

~ atunci când ~

TĂ MIȘTI MAI MULT

TI

ÎNVEȚI MAI MULT



Set de carduri pentru activități fizice integrate în orele de clasă.

Studiile 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. Acest set de carduri prezintă **activități integrate în orele de clasă**. Activități fizice consolidează conținutul și înțelegerea acestuia prin învățare activă.

Indiferent de categoria sau activitatea pe care alegeți să o implementați, asigurați-vă că:

- le explicați elevilor motivele pentru care activitatea fizică este necesară pe tot parcursul zilei;
- creați o atmosferă potrivită, în care toți sunt incluși și se simt confortabil;
- sunteți dispus să încercați activități noi ca să-i puneți pe elevi în mișcare;
- participați activ alături de elevi, crescând astfel șansele ca ei să vi se alăture.

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. Plimbarea pe la fișe (sau „activitatea carusel”)

Lipiți - pe perete sau pe tablă - foi cu întrebări legate de disciplina respectivă. Elevii, cu caietele la îndemână, se deplasează de la o fișă la alta și scriu răspunsul la diferitele întrebări.



Variații:

- Elevii au caietele pe bănci, se deplasează la fișe, citesc întrebarea, o țin minte și se întorc în bancă să scrie răspunsul.
- În loc de întrebări, activitatea se poate folosi pentru a copia un text, elevii colectând la fiecare deplasare câte un fragment, pentru a scrie textul întreg.

Activitatea fizică poate fi, de asemenea, integrată în timpul orelor la disciplinele școlare existente. Mișcarea poate fi integrată în problemele de matematică, în recunoașterea literelor și a cuvintelor, în lectură, precum și în grupurile de învățare.

2. Vânează perechea!

Împărțiți clasa în jumătate. Jumătate din clasă scrie câte un cuvânt pe carduri, iar cealaltă jumătate scrie definiția. Amestecați cardurile și dați fiecărui elev câte un card. Ei trebuie să se deplaseze prin clasă și să împerecheze cuvântul cu definiția. Pentru elevii mai mici, folosiți imagini, litere sau numere. Încercați și cu probleme de matematică și soluțiile lor.



Activitatea fizică poate fi, de asemenea, integrată în timpul orelor la disciplinele școlare existente. Mișcarea poate fi integrată în problemele de matematică, în recunoașterea literelor și a cuvintelor, în lectură, precum și în grupurile de învățare.

3. Întinderi cu întrebări și răspunsuri

Distribuiți coli de hârtie pe băncile elevilor. Aceștia pot sta așezați sau în picioare. Puneți o întrebare și fiecare elev scrie (foarte mare) răspunsul pe foaia sa. Apoi, ei țin hârtia sus, cu ambele mâini ridicate deasupra capului (executând o întindere). Profesorul verifică răspunsurile. Întrebările cu variante multiple de răspuns funcționează cel mai bine.

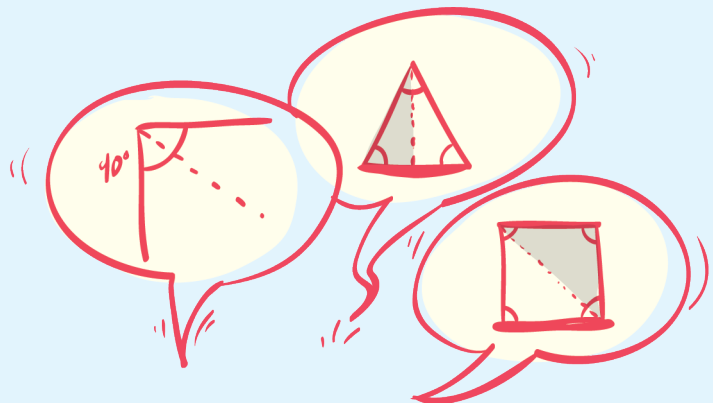


Activitatea fizică poate fi, de asemenea, integrată în timpul orelor la disciplinele școlare existente. Mișcarea poate fi integrată în problemele de matematică, în recunoașterea literelor și a cuvintelor, în lectură, precum și în grupurile de învățare.

www.living-democracy.com

4. Discutați mergând

Împărțiți elevii în grupuri de 2 sau 3 și atribuiți-le teme legate de un plan de lecție recent, pe care ei trebuie să le discute în timpul unei plimbări de 5 minute. Apoi, elevii trebuie să prezinte clasei discuția.



