

~ atunci când ~

TĂ MIȘTI MAI MULT

TI

ÎNVEȚI MAI MULT



Set de carduri pentru activități fizice combinate cu lecțiile.

Set de activități fizice combinate cu lecțiile studii arată că activitatea fizică are efecte academice pozitive, permițându-le elevilor să fie mai concentrați, mai atenți și mai implicați în procesul de învățare. Mișcarea este experimentală și poate schimba atmosfera în clasă dintr-una controlată în una mai deschisă, contribuind totodată la starea de bine a elevilor din punct de vedere comportamental și emoțional.

Mișcarea în timpul orelor poate părea ceva riscant și haotic. Totuși, cu un management adecvat, mișcarea nu numai că va facilita învățarea, ci va și stimula creativitatea, comunicarea și cooperarea. Pauzele cu activitate fizică, numite și pauze active, sunt acțiuni scurte, de 5 – 15 minute, care urmăresc să-i energizeze pe elevi. Acestea pot lua diferite forme și pot fi desfășurate indiferent de spațiul disponibil. Puteți folosi **activitățile fizice în combinație cu lecțiile** la clasa dvs. pentru:

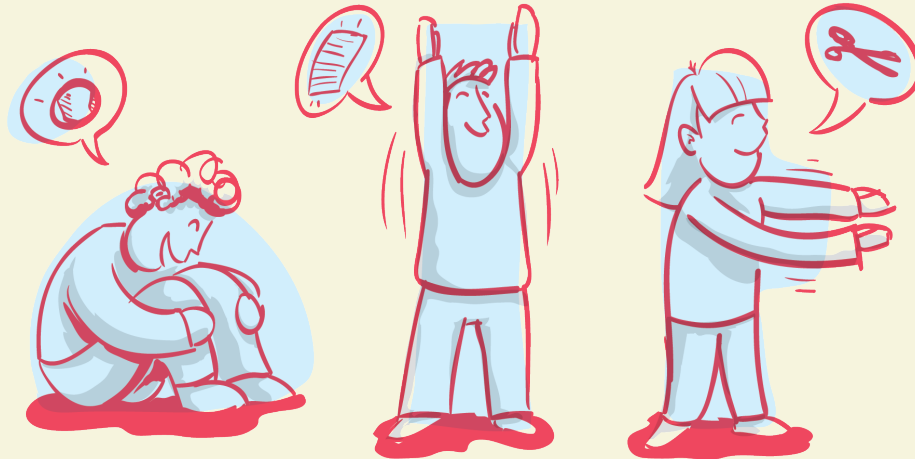
- mișcare de dragul mișcării – pentru comunicare, cooperare sau recreere;
- relaxare, recuperare sau „reorientare”;
- tranziții între activitățile de la clasă, între discipline sau examene.

Aceste carduri fac parte dintr-un site cuprinzător dedicat învățării democrației și adresat elevilor, profesorilor, directorilor și părinților. Abordarea aleasă transmite clar ideea că școala este o micro-societate care trebuie să ofere posibilități nu numai de a învăța, ci și de a trăi democratic.

Consultați: www.living-democracy.com.

1. Provocarea „piatră, hârtie, foarfece”

Elevii sunt grupați în perechi. Partenerii se întrec într-o rundă clasică de „piatră, hârtie, foarfece”.



Variație: Provocarea „piatră, hârtie, foarfece” cu picioarele: Elevii joacă un joc clasic de „piatră, hârtie, foarfece” cu picioarele. În loc de a număra până la 3, elevii sar de trei ori cu tălpile alăturate și apoi își aleg poziția: piatră = tălpile apropiate, hârtie = tălpile depărtate, foarfece = un picior în față, celălalt în spate (poziție încrucișată). Pentru a începe, sar și numără: 1-2-3 și! Elevii joacă cel mai bun din trei cu un coleg și apoi își găsesc un nou partener pe care să-l provoace.

Pauze active - Pauzele active sunt activități scurte, de 10 – 15 minute, care urmăresc să-i energizeze pe elevi și să le reorienteze atenția. Pauzele active pot lua diferite forme și se pot desfășura în orice spațiu disponibil.

www.living-democracy.com

2. Ceasul

Elevii se ridică în picioare și își folosesc brațul drept pentru a indica limba care arată minutele unui ceas și brațul stâng pentru limba care indică ora. Dvs. spuneți diferite ore, iar elevii își mișcă brațele în poziția corectă.



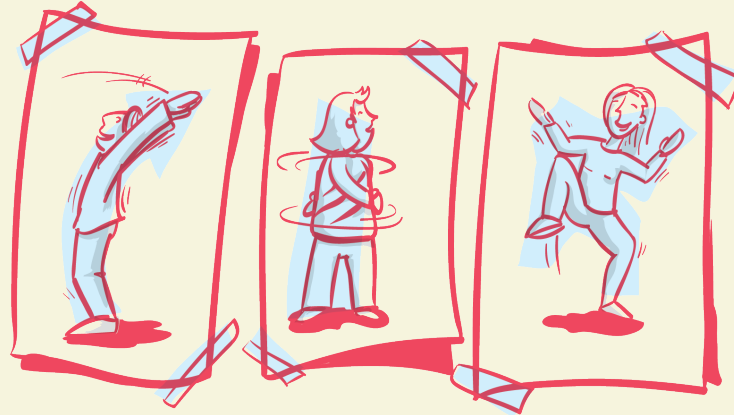
Provocare: Măriți treptat viteza cu care spuneți ora.

Pauze active - Pauzele active sunt activități scurte, de 10 – 15 minute, care urmăresc să-i energizeze pe elevi și să le reorienteze atenția. Pauzele active pot lua diferite forme și se pot desfășura în orice spațiu disponibil.

www.living-democracy.com

3. Stăpânii minutilor

1. Afișați pe perete sau pe tablă o listă cu diferite exerciții, astfel încât să o vadă toată lumea.
2. Fixați un cronometru care să sune după fiecare minut, iar pe durata unui minut, elevii fac un exercițiu la alegere.
3. Fiecare elev poate alege exerciții diferite de la un minut la altul sau poate face același exercițiu timp de mai multe minute. Alegerea trebuie să fie a elevului. Astfel ei se vor simți stăpâni pe activitate și probabilitatea să o realizeze este mai mare.



Câteva sugestii de exerciții: sărituri cu depărtarea picioarelor, marș, ridicări de genunchi, alergare pe loc, fandări alternative, răsuciri și sărituri pe loc. Această activitate poate fi folosită periodic pe tot parcursul anului. Ar fi plăcut să se pună și muzică în timpul exercițiilor.

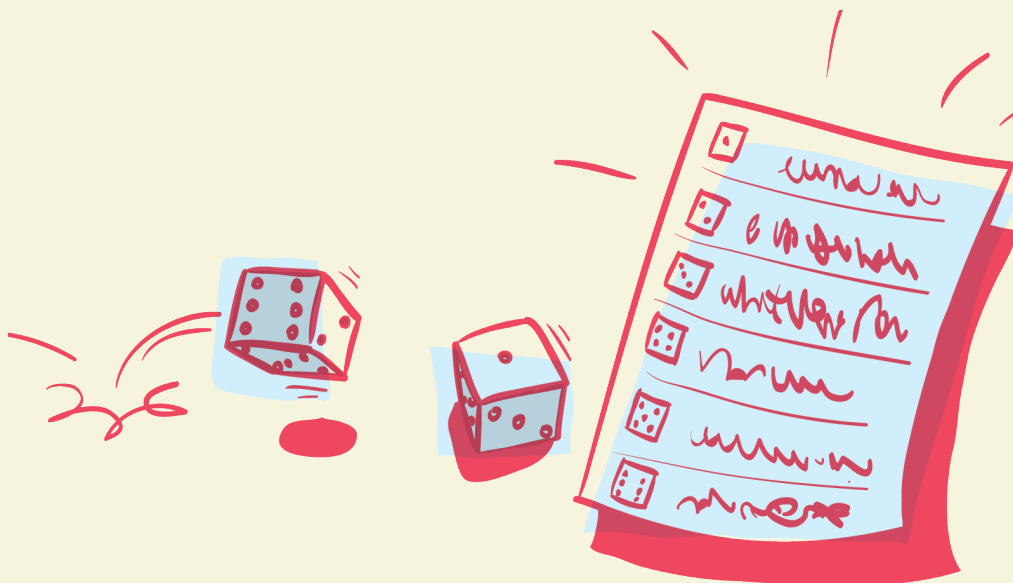
Variații: Vedeți de câte ori pot face elevii exercițiile de mai sus. Înregistrați scorurile individuale sau la nivelul clasei, la fiecare interval de 1 minut. Provocați-i pe elevi să reușească un număr mai mare exerciții, data viitoare.

Pauze active - Pauzele active sunt activități scurte, de 10 – 15 minute, care urmăresc să-i energizeze pe elevi și să le reorienteze atenția. Pauzele active pot lua diferite forme și se pot desfășura în orice spațiu disponibil.

www.living-democracy.com

4. Zarurile de fitness

Folosiți două zaruri. Asociați fiecărui număr de pe zar o activitate fizică. Aruncați cu un zar pentru a stabili de câte ori va fi efectuată activitatea. Aruncați celălalt zar pentru a stabili activitatea. Printre exemplele de activități fizice se numără: marșul pe loc, cotul la genunchi, fandări inverse, mersul pe călcâie.



