

עידוד פעילות גופנית בכיתה

עם 'בונוסים' לשיפור פונקציות קוגניטיביות ואסטרטגיות בעיקר בשלב הפלט, אך לא רק. כמו ריסון אימפולסיביות, זכירה והתייחסות לשלבים, שימוש ברמזים, ראיית השלם והחלק, יעילות, גמישות, התמצאות במרחב ועוד...

כל יום החליטו על 'סיסמא סודית' למשל:
5 קפיצות

לעמוד על רגל אחת למשך 5 שניות
3 קפיצות אחורה וכו'.

ואז קבעו מתי התלמיד צריך להשתמש בסיסמא הסודית - למשל כשהוא רוצה לצאת לשירותים, אחרי או לפני שתיית מים, לפני הוצאת מחברת וכו'.

קוד סודי



בונוס- זכירה, רצף, השלמת ביצוע, מילוי הוראות

מפזרים דפי עבודה ברחבי הכיתה. מדביקים אותם על הלוח, על הקירות, חלונות וכו'. התלמידים עוברים מדף אחד למשנהו, עונים על השאלות השונות, ומזיזים את עצמם תוך כדי.

דפי עבודה מפוזרים

בונוס- התמצאות במרחב, איפה כבר הייתי

חלקו את הכיתה לשניים.

מחצית מהכיתה כותבים מילה על כרטיס, והחצי השני כותב את ההגדרה שלה. ערבבו את הכרטיסים, חלקו לתלמידים ותנו להם למצוא את הכרטיס המשלים. עבור תלמידים צעירים יותר אפשר התאמות אחרות, כמו אותה מילה או מספרים. אפשר גם שאלות ותשובות במתמטיקה או מתחומים אחרים.

רמז נגדי



בונוס- השלם והחלק, שמוש ברמזים

בין שיעורים צמודים, כל תלמיד מניח עפרון על הרצפה וקופץ מעליו 5 פעמים.

קפוצ מעל העפרון

כשמלמדים חומר חדש, בקשי מהתלמידים לרוץ במקום ליד שולחנותיהם תוך כדי שאת מסבירה. כשאת נותנת סימן, התלמיד מפסיק לרוץ במקום, המורה שואלת שאלה, ועל התלמיד לענות (בע"פ או בכתב).

מרוץ במקום



עידוד פעילות גופנית בכיתה

בכל יום לקבוע כלל של פעילות גופנית. למשל ללכת אחורה לברז/לחלון וכו', ללכת על קצות האצבעות לשירותים/לדלת, להתמתח לפני שמתיישבים בכיסא. בדוק אותם בהפתעה אם הם זוכרים מה הכלל היומי היום.

הכלל היומי



בנוס - זכירה

לגזור דף עבודה לארבע, (התלמידים יכולים לעזור בזה), לפזר את הרבעים על הרצפה, ולבקש מהתלמידים לזחול על הרצפה ולמצוא את ארבעת הרבעים של הדף. כשהם מוצאים את ארבעת החלקים, מביאים למורה או מדביקים את הרבעים.

המגרסה



בנוס- השלם והחלק, שמוש ברמזים

לפני היציאה מהכיתה, כל מי שרוצה לצאת, צריך לעשות 10 שכיבות שמיכה על הקיר.

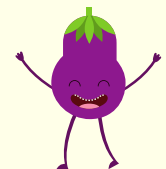
שכיבות סמיכה



לחלק את הכיתה לשניים, ולהקריא תרגילי מתמטיקה והם צריכים להמחיש. למשל $4+5$, חצי כיתה צריכה לקפוץ 4 וחצי כיתה 5. אפשר לשנות את התנועות- להרים ידיים וכו'.

מתמטיקה

ניידת



תנו לתלמידים ניירות A4. התלמידים עומדים לידי השולחן שלהם. המורה שואלת שאלה, התלמיד כותב את התשובה על דף בכתב גדול ומרים את דף התשובה במתיחת ידיים מעל הראש..

מתיחות של

שאלות ותשובות

בנוס- יעילות (מענה מהיר), גמישות (כתיבה בגדול לעומת הכתיבה במחברת), ריסון אימפולסיביות (לא אומר, רק מראה)