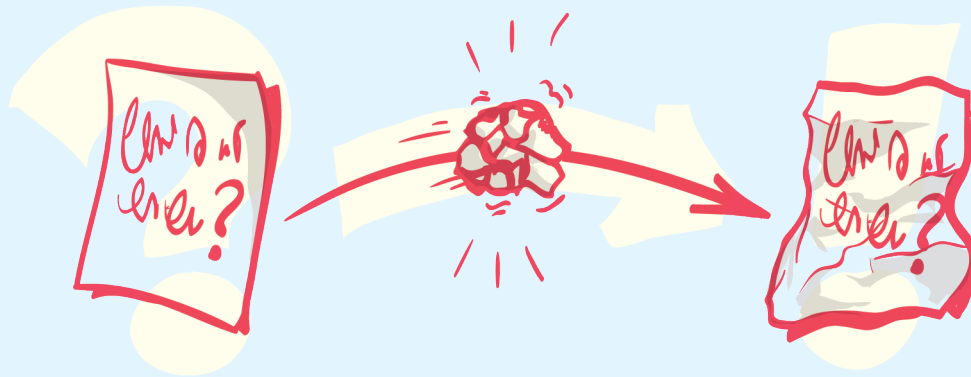
Activitatea fizică poate fi, de asemenea, integrată în timpul orelor la disciplinele școlare existente. Mișcarea poate fi integrată în problemele de matematică, în recunoașterea literelor și a cuvintelor, în lectură, precum și în grupurile de învățare.

www.living-democracy.com

5. Bulgărele

Toți elevii primesc ca sarcină să scrie o problemă sau o întrebare legată de o unitate de învățare. Elevii mototolesc hârtia (sau fac avioane din ea – dar durează mai mult) și așteaptă în picioare. Când profesorul spune „Start!”, ei trebuie să arunce prin clasă, cel puțin cinci bulgări. Dirijați-i, apoi, să găsească UN bulgăre – să-l deschidă și să rezolve problema/răspundă la întrebare.

*Se poate indica și numele pe foile cu probleme, iar elevii trebuie să găsească persoana care a scris problema pentru a verifica răspunsul.



Activitatea fizică poate fi, de asemenea, integrată în timpul orelor la disciplinele școlare existente. Mișcarea poate fi integrată în problemele de matematică, în recunoașterea literelor și a cuvintelor, în lectură, precum și în grupurile de învățare.

www.living-democracy.com

6. Ortografie și fitness (pentru ora de engleză)

Pregătiți și afișați o listă de activități fizice, câte una pentru fiecare literă a alfabetului. Asigurați-vă că toți elevii sunt capabili să efectueze fiecare activitate. Provocați-i pe elevi să scrie tot alfabetul terminând toate activitățile sau cereți-le să exerseze în perechi ortografia și vocabularul, iar unul dintre parteneri trebuie să ghicească fiecare cuvânt, sau cereți-i unui lider să atribuie fiecărei perechi de elevi câte un cuvânt, iar aceștia vor efectua activitatea asociată fiecărei litere a cuvântului.