Pauze active - Pauzele active sunt activități scurte, de 10 – 15 minute, care urmăresc să-i energizeze pe elevi și să le reorienteze atenția. Pauzele active pot lua diferite forme și se pot desfășura în orice spațiu disponibil.

www.living-democracy.com

5. Care este profesia mea?

1. Elevii, grupați în perechi, stau în bănci, cu hârtie și creion.
2. Partenerii stau față în față (unul cu fața spre tablă, iar celălalt cu fața spre spatele clasei).
3. Scrieți pe tablă o serie de profesii, precum: profesor, doctor, jucător de baschet, jucător de hochei, șofer de camion, pompier, bucătar.
4. Elevul cu fața la tablă trebuie să sugereze prin gesturi (să mimeze), pe rând, toate profesiile din listă în 2 minute, în timp ce partenerul său încearcă să ghicească despre ce profesii este vorba și le notează.
5. După ce s-au scurs cele 2 minute, elevii care au stat cu fața spre spatele clasei se întorc și văd dacă lista lor se potrivește cu cea de pe tablă.
6. Partenerii fac schimb de locuri (cel care scrie devine „actor” și vice versa).



Variație: Notă: Tot jocul poate fi jucat în tăcere. Creați o listă diferită de profesii pentru fiecare grup.

Pauze active - Pauzele active sunt activități scurte, de 10 – 15 minute, care urmăresc să-i energizeze pe elevi și să le reorienteze atenția. Pauzele active pot lua diferite forme și se pot desfășura în orice spațiu disponibil.

www.living-democracy.com

6. Valul

Elevii formează un cerc. Un elev pornește mișcarea tradițională de val (ridică brațele, urmat imediat de cel de-al doilea, apoi al treilea, așa cum vedeți la evenimentele sportive). Acum, cereți-i aceluiași elev să facă o acțiune diferită pentru a porni valul, de exemplu, să se așeze în poziție ghemuit. Același elev care conduce activitatea se înclină spre stânga și toată lumea trebuie să-l urmeze, apoi la dreapta. Pentru și mai multă acțiune/activitate, începeți de fiecare dată al doilea sau al treilea val, simultan.

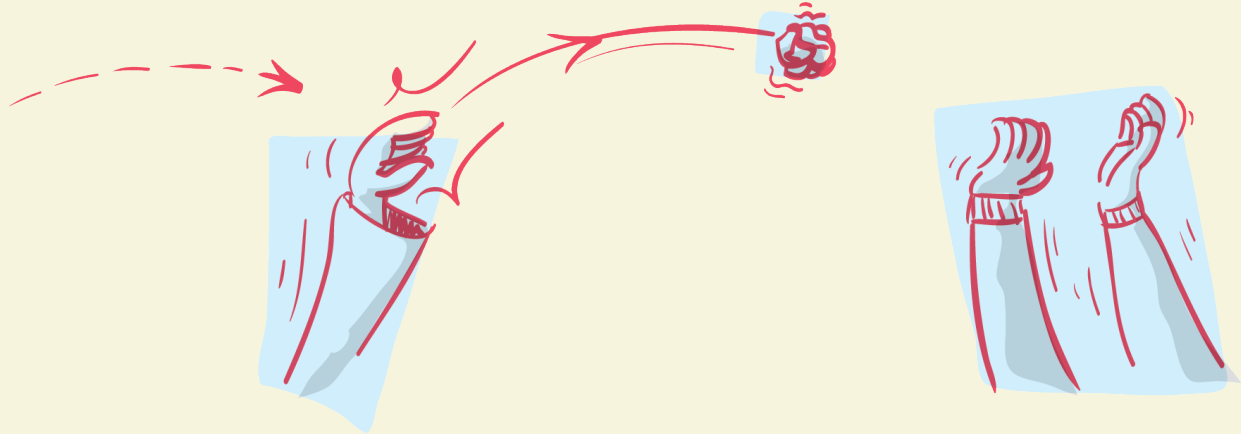


Pauze active - Pauzele active sunt activități scurte, de 10 – 15 minute, care urmăresc să-i energizeze pe elevi și să le reorienteze atenția. Pauzele active pot lua diferite forme și se pot desfășura în orice spațiu disponibil.

www.living-democracy.com

7. Provocarea pusei în clasă

Provocarea începe cu toți elevii stând în picioare lângă bănci. Începeți aruncând unui elev o minge din hârtie mototolită; elevul respectiv aruncă mingea către un alt elev care stă în picioare. După ce a pasat mingea, elevul stă jos. Acest lucru se repetă până când se așază toți elevii. Ultimul elev aflat în picioare vă aruncă mingea dvs.



