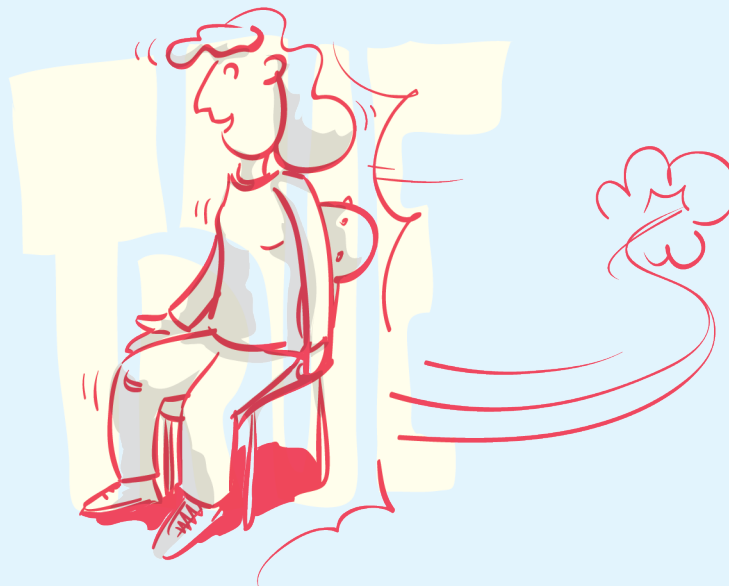


Движењата можат да се интегрираат во математички проблеми, препознавање на буква и збор, читање, како и „станции“ за учење.

www.living-democracy.com

8. Точно/неточно

Подгответе список со прашања точно/неточно врз основа на содржини од класот. Наместете ги столчињата во круг. Учениците нека се раздвижат низ столчињата и нека го слушнат прашањето за да одлучат дали одговорот е „точно“ или „неточно“. Ако е Точно, најдете столче и седнете. Ако е Неточно, извежбајте спојувања - колено со лакт.

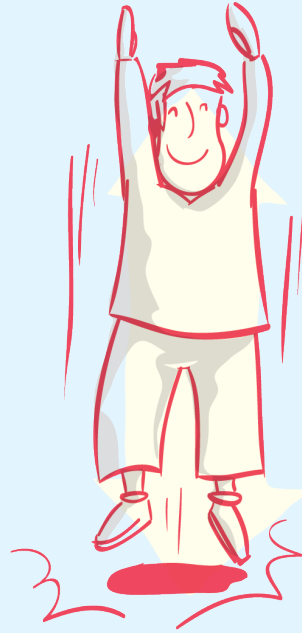


Движењата можат да се интегрираат во математички проблеми, препознавање на буква и збор, читање, како и „станции“ за учење.

www.living-democracy.com

9. Активна литература

Читајте, или нека читаат учениците, извадоци од литература или весник на целиот клас и секојпат кога ќе се кажат зборовите **еден/една/едно, од и таму**, класот мора да стане, скокне и потоа брзо да седне. Можете истото да го правите со тоа што ќе ги насочите да скокнат кога ќе чујат некој прилог, глагол во минато време ИТН..

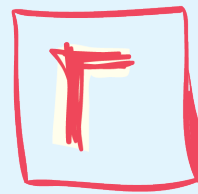
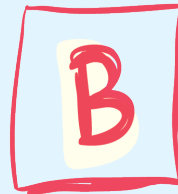
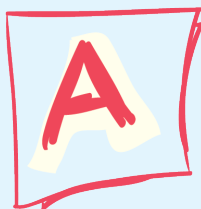


Движењата можат да се интегрираат во математички проблеми, препознавање на буква и збор, читање, како и „станции“ за учење.

www.living-democracy.com

10. (Популарен) Квиз

Направете 5 прашања со повеќе одговори поврзани со некој час. Секоја опција за одговор има различна активност поврзана со соодветната буква. На пример: А= кругови со рацете, Б=марширање во место, В= допирање на стапалата, Г= вртење на половината. Секој ученик ја прави активноста според одговорот што тој/таа мисли дека е точен. На пример, ако ученикот мисли дека точниот одговор е под „А“, тој/таа ќе прави кругови со рацете. Оставете 20 секунди за учениците да ја прават активноста и потоа кажете го точниот одговор. Ова може да се прави за кој било час.