- A – Alergare pe loc 15 sec.
- B – Balansați mâinile și picioarele timp de 20 sec
- C – Coate la genunchi 20x
- D – Dans liber cu mișcările preferate 30 sec
- E – Elongații (întinderi) 20x
- F – Flotări 5x
- G – Genuflexiuni 10x
- H – „Hand jive” mișcări ritmice de mâini (bătut din palme, pocnit pe coapse, încrucișarea mâinilor)
- I – Inspirați și expirați adânc 10x
- J – Jocul iepurelui: sărituri energizante 20x
- K – Karate 20 sec
- L – Loviți fundul cu călcâiul 10x
- M – Marș intens pe loc 20 sec



- N – Notați-vă pulsul
- O – Ocolirea clasei, în pas de plimbare, o singură dată
- P – Pociți călcâiele când săriți
- R – Ridicări cu sprijin pe brațe 10x
- S – Sărituri într-un picior 10x
- T – Tae bo: lovituri în față și în spate 10x cu fiecare picior
- U – Umerii și picioarele sus (ridicări din culcat)
- V – Virați la dreapta de 5x și la stânga de 5x
- X – Pași încrucișați (in X) 10x in fiecare direcție
- Y – Iodler timp de 10 secunde cât de bine puteți
- Z – Zigzag: sărituri dintr-o parte în alta 20x

Activitatea fizică poate fi, de asemenea, integrată în timpul orelor la disciplinele școlare existente. Mișcarea poate fi integrată în problemele de matematică, în recunoașterea literelor și a cuvintelor, în lectură, precum și în grupurile de învățare.

www.living-democracy.com

7. Jocul potrivirii

Învățați activ vocabularul. Folosind carduri, cereți-le elevilor să scrie pe un card cuvântul, iar pe celălalt definiția. Profesorul este supraveghetorul, dacă în ziua respectivă numărul elevilor prezenți nu este impar. Jumătate dintre elevi primesc carduri cu cuvinte și ceilalți carduri cu definiții. Elevii se răspândesc apoi în clasă. Cei care au cuvintele țin cardurile deasupra capului. Copiii cu definițiile trebuie să se miște repede prin sala de clasă pentru a găsi cuvântul potrivit cu definiția lor. Repetați. Acum copiii cu definițiile țin cardurile sus și ceilalți se mișcă prin sală, căutând definiția potrivită.

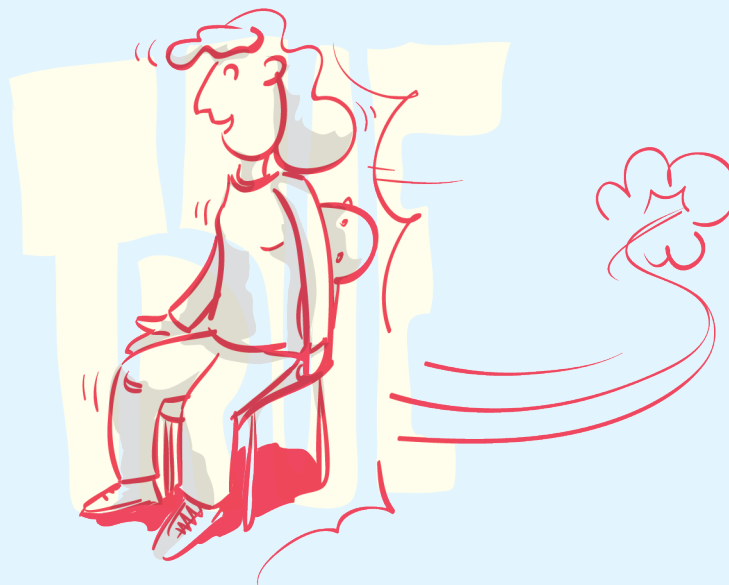


Activitatea fizică poate fi, de asemenea, integrată în timpul orelor la disciplinele școlare existente. Mișcarea poate fi integrată în problemele de matematică, în recunoașterea literelor și a cuvintelor, în lectură, precum și în grupurile de învățare.

www.living-democracy.com

8. Adevărat/Fals

Pregătiți o listă de enunțuri adevărat/fals legate de conținutul lecției. Aranjați scaunele în formă de cerc. Cereți-le elevilor să se deplaseze în jurul scaunelor, să asculte enunțul și să decidă dacă răspunsul este adevărat sau fals. Dacă răspunsul este adevărat, elevul găsește un scaun și se așază. Dacă răspunsul este fals, elevul face exercițiul „coate la genunchi”.