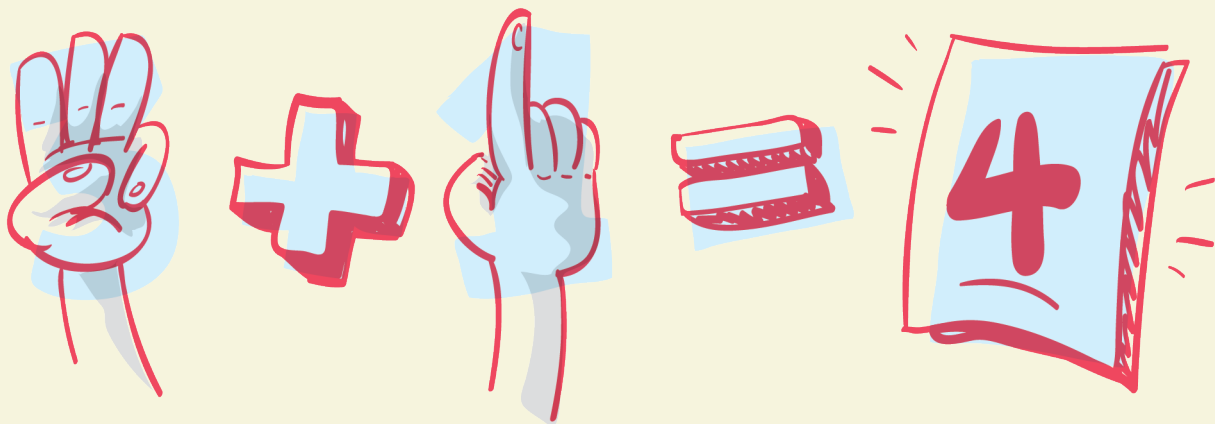
Provocări: Cronometrați cât de repede încheie elevii activitatea sau numărați de câte ori se așază elevii în trei minute. Puteți face o minge dintr-o pereche de șosete curate sau puteți folosi un sac sau o minge de pânză umplută cu diferite materiale.

Pauze active - Pauzele active sunt activități scurte, de 10 – 15 minute, care urmăresc să-i energizeze pe elevi și să le reorienteze atenția. Pauzele active pot lua diferite forme și se pot desfășura în orice spațiu disponibil.

www.living-democracy.com

8. Faceți adunarea

Scrieți o listă de 10 exerciții fizice pe tablă (precum marșul pe loc, cotul la genunchi, fandări inverse, mersul pe călcâie etc.). Partenerii stau față în față și strâng pumnul la unison în timp ce numără „unu, doi, trei”. La „trei”, ambii parteneri indică un număr de la 1 la 5 cu ajutorul degetelor. Partenerii adună repede numerele și verifică lista pentru a vedea exercițiul pe care îl au de făcut timp de 30 de secunde. Schimbați partenerii și repetați activitatea.



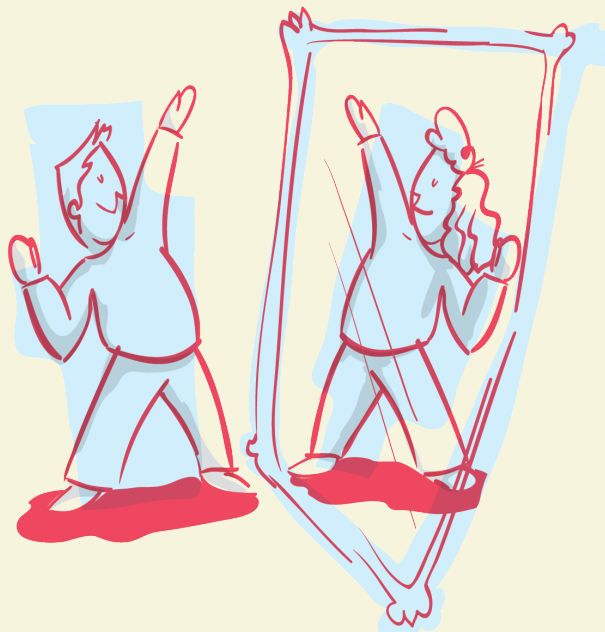
Variație: Scorul cu linii: Elevii sunt grupați în perechi. Partenerii stau față în față cu pumnul strâns. Mișcă pumnul împreună numărând „unu, doi, trei”. La „trei”, ambii indică un număr de la 1 la 5, cu o singură mână. Primul elev care face adunarea corect și cu voce tare alege repede o activitate fizică (fandări, sărituri, cotul la genunchi) și își conduce partenerul să efectueze activitatea de 10 ori. Variații: folosiți două mâini, scăderea sau înmulțirea.

Pauze active - Pauzele active sunt activități scurte, de 10 – 15 minute, care urmăresc să-i energizeze pe elevi și să le reorienteze atenția. Pauzele active pot lua diferite forme și se pot desfășura în orice spațiu disponibil.

www.living-democracy.com

9. Exerciții în oglindă

Elevii, grupați în perechi, stau față în față. Țin palmele ridicate la piept. Cel care conduce exercițiul mișcă pe rând o mână, iar partenerul va oglindi mișcarea. Partenerii se schimbă după un minut.



Pauze active - Pauzele active sunt activități scurte, de 10 – 15 minute, care urmăresc să-i energizeze pe elevi și să le reorienteze atenția. Pauzele active pot lua diferite forme și se pot desfășura în orice spațiu disponibil.

www.living-democracy.com

10. Ștafeta băncilor

Elevii stau așezați în rând pe scaune sau în bănci, iar primul elev de pe fiecare rând ține un obiect, de exemplu, un săculeț, un ghem sau o minge de tenis. La semnalul „start”, obiectul este pasat peste cap următorului elev până când ajunge la capătul rândului. Ultimul elev aleargă până în fața clasei, atinge peretele și se așază în prima bancă, în timp ce ceilalți se mută cu o bancă mai în spate. Continuați timp de două minute. Cereți fiecărui grup să numere de câte ori s-a pasat obiectul pe rând – apoi **provocați** fiecare grup să-și îmbunătățească scorul cu două puncte!

