

Игралиште за вежбање

Движење, градење и останување силни на отворено

Клучни зборови:

физичка активност, вежбање, движење на отворено, координација, тренинг, јавен простор, здравје

Целна група:

ученици од основно училиште (возраст 6-11 години)

Цели:



Оваа активност ги охрабрува учениците да ја поврзат физичката активност со креативната конструкција преку дизајнирање и користење на кола за вежбање на отворено. Учениците користат LEGO или други градежни материјали за да создадат модели на вежби за вежбање и да ги преведат во движење од реалниот живот преку забавна, привлечна тренинг сесија на отворено. Активноста промовира секојдневно физичко вежбање, координација и разбирање на важноста на активниот начин на живот и добро дизајнираните јавни простори.

До крајот, учениците ќе можат да ги опишат придобивките од вежбањето, да демонстрираат основни физички вештини и да размислуваат за тоа како движењето може да се поддржи со внимателно осмислен дизајн.

Општо упатство за распределба на времето:

Времетраењето потребно за спроведување на оваа активност може да варира во зависност од специфичната група деца. Наставниците се охрабруваат да ја прилагодат имплементацијата според потребите, интересите и динамиката на групата.

Во подготвителната фаза, наставниците можат да користат различни активности за да ја воведат и контекстуализираат избраната тема. Тие можат да вклучуваат дискусии, видеа, цртежи, раскажување приказни, па дури и екскурзија, во зависност од возраста и претходното знаење на децата.

Главната фаза на градба, за време на која децата го планираат и градат својот урбан елемент користејќи ЛЕГО коцки, обично не треба да трае повеќе од 45 до 60 минути. Сепак, оваа фаза често стимулира дополнителна љубопитност и прашања кај децата, што потенцијално води кон продолжено ангажирање или активности за следење. За подетални упатства и педагошка поддршка за тоа како да се имплементираат активностите од проектот INNO-kids, преземете го Методолошкиот водич за наставници.

Потребни материјали и ресурси:

ЛЕГО коцки од различни видови

- Хартија, маркери, боички и обоени моливи, ножици и лепак, рециклирани материјали како што се картон, пластични шишиња, капачиња од шишиња или амбалажа
- Картички со илустрирани упатства за вежбање (на пр. скокање со кренати нозе, чучњеви, пози за рамнотежа)
- Скокање јажиња, еластични ленти, стапови или топки (за вежби од реалниот живот)
- Музички плеер со ритмичка музика за вежбање (опционално)

Фотографии од игралишта за вежбање во реалниот свет

- *Забелешка: Охрабрете ги учениците креативно да ги пренаменат достапните материјали. Доколку ЛЕГО коцките не се достапни, учениците можат да користат основни материјали за ракотворби за да ги оживеат своите идеи преку цртежи и рачно изработени модели.*

Вовед:

Започнете со групна дискусија: „Зошто движењето е важно за нашето здравје?“

Прашајте ги учениците за нивните омилени спортови, игри или спортисти и што ги прави да се чувствуваат силни или енергични. Воведете ја идејата дека движењето може да биде забавно, социјално и креативно - не само нешто што се прави во теретана. Објаснете дека отворените простори можат да ја поддржат благосостојбата и животот во заедницата кога се безбедни, инклузивни и внимателно дизајнирани.

Постапка:

Подготовка

По воведот, соберете ги учениците заедно и претставите ги картичките со вежби. Објаснете дека секоја картичка покажува основно движење што подоцна ќе го рекреираат во LEGO и ќе го вклучат во патеката за вежбање. Но, прво, тие самите ќе ги испробаат вежбите за да разберат како се чувствува секоја од нив во сопственото тело.

Распоредете ги картичките на видливо место или поделете по неколку на секоја мала група. Пуштете оптимистичка музика во позадина за да создадете енергична атмосфера. Водете ги учениците низ кратко групно загревање, а потоа поканете ги да ротираат низ вежбите на картичките - скокање, истегнување, балансирање или клекнување - со многу простор за безбедно движење.

Користете водечки прашања помеѓу активностите:

- Кои движења беа најзабавни или најпредизвикувачки?

Каква просторна опрема или опрема би можеле да ви помогнат полесно да го направите ова?

Што би ја направило оваа вежба попривлечна за другите?