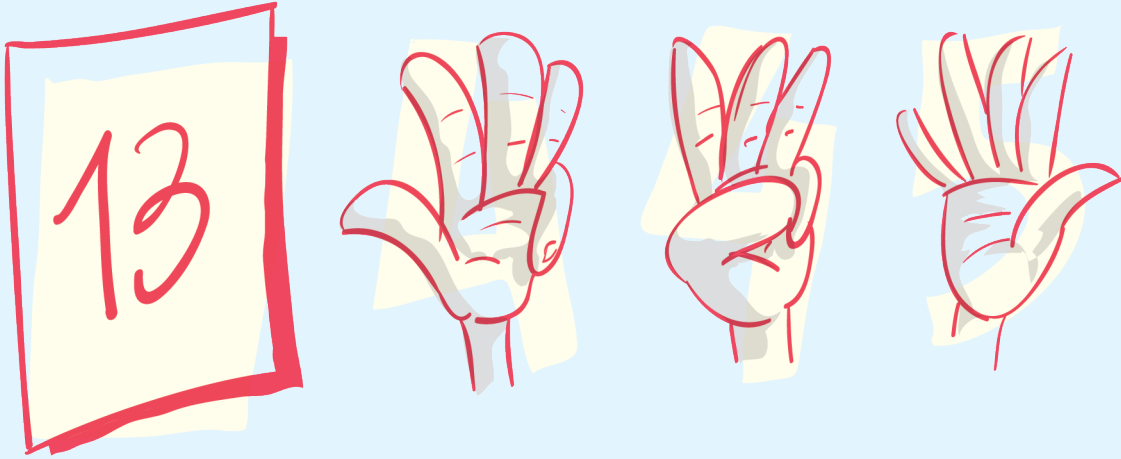


Движењата можат да се интегрираат во математички проблеми, препознавање на буква и збор, читање, како и „станции“ за учење.

www.living-democracy.com

11. Точната комбинација (за математика)

Одредете му на секој ученик број од 1 до 10. Учениците го покажуваат бројот со држење на нивните прсти (или ако знаат со знаковен јазик). Пишувате број поголем од 10 на таблата. Учениците се движат низ училишницата да најдат друг ученик за да направат „збир“ колку бројот на таблата – без разговарање.



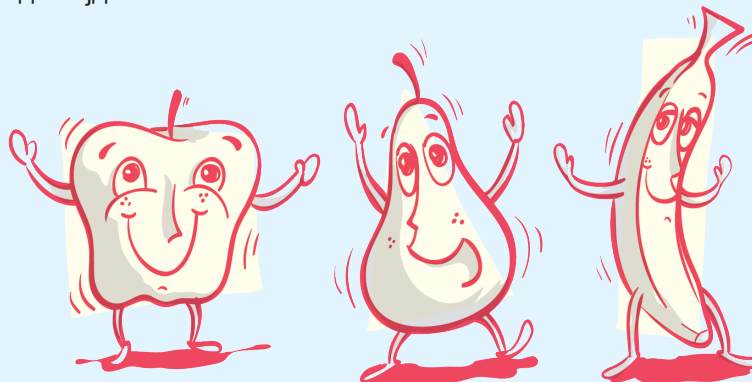
Варијација: На ваш сигнал учениците го покажуваат бројот со нивните прсти (од 1 до 10). САМО тогаш вие ги пишувате на таблата и учениците се движат со „додавање“ кон бројот.

Движењата можат да се интегрираат во математички проблеми, препознавање на буква и збор, читање, како и „станции“ за учење.

www.living-democracy.com

12. Овошна салата

Учениците седат во круг на столчиња, а вие стоите во средината. Им одредувате на сите ученици кое овошје да бидат, јаболко, круша или банана. Извикувате некое овошје. На пример „јаболко“. Тогаш сите јаболки треба да станат и да си најдат ново столче за седнување. Можете да извикате и „овошна салата“ што значи дека сите ученици треба да станат и да најдат ново столче.



Варијација:

По **математика**, двете категории може да бидат парни и непарни броеви или таблицата $2x$, $3x$ или $4x$. Ако се искористи бројот 15 тогаш учениците во категориите таблица $3x$ и $5x$ треба да бараат ново столче.

По **природни науки** или **географија**, категориите може да бидат копнени или водени животни.

По **географија**, категориите можат да бидат држави, градови и острови.

По **биологија**, категориите можат да бидат риби, птици и змии.

По **јазик**, категориите можат да бидат глаголи, придавки и именки.