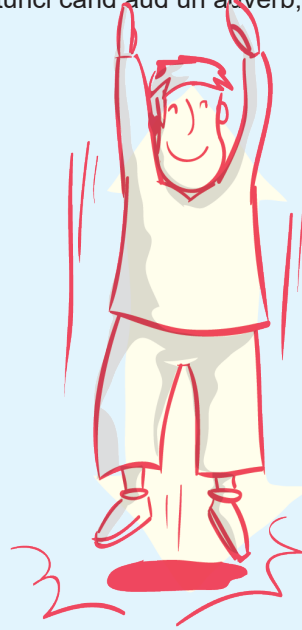
Activitatea fizică poate fi, de asemenea, integrată în timpul orelor la disciplinele școlare existente. Mișcarea poate fi integrată în problemele de matematică, în recunoașterea literelor și a cuvintelor, în lectură, precum și în grupurile de învățare.

www.living-democracy.com

9. Lectură activă

Citiți sau cereți-le elevilor să citească fragmente literare sau articole de știri cu voce tare, pentru toată clasa și, de fiecare dată când se aud cuvintele **un, o, cel, cea, prin** și **acolo** elevii trebuie să se ridice în picioare, să sară și apoi să se așeze repede la loc.

Puteți face același lucru, cerându-le să sară atunci când aud un adverb, un verb la timpul trecut etc.

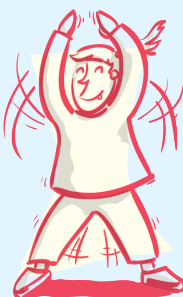
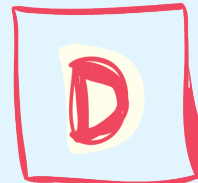
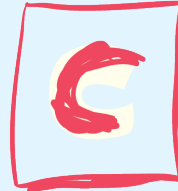
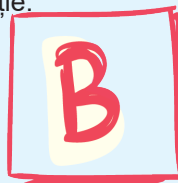


Activitatea fizică poate fi, de asemenea, integrată în timpul orelor la disciplinele școlare existente. Mișcarea poate fi integrată în problemele de matematică, în recunoașterea literelor și a cuvintelor, în lectură, precum și în grupurile de învățare.

www.living-democracy.com

10. Test rapid

Formulați cinci întrebări cu variante multiple de răspuns, legate de conținutul unei lecții. Fiecare variantă de răspuns este notată cu o literă, iar fiecărei litere îi este asociată o activitate fizică diferită. De exemplu: A = rotații de brațe, B = marș pe loc, C = atinge cu degetele vârful picioarelor, D = răsuciri de trunchi. Fiecare elev efectuează activitatea corespunzătoare răspunsului pe care îl crede corect. De exemplu, dacă elevul crede că răspunsul corect este A, acesta își va roti brațele. Acordați-le elevilor 20 de secunde să efectueze activitatea, apoi anunțați răspunsul corect. Acest exercițiu poate fi aplicat la orice lecție.