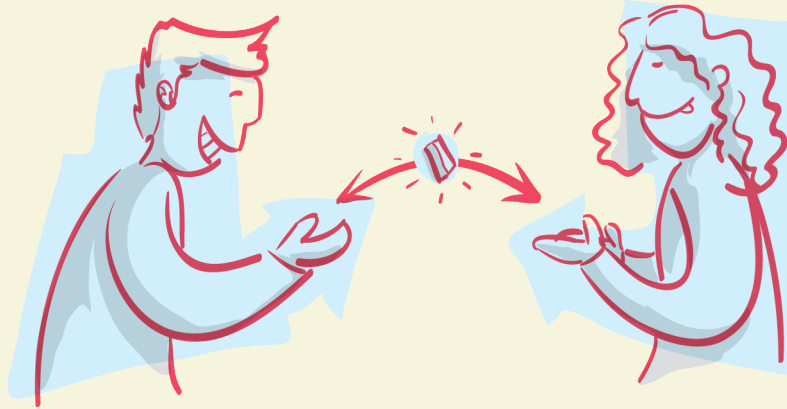


Pauze active - Pauzele active sunt activități scurte, de 10 – 15 minute, care urmăresc să-i energizeze pe elevi și să le reorienteze atenția. Pauzele active pot lua diferite forme și se pot desfășura în orice spațiu disponibil.

www.living-democracy.com

11. Mâini rapide

Cereți-le elevilor să formeze perechi și să stea în picioare față în față. Dați fiecărei perechi un obiect moale, de exemplu o gumă de șters, o minge sau un săculeț. Atunci când spuneți „start”, partenerii încep să arunce obiectul de la unul la altul, de câte ori pot, până când spuneți „stop”. Rotiți partenerii.



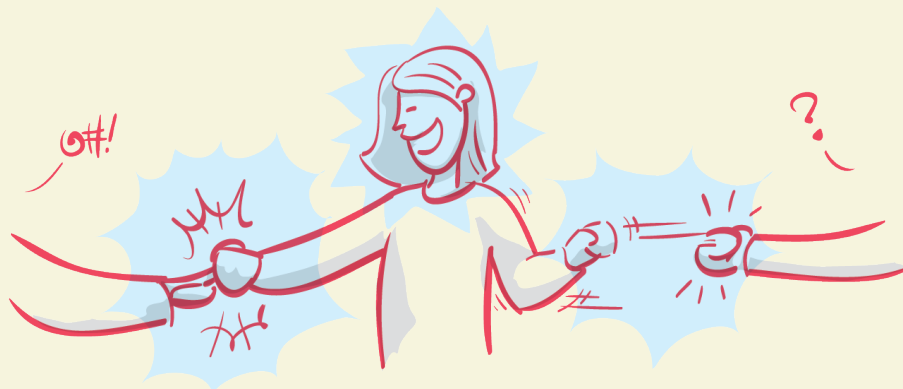
Schimb pe rânduri: Elevii formează grupuri de câte 3 și se așază în rând cu fața în față. Când dați o comandă (jos, de la capăt sau întoarcere), elevii trebuie să-și schimbe poziția: jos = prima și ultima persoană fac schimb de locuri; de la capăt = prima persoană merge la sfârșitul rândului; întoarcere = toți cei 3 elevi se întorc cu fața în direcția opusă. **Provocați-i** pe elevi dând comenzile foarte repede.

Pauze active - Pauzele active sunt activități scurte, de 10 – 15 minute, care urmăresc să-i energizeze pe elevi și să le reorienteze atenția. Pauzele active pot lua diferite forme și se pot desfășura în orice spațiu disponibil.

www.living-democracy.com

12. Te-am prins!

Elevii formează un cerc stând în picioare sau așezați, dacă suferă de un handicap. Fiecare elev ține palma dreaptă întinsă cu fața în sus. Fiecare elev pune degetul arătător de la mâna stângă pe palma persoanei din stânga sa. Când profesorul spune „Te-am prins!”, elevii încearcă să prindă degetul colegului cu mâna dreaptă și să evite, în același timp, să-i fie prins degetul arătător de persoana din stânga sa. Schimbați poziția mâinilor și repetați.

