



Fit4Kid™

Učenje na domu

Barbara Konda, uni. dipl. fiziolog

Avtorica Fit pedagogike™

Vse pravice so pridržane!

Pomembno

1. »Vsebina gradiva je v izključni lasti družbe FORMA 3D, poslovne storitve. d.o.o., Slomškova ulica 35, 1000 Ljubljana, matična številka: 3283658000 (v nadaljevanju: »FORMA 3D«).
2. Vsebina tega gradiva (v nadaljevanju: »vsebina«), kar med drugim vključuje tudi besedilo, grafiko in slike, blagovne znamke, znamke in logotipe je zaščiten skladno z Zakonom o avtorski in sorodnih pravicah (v nadaljevanju »ZASP«). Lastninske pravice vsebine ni mogoče prenesti na katerega koli drugega uporabnika tega gradiva.
3. Vsebino lahko gledate, pošiljate po e-pošti, prenašate ali tiskate njene kopije, vendar zgolj za svojo osebno, nekomercialno uporabo. Nepooblaščen uporaba vsebine lahko pomeni kršitev ZASP.
4. Brez predhodnega pisnega soglasja družbe FORMA 3D, vsebine ni dovoljeno reproducirati, prepisovati, prevajati, preprodajati ali redistribuirati. Vsebine ni dovoljeno prodajati, spreminjati, reproducirati, prikazovati, javno izvajati, distribuirati ali kakor koli drugače uporabljati za javne ali komercialne namene.
5. V kolikor boste vsebino uporabljali na način, ki je v nasprotju z zgoraj opisanimi pogoji, s tem kršite določbe ZASP. V teh primerih si družba FORMA 3D pridržuje vse možnosti sprožiti sodne postopke za prenehanje kršitev in povračilo nastale škode.«



Dragi učitelji, starši in učenci

V tem nič kaj prijetnem času smo se odločili, da vam priskočimo na pomoč in vam pomagamo pri učenju na domu.


Da bo učenje motivacijsko, prijetnejše in učinkovitejše, smo vam pripravili nekaj Fit aktivnih metod, ki so jih načeloma učenci že spoznali v okviru Fit pedagogike v šoli. Fit aktivne metode smo pripravili za samo učenje oziroma za učenje skupaj s starši ali brati in sestrami.

V nadaljevanju sledi nekaj osnovnih informacij o Fit pedagogiki, učenju v gibanju, Fit aktivnih metodah in Fit hitrih stimulacijah.



Mnoge znanstvene raziskave o kompatibilnosti možganov so dokazale, da metode, ki vključujejo gibanje

- povečajo sposobnost za osredotočenost (fokus),
- povezujejo gibanje z razmišljanjem, kar spodbudi razvoj nevronske povezave,
- izboljšajo spomin,
- odpirajo več predelov možganov, da sodelujejo pri učenju (aktivno učenje, doživljajsko učenje, interaktivnost),
- zmanjšujejo stres in krepijo pozitivna čustva v vsakdanjem življenju.



Fit pedagogika™ ... za prihodnost naših otrok.

Gre za novo strategijo učenja in poučevanja, katere temelj se skriva v besedi Fit (biti v dobri psihofizični kondiciji). Zajema učne metode, s katerimi pri učečem v procesu učenja dosegamo psihofizično ravnovesje in s tem omogočamo kakovostnejše učenje. Fit pedagogika™ postavlja v ospredje učenje v gibanju, gibanje skozi igro in funkcionalno raven znanja. V učne metode vključuje vse vidike posameznikovega razvoja, tako motoričnega, kognitivnega, osebnostnega, socialnega, čustvenega in telesnega. Razvoj in učenje otrok poteka celostno in zahteva harmoničen pristop k vsem omenjenim področjem, prav ta pristop pa je v ospredju pri filozofiji Fit pedagogike™, saj se pomanjkanje spodbud na posameznem področju posledično odraža tudi na ostalih področjih otrokovega razvoja.



Fit pedagogika™

Strategija učenja v gibanju se, kot že omenjeno, prepleta z igro, ki je najučinkovitejša metoda učenja, saj učeče vabi v aktivno raziskovanje lastnih gibalnih in drugih zmožnosti. Ko se otroci in mladostniki skozi igro učijo gibati, se hkrati skozi gibanje učijo. Tako rastejo v sposobnejše osebe, iščejo rešitve, se učijo razmišljati in izzivajo svojo ustvarjalnost. Glavni cilj Fit pedagogike™ je tako zdrav, celostni razvoj in doseganje boljših učnih rezultatov otrok in mladostnikov.

Fit pedagogika™ temelji na učenju v gibanju in drugih strategijah učenja (aktivno, asociativno, primerjalno, izkustveno, celostno, sodelovalno in kritično učenje), fiziologiji, nevroznanosti in izobraževalni nevroznanosti ter išče svoje specifične karakteristike v razvojnih posebnostih otroka in mladostnika ter v njem samem, saj iz njega izhaja. Ne izpostavlja neuspehov, temveč poudarja pomembnost majhnih uspehov. Dosežki otrok in mladostnikov se namreč začnejo že s pripravljenostjo poizkusiti. Sami se preizkušajo, učijo na reševanju napak, raziskujejo svoje lastne sposobnosti in omejitve, kar jih vodi k obvladanju različnih nalog. Poleg vsega navedenega pa je Fit pedagogika™ še sodobna, dinamična, inovativna, zabavna, pestra, motivacijska, zdrava in pozitivna učna strategija.



Fit pedagogika™

Pozitivni učinki Fit pedagogike™ so večplastni. Otrok in mladostnik doživljata ugodje ob učenju v gibanju, saj je spodbujena njuna naravna potreba po gibanju, sodelovanju z vrstniki in odraslimi, obenem sta visoko motivirana, osredotočena in skoncentrirana. Fit pedagogika™ ohranja otrokov raziskovalni duh, mu daje možnost za ustvarjalnost, spodbuja k iskanju lastnih rešitev, ga uči razmišljati, obenem pa sledi njegovemu naravnemu celostnemu razvoju, upošteva razvojna kritična obdobja in ohranja njegovo pripravljenost ter navdušenje za sodelovanje.

Učenje v gibanju – temelj Fit pedagogike™

- Učenje v gibanju je v našem primeru učna strategija, ki bazira na uporabi učnih metod, ki učečega med učenjem spodbujajo h gibanju.
- Gibanje se nanaša na kontrakcijo mišic nad stopnjo mirovanja (bazalnega metabolizma).
- Učeči se uči, medtem ko se giblje. Medtem ko se učeči giblje, zapisuje, bere, komunicira in uporablja procese višjega reda.
- Učenje v gibanju sestoji iz Fit aktivnih metod, Fit hitrih stimulacij, smernic in priporočil.



Fit aktivna metoda (FAM)

- je oblika učenja v gibanju, ki učečemu zagotavlja visoko stopnjo koncentracije, osredotočenosti in motivacije za učenje.
- Vključuje oblike asociativnega, primerjalnega, sodelovalnega, izkustvenega in druge aktivne oblike učenja.
- Uporabljamo jo lahko v namene usvajanja novega znanja, utrjevanja in preverjanja.
- FAM zajema tri stopnje, ki si sledijo v naslednjem zaporedju: navodila, naloge in preverjanje.



Fit hitra stimulacija (FHS)

- je kratkotrajna gibalna dejavnost, ki traja od 1 do 3 minut.
- S hitrimi spremembami gibanja spodbudi mišično kontrakcijo.
- Omogoči psiho-fizično sprostitev, spodbudi srčno-žilni in dihalni sistem ter s tem pripravi telo na nadaljnje psiho-fizične obremenitve, poveča notranjo motivacijo za učenje in nadaljnje delo, poveča osredotočenost in koncentracijo, zmanjša možnost za nastanek negativnih čustvenih stanj oziroma omogoča vzpostavitev čustvenega ravnovesja.
- Primer FHS



FIT AKTIVNA METODA ZA UČENJE NA DOMU



Fit International™	Avtorica Barbara Konda, uni. dipl. fiziolog
Razred	Katerikoli razred
Predmet	Katerikoli predmet
Cilj	Poda učitelj
Učna enota	Poda učitelj
Fit aktivna metoda (FAM)	FAM Kokice
Strategija	<p>FAM Kokice se lahko izvaja samostojno ali s staršem.</p> <p>Priprava:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Učitelj pripravi nekaj vprašanj oziroma nalog, ki se nanašajo na obravnavano učno snov.b) Starš pripravi nekaj vprašanj oziroma nalog, ki se nanašajo na obravnavano učno snov.c) Učenec samostojno pripravi nekaj vprašanj oziroma nalog, ki se nanašajo na obravnavano učno snov. <p>Med samo izvedbo FAM Kokice se izvaja pisna evalvacija, kar pomeni, da po posameznem ciklu, ki je vezan na časovno omejitev, npr. 1 min, 1,5 min, 2 min, po spominu učenec zapiše odgovore oziroma račune, idr.</p>