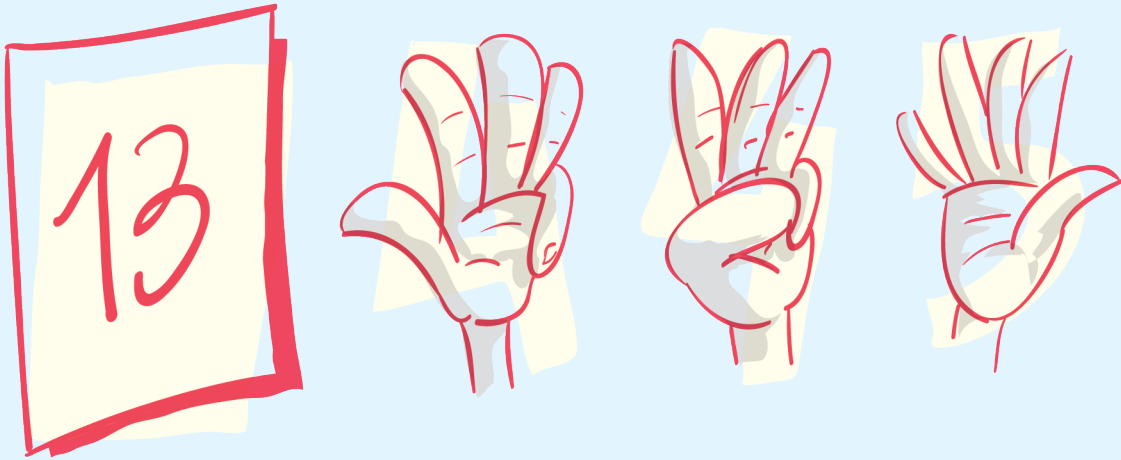
Activitatea fizică poate fi, de asemenea, integrată în timpul orelor la disciplinele școlare existente. Mișcarea poate fi integrată în problemele de matematică, în recunoașterea literelor și a cuvintelor, în lectură, precum și în grupurile de învățare.

www.living-democracy.com

11. Combinația corectă (pentru matematică)

Atribuiți fiecărui elev un număr de la 1 la 10. Elevii își indică numărul ridicând degetele (sau folosind limbajul semnelor, dacă îl cunosc). Scrieți pe tablă un număr mai mare de 10.

Elevii se deplasează prin clasă ca să găsească alți elevi, astfel încât numerele lor adunate să dea rezultatul de pe tablă. Nu se vorbește.



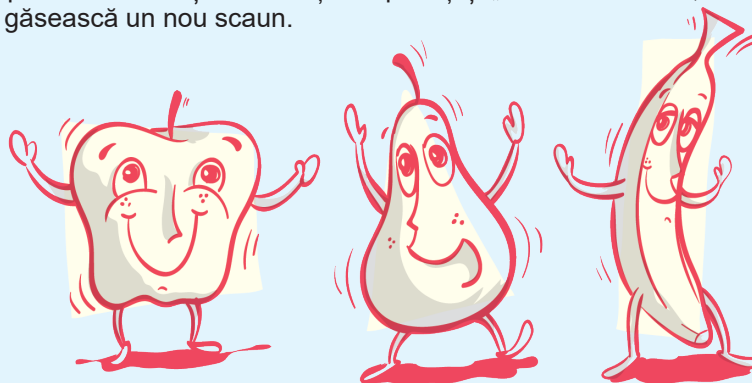
Variație: La semnalul dvs., elevii arată un număr cu ajutorul degetelor (de la 1 la 10). ABIA atunci scrieți un număr pe tablă, iar elevii se deplasează pentru a obține acel număr prin adunare.

Activitatea fizică poate fi, de asemenea, integrată în timpul orelor la disciplinele școlare existente. Mișcarea poate fi integrată în problemele de matematică, în recunoașterea literelor și a cuvintelor, în lectură, precum și în grupurile de învățare.

www.living-democracy.com

12. Salată de fructe

Elevii stau pe scaunele așezate în formă de cerc, iar dvs. stați în picioare la centru. Atribuiți fiecărui elev un nume de fruct, respectiv măr, pară sau banană. Numiți un fruct. De exemplu, „măr”. Atunci toate merele trebuie să se ridice și să găsească un nou scaun pe care să se așeze. Puteți să spuneți și „salată de fructe”, ceea ce înseamnă că toți elevii trebuie să se ridice și să-și găsească un nou scaun.



Variație:

La **matematică**, cele două categorii pot fi numere pare și impare sau tabla înmulțirii cu 2, 3 sau 4. Dacă se numește, de exemplu, numărul 12, atunci elevii de la înmulțirea cu 3 și cu 4 trebuie să-și găsească un nou scaun.

La **științe** sau **geografie**, categoriile ar putea fi animale terestre sau creaturi acvatice.

