


Планета Ziichi

Ziichi и тялото се
двиги!





Планетата Ziuii съдържа 10 интерактивни дейности, предназначени да освободят двигателната енергия чрез игри и упражнения с музика, базирани на естествената нужда на детето от движение. Упражненията включват ума и тялото, фитнес тренировки и упражнения за релаксация. Чрез движение, комбинирано със звукови стимули, те подобряват двигателната координация, упражняват баланс, засилват осъзнаването на тялото и коригират стойката. Предложените физически упражнения развиват скорост и рефлексии, прецизност на движенията, изграждат физическа форма и издръжливост и разтягат мускулите. Медитацията и дихателните практики учат на свой ред на релаксация, спокойствие, намаляват стреса и повишават концентрацията.



Приложенията на Knowla са предназначени за деца от 3-годишна възраст.

Приложенията на Planet Ziuu включват нива на трудност:

- НИВО 1: 3 - 4 години,
- НИВО 2: 5 - 6 години
- НИВО 3: 7 - 10+ години



Посочената възраст за употреба е само препоръчителна. Всяка дейност и нейното ниво трябва да се избират според способностите на ученика и специалните образователни потребности (независимо дали става въпрос за изравняване или развиване на таланти).

Планетата Ziuuu в образователната вселена



Knowla.edu

09:47

Planet Ziuuu

MANUAL

The Planet Ziuuu contains 10 interactive activities designed to release motor energy through games and exercises with music based on a child's natural need to move. Rhythmic activities include yoga, fitness training, and relaxation exercises. Through movement combined with sound stimuli, they improve motor coordination, exercise balance, strengthen body awareness, and correct posture. The proposed physical

Planet Fruu
Available

Planet Ziuuu
Available
DISCOVER

Planet EduMini
Available

Planet Pi
Buy access

Planet M
Buy access

Planet Emo
Buy access

Knowla






Системни бутони и изглед на менюто

Главно меню - легенда

-  връщане към изгледа на всички планети
-  предишни планети/приложения/дейности
-  още планети/приложения/дейности
-  достъп до търсачката на приложенията
-  отидете в настройки: избор на език, активиране на лицензионен ключ, настройки на услугата
-  включване/изключване на звука (изключването на звука на ниво избор на планета/приложение ще изключи звука при всяка следваща активна дейност; изключването на звука в дадена дейност ще бъде активно само при възпроизвеждане в дадена дейност)
-  за да изберете режим Knowla.fun или Knowla.edu
-  превключване към изглед на работния плот на Windows; приложението ще остане активно в лентата на задачите през цялото време



Икони на менюто в дейностите - легенда

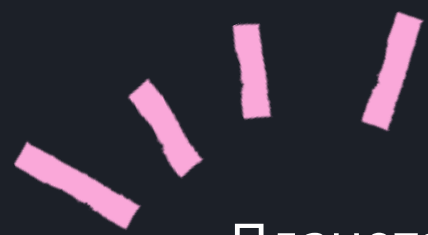
-  излизане от дейността към изгледа на планетата (избор на приложение); всички направени промени ще бъдат загубени
-  включване/изключване на звука
-  следваща дъска

Успешна дейност



Списък на дейности с
количество или време





Планетата Ziuii включва 10 приложения с 10 дейности:

1. Упражнения за ума и тялото 1 (5 позиции по 15 секунди за 3 серии = приблизително 4 минути)
2. Упражнения за ума и тялото 2 (5 позиции по 15 секунди за 3 серии = приблизително 4 минути)
3. Упражнения за ума и тялото 3 (5 позиции по 15 секунди за 3 серии = приблизително 4 минути)
4. Фитнес упражнения 1 (5 упражнения по 15 секунди всяко в 3 серии = приблизително 4 минути)
5. Фитнес упражнения 2 (5 упражнения по 15 секунди всяко в 3 серии = приблизително 4 минути)
6. Фитнес упражнения 3 (5 упражнения по 15 секунди всяко в 3 серии = приблизително 4 минути)
7. Релаксация 1 (3 мин.)
8. Релаксация 2 (3 мин.)
9. Релаксация 3 (3 мин.)
10. Релаксация 4 (3 мин.)

Брой повторения на серията - произволен, в зависимост от нуждите на потребителите



Упражнения за ума и тялото

На екрана ще се появи Ziuutek, за да покаже специфични упражнения. Във всяко упражнение има 5 различни упражнения. Всяко от тях се изпълнява за 15 секунди и се повтарят в 3 серии. Във всяко упражнение трябва да заемете подходяща позиция и да задържите позицията на съответното упражнение през останалото време. Цялото нещо отнема около 4 минути. Различните дейности се различават по примери за упражнения, музика и пейзажи.

Дейност в образованието:

Това е набор от упражнения, предназначени да развият както тялото, така и ума. Специфичните позиции се фокусират върху разтягането на съответните мускулни групи, включително дълбоките мускули, отговорни, наред с други неща, за стойката или баланса. Със сигурност можете да използвате упражнението като част от часовете по физическо възпитание. То може да бъде особено полезно в началото или края на часовете като упражнения за разтягане, които е добре да се правят в края на тренировката.