Proces učenja

Kako uporabiti FAM

Pripomočki:

- učni list z vprašanji oziroma nalogami,
- stol ali miza;

1. **FAM Kokice – individualna oblika**

- Učenec si pripravi vprašanja oziroma naloge. Vprašanja oziroma naloge si lahko zapiše na list ali uporabi učni list, ki ga je pripravil učitelj, DZ ali učbenik.
- Nadalje si učenec pripravi stol, okoli katerega bo hodil. Stol naj si pripravi tako, da bo lahko okoli njega hodil nemoteno.
- Na stol si položi zvezek, v katerega bo zapisoval odgovore oziroma račune ali rešitve nalog.
- Učenec drži list z vprašanji in hodi okoli stola ter ob tem glasno prebere vprašanje oziroma nalogo. Na vprašanje glasno odgovori oziroma izračuna račun ali reši nalogo. Priporočljivo je, da je tempo hoje skladen z govorom.
- Ko učenec odgovori na vprašanje oziroma reši nalogo, jo po spominu zapiše v zvezek, ki je na stolu.
- Namesto stola se lahko v tem primeru uporabi miza. Priporočam, da se zapisuje stoje, sicer pa se lahko ob zapisu učenec tudi usede na stol in pri tem pazi na pravilno telesno držo v sedečem položaju. Pravilna telesna drža v sedečem položaju je tudi v primeru, ko ima učenec spodvito nogo pod zadnjico, a mora biti v tem primeru hrbtenica vzravnana.
- **Cikel:** Učenec hodi okoli stola in glasno prebere vprašanje ter nanj odgovori – odgovor zapiše v zvezek.
- **Cikel – trening spomina:** Učenec hodi okoli stola in glasno prebere vprašanje ter nanj odgovori. To ponovi z drugim in tretjim vprašanjem ter šele nato zapiše vse tri odgovore. Lahko zmanjšamo na dve vprašanji z odgovori oziroma povečamo na več vprašanj z odgovori.
- **Oblike preverjanja:**
 - Učenec preveri v DZ ali učbeniku ali so odgovori na vprašanja pravilni.
 - V primeru, da je učitelj poslal učni list z rešitvami, učenec po končanem reševanju preveri v rešitvah ali je na vprašanja odgovoril pravilno oziroma je pravilno rešil naloge.
 - Starši preverijo ali so odgovori oziroma rešitve nalog, ki jih je zapisal učenec pravilne.
- **Časovni okvir:** Učenec naj si pred začetkom učenja opredeli časovni okvir, v katerem predvideva, da mu bo uspelo odgovoriti na vprašanja oziroma rešiti naloge. Na ta način učenec razvija časovno zavedanje in pridobiva zavedanje o svojem trenutnem znanju.

Proces učenja

Kako uporabiti FAM

Pripomočki:

- učni list z vprašanji oziroma nalogami,
- stol ali miza;

2. **FAM Kokice – oblika v paru**

- Izvede se skupaj s starši ali brati oziroma sestrami.
- Učenec si pripravi vprašanja oziroma naloge. Vprašanja oziroma naloge si lahko zapiše na list ali uporabi učni list, ki ga je pripravil učitelj, DZ ali učbenik. Vprašanja oziroma naloge lahko pripravi tudi starš.
- Nadalje si učenec pripravi stol, okoli katerega bosta hodila s staršem. Stol naj pripravi tako, da bo lahko okoli njega hodil nemoteno.
- **Vlogi:** Energija je starš, kokica je učenec.
- **Naloga:** energija hodi okoli stola in zastavlja vprašanja, kokica sedi na stolu in odgovarja na vprašanja. Medtem ko kokica odgovori na vprašanje, vstane ali skoči in se nato ponovno usede na stol.

Primer TJA:

Uporabljamo učbenik za TJA ali učni list.

1. **oblika:** Read and translate.

Energija prebere poved v angleškem jeziku, kokica jo prevede v slovenski jezik.

Primer: Energija – There's a cupboard. It's brown. Kokica – Tam je omara. Je rjave barve.

Cikel se ponovi z menjavo vlog. Po določenem času učenec zapiše povedi s prevodi.

2. **oblika:** Complete the sentence with the missing word.

Energija prebere del besede, kokica dopolni z manjkajočo besedo.

Primer: Energija – The ball is in the _____. Kokica _____ box.

Cikel se ponovi z menjavo vlog. Po določenem času učenec zapiše povedi s prevodi.

Primer MAT:

1. **oblika:** Energija pove račun množenja, kokica pove zmnožek (rezultat). Učenec zapiše račune, ki sta jih uspela tvoriti v določenem času. Čas določita pred začetkom. Cikel se ponovi z menjavo vlog.
2. **oblika:** Energija pove račun deljenja, kokica odgovori s količnikom (rezultat). Učenec zapiše račune, ki sta jih uspela tvoriti v določenem času. Čas določita pred začetkom. Cikel se ponovi z menjavo vlog.
3. Namesto množenja in deljenja se lahko uporabi računski operaciji seštevanja in odštevanja.

Proces učenja

Kako uporabiti FAM

Pripomočki:

- učni list z vprašanji oziroma nalogami,
- stol ali miza;

Primer SLJ:

Lahko uporabljamo DZ ali učni list.

1. **oblika:** Energija **pove predlog**, kokica **ga uporabi v povedi**. Vlogi zamenjata. Učenec zapiše tvorjeni povedi. Cikel se ponovi.
2. **oblika:** Energija **pove besede, ki predstavljajo snovnost**, kokica **tvori izpeljanko za snovnost**. Vlogi zamenjata. Učenec zapiše besede, ki opredeljujejo snovnost z izpeljankama. Cikel se ponovi.
3. **oblika:** Energija **pove besedo v ednini**, kokica **jo uporabi v dvojini in tvori poved**. Vlogi zamenjata. Učenec zapiše tvorjeni povedi. Samostalnik v dvojini podčrtata. Cikel se ponovi.
4. **oblika:** Branje in dopolnjevanje besedila. Energija **prebere poved**, kokica **dopolni poved z manjkajočimi besedami**. Vlogi zamenjata. Učenec zapiše tvorjeni povedi. Cikel se ponovi.

Primer SLJ:

1. **oblika:** Energija pove samostalnik, kokica samostalniku določi spol in število ter samostalnik sklanja. Vlogi zamenjata. V nadaljevanju učenec zapiše oba samostalnika, mu določi spol in število ter ga sklanja. Cikel se ponovi.
2. **oblika:** Energija določi samostalnik in sklon, kokica tvori poved, v kateri uporabi samostalnik v ustreznem sklonu. Samostalniku določi spol in število. Vlogi zamenjata. Učenec zapiše povedi ter samostalniku določi spol in število. Cikel se ponovi.
3. **oblika:** Energija pove poved, kokica prepozna samostalnik ter mu določi sklon, spol in število. V nadaljevanju kokica tvori poved z danim samostalnikom v drugem številu (npr. če je bil v povedi samostalnik v ednini, ga uporabi v dvojini in množini). Učenec zapiše poved. Cikel se ponovi.

Oblike preverjanja:

- Učenec preveri v DZ ali učbeniku ali so odgovori na vprašanja pravilni.
- V primeru, da je učitelj poslal učni list z rešitvami, učenec po končanem reševanju preveri v rešitvah ali je na vprašanja odgovoril pravilno oziroma je pravilno rešil naloge.
- Starši preverijo ali so odgovori oziroma rešitve nalog, ki jih je zapisal učenec pravilne.