La **geografie**, categoriile ar putea fi țări, orașe și insule.

La **biologie**, categoriile ar putea fi pești, păsări și șerpi.

La **limbile moderne** categoriile ar putea fi verbe, adjective și substantive.

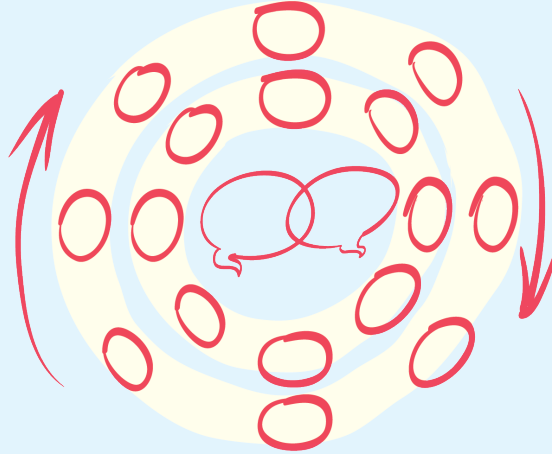
La **științe sociale**, categoriile ar putea fi socialism, liberalism și conservatorism, iar persoana din centru va numi politicieni sau partide politice.

Activitatea fizică poate fi, de asemenea, integrată în timpul orelor la disciplinele școlare existente. Mișcarea poate fi integrată în problemele de matematică, în recunoașterea literelor și a cuvintelor, în lectură, precum și în grupurile de învățare.

www.living-democracy.com

13. Întâlniri fulger (Speed-dating)

Jumătate din elevi stau în cerc, în picioare, cu spatele spre centrul cercului. Cealaltă jumătate formează un cerc concentric în exteriorul primului cerc, stând cu fața către centrul cercului, astfel încât elevii din cele două cercuri să stea față în față. Li se cere elevilor să dea fiecare mâna cu partenerul său pentru a fi siguri că toată lumea are pereche. Apoi, primesc o sarcină sau o întrebare legată de conținutul disciplinei respective, pe care o discută pentru scurt timp, de ex., 2 minute. Când expiră timpul, elevii de pe cercul exterior se mută cu un loc la stânga. Apoi, aceeași întrebare sau una nouă le este adresată și va fi discutată cu noul partener. Activitatea se poate desfășura și cu elevii așezați pe scaune și mai poate varia prin deplasarea elevilor din ambele cercuri (interior și exterior) cu un loc la stânga sau la dreapta.



Activitatea fizică poate fi, de asemenea, integrată în timpul orelor la disciplinele școlare existente. Mișcarea poate fi integrată în problemele de matematică, în recunoașterea literelor și a cuvintelor, în lectură, precum și în grupurile de învățare.

www.living-democracy.com

14. Cercul

Elevii formează un cerc și aruncă de la unul la altul un săculeț sau un ghem. Când un elev primește obiectul, acesta trebuie să dea un răspuns în funcție de indicațiile profesorului: culori, cuvinte care încep cu litera selectată, întrebări legate de o lecție. Dacă elevul nu vrea să răspundă, acesta aruncă obiectul către alt elev.