Като част от практиката, елементи, съдържащи, наред с други, основна стойка, разклучени крака, напади, крачка, стойка на един крак, опора на колене, опора на клек, опора отпред, опора на гърба, коленичене, кръстосани крака, клекнало положение, изправено положение, навеждания. Те са и добра основа за практикуване на баланс или осъзнаване на правилната стойка на тялото.



Фитнес упражнения

На екрана ще се появи Ziuutek, който показва специфични упражнения. Във всяко упражнение има 5 различни физически упражнения. Всяко упражнение се изпълнява за 15 секунди и се повтаря в 3 серии. Цялото нещо отнема около 4 минути. Упражнението ще бъде успешно след приключване. Отделните дейности се различават по видове упражнения, музика и обстановка.

Дейност в образованието:

Фитнес упражненията съдържат набори от упражнения, които се вписват в кръговата тренировка. Основната им цел е да подобрят състоянието и издръжливостта на тялото. Самите упражнения са прости и вероятно добре познати на учителите и учениците, и често се появяват в часовете по физическо.

Тренировката включва елементи като: основна стойка, разкрачени крака, напад, крачка, стойка на един крак, опора на колене, опора на клек, опора отпред, опора отзад, коленичене, кръстосани крака, клекнало положение, изправено положение, навеждания. Те са и добра основа за практикуване на баланс или осъзнаване на правилната стойка на тялото.



Релаксация

На екрана ще се появи Зиутек, който ще седне със затворени очи и ще извършва релаксиращи дишания. С всяко вдишване екранът ще потъмнява леко. Цялото нещо трае 3 минути. Отделните дейности се различават по музика и декори.

Дейност в образованието:

Активността ви позволява да се успокоите и фокусирате, като се фокусирате върху дишането и собствените си усещания. Дихателните упражнения са полезни и за контролиране на емоциите или стреса.





Планета в образованието

Основна учебна програма за детска градина

Knowla

Задачи в детската градина

- Подпомагане на многопосочната активност на детето чрез организиране на условия, благоприятстващи придобиването на опит във физическата, емоционалната, социалната и когнитивната област на неговото развитие.
- Подпомагане на активността на детето, която повишава нивото на сензорна интеграция и способността за използване на развиващите се когнитивни процеси.
- Осигуряване на правилна организация на условия, благоприятстващи придобиването на опит от децата, което ще им даде възможност да продължат процесите на адаптация и ще помогне на деца, които се развиват нехармонично, по-бавно или ускорено.
- Създаване на ситуации, благоприятстващи развитието на навици и поведение, водещи до самостоятелност, грижа за здравето, мобилност и безопасност, включително безопасност в движението.
- Създаване на образователни ситуации, които изграждат чувствителността на детето, включително естетическата чувствителност, по отношение на много сфери на човешката дейност: реч, поведение, движение, околна среда, облекло, музика, танц, пеене, театър, изкуство.



Постижения на детето в края на предучилищното образование

- Областта на физическото развитие на детето. Дете, готово да започне училище:
- съобщава нуждата от движение, почивка и др.;
- участва в двигателни игри, включително ритмични, музикални, имитационни, със или без прибори; изпълнява различни форми на движение: бягане, скачане, пълзене, хвърляне;
- изпълнява основни упражнения, оформящи навика за поддържане на правилна стойка на тялото;
- Емоционалната област на развитието на детето. Дете, готово да започне училище:
- търси подкрепа в емоционално трудни ситуации; прилага собствени стратегии, подкрепяни от възрастни или връстници;
- забелязва, че не всички преживени емоции и чувства могат да бъдат основа за предприемане на незабавни действия, контролира неприятните емоции, например докато чака реда си в игра или друга ситуация;
- Когнитивна област на детското развитие. Дете, готово да започне училище:
- определя посоките и фиксира позицията на обектите спрямо себе си, както и спрямо други обекти, прави разлика между ляво и дясно;
- извършва самостоятелна познавателна дейност, например гледане на книги, разработване на пространство със собствени идеи за изграждане, използване на съвременни технологии и др.;

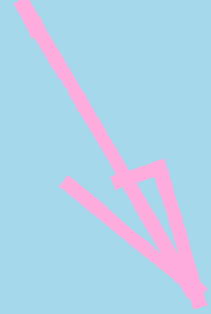
Условия и начин на изпълнение

- Естествените области на детското развитие, представени в основната учебна програма, показват необходимостта от зачитане на типичните за този период потребности от развитие, които трябва да бъдат задоволени чрез добре организирана игра, както в сградата на детската градина, така и на открито. Естественото забавление на детето е свързано с подобряване на двигателните умения и задоволяване на нуждата от движение, поради което организирането на дейности на открито трябва да бъде елемент от ежедневната работа с дете във всяка възрастова група.
- Престоят в детска градина е време, изпълнено със забавления, което под наблюдението на специалисти създава поле от развиