

Pripraviť sa, pozor, štart!


sada aktivít do triedy


LER 1883


Sada aktivít do triedy Pripraviť sa, pozor, štart! vyzýva žiakov vstať a hýbať sa so zábavnými cvičeniami prostredníctvom farieb, čísel a pohybov.

Použite podložky a kocky spolu alebo oddelene na vytvorenie čo najväčšieho počtu rôznych aktivít!


Kocky s cvikmi


 **Skáč s rozpaženými rukami:** Daj ruky hore a rozkroč nohy, pripaž ruky, spoj nohy. Cvik opakuj.

 **Sprav podrep:** Predpaž ruky pred seba a ohni sa v kolenách, ako keby si sedel na stoličke. Potom sa postav.

 **Dotkni sa prstov na nohách:** Spoj nohy, zohni sa v páse a skús sa dotknúť prstov a nohách. Na začiatku môžeš mať nohy aj ruky mierne od seba. Dotkni sa ľavej nohy pravou rukou a opačne.

 **Bež na mieste:** Hýb rukami a nohami a bež na mieste.

 **Krúž pažami:** Upaž ruky a hýb nimi v malých kruhoch, radšej dopredu ako dozadu.

 **Skáč:** Spoj chodidlá a skáč malými skokmi dopredu, alebo poskakuj na jednej nohe.

Poznámka: Aby ste zabránili zraneniu, prosím, precvičte si tieto cviky so žiakmi ešte predtým než začnete robiť nejakú aktivitu, aby ste sa uistili, že ich robia správne. Prispôsobte resp. eliminujte cviky podľa individuálnych potrieb žiakov.

Pripraviť sa, pozor, štart! > celá trieda alebo malá skupina

Nájdite si čas na niektoré cvičenia!

1. Poukladajte podložky po triede a nech si každý žiak vyberie, na ktorú sa postaví. Uistite sa, že používate minimálne jednu podložku z každej farby.
2. Hod'te tromi kockami a vykriknite, čo padlo. Nechajte žiakov robiť cviky, ktoré padli. Napr. ak padne „skáč s rozpaženými rukami“, 3 a červená, tak každý, kto je na červenej podložke, musí 3x spraviť cvik „skáč s rozpaženými rukami“.
3. Ak padne na kocke s farbami poličko so všetkými farbami, tak hrajú VŠETCI! Každý žiak musí spraviť toto cvičenie.

Alternatívna verzia hry:

- Použite len kocky s cvikmi a číslami, nechajte robiť cvičenie celú triedu alebo malú skupinu.
- Použite len kocky s cvikmi a farbami a zakričte hocjaké číslo. Väčšina cvikov sa cvičí max. na 10 – 15 opakovaní.



Súčasti:

- 25 farebných kruhových podložiek
- jedna kocka s farbami
- jedna kocka s cvikmi
- jedna kocka s číslami



Pripraviť sa, pozor, štart! > *celá trieda alebo malá skupina*

Použite podložky na vytvorenie flexibilných skupín zábavným spôsobom!

1. Nech každý žiak hodí kockou s farbami a vezme si podložku tej farby, ktorá padla.
2. Vyzvite žiakov s rovnakou farbou položky, aby vytvorili skupinu a začali aktivitu podľa vášho výberu.

Pripraviť sa, pozor, štart! > *malá skupina*

Precvičujte jednoduché sčítanie! Pri tejto aktivite využijete len kocku s farbami a číslami.

1. Rozložte jednu podložku z každej farby po miestnosti a nechajte žiakov vybrať si a postaviť sa na podložku.
2. Nejaký žiak nech vykrične hocijaké číslo.
3. Hod'te kockou s číslami. Prirátajte číslo, ktoré padne, k číslu, ktoré vykrikol žiak. Učiteľ môže nahlas vysloviť príklad, ktorý bol takto vytvorený.
4. Všetci žiaci si v mysli vyrátajú príklad.
5. Hod'te kockou s farbami. Žiak stojaci na farbe, ktorá padla, nech povie riešenie príkladu.

Alternatívna forma hry:

Hrajte podobné aktivity, akú sme opisali, s tým, že vytvoríte príklady na odčítanie, násobenie a delenie.