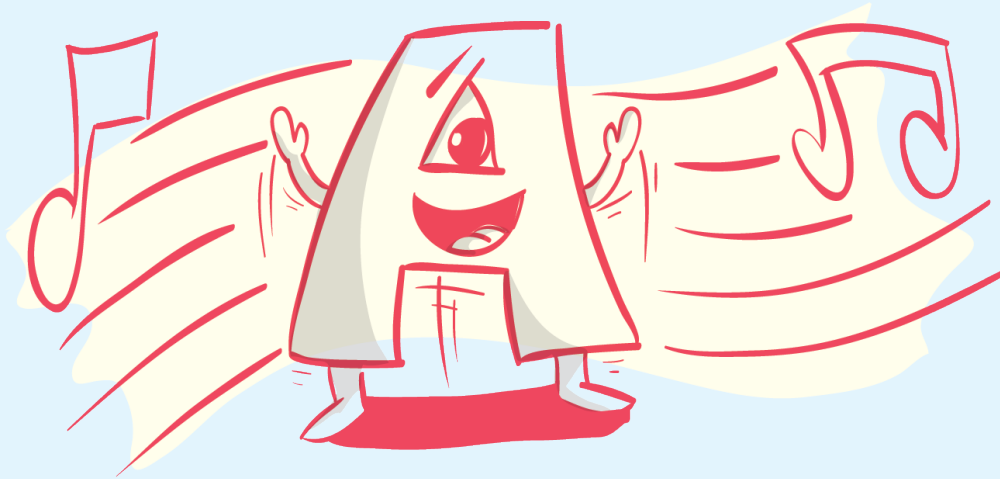
Activitatea fizică poate fi, de asemenea, integrată în timpul orelor la disciplinele școlare existente. Mișcarea poate fi integrată în problemele de matematică, în recunoașterea literelor și a cuvintelor, în lectură, precum și în grupurile de învățare.

www.living-democracy.com

15. Susțineți vocabularul

Scrieți o poezie sau un cântec folosind cuvinte care încep cu aceeași literă.

De fiecare dată când se spune sau se cântă un cuvânt care începe cu litera respectivă, cereți-le elevilor să se ridice sau să se așeze.



Activitatea fizică poate fi, de asemenea, integrată în timpul orelor la disciplinele școlare existente. Mișcarea poate fi integrată în problemele de matematică, în recunoașterea literelor și a cuvintelor, în lectură, precum și în grupurile de învățare.

www.living-democracy.com

16. Concurs cu întrebări

Elevii sunt organizați în echipe de 3 sau 4. Puneți diferite întrebări care se bazează pe cunoștințele de la disciplina respectivă. Când membrii unei echipe cred că au răspunsul corect, un elev desemnat din grup merge și scrie răspunsul pe tablă. Prima echipă care are răspunsul corect face 5 sărituri cu depărtarea picioarelor; celelalte echipe fac aceeași săritură de 15 ori.



Activitatea fizică poate fi, de asemenea, integrată în timpul orelor la disciplinele școlare existente. Mișcarea poate fi integrată în problemele de matematică, în recunoașterea literelor și a cuvintelor, în lectură, precum și în grupurile de învățare.

www.living-democracy.com

17. Găsește întrebarea

Fiecare elev scrie pe o foaie de hârtie o întrebare legată de o lecție recentă. Jumătate dintre elevi închid ochii, în timp ce ceilalți ascund foile prin clasă. După ce au fost ascunse întrebările, elevii care au stat cu ochii închiși se deplasează prin clasă să găsească întrebările și să răspundă la ele. Schimbați rolurile.



Activitatea fizică poate fi, de asemenea, integrată în timpul orelor la disciplinele școlare existente. Mișcarea poate fi integrată în problemele de matematică, în recunoașterea literelor și a cuvintelor, în lectură, precum și în grupurile de învățare.

www.living-democracy.com

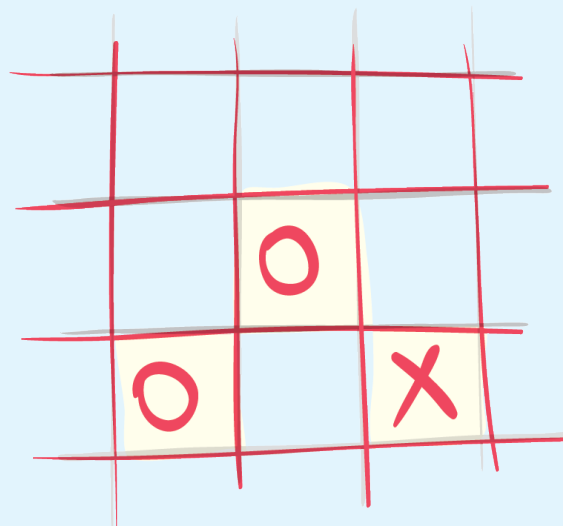
18. X și O

Desenați o grilă de X și O pe podea folosind hârtie, bandă adezivă sau plăcile de gresie.

