





Tjelesne aktivnosti kao oblik
predčitačkih i
predmatematičkih vježbi





Tjelesne vježbe i igre koje slijede zamišljene su kao aktivnosti za poticanje razvoja vizualno-prostornih vještina, pažnje, koordinacije i ravnoteže. Mogu se koristiti i kao poticaj učenju početnog čitanja i pisanja te razvijanju predmatematičkih vještina. Ideje za vježbe i sama zamisao preuzeta je od strane prof. Rite Mohoraz u sklopu stručnog skupa “Numerička inteligencija i povezanost sa poremećajima u učenju kroz faze razvoja” održanog u Rijeci.



Aktivnosti s čunjevima

Potrebno za aktivnost: 4 čunja (ili druga predmeta) različitih boja. Uvjet za vježbu je prepoznavanje boja.

Uputa: posložite čunjeve te djetetu recite djetetu „Prvo dotakni crveni, zatim plavi, a na kraju žuti čunj” (dijete mora dodirnuti sve čunjeve po redoslijedu izrečenih boja)

Viša razina: dotaknuti sve čunjeve (boje) prema redoslijedu, ali se nakon svakog čunja vratiti na početnu poziciju.

Što razvijamo? Ovom vježbom se potiče sposobnost usmjeravanja pažnje, razvijaju se vizualno-prostorne vještine, pamćenje i koordinacija pokreta.

Aktivnosti s čunjevima

Potrebno za aktivnost: 4 čunja iste boje (ili druga predmeta) postavljenih u niz (horizontalni ili vertikalni).

Uputa: posložite čunjeve te možete dati djetetu uputu “Prije nego kreneš reci svoje ime, a zatim dotakni 1, 2 i 4 čunj ili predmet”.

Viša razina: dotaknuti čunj i vratiti se na početnu poziciju nakon svakog čunja.

Što razvijamo? Ovom vježbom se potiče sposobnost usmjeravanja pažnje, razvijaju vizualno-prostorne vještine, pamćenje i koordinacija pokreta i predmatematičke vještine

Aktivnosti s kolutima

Potrebno za aktivnost: koluti (mogu se napraviti i od užadi), ispisana slova na formatu A4 (na svakom papiru jedno slovo) u dva primjerka.

Primjer: M A Č K A



Uputa: nakon što posložite kolute možete dati uputu “Stavi slovo Č u treći krug”. Nakon toga uputimo dijete da stavi slovo K u četvrti krug i sl.

Viša razina: verzija bez ispisanih slova iznad krugova.

Što razvijamo? Ovom vježbom se potiče razvoj predčitalačkih i vizualno-prostornih vještina, pamćenja i koordinacije pokreta.

Aktivnosti s kolutima

Potrebno za aktivnost: 5 – 10 gimnastičkih koluta (može i užad ili neki drugi zatvoreni oblik po želji)

Uputa/pitanje: na pod posložim 5 koluta pa upitamo dijete: “Ako skočiš u 3 kruga, koliko ih ostaje?” i sl.

Što razvijamo? Ovom vježbom razvijamo predmatematičke vještine, koordinaciju i vizualno-prostorne vještine.

Aktivnosti s užetom

Potrebno za aktivnost: uže

Uputa: dvije osobe drže uže, a dijete prema uputi prelazi uže (ispod ili iznad).

Varijacije: dva užeta vezana čvorom na sredini (okretati uže i postaviti pitanje kada je pravi trenutak za proći ispod užeta – pravi trenutak je kada čvor dotakne pod što dijete može i čuti).

Viša razina: skočiti preko dva užeta koja se pomiču u suprotnom smjeru i/ili skočiti unutra i van užadi koja se pomiču u suprotnom smjeru.

Što razvijamo? Ovom vježbom se potiče razvoj ravnoteže, koordinacije pokreta, vizualno-prostornih vještine i pažnja.

Aktivnosti s lastikom

Potrebno za aktivnost: lastik, dvije osobe ili dva predmeta koji će držati lastik.

Uputa: Usmenom uputom ili vlastitim primjerom pokazujemo djetetu na koje sve načine može preskakati lastik (npr. unutra, van, unutra). Koreografija može imati od 3 do više brojanja, npr. 8.

Dobre primjere ostalih pokreta i koreografija možete naći na ovom linku:

<https://www.youtube.com/watch?v=v7ZFRZtGqEg&list=PL2SgL8sFniOwkDq10UK1uolYnyNaj1c3c&index=14>

Što razvijamo? Ovom vježbom razvijamo vizualno-prostorne vještine, koordinaciju pokreta i predmatematičke vještine.

Aktivnosti s loptom

Potrebno za aktivnost: lopta, kolut

Uputa: lopta se baca u zid (odbijamo o zid) računajući da pri padu mora pogoditi metu (kolut) na podu. Vježbamo i mijenjamo poziciju mete po potrebi.

Varijacije: bacamo loptu (odbijamo ju) na pod računajući da se podizanjem treba pogoditi meta na zidu

Što razvijamo? Ovom vježbom razvijamo vizualno- prostorne vještine, koordinaciju i predmatematičke vještine.

Aktivnosti s rukama

Potrebno: vlastito tijelo

Uputa: djetetu se, uz uputu pokazuje na koji način treba mijenjati pozicije ruku (npr. “Stavi ruke gore, stavi ruke naprijed, stavi ruke sa strane”). Možete se igrati brže ili sporije dok dijete ne uspije uskladiti pokrete.

Viša razina: “Stavi ruku gore i naprijed / stavi ruku naprijed i sa strane” i sl. Brže ili sporije, po potrebi.


Što razvijamo? Ovom vježbom ciljano potičemo razvoj koordinacije pokreta i vizualno-prostornih vještina.

Aktivnosti “Riječ i pokret”

Uputa: roditelj djetetu priča ili čita priču u kojoj se određena riječ pojavljuje više puta. Unaprijed pokažemo pokret koji se izvodi svaki put kada u priči čuje dogovorena riječ.

Varijacije: Igra u paru, jedno dijete kaže ime predmeta, a drugo dijete pantomimom opisuje taj predmet. Polako se isključuju dijelovi tijela i na kraju dijete samo koristeći ruke opisuje predmet.

Što razvijamo? Ovom vježbom razvijamo predčitačke sposobnosti, vizualno - prostorne vještine, pamćenje, pažnju i koordinaciju pokreta.



Hvala na pažnji i ugodnu zabavu

Pripremila: Unita Precetti, odgajatelj