Primer učni list SLJ

PREDLOGI	IZPELJANKE	UPORABI V DVOJINI IN MNOŽINI
V	ograja iz lesa	roža
IZ	hiša iz slame	prijatelj
S	sladoled iz čokolade	svinčnik
Z	obleka iz različnih barv	krožnik
NA	brisačka iz papirja	žoga
POD	robček iz papirja	kolo
NAD	hiša iz opeke	luč
OB	ladja iz lesa	avto
PRED	vzglavnik iz svile	želva
ZA	majica iz bombaža	morski konjiček

FIT AKTIVNA METODA ZA UČENJE NA DOMU

Fit International™	Avtorica Barbara Konda, uni. dipl. fiziolog
Razred	Katerikoli razred
Predmet	Katerikoli predmet
Cilj	Poda učitelj
Učna enota	Poda učitelj
Fit aktivna metoda (FAM)	FAM Šah
Strategija	<p>FAM Šah se izvaja v paru.</p> <p>Priprava:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Učitelj pripravi nekaj sklopov ključnih besed ali pojmov za utrjevanje.b) Starš pripravi nekaj sklopov ključnih besed ali pojmov za utrjevanje.c) Učenec samostojno pripravi nekaj sklopov ključnih besed ali pojmov za utrjevanje <p>Med samo izvedbo FAM Šah se izvaja pisna evalvacija, kar pomeni, da po posameznem ciklu, ki je vezan na časovno omejitev, npr. 1 min, 1,5 min, 2 min, po spominu učenec zapiše besede oziroma pojme, ki jih je utrjeval. Besede lahko poveže v smiselno besedilo (razvoj induktivnega mišljenja), ki se nanaša na obravnavano učno snov, v primeru pojmov pa posamezni pojem pisno obrazloži.</p>

Proces učenja

Kako uporabiti FAM

Pripomočki:

- učni list, DZ, učbenika ali drugi viri;

1. **FAM Šah – oblika v paru**

- Izvede se skupaj s starši ali brati oziroma sestrami.
- Učenec si pripravi nekaj besed ali pojmov, ki jih bo utrjeval. Pojme razporedi v sklope. V posameznem sklopu naj ne bo več kot deset pojmov. Namesto besed ali pojmov se lahko uporabi števila, večkratnike, predhodnik in naslednik, sklanjanje samostalnika, spreganje glagola, periode in skupine kemijskih elementov, idr. Besede oziroma pojme si zapiše na list ali uporabi učni list, ki ga je pripravil učitelj, DZ, učbenik, periodni sistem ali drugo. Sklope besed ali pojmov lahko pripravi tudi starš.
- Učenec in starš se postavita v kolono in sicer tako, da starš stoji spredaj, učenec pa za njim. Kolono tvorita na eni strani sobe, in sicer tako, da je razdalja od ene do druge strani sobe čim daljša.
- Primarno preizkusita prehajanje drug mimo drugega po desni strani. Začne učenec, ki stopi pred starša po D strani, nadalje starš stopi pred učenca po D strani, itd. Dokler ne prideta na drugo stran prostora. Predstavljajta si, da igrata šah, kjer po šahovnici kmeta prehajata v eni dolžini drug mimo drugega.
- V nadaljevanju od prehajanju izgovarjata še števila, in sicer ko učenec stopi pred starša izgovori ena, starš ko stopi pred učenca dva, nadalje učenec spet stopi pred starša in izgovori tri, starš ponovno stopi pred učenca in izgovori štiri, itn. Ko prideta na drugo stran prostora lahko nadaljujeta ritensko, kar pomeni, da prehajata drug mimo drugega po D strani ritensko in štejeta nazaj ali pa se obrneta in ponovita prvotno obliko.
- **Namesto štetja od ena naprej lahko s prehajanjem:**
 - a) štejeta od 27 naprej in nato nazaj;
 - b) uporabita večkratnike, npr. števila 2 (2, 4, 6, 8, 10, ... in nazaj 10, 8, 6, 4, 2);
 - c) uporabita predhodnik in naslednik, npr. učenec med prehodom pove število 75 in mu hkrati določi predhodnik 74 ter naslednik 76 (reče 75, njegov predhodnik je 74 in naslednik 76), starš med prehodom pove 76 in mu hkrati določi predhodnik 75 ter naslednik 77 (reče 76, njegov predhodnik je 75 in naslednik 77);
 - d) uporabita računsko operacijo seštevanje za prehajanje naprej in odštevanje za prehajanje nazaj oziroma ritensko, npr. učenec med prehodom pove račun seštevanja in ko pride na mesto rezultat (med prehodom reče $17 + 9 =$ in na mestu 26), na enak način nadaljuje starš. Ko prideta na drugo stran prostora, izvajata prehode ritensko in uporabita račune odštevanja.

Proces učenja

Kako uporabiti FAM

- e) uporabita črkovanje oziroma glaskovanje (za vsak premik svoja črka);
 - f) uporabita zlogovanje (za vsak premik svoj zlog);
 - g) tvorita povedi (za vsak premik svoja beseda);
 - h) uporabita sklone samostalnika, namesto sklona vprašalnico (za vsak premik svoj sklon oziroma vprašalnico);
 - i) sklanjata samostalnik (za vsak premik samostalnik v svojem sklonu);
 - j) uporabita skupine oziroma periode kemijskih elementov;
 - k) uporabita dele posameznega organskega sistema v ustreznem zaporedju (za vsak premik posamezni organ v ustreznem zaporedju, ki se nanaša na izbrani organski sistem);
 - l) uporabita organele posamezne celice (za vsak premik svoj organel izbrane celice);
 - m) naštevata značilnosti, ki se navezujejo na izbrano temo (za vsak premik svoja značilnost);
 - n) idr.
- **Cikel:** Učenec s staršem s premiki naprej in nazaj utrjuje izbrano učno snov. Po določenem času učenec po spominu zapiše vsebino, ki jo je utrjeval. Cikel se ponovi z novimi števili, besedami, pojmi, idr.
 - **Oblike preverjanja:**
 - Učenec v času FAM Šah uporablja učni list, zvezek, DZ, učbenik ali drugo in se sproti samo-preverja.
 - Starš v času FAM Šah uporablja učni list, zvezek, DZ, učbenik ali druge vire in sproti preverja učenca.
 - Učenec na podlagi vsakega prehajanja izvede zapis učne snovi, ki jo je utrjeval.

Kako uporabiti FAM

Primer KEMIJA:

- Učenec v paru s staršem utrjuje lastnosti ionskih in kovalentnih vezi. V tem času si lahko pomaga z zvezkom, učbenikom, DZ in periodnim sistemom.
- V prvem delu naloge mora navesti nekaj kovin in nekovin, za drugi del naloge pa nekaj spojin s polarno in nepolarno vezjo. Vse primere si mora učenec zapisati v zvezek.
- **Utrjevanje ionskih spojin:** Učenec namesto lihega števila uporabi kovino (npr. 1-litij, 3-magnezij, 5-aluminij), namesto sodega števila pa nekovino (npr. 2-žveplo, 4-dušik, 6-kisik). V vsakem ciklu mora zamenjati elemente. V posameznih ciklih elemente namesto z besedo poimenujejo s kemijskim simbolom in tudi ionom. S staršem menjata pozicijo, in sicer zato, da se učenec zvrsti v vlogi lihega, kot tudi sodega števila. V primeru, ko je starš prvi v koloni, učenec prevzame vlogo lihega števila, in ko je starš drugi v koloni, učenec prevzame vlogo sodega števila.
- **Utrjevanje kovalentnih spojin:** Učenec namesto lihega števila uporabi spojino z nepolarno vezjo, namesto sodega števila pa spojine s polarno vezjo.
- Ko je učenec na vrsti za premik, mora element oziroma spojino glasno izgovoriti ter v primeru elementa le temu določiti periodo in skupino.
- Po končanem ciklu učenja v gibanju, učenec v svoj zvezek zapiše primere, ki jih je uporabili v okviru FAM Šah.
- Cikel: izbira elementov oziroma spojin – urjenje v obliki učenja v gibanju – zapis.

Primer SLJ:

- Učenec v paru s staršem utrjuje samostalniško besedo (samostalnik). V tem času si lahko pomaga z zvezkom, učbenikom in DZ.
- Učenec in starš namesto števila uporabita imena sklonov samostalnika, namesto sklona vprašalnico. FAM Šah izvajata z izklicevanjem imen sklonov samostalnika v ustreznem zaporedju. Ko je učenec oziroma starš na vrsti za premik, mora sklon glasno izgovoriti. V nadaljevanju imena sklonov samostalnika zamenjata z vprašalnico. Nadgradite lahko še s samostalnikom, ki ga s pomočjo FAM sklanjata.
- Po končanem ciklu učenja v gibanju, učenec v svoj zvezek zapiše primere samostalnikov, ki jih je uporabil.
- Cikel: izbira samostalnika – sklanjanje v obliki učenja v gibanju – zapis.