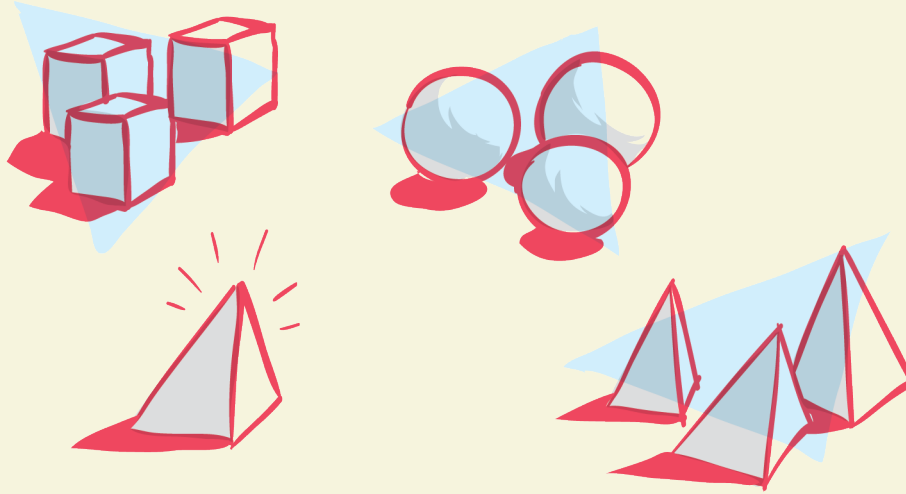


Pauze active - Pauzele active sunt activități scurte, de 10 – 15 minute, care urmăresc să-i energizeze pe elevi și să le reorienteze atenția. Pauzele active pot lua diferite forme și se pot desfășura în orice spațiu disponibil.

www.living-democracy.com

13. Grupați-vă!

Elevii se mișcă liberi prin clasă sau după un anumit tipar. Fluierați, bateți din palme sau dați un alt semnal, de mai multe ori. În funcție de numărul semnalelor, elevii trebuie să formeze grupuri din tot atâția membri. Fluierați din nou și elevii se mișcă iarăși liber. Repetați. Schimbați mărimea grupurilor sau modul în care elevii se grupează.

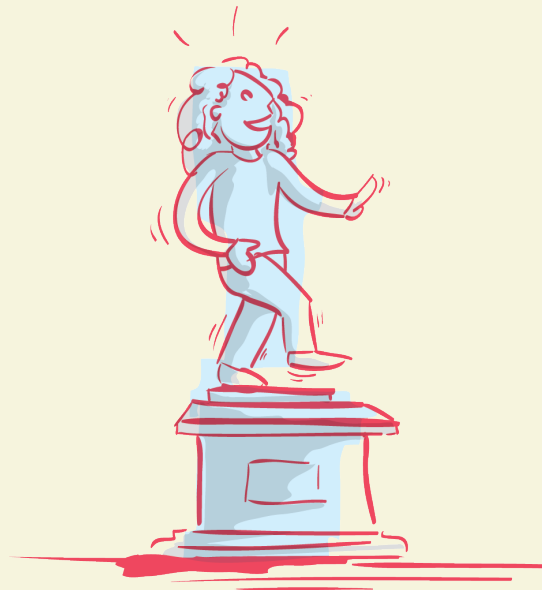


Pauze active - Pauzele active sunt activități scurte, de 10 – 15 minute, care urmăresc să-i energizeze pe elevi și să le reorienteze atenția. Pauzele active pot lua diferite forme și se pot desfășura în orice spațiu disponibil.

www.living-democracy.com

14. Mergeți! – Stop!

Elevii stau în picioare în clasă. Când spuneți „Mergeți!”, elevii se mișcă. Atunci când spuneți „Stop!”, elevii îngheață pe loc. După ce ați repetat de câteva ori, schimbați ordinele date și, când spuneți „Mergeți!”, elevii trebuie să se oprească, iar când spuneți „Stop!”, elevii trebuie să meargă. Puteți să îi provocați, adăugând „Săriți!” sau „Ghemuit!”.

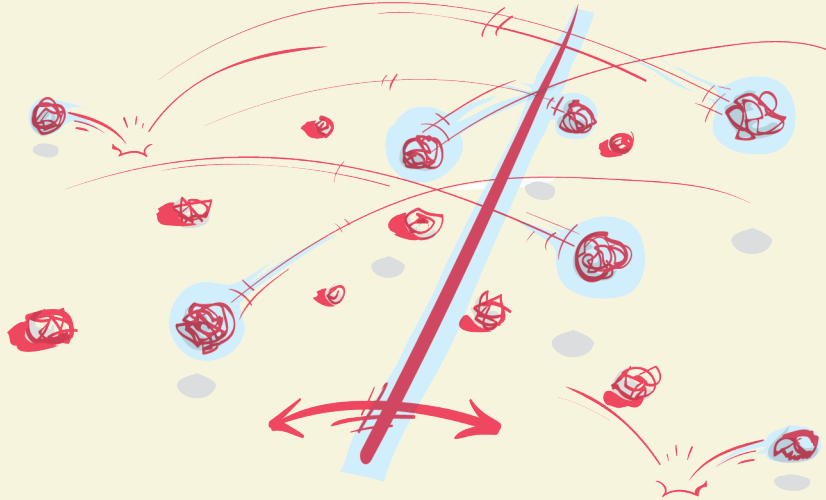


Pauze active - Pauzele active sunt activități scurte, de 10 – 15 minute, care urmăresc să-i energizeze pe elevi și să le reorienteze atenția. Pauzele active pot lua diferite forme și se pot desfășura în orice spațiu disponibil.

www.living-democracy.com

15. Păstrați curățenia!

Dați câteva scaune la o parte și trasați o linie imaginară prin mijlocul clasei. Dați-le elevilor câteva obiecte moi cu care să arunce (de exemplu ghemotoace din hârtiile aruncate la coș). Elevii din fiecare jumătate de clasă încep să arunce obiectele dincolo de linie – scopul este să țină obiectele departe de jumătatea lor de clasă. Când anunțați „Gata!”, partea cea mai curată (cea cu cele mai puține obiecte) câștigă. Jucați cel mai bun din trei, cu reprize de un minut.