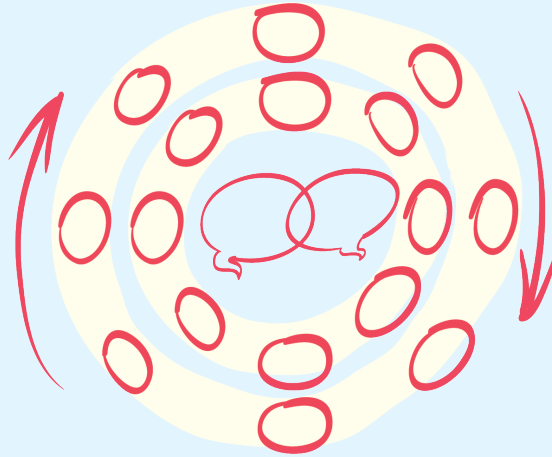
По **општествените науки**, категориите можат да бидат социјализам, либерализам и конзерватизам, каде што лицето во средина кажува имиња на политичари или политички партии.

Движењата можат да се интегрираат во математички проблеми, препознавање на буква и збор, читање, како и „станции“ за учење.

www.living-democracy.com

13. Брзи состаноци

Половина од учениците стојат во круг и се свртуваат со грб кон средината на кругот. Другата половина од учениците формира круг околу првичниот круг, така што тие стојат спротивно и лице в лице едни кон други. Од учениците се бара да се ракуваат со партнерот за да направат сите да се спарени. Давате прашање или задача поврзана со темата за која тие дискутираат за кратко време, на пр. 2 минути. Кога времето ќе заврши, надворешниот круг поместете го едно место налево. Потоа го поставувате истото прашање или ново прашање за кое ќе се разговара со новиот партнер. Активноста може да се изврши и со седење на столови и може да се варира со тоа што учениците од надворешниот и од внатрешниот круг наизменично ќе се движат едно место налево или надесно.



Движењата можат да се интегрираат во математички проблеми, препознавање на буква и збор, читање, како и „станции“ за учење.

www.living-democracy.com

14. Во круг

Учениците прават круг и фрлаат хеки топче или клопче. Кога некој ученик ќе го фати предметот, тој/таа кажува одговор на различни искази од наставникот: бои, зборови кои почнуваат со одредена буква, прашања поврзани со некоја лекција. Ако ученикот не сака да одговори, тој/таа го фрла предметот на друг ученик.

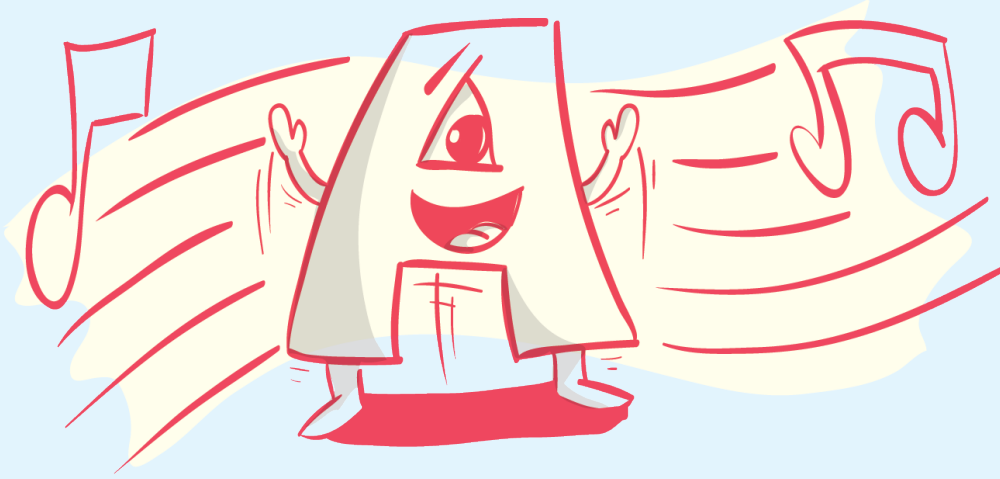


Движењата можат да се интегрираат во математички проблеми, препознавање на буква и збор, читање, како и „станции“ за учење.

www.living-democracy.com

15. Застани за Вокабулар

Направете поема или песна користејќи зборови од вокабуларот кои почнуваат со иста буква. Секопјат кога ќе се каже збор кој почнува на таа буква сите ученици нека станат или седнат.



Движењата можат да се интегрираат во математички проблеми, препознавање на буква и збор, читање, како и „станции“ за учење.

www.living-democracy.com

16. Натпревар за општа култура

Учениците се во тимови од 3 или 4. Поставете различни прашања кои се базирани на содржини. Кога некој тим мисли дека го има точниот одговор, определен ученик од тимот оди на табла и го запишува одговорот од тимот. Првиот тим кој ќе го има точниот одговор прави 5 поскоци; останатите тимови прават 15 поскоци.