Kako uporabiti FAM

Primer SPO:

- Učenec v paru s staršem utrjuje značilnosti pomladi. V tem času si lahko pomaga z zvezkom, DZ ali učnim listom.
- V prvem delu naloge mora navesti nekaj značilnosti pomladi. Predlagam, da jih obravnavate po sklopih, kot npr. VREME, ŽIVALI, RASTLINE, LJUDJE, DELO. Vse primere si mora učenec zapisati v zvezek. Zapisuje lahko tudi slikovno.
- Ko je učenec na vrsti za premik, mora glasno povedati eno značilnost pomladi. To lahko ob premiku stori tudi starš, ni pa nujno.
- Po končanem ciklu učenja v gibanju, učenec v svoj zvezek zapiše besedilo, v katerem uporabi ključne besede, ki se nanašajo na pomlad in jih je utrjeval s FAM Šah.
- Cikel: izbira sklopa in ključnih besed, ki jih mora znati učenec obrazložiti – urjenje v obliki učenja v gibanju – zapis v obliki zgodbe.

FIT AKTIVNA METODA ZA UČENJE NA DOMU

Fit International™	Avtorica Barbara Konda, uni. dipl. fiziolog
Razred	Katerikoli razred
Predmet	Katerikoli predmet
Cilj	Poda učitelj
Učna enota	Poda učitelj
Fit aktivna metoda (FAM)	FAM Aktivni listi
Strategija	<p>FAM Aktivni listi se izvaja samostojno.</p> <p>Priprava:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Učitelj pripravi nekaj sklopov ključnih besed ali pojmov za utrjevanje.b) Starš pripravi nekaj sklopov ključnih besed ali pojmov za utrjevanje.c) Učenec samostojno pripravi nekaj sklopov ključnih besed ali pojmov za utrjevanje <p>Med samo izvedbo FAM Aktivni listi se izvaja pisna evalvacija, kar pomeni, da po posameznem ciklu, ki je vezan na časovno omejitev, npr. 1 min, 1,5 min, 2 min, po spominu učenec zapiše besede oziroma pojme, ki jih je utrjeval. Besede lahko poveže v smiselno besedilo (razvoj induktivnega mišljenja), ki se nanaša na obravnavano učno snov, v primeru pojmov pa posamezni pojem pisno obrazloži.</p>

Proces učenja

Kako uporabiti FAM

Pripomočki:

- lističi 1/6 A4 formata;

1. **FAM Aktivni listi – individualna oblika**

- Učenec si pripravi 5 – 10 lističev. Na vsak listič zapiše eno ključno besedo ali pojem, ki se navezuje na obravnavano učno snov (temo). Pri tem lahko uporabi zvezek, DZ ali učbenik.
- Nadalje učenec lističe z besedami odloži na delovno površino in jih obrne na nepravo stran (t.j. tako, da se ne vidi katera beseda je zapisana na lističu.
- Učenec si hkrati pripravi tudi zvezek, v katerega bo zapisoval besede oziroma besedilo. Določi si časovni okvir, v katerem predvideva, da se mu bo uspelo naučiti vse besede in pojme, jih obrazložiti ali pa povezati v besedilo. Za to si pripravi štoparico.
- Na pritisk štoparice učenec prime prvi listič in poskuša obrazložiti besedo oziroma pojem, ki je napisan na njem. V primeru, da besede ne razume oziroma je ne zna obrazložiti, le to poišče v virih (zvezek, DZ, učbenik). Učenec glasno ponavlja razlago besede, ki je zapisana na lističu, medtem ko hodi. Ko si je uspel učenec zapomniti pomen besede, listič s to besedo vrne na delovno površino in vzame drugega.
- **Cikel:** Učenec vzame listič z besedo – medtem ko hodi glasno razlaga pomen besede – besedo in njen pomen zapiše v zvezek.
- **Cikel – trening spomina:** Učenec hodi, medtem ko ponavlja pomen besede, ki je zapisana na lističu. To ponovi z drugim in tretjim lističem ter šele nato zapiše vse tri besede in njihov pomen. Lahko zmanjšamo na dve besedi z obrazložitvijo oziroma povečamo na več besed z obrazložitvijo.
- **Oblike preverjanja:**
 - Učenec staršu pove besede z obrazložitvijo.
- **Časovni okvir:** Učenec naj si pred začetkom učenja opredeli časovni okvir, v katerem predvideva, da se mu bo uspelo naučiti vse besede oziroma pojme in jih obrazložiti. Na ta način učenec razvija časovno zavedanje in pridobiva zavedanje o svojem trenutnem znanju.
- **Primeri:** Pravopisje, besedne vrste, književna dela, geometrijski in drugi matematični pojmi, merske enote in pretvarjanje merskih enot, formule, reakcije, kemijski simboli in spojine, sile, podnebje in rastje, živalske in rastlinske vrste, neživa in živa narava, idr.

Proces učenja

Kako uporabiti FAM

Pripomočki:

- lističi 1/6 A4 formata;

Primer TJA:

TOY	ADJECTIVE	QUESTION
TEDDY BEAR	NEW	What's her name
DOLL	OLD	What's his name?
LEGO BRICKS	LONG	How old is she?
BALL	SHORT	How old is he?
TWISTER	UGLY	Where he lives?
XYLOPHONE	BEAUTIFUL	Where she lives?
BALLOON	BIG	How tall is she?
TOY TRUCK	SMALL	How tall is he?
SCOOTER		Who is your friend?

OBJECTS	FRUIT	VEGETABLES
RED PENCIL	Apple	Tomato
BLUE BALLOON	Banana	Patatoes
PINK CANDY	Orange	Broccoli
YELLOW CAR	Lemon	Cauliflower
GREEN CHAIR	Pear	Carrots
ORANGE BALL	Grapes	Eggplant
BLACK TRUCK	Pineapple	Corn
WHITE DRESS	Strawberries	Red pepper
PURPLE BOX	Plums	Sweet potatoes

Primer SLJ:

- Učenec si pripravi 12 lističev. Na vsakega izmed šestih lističev zapiše en sklon samostalnika, in sicer številko sklona, ime sklona in vprašalnico za sklon. Na vsakega izmed preostalih šestih lističev zapiše po en samostalnik. Pomembno je, da so samostalniki različnega spola. Lističe s skloni postavi na eno površino, in sicer tako, da so obrnjeni na nepravo stran, lističe s samostalniki pa na drugo stran.
- Starš lističe dobro premeša in učencu da znak za začetek. Namesto starša lahko učenec vse to stori sam, kot je to opisano v uvodu. Učenec steče po en listič s sklonom in po enega s samostalnikom.
- V zvezek zapiše samostalnik v sklonu, ku ga ima zapisanega na lističu, in sicer v ednini dvojini in množini (pozoren mora biti na edninske in množinske samostalnike). Poleg tega samostalniku določi spol. Samostalnik v ustreznem sklonu uporabi v povedi in jo zapiše. Povedi morajo biti smiselne.
- Cikel izmenjevanja lističev – izklic samostalnika – zapis samostalnika v ustreznem sklonu – tvorjene povedi določa učitelj sam, in pri tem upošteva časovno komponento motorične percepcije.

FIT AKTIVNA METODA ZA UČENJE NA DOMU

Fit International™	Avtorica Barbara Konda, uni. dipl. fiziolog
Razred	Katerikoli razred
Predmet	Katerikoli predmet
Cilj	Poda učitelj
Učna enota	Poda učitelj
Fit aktivna metoda (FAM)	FAM Tekmovanje črk/ števil
Strategija	<p>FAM Tekmovanje črk oziroma Tekmovanje števil se izvaja samostojno.</p> <p>Priprava:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Učitelj pripravi nekaj sklopov ključnih besed ali pojmov za utrjevanje.b) Starš pripravi nekaj sklopov ključnih besed ali pojmov za utrjevanje.c) Učenec samostojno pripravi nekaj sklopov ključnih besed ali pojmov za utrjevanje. <p>Učenje s FAM Tekmovanje črk/ števil.</p> <p>Preverjanje.</p>

Proces učenja

Kako uporabiti FAM

Pripomočki:

- učni list z izbranimi besedami,
- kartončki s črkami slovenske abecede z dodatkom samoglasnikov ali
- kartončki s črkami angleške abecede z dodatkom posameznih črk;