Градежништво

Поделете ги учениците во мали групи и обезбедете им ЛЕГО коцки заедно со рециклирани материјали. Објаснете дека нивната задача е да изградат опрема за вежбање. Секоја група треба:

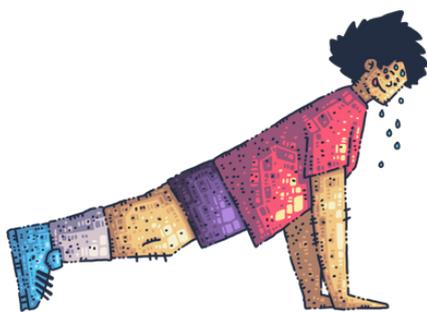
Изберете 1-3 вежби и изградете LEGO верзија на опремата што ги поддржува тие движења (на пр. шипка за влечење, греда за рамнотежа, клупа за скали, рамка за качување или сид за истегнување)

Означете го секој модел со името на вежбата и како се користи

Размислете како опремата би можела да се прилагоди за луѓе од различни возрасти и способности.

Декорирајте ги или персонализирајте ги станиците за вежбање со бои, знаци или симболични карактеристики (на пр. елементи инспирирани од природата, мотивациски фрази)

- Детали
 - Додека групите ја градат својата опрема за вежбање, охрабрате ги да размислуваат како вистински дизајнери на отворено:
 - Дали структурата е стабилна и безбедна?
 - Дали јасно покажува како функционира вежбата?
 - Може ли некој да ја разбере функцијата само со гледање?
-
- Поттикнете ги да дизајнираат за различност, земајќи ги предвид корисниците со различни големини, возрасти и способности. Дали нивната структура може да се модифицира со дополнителна потпора, пониска висина или помек терен? За да ги збогатат своите модели, учениците можат да додадат еколошки детали како дрвја, клупи или сенки за да покажат дека просторот е дел од пријатна јавна површина.



Приказни

Поканете ги учениците да замислат приказна за некој што го користи нивниот простор за вежбање. Може да биде суперхерој кој тренира за мисија, спортски тренер кој им помага на децата да станат посилни или настан во заедницата што ги зближува луѓето на ден за фитнес.

Презентација

Секоја група ја презентира својата станица за вежбање и објаснува како движењето му користи на телото. Тие можат да споделат како ја избрале вежбата, како ја изградиле и што се надеваат дека другите ќе почувствуваат кога ќе ја пробаат. Охрабрате ги соучениците да поставуваат прашања и да дадат повратни информации.

Совети:

- Користете музика, одбројување или забавни предизвици за да ги задржите учениците ангажирани за време на тренингот. Поставувајте рефлексивни прашања како: „Што ви се допадна најмногу?“ или „Која вежба ве натера да се чувствувате силни?“
- Поттикнете ги учениците да размислат како едноставните јавни простори - како игралишта или паркови - можат да ги поканат сите да се движат и да играат.
- Нагласете дека здравите заедници се активни заедници, а добриот дизајн ги поддржува и телото и умот.

Дополнителни размислувања:

Диференцијација:

Обезбедете дополнителна поддршка или поедноставени упатства за учениците на кои можеби им е потребна дополнителна помош. За напредните ученици, понудете дополнителни задачи како што се истражување на понатамошни одржливи практики или дизајнирање посложени модели.

Проценка:

Оценете ги учениците врз основа на нивното учество и ангажман за време на дискусиите и практичните активности. Оценете ја креативноста, напорот, соработката, длабочината на разбирањето демонстрирано во нивните модели, критичкото размислување, способноста за давање конструктивни повратни информации и презентациони вештини.

Дополнителни активности:

- Поканете локален тренер, физиотерапевт или фитнес тренер да води една сесија или да разговара за здраво движење.
- Дозволете им на учениците да ја следат сопствената физичка активност во текот на една недела.

Врска со наставната програма:

Оваа активност ги интегрира:

Физичко образование (движење, координација, сила, навики за активен животен стил) Наука (системи на човечкото тело, мускулна функција и ефектите од вежбањето) Социјални студии (користење на јавен простор, инклузија) Уметност (дизајн, креативност, конструкција) Јазик (раскажување приказни, дискусија, презентациони вештини)

SDG врски:

- ЦОР 3: Добро здравје и благосостојба – Учениците ја промовираат физичката активност и истражуваат како движењето го поддржува здравјето.
- ЦОР 11: Одржливи градови и заедници – Учениците дизајнираат инклузивни, безбедни и забавни јавни простори што поттикнуваат ангажман на заедницата.