Движењата можат да се интегрираат во математички проблеми, препознавање на буква и збор, читање, како и „станции“ за учење.

www.living-democracy.com

17. Најди го прашањето

Секој ученик на парче хартија пишува прашање поврзано со лекцијата во училницата. Половина од учениците ги затвораат очите, додека другите ученици ги кријат парчињата хартија низ просторијата. Откако ќе се сокријат прашањата, учениците што ги затворија очите се движат низ собата и лоцираат скриено прашање и одговараат на прашањето. Променете ги улогите.

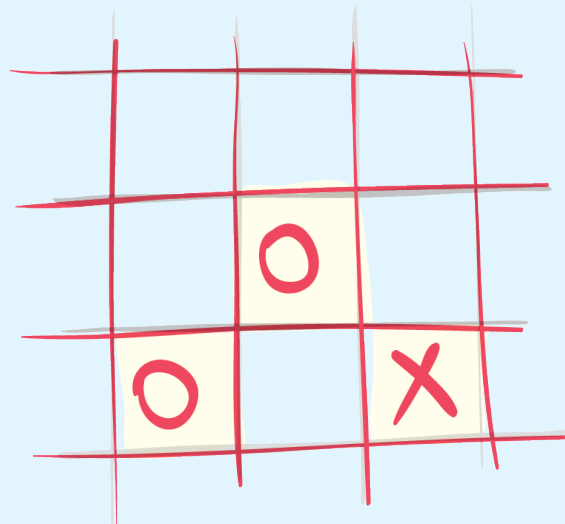


Движењата можат да се интегрираат во математички проблеми, препознавање на буква и збор, читање, како и „станции“ за учење.

www.living-democracy.com

18. Икс-нула

Направете мрежа за икс-нула на подот со хартија, самолеплива лента или плочките. Поделете го класот на иксови и нули. Поставувајте прашања од содржините. Групите со точен одговор може да отидат на некое поле во мрежата.



Движењата можат да се интегрираат во математички проблеми, препознавање на буква и збор, читање, како и „станции“ за учење.

www.living-democracy.com

19. Фаќање на лепливи белешки

Подготвувате лепливи белешки, секоја со клучен збор или концепт од лекција напишана на неа и ги ставате произволно на таблата. Учениците се редат во два или три тима од кои првите стојат со грб до таблата. Опишувате еден од зборовите и кога ќе завршите, учениците треба да се свртат, да ја лоцираат и брзо да ја фатат белешката со точен одговор. Тие одат на крајот од нивната линија и друг ученик го свртува грбот на таблата. Победничкиот тим е оној со најмногу лепливи белешки.

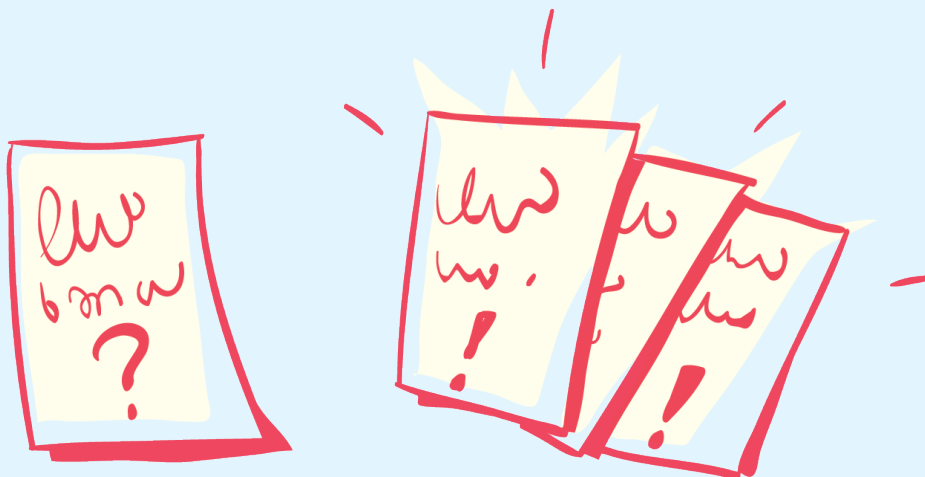


Движењата можат да се интегрираат во математички проблеми, препознавање на буква и збор, читање, како и „станции“ за учење.

www.living-democracy.com

20. Загатка

На сите ученици им давате парче хартија со клучен збор или со испитно прашање. На вашиот „старт“, учениците мора брзо да се движат гледајќи ги хартиите на другите ученици, обидувајќи се да се групираат така што да имаат едно испитно прашање и сите точни одговори за тоа. На пример, ученикот со прашањето „кои се боите на грчкото знаме“ ќе треба да ги најде учениците со зборовите „сина“ и „бела“ и да формира група од тројца.



Движењата можат да се интегрираат во математички проблеми, препознавање на буква и збор, читање, како и „станции“ за учење.

www.living-democracy.com