1. **FAM Tekmovanje črk – individualna oblika**

- Učenec si samostojno ali pa skupaj s staršem pripravi paket kartončkov s črkami slovenske abecede. Primer: Iz tršega papirja izdelate majhne, enako velike lističe. Na posamezni listič napišete eno črko slovenske abecede. Dodatno lahko pripravite več kartončkov z enako črko.
- Nadalje si učenec pripravi učni list, ki mu ga je pripravil učitelj, starš ali pa si ga je pripravil sam.
- Učenec si hkrati pripravi tudi zvezek, v katerega bo zapisoval besede oziroma besedilo. Določi si časovni okvir, v katerem predvideva, da se mu bo uspelo sestaviti vse besede oziroma pojme, jih obrazložiti ali pa uporabiti v povedi, idr. Za to si pripravi štoparico. Na oddaljeno površino razvrsti paket kartončkov s črkami. Kartončke obrne tako, da črke niso vidne. Kartončke dobro premeša.
- Na pritisk štoparice učenec steče po en kartonček s črko in ga prinese na svojo delovno površino, nato gre po drugega, tretjega, ... dokler mu s črkami, ki jih imajo na voljo, ne uspe sestaviti ene izmed besed, ki je zapisana na učnem listu. Sestavljeno besedo zapiše v svoj zvezek in jo obrazloži ali uporabi v povedi (odvisno od teme).
- Učenec hodi po kartončke s črkami, dokler si na delovno površino ne prinese vseh. Medtem sproti sestavlja besede, ki mu jih omogočajo črke, ki jih ima na voljo.
- **Oblike preverjanja:**
 - Učenec preveri v DZ ali učbeniku ali so zapisane obrazložitve pravilne.
 - V primeru, da je učitelj poslal učni list z obrazložitvami oziroma rešitvami, učenec po končanem reševanju preveri v rešitvah ali je naloge rešil pravilno.
 - Starši preverijo ali so obrazložitve oziroma rešitve nalog, ki jih je zapisal učenec pravilne.
- **Časovni okvir:** Učenec naj si pred začetkom učenja opredeli časovni okvir, v katerem predvideva, da mu bo uspelo sestaviti in obrazložiti besede oziroma rešiti naloge. Na ta način učenec razvija časovno zavedanje in pridobiva zavedanje o svojem trenutnem znanju.

FAM TEKMOVANJE ČRK – PRIMER ZA NARAVOSLOVJE

BESEDO SESTAVI IN ZAPIŠI V ZVEZEK	BESEDO OBRAZLOŽI IN NAVEDI PRIMERE
DVOKALIČNICE	
ENOKALIČNICE	
SPOLNO	
VEGETATIVNO	
PODTAKNJENCI	
OPRAŠITEV	
OBREZOVANJE	
KORENINA	
STEBLO	
LIST	
CVET	

FAM TEKMOVANJE ČRK – PRIMER ZA NARAVOSLOVJE

BESEDO SESTAVI IN ZAPIŠI V ZVEZEK	BESEDO OBRAZLOŽI IN NAVEDI PRIMERE
KAMNINSKI KROG	
KAMNINE	
NASTANEK	
MAGMATSKE	
SEDIMENTNE	
METAMORFNE	
GLOBOČNINE	
PRODORNINE	
MAGMA	
GRANIT	
PEŠČENJAK	

FAM LETTER COMPETITION – PRIMER TJA

WORD TO COMPOSE	QUESTIONS AND ANSWERS
STADIUM	
DEPARTMENT STORE	
MOSQUE	
THEME PARK	
ART GALLERY	
CASTLE	
TEMPLE	
FOUNTAIN	
STATUE	
NATIONAL PARK	

FAM TEKMOVANJE ČRK – PRIMER ZA SLJ

BESEDO SESTAVI IN ZAPIŠI V ZVEZEK	BESEDO ZAPIŠI S PISANIMI ČRKAMI IN JO UPORABI V POVEDI. POVED ZAPIŠI S PISANIMI ČRKAMI.
ČEBELA	
GOSENICA	
METULJ	
KROŠNJA	
PTICE	
MLADIČI	
PREBUJA	
SONCE	
DEŽ	
ZNANILEC	
POMLAD	

FAM TEKMOVANJE ČRK – PRIMER ZA NARAVOSLOVJE

BESEDO SESTAVI IN ZAPIŠI V ZVEZEK	BESEDO OBRAZLOŽI IN NAVEDI PRIMERE
ČISTA SNOV	
ZMES	
METODE LOČEVANJA	
SPREMEMBE	
REAKTANTI	
PRODUKTI	
KEMIJSKA REAKCIJA	
TRDOTA	
VODE	
ELEMENT	
ZRAK	

FAM TEKMOVANJE ČRK – PRIMER ZA MATEMATIKO

BESEDO SESTAVI IN ZAPIŠI V ZVEZEK	BESEDO OBRAZLOŽI IN NAVEDI PRIMERE
PREMICA	
DALJICA	
POLTRAK	
MIMOBEŽNICA	
SEKANTA	
VZPOREDNICA	
PRESEČIŠČE	
KOT	
OGLIŠČE	
STRANICA	
PLOSKEV	

Proces učenja

Kako uporabiti FAM

Pripomočki:

- kartončki s števkami in/ ali
- kartončki z dvomestnimi števili;

1. **FAM Tekmovanje števil – individualna oblika**

- Učenec si samostojno ali pa skupaj s staršem pripravi paket kartončkov s števki in paket kartončkov z dvomestnimi števili. Priporočeno je, da so kartončki s števki druge barve, kot so kartončki z dvomestnimi števili. Primer: Iz tršega papirja izdelate majhne, enako velike lističe. Na posamezni listič napišete eno število.
- Nadalje si učenec pripravi zvezek, v katerega bo zapisoval račune, ki jih bo sestavil in izračunal. Določi si časovni okvir, v katerem predvideva, da mu bo uspelo sestaviti in pravilno izračunati čim več računov. Za to si pripravi štoparico. Na eno oddaljeno površino razvrsti paket kartončkov s števki, na drugo pa paket kartončkov z dvomestnimi števili.
- **Osnovni nivo:** Na pritisk štoparice učenec steče po en kartonček s števko in en kartonček z dvomestnim številom ter ju prinese na svojo delovno površino. Učenec z dobljenima številoma tvori račun seštevanja in odštevanja, ju zapiše v zvezek in izračuna. Nadalje odide po drugi kartonček z dvomestnim številom in števko. Učenec tvori nov račun seštevanja in odštevanja in ju izračuna. Sočasno tvori več računov s števili, ki jih ima na voljo, jih zapiše v zvezek in izračuna. Hkrati se lahko poslužuje tudi vsot in razlik, h katerim prišteva ali odšteva dobljene števke ali dvomestna števila.
- **Višji nivo:** V tem primeru uporabljamo le kartončke z dvomestnimi števili. Na pritisk štoparice učenec steče po dva kartončka z dvomestnim številom ter ju prinese na svojo delovno površino. Z dobljenima številoma tvori račun seštevanja in odštevanja, ju zapiše v zvezek in izračuna. Nadalje odide po drugi kartonček in z njim tvori nove račune seštevanja in odštevanja s števili, ki jih že ima na svoji delovni površini, jih zapiše in izračuna.
- **Druge oblike:**
 - uporabimo le kartončke s števki in sestavljamo račune seštevanja in odštevanja;
 - uporabimo le kartončke s števki in sestavljamo račune množenja;
 - kartončke s števki in dvomestnimi števili sestavimo ter tvorimo tromestna števila;
 - kartončke z dvomestnimi števili sestavimo in tvorimo štirimestna in večmestna števila;
 - s kartončki sestavljamo račune množenja, deljenja;
 - s kartončki sestavljamo račune pisnega seštevanja, odštevanja, množenja in deljenja;
 - s kartončki sestavljamo izrazne račune in račune z neznanim členom, idr.

Proces učenja

Kako uporabiti FAM

.--...-.,

- **Oblike preverjanja:**
 - Starši preverijo ali so učenci pravilno zapisali in izračunali račune.
- **Časovni okvir:** Učenec naj si pred začetkom opredeli časovni okvir, v katerem predvideva, da mu bo uspelo sestaviti in pravilno izračunati čim več računov. Na ta način učenec razvija časovno zavedanje in pridobiva zavedanje o svojem trenutnem znanju.