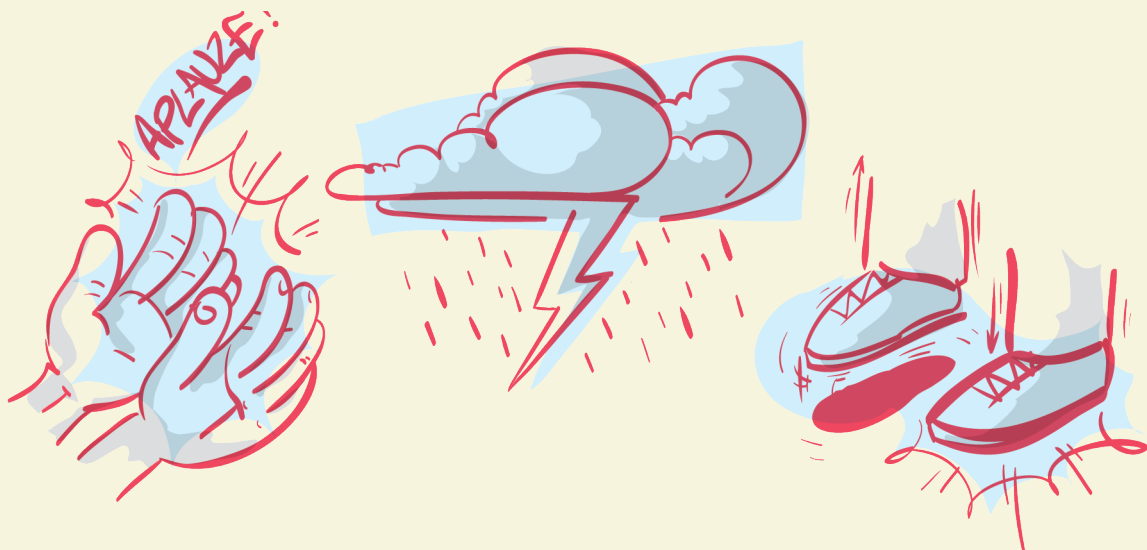


Pauze active - Pauzele active sunt activități scurte, de 10 – 15 minute, care urmăresc să-i energizeze pe elevi și să le reorienteze atenția. Pauzele active pot lua diferite forme și se pot desfășura în orice spațiu disponibil.

www.living-democracy.com

16. Furtuna

Porniți o furtună în clasă! Cereți-le elevilor să vă imite gesturile; începeți prin a-i pune să-și frece mâinile una de alta, apoi să bată ușor din palme, să se bată cu palmele peste coapse, să-și plesnească iarăși coapsele și să bată din picioare (furtuna este la apogeu). Apoi, nu mai bat din picioare, doar își plesnesc coapsele, se întorc la bătutul ușor din palme, își freacă mâinile și se opresc. Efectuați fiecare acțiune timp de 20 de secunde.



Pauze active - Pauzele active sunt activități scurte, de 10 – 15 minute, care urmăresc să-i energizeze pe elevi și să le reorienteze atenția. Pauzele active pot lua diferite forme și se pot desfășura în orice spațiu disponibil.

www.living-democracy.com

17. Simțiți ritmul!

Elevii își găsesc fiecare câte un partener și se așază pe podea față în față, la 60 – 90 cm distanță. Așezați între ei o minge moale sau un săculeț. Puneți muzică și cereți-le elevilor să efectueze următoarele acțiuni pe ritmul muzicii:



- Să se bată cu palmele pe genunchi.
- Să se bată cu palmele pe umeri.
- Să bată din palme.
- Să se bată cu palmele pe genunchi, pe umeri, să bată din palme.
- Să bată palma cu partenerul (ambele, dreapta – dreapta, stânga – stânga).

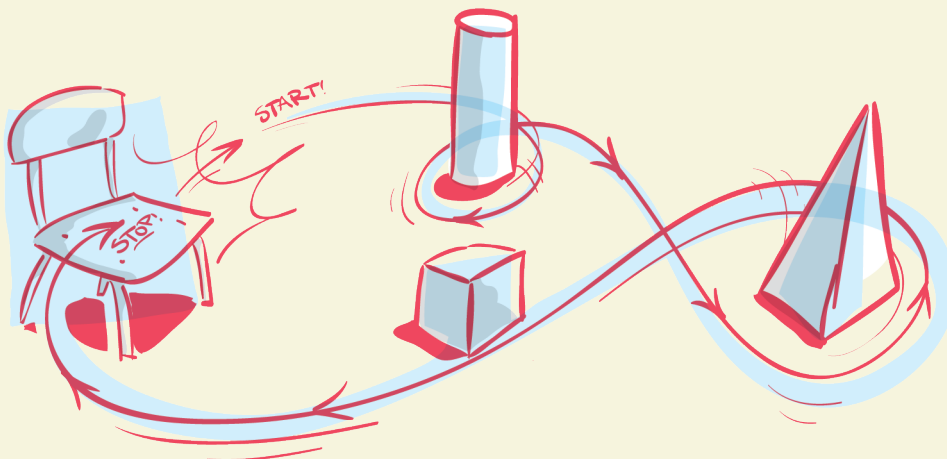
Când se oprește muzica, fiecare partener încearcă să apuce primul mingea sau săculețul. Repetați de 5 ori.