Împărțiți clasa în X-uri și O-uri.

Puneți întrebări legate de disciplina respectivă.

Membrii din grupurile care răspund corect se pot deplasa pe un loc din grilă.



Activitatea fizică poate fi, de asemenea, integrată în timpul orelor la disciplinele școlare existente. Mișcarea poate fi integrată în problemele de matematică, în recunoașterea literelor și a cuvintelor, în lectură, precum și în grupurile de învățare.

www.living-democracy.com

19. Amestecul de post-it-uri

Pregătiți mai multe bilețele de tip post-it, pe fiecare fiind scris câte un cuvânt sau un concept-cheie și lipiți-le la întâmplare pe tablă. Elevii sunt aliniați pe două sau trei rânduri, primii stând cu spatele către tablă. Descrieți unul dintre cuvinte și, după ce ați terminat, elevii trebuie să se întoarcă, să localizeze și să ia repede post-it-ul cu răspunsul corect. Apoi, se duc la coada rândului și alt elev se întoarce cu spatele către tablă. Echipa câștigătoare este cea care a luat cele mai multe post-it-uri.

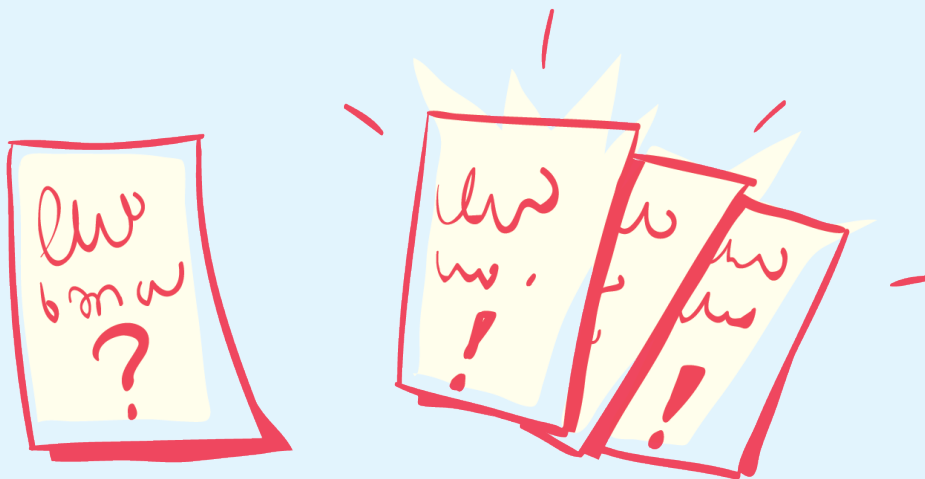


Activitatea fizică poate fi, de asemenea, integrată în timpul orelor la disciplinele școlare existente. Mișcarea poate fi integrată în problemele de matematică, în recunoașterea literelor și a cuvintelor, în lectură, precum și în grupurile de învățare.

www.living-democracy.com

20. Puzzle

Le dați tuturor elevilor câte o foaie de hârtie, pe care este scris un cuvânt-cheie sau o întrebare de examen. Când profesorul dă startul, elevii se mișcă rapid, uitându-se la hârtiile celorlalți, încercând să se grupeze astfel încât să aibă la un loc o întrebare de examen și toate răspunsurile corecte la întrebarea respectivă. De exemplu, elevul cu întrebarea „Care sunt culorile steagului Greciei?” trebuie să găsească elevii cu cuvintele „albastru” și „alb” și să formeze un grup de trei.



Activitatea fizică poate fi, de asemenea, integrată în timpul orelor la disciplinele școlare existente. Mișcarea poate fi integrată în problemele de matematică, în recunoașterea literelor și a cuvintelor, în lectură, precum și în grupurile de învățare.

www.living-democracy.com