FIT AKTIVNA METODA ZA UČENJE NA DOMU

Fit International™	Avtorica Barbara Konda, uni. dipl. fiziolog
Razred	Katerikoli razred
Predmet	Katerikoli predmet
Cilj	Poda učitelj
Učna enota	Poda učitelj
Fit aktivna metoda (FAM)	FAM Črkovanje
Strategija	<p>FAM Črkovanje se izvaja samostojno ali s staršem.</p> <p>Priprava:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Učitelj pripravi nekaj sklopov ključnih besed ali pojmov za utrjevanje.b) Starš pripravi nekaj sklopov ključnih besed ali pojmov za utrjevanje.c) Učenec samostojno pripravi nekaj sklopov ključnih besed ali pojmov za utrjevanje. <p>Časovni okvir posameznega : 15 – 20 minut</p> <p>Učenje s FAM Črkovanje.</p> <p>Preverjanje.</p>

Proces učenja

Kako uporabiti FAM

Pripomočki:

- učni list z izbranimi besedami,
- kartončki s črkami slovenske abecede z dodatkom samoglasnikov ali
- kartončki s črkami angleške abecede z dodatkom posameznih črk;

1. **FAM Črkovanje – individualna oblika**

- Učenec pripravi učni list, ki mu ga je pripravil učitelj, starš ali pa si ga je pripravil sam.
- Učenec si hkrati pripravi tudi zvezek, v katerega bo zapisoval besede oziroma besedilo, DZ in učbenik. Določi si časovni okvir, v katerem predvideva, da se mu bo uspelo na pamet črkovati vse ključne pojme in jih ob tem prikazati z gibanjem.
- V prvem delu naloge mora učenec ob vsako besedo za črkovanje zapisati tisto obliko gibanja (gibalno spretnost), ki predstavlja pomen zapisane besede ter število zaporednih ponovitev, ki mora biti skladno s številom črk v tej besedi. Besedo mora znati obrazložiti in jo ustrezno povezati z obravnavano učno snovjo (razvoj induktivnega mišljenja).
- Ko opravi s prvim delom naloge, začne z izvajanjem gibanja in sočasnim črkovanjem besed, ki so zapisane na učnem listu. Izvedbo gibanja s črkovanjem posamezne besede mora dodobra izuriti, in sicer tako, da bo nalogo opravili brez pomoči zapisa.
- **Oblike preverjanja:**
 - Učenec preveri v DZ ali učbeniku ali so obrazložitve izbranih besed pravilne.
 - Učenec svojemu staršu črkuje besede z gibanjem. Ob vsaki besedi tudi razloži njem pomen in jo poveže s celoto.
- **Časovni okvir:** Učenec naj si pred začetkom učenja opredeli časovni okvir, v katerem predvideva, da mu bo uspelo določiti obliko gibanja za posamezno besedo, se izuriti v črkovanju besede z gibanjem in obrazložiti pomen posamezne besede ter jo povezati s celoto (obravnavano učno snovjo). Na ta način učenec razvija časovno zavedanje in pridobiva zavedanje o svojem trenutnem znanju.
Priporočen časovni okvir: 10 – 20 minut
- **Primeri:** Pravopisje, besedne vrste, književna dela, geometrijski in drugi matematični pojmi, merske enote in pretvarjanje merskih enot, formule, reakcije, kemijski simboli in spojine, sile, podnebje in rastje, živalske in rastlinske vrste, neživa in živa narava, idr.

Primer: Zgradba in delovanje kože

Ob besedo za črkovanje zapiši obliko gibanja (gibalno spretnost), ki tebi predstavlja pomen zapisane besede ter število zaporednih ponovitev, ki mora biti skladno s številom črk v tej besedi. Besedi pripiši pomen oziroma jo obrazloži.

BESEDA ZA ČRKOVANJE	ŠT. PONOVIŠEV	GIBALNA SPRETNOST
KOŽA	4 x	Predklon
ORGAN	5 x	Poskočni Jaka (Jumping Jack)
VRHNIJICA (EPIDERMIS)	8 x (9 x)	V korak
USNIJICA (CUTIS)	7 x (5 x)	Stranski korak z iztegom rok iz vzročnja v odročnje D in L
PODKOŽJE (SUBCUTIS)	8 x (8 x)	Zibanje z boki v D in L
MELANOCIT	9 x	Izmenično dvigovanje pet na mestu v stoječem položaju
ZNOJNICE	8 x	Skip
LOJNICE	7 x	Brc (Kick) izmenično

Primer: Zgradba in delovanje kože

Ob besedo za črkovanje zapiši obliko gibanja (gibalno spretnost), ki tebi predstavlja pomen zapisane besede ter število zaporednih ponovitev, ki mora biti skladno s številom črk v tej besedi. Besedi pripiši pomen oziroma jo obrazloži.

BESEDA ZA ČRKOVANJE	ŠT. PONOVIŠEV	GIBALNA SPRETNOST
KOŽA		
ORGAN		
VRHNIJICA (EPIDERMIS)		
USNIJICA (CUTIS)		
PODKOŽJE (SUBCUTIS)		
MELANOCIT		
ZNOJNICE		
LOJNICE		

Primer: Kosti

Ob besedo za črkovanje zapiši obliko gibanja (gibalno spretnost), ki tebi predstavlja pomen zapisane besede ter število zaporednih ponovitev, ki mora biti skladno s številom črk v tej besedi. Besedi pripiši pomen oziroma jo obrazloži.

BESEDA ZA ČRKOVANJE	ŠT. PONOVIŠEV	GIBALNA SPRETNOST
HRBTENICA		
STEGNENICA		
GOLENICA		
MEČNICA		
MEDENICA		
STOPALNICE		
ČELNICA		
KOLČNI SKLEP		
AHILOVA TETIVA		
ZAPESTJE		

TEMA:

Ob besedo za črkovanje zapiši obliko gibanja (gibalno spretnost), ki tebi predstavlja pomen zapisane besede ter število zaporednih ponovitev, ki mora biti skladno s številom črk v tej besedi. Besedi pripiši pomen oziroma jo obrazloži.

BESEDA ZA ČRKOVANJE	ŠT. PONOVIŠEV	GIBALNA SPRETNOST

FIT AKTIVNA METODA ZA UČENJE NA DOMU

Fit International™	Avtorica Barbara Konda, uni. dipl. fiziolog
Razred	Katerikoli razred
Predmet	Katerikoli predmet
Cilj	Poda učitelj
Učna enota	Poda učitelj
Fit aktivna metoda (FAM)	FAM Perilo
Strategija	<p>FAM Perilo se izvaja samostojno.</p> <p>Priprava:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Učitelj pripravi nekaj vprašanj oziroma nalog, ki se nanašajo na obravnavano učno snov.b) Starš pripravi nekaj vprašanj oziroma nalog, ki se nanašajo na obravnavano učno snov.c) Učenec samostojno pripravi nekaj vprašanj oziroma nalog, ki se nanašajo na obravnavano učno snov. <p>Učenje s FAM Perilo.</p> <p>Preverjanje.</p>

Proces učenja

Kako uporabiti FAM

Pripomočki:

- lističi z nalogami,
- rešitve (ni nujno),
- vrvica iz konoplje ali drugega materiala (ni nujno),
- ščipalke;

1. **FAM Perilo – individualna oblika**

- Učenec pripravi učni list z nalogami, ki mu ga je pripravil učitelj, starš ali pa si ga je pripravil sam. V primeru, da imate možnost se lahko natisne naloge iz učbenika ali DZ.
 1. možnost: Učenec si pripravi lističe 1/6 A4 formata. Na vsak listič si zapiše eno vprašanje ali nalogo ali račun. Na posamezni listič si lahko napiše več vprašanj, nalog oziroma računov. Teh naj ne bo več kot 5.
 2. možnost: Učenec učni list z vprašanji oziroma nalogami razreže na lističe, in sicer tako, da so na posameznem lističu največ 3 vprašanja oziroma naloge. Lahko jih je tudi več, a ne več kot 5.
- Učenec si hkrati pripravi tudi zvezek, v katerega bo zapisoval odgovore oziroma rešitve nalog. Za pomoč pri reševanju si lahko pripravi tudi DZ in učbenik. Določi si časovni okvir, v katerem predvideva, da mu bo uspelo odgovoriti na vsa vprašanja oziroma rešiti vse naloge. Za to si pripravi štoparico.
- V sobi ali drugem prostoru razpotegne vrvico in si pripravi ščipalke. Lističe z vprašanji oziroma nalogami pripne na vrvico. Namesto na vrvico, lahko lističe s ščipalkami pripne na različne predmete ali površine.
- Na pritisk štoparice učenec odide po prvi listič, na katerem so zapisane naloge in se vrne k svoji delovni površini. Vprašanje prebere in nanj primarno ustno odgovori. V primeru naloge stori enako. V zvezek zapiše številko vprašanja oziroma naloge in celotno poved oziroma besedilo v zahtevani obliki. Nadalje se odpravi po drugi, tretji,... listič.
- Na podlagi rešenih nalog, ki so zapisane na lističih preveri na listu z rešitvami ali so naloge pravilno rešene oziroma so vsi odgovori na vprašanja pravilni. V primeru, da niso, nepravilno rešitev oziroma odgovor prečrta in poleg napiše pravilen odgovor oziroma rešitev.
- **Oblike preverjanja:**
 - Učenec preveri na učnem listu, v DZ ali učbeniku ali so odgovori oziroma rešitve pravilne.
 - Starš preveri ali so odgovori oziroma rešitve nalog pravilne.
- **Časovni okvir:** Učenec naj si pred začetkom učenja opredeli časovni okvir, v katerem predvideva, da mu bo uspelo odgovoriti na vsa vprašanja oziroma rešiti vse naloge. Na ta način učenec razvija časovno zavedanje in pridobiva zavedanje o svojem trenutnem znanju.