Pauze active - Pauzele active sunt activități scurte, de 10 – 15 minute, care urmăresc să-i energizeze pe elevi și să le reorienteze atenția. Pauzele active pot lua diferite forme și se pot desfășura în orice spațiu disponibil.

www.living-democracy.com

18. Sună alarma!

Când sunați o alarmă, elevii trebuie să se ridice de pe scaune, să meargă în pas alert pe coridor și să iasă afară într-un spațiu folosit în mod normal pentru activități fizice. Acolo, trebuie să alerge timp de 2 minute, apoi să se întoarcă tot cu pas rapid la locurile lor din clasă.

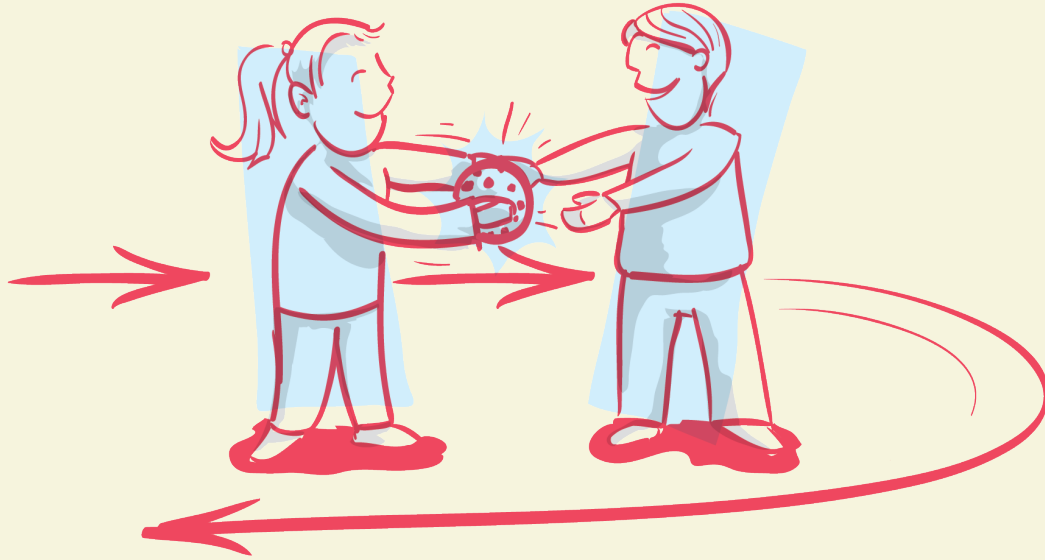


Pauze active - Pauzele active sunt activități scurte, de 10 – 15 minute, care urmăresc să-i energizeze pe elevi și să le reorienteze atenția. Pauzele active pot lua diferite forme și se pot desfășura în orice spațiu disponibil.

www.living-democracy.com

19. Din mână în mână

Elevii se organizează în grupuri de câte 5 sau 6. Fiecare grup stă în linie dreaptă. Prima persoană începe cu o minge sau alt obiect mic. La „Start!”, membrii grupului dau obiectul cât pot de repede din mână în mână, la fel ca un fundaș care îi pasează mingea jucătorului care aleargă. Repetați. Puteți schimba modul în care obiectul este pasat de la un elev la altul (printre picioare, pe deasupra brațului, prin dreapta, prin stânga etc.).



Pauze active - Pauzele active sunt activități scurte, de 10 – 15 minute, care urmăresc să-i energizeze pe elevi și să le reorienteze atenția. Pauzele active pot lua diferite forme și se pot desfășura în orice spațiu disponibil.

www.living-democracy.com

20. Spate în spate

În perechi, elevii stau spate în spate, cu brațele lipite la coate și își îndoaie genunchii, cu tălpile lipite de podea. Instruiți fiecare echipă să se ridice la ordin, fără să-și folosească mâinile. Succesul depinde de cum se împing unul în altul, în același timp. Cronometrați să vedeți cât durează să se ridice în picioare toate perechile. Variație: echipele concurează pentru a vedea care dintre ele se ridică și se așază din nou de cele mai multe ori în 15 secunde.



Pauze active - Pauzele active sunt activități scurte, de 10 – 15 minute, care urmăresc să-i energizeze pe elevi și să le reorienteze atenția. Pauzele active pot lua diferite forme și se pot desfășura în orice spațiu disponibil.

www.living-democracy.com