FIT AKTIVNA METODA ZA UČENJE NA DOMU

Fit International™	Avtorica Barbara Konda, uni. dipl. fiziolog
Razred	Katerikoli razred
Predmet	Katerikoli predmet
Cilj	Poda učitelj
Učna enota	Poda učitelj
Fit aktivna metoda (FAM)	FAM Teci kot nor
Strategija	<p>FAM Teci kot nor se izvaja samostojno ali s staršem.</p> <p>Priprava:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Učitelj pripravi nekaj vprašanj oziroma nalog, ki se nanašajo na obravnavano učno snov.b) Starš pripravi nekaj vprašanj oziroma nalog, ki se nanašajo na obravnavano učno snov.c) Učenec samostojno pripravi nekaj vprašanj oziroma nalog, ki se nanašajo na obravnavano učno snov. <p>Učenje s FAM Teci kot nor.</p> <p>Preverjanje.</p>

Proces učenja

Kako uporabiti FAM

Pripomočki:

- list A4 formata;

1. **FAM Teci kot nor**

- Učenec pripravi list A4 formata, na katerega bo zapisoval odgovore na vprašanja in učni list z vprašanji, ki mu ga je pripravil učitelj, starš ali pa si ga je pripravil sam.
 - 1. možnost:** Učenec samostojno odgovarja na vprašanja **zgolj v pisni obliki** ali **v pisni in slikovni obliki** (na eno stran odgovor zapiše z besedo, na drugo stran pa ta isti odgovor zapiše s sliko) ali **zgolj v slikovni obliki** (slikovni zapis).
 - 2. možnost:** Učencu zastavlja vprašanja starš. Učenec na vprašanja odgovarja **zgolj v pisni obliki** ali **v pisni in slikovni obliki** (na eno stran odgovor zapiše z besedo, na drugo stran pa ta isti odgovor zapiše s sliko) ali **zgolj v slikovni obliki** (slikovni zapis).
- Za pomoč pri reševanju si lahko pripravi tudi DZ in učbenik. Določi si časovni okvir, v katerem predvideva, da mu bo uspelo odgovoriti na vsa vprašanja. Za to si pripravi štoparico.
- **1. del naloge:** Starš zastavi vprašanje, učenec slikovno zapisuje (riše) odgovor na svoj list. Odgovor označi z zaporedno številko. Odgovore zapisuje v sliki tako, da npr. za pet (5) vprašanj porabi celo stran. Za to nalogo ima na voljo okvirno 15 minut (3 min/ vprašanje).
- **2. del naloge:** Učenec svoj list raztrgata na 8 enakovrednih delov (lahko jih tudi razreže). Lističe odda staršu v škatlo. Le ta vse lističe dobro premeša in jih raztrese na eno dolžino izbranega prostora ali pa prosto po prostoru. Naslednja naloga učenca je, da na staršev znak „zdaj“ v čim krajšem času sestavi svoj list. Sočasno sme vzeti zgolj en listič.
- **3. del naloge:** Ko učencu uspe sestaviti svoj list, se mora naučiti zapisane odgovore, in sicer tako, da jih tekoče pripoveduje in hkrati s telesom prikazuje slike.
- Za 2. in 3. del naloge je čas trajanja 15 minut.
- **Oblike preverjanja:**
 - Učenec staršu ali samemu sebi pove besedilo in z gibom prikaže slike.

FIT AKTIVNA METODA ZA UČENJE NA DOMU

Fit International™	Avtorica Barbara Konda, uni. dipl. fiziolog
Razred	Katerikoli razred
Predmet	Katerikoli predmet
Cilj	Poda učitelj
Učna enota	Poda učitelj
Fit aktivna metoda (FAM)	FAM Fit nogomet
Strategija	<p>FAM Fit nogomet se izvaja samostojno.</p> <p>Priprava:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Učitelj pripravi nekaj vprašanj oziroma nalog, ki se nanašajo na obravnavano učno snov.b) Starš pripravi nekaj vprašanj oziroma nalog, ki se nanašajo na obravnavano učno snov.c) Učenec samostojno pripravi nekaj vprašanj oziroma nalog, ki se nanašajo na obravnavano učno snov. <p>Učenje s FAM Fit nogomet.</p> <p>Preverjanje.</p>

Kako uporabiti FAM

Pripomočki:

- lističi z nalogami,
- časopisni papir ali tulci, v katere se bo shranilo lističe z nalogami;

Opomba:

- Uporabite lahko tudi navadne liste.
- Na posamezni list napišete vprašanje ali račun (lahko tudi več) in ga zmečkate.

1. **FAM Fit nogomet – individualna oblika**

- Učenec pripravi učni list z nalogami, ki mu ga je pripravil učitelj, starš ali pa si ga je pripravil sam. V primeru, da imate možnost se lahko natisne naloge iz učbenika ali DZ.
 1. možnost: Učenec si pripravi lističe 1/6 A4 formata. Na vsak listič si zapiše eno vprašanje ali nalogo ali račun. Na posamezni listič si lahko napiše več vprašanj, nalog oziroma računov. Teh naj ne bo več kot 5.
 2. možnost: Učenec učni list z vprašanji oziroma nalogami razreže na lističe, in sicer tako, da so na posameznem lističu največ 3 vprašanja oziroma naloge. Lahko jih je tudi več, a ne več kot 5.
- Učenec si hkrati pripravi tudi zvezek, v katerega bo zapisoval odgovore oziroma rešitve nalog. Za pomoč pri reševanju si lahko pripravi tudi DZ in učbenik. Določi si časovni okvir, v katerem predvideva, da mu bo uspelo odgovoriti na vsa vprašanja oziroma rešiti vse naloge. Za to si pripravi štoparico.
- V posamezni list časopisnega papirja ali tulec shrani po en listič z vprašanji oziroma nalogami. Žogice iz časopisnega papirja oziroma tulce raztrese po sobi ali drugem prostoru.
- Na pritisk štoparice učenec odide po prvo žogico oziroma tulec. Žogico oziroma tulec sme le brcati, nanj ne sme stopiti ali ga prijeti z rokami. Ko žogico oziroma tulec pribrcna do svoje delovne površine, iz njega povleče listič z vprašanjem. Vprašanje prebere in nanj primarno ustno odgovori. V primeru naloge stori enako. V zvezek zapiše številko vprašanja oziroma naloge in celotno poved oziroma besedilo v zahtevani obliki. Nadalje se odpravi po drugo, tretjo,... žogico ali tulec.
- Na podlagi rešenih nalog, ki so zapisane na lističih preveri na listu z rešitvami ali so naloge pravilno rešene oziroma ali so vsi odgovori na vprašanja pravilni. V primeru, da niso, nepravilno rešitev oziroma odgovor prečrta in poleg napiše pravilen odgovor oziroma rešitev.
- **Oblike preverjanja:**
 - Učenec preveri na učnem listu, v DZ ali učbeniku ali so odgovori oziroma rešitve pravilne.
 - Starš preveri ali so odgovori oziroma rešitve nalog pravilne..
- **Časovni okvir:** Učenec naj si pred začetkom učenja opredeli časovni okvir, v katerem predvideva, da mu bo uspelo odgovoriti na vsa vprašanja oziroma rešiti vse naloge. Na ta način učenec razvija časovno zavedanje in pridobiva zavedanje o svojem trenutnem znanju.

FIT AKTIVNA METODA ZA UČENJE NA DOMU

Fit International™	Avtorica Barbara Konda, uni. dipl. fiziolog
Razred	Katerikoli razred
Predmet	Katerikoli predmet
Cilj	Poda učitelj
Učna enota	Poda učitelj
Fit aktivna metoda (FAM)	FAM Aktivno branje
Strategija	<p>FAM Aktivno branje se izvaja samostojno.</p> <p>Priprava:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Učitelj določi besedilo, ki ga mora učenec prebrati.b) Starš določi besedilo, ki ga mora učenec prebrati.c) Učenec samostojno izbere besedilo, ki ga bo bral. <p>Učenje s FAM Aktivno branje.</p> <p>Preverjanje.</p> <p>Med samo izvedbo FAM Aktivno branje se izvaja ustna ali pisna evalvacija, kar pomeni, da po posameznem ciklu, ki je vezan na časovno omejitev branja, npr. 1 min, 1,5 min, 2 min, po spominu učenec zapiše povzetek prebranega besedila ali le tega ustno ponovi.</p>

Proces učenja

Kako uporabiti FAM

Pripomočki:

- izbrano besedilo na učnem listi, v DZ, učbeniku ali berilu;

Opomba:

- Namesto črkovnega branja se lahko uporabi slikovno branje (branje slik).

1. **FAM Aktivno branje – individualna oblika**

- Učenec si pripravi besedilo, ki ga bo bral.
- Med branjem besedila bo učenec hodil prosto po prostoru. Učenec besedilo bere glasno. Namesto, da med branjem hodi po prostoru, lahko v času branja stoji na določenem mestu. V tem primeru je pomembno, da vsake toliko časa naredi nekaj korakov in se premakne na drugo točko (branje v točkah).
- Učenec si določi časovni okvir za branje izbranega besedila. Za merjenje časa si pripravi štoparico.
- Na pritisk štoparice začne hoditi prosto po prostoru in tiho (lahko tudi glasno) brati. Lahko bere tudi ob glasbi.
- Po prebranjem prvem odstavku ali prvem delu besedila se učenec zaustavi na določeni točki in glasno ponovi prebrano besedilo, ne da bi pri tem gledal v zvezek, učbenik oziroma berilo.
- V primeru sodelovanja starša, učenec po spominu pove prebrano besedilo staršu.
- Za vsak prebrani odstavek učenec le tega ustno ponovi na drugi točki, vendar isti odstavek vedno na isti točki.
- Nadalje učenec zapiše besedilo, ki si ga je uspel zapomniti med branjem. Obliko zapisa izbere sam ali pa mu jo določi starš oziroma učitelj (miselni vzorec, linearni zapis, tabela, idr.).
- Učenec izvaja FAM Aktivno branje v obliki cikličnih ponovitev, t.j. branje → verbalno samo preverjanje ali preverjanje starša → zapis.
- **Oblike preverjanja:**
 - Učenec samemu sebi ponovi prebrano besedilo, ne da bi pri tem gledal v zvezek, učbenik oziroma berilo.
 - Učenec staršu pove prebrano besedilo, ne da bi pri tem gledal v zvezek, učbenik oziroma berilo.
 - Starš preveri besedilo, ki ga je učenec zapisal v zvezek.
- **Časovni okvir:** Učenec naj si pred začetkom učenja opredeli časovni okvir, v katerem predvideva, da mu bo uspelo odgovoriti na vsa vprašanja oziroma rešiti vse naloge. Na ta način učenec razvija časovno zavedanje in pridobiva zavedanje o svojem trenutnem znanju.
- **Primeri:** Pravopisje, besedne vrste, književna dela, geometrijski in drugi matematični pojmi, merske enote in pretvarjanje merskih enot, poštevanke, formule, reakcije, kemijski simboli in spojine, sile, podnebje in rastje, živalske in rastlinske vrste, neživa in živa narava, oziroma katerekoli teme.

Fit hitra stimulacija: Sumo počep

Naloga	Čas oziroma število ponovitev
<p>SUMO POČEP z izmeničnim dvigovanjem pet Polčepni, raznožni položaj; kolena ne smejo preko prstov na stopalih in so usmerjena v smeri stopal; izmenično, počasi dvigujemo peto ene noge;</p>	<p>Položaj zadržujemo 1 min</p>

Fit hitra stimulacija: Sumo skok

Naloga	Čas oziroma število ponovitev
<p>SUMO SKOK</p> <p>Polčepni, raznožni položaj; kolena ne smejo preko prstov na stopalih in so usmerjena v smeri stopal; iz polčepnega položaja se odrinemo in skočimo v stojni položaj z doskokom na prekržana stopala na prstih;</p>	<p>Izvajamo jih v lastnem tempu 1 min</p>

Fit hitra stimulacija: Prosti plezalec

Naloga	Čas oziroma število ponovitev
<p>PROSTI PLEZALEC</p> <p>Začetna oblika: Stojno ob steni, obrnjeni trebušno proti steni; stopala so odmaknjena od stene, kar je odvisno od obremenitve, ki jo želimo doseči – bolj kot so odmaknjena od stene, večji je naklon, večja je obremenitev; z dlanmi se naslonimo na steno, roke so pokrčene v komolcih; telo je ves čas vzravnano, t.j. v pravilni telesni drži; koleno ene noge primikamo k trupu; vajo izvajamo izmenično, povezano; začetni višji nivo z odzivom od tal oziroma s poskokom;</p> <p>Napredna oblika: Ležno, trebušno v pravilni telesni drži; z dlanmi se opiramo tal, roke so pokrčene v komolcih; telo je ves čas vzravnano, t.j. v pravilni telesni drži; koleno ene noge primikamo k trupu; vajo izvajamo izmenično, povezano; napredni višji nivo z odzivom od tal oziroma s poskokom;</p>	<p>V lastnem tempu, izmenično D, L, D, L 1 min</p>

Fit hitra stimulacija: Šprinter

Naloga	Čas oziroma število ponovitev
<p>ŠPRINTER</p> <p>Stojni položaj v pravilni telesni drži; stojna noga je rahlo pokrčena v kolenu («mehko koleno»); z dvignjeno nogo uprizarjamo tehniko šprinta; nogo pokrčimo v kolenu in jo dvignemo do pravega kota v kolku (kot 90°:90°), le to spustimo in se s prsti na stopalih dotaknemo (podrsamo) tal, kot bi se odpravili od tal;</p>	<p>1 min v lastnem tempu s kombinacijo 10 zamahov D : 10 zamahov L</p>

Fit hitra stimulacija: Hitrostni drsalec

Naloga	Čas oziroma število ponovitev
<p>HITROSTNI DRSALEC</p> <p>Začetna oblika: Stojni položaj v pravilni telesni drži; z eno nogo stopimo v stran; pokrčimo kolena in sočasno trupom spustimo proti stegnom, medtem ko drugo nogo, iztegnjeno položimo v zanoženje za stojno nogo; z rokami sočasno izvedemo zamah v stran, in sicer v isto stran, kot smo izvedli korak;</p> <p>Napredna oblika: Namesto koraka izvedemo skok v stran;</p>	<p>1 min v lastnem tempu izmenično D, L, D, L</p>

Fit hitra stimulacija: Konjski brc

Naloga	Čas oziroma število ponovitev
<p>KONJSKI BRC</p> <p>Stojni položaj v pravilni telesni drži; težo postavimo na eno nogo, t.j. stojno nogo; s trupom se rahlo nagnemo naprej in sočasno drugo nogo pokrčimo v kolenu in jo primaknemo k prsnemu košu; izvedemo izteg (brc) noge v zanoženje, medtem ko nasprotno roko iztegnemo v predročenje; položaj telesa pri brcu – noga in trup sta v isti ravnini;</p>	<p>1 min s kombinacijo</p> <p>10 ponovitev na eno nogo</p> <p>10 ponovitev na drugo nogo</p>

Fit hitra stimulacija: Planinec

Naloga	Čas oziroma število ponovitev
<p>PLANINEC Sede, v pravilni telesni drži izmenično dvigujemo noge – hodimo; sede izmenično dvigujemo noge – tek; sede sočasno dvigujemo pokrčene noge – poskoki; opremo se na roke in dvignemo trup v sednem položaju skrčeno; zajahamo stol, se opremo na roke in dvignemo trup v sednem položaju raznožno;</p>	<p>1 min v kombinaciji med stopnjami Stopnjo planinca si izbiramo sami glede na stopnjo motorične učinkovitosti</p>

Fit hitra stimulacija: Menih


Naloga	Čas oziroma število ponovitev
MENIH Stojni ali sedni položaj v pravilni telesni drži; roke v predročenu, pokrčene v komolcih, podlakti vzporedne s tlemi; dlan potiskamo proti dlani v predelu prsnice;	5 – 10 pritiskov v 1 min

16.03.2020

Učiteljica Staša iz OŠ Livade Izola je že prvi dan, ko so zaradi preprečevanja širjenja SARS-CoV-2 šole zaprle svoja vrata, zapisala:

„ In sedaj sem domača učiteljica... za vse predmete dvema osnovnošolcema...
HVALA, HVALA za vse FITove strategije dela.“





Če daš lahko otroku samo
eno darilo v življenju,
mu ne vzemi navdušenja in
možnosti za gibanje!
#OSTANIDOMA IN
OSTANIZDRAV

Barbara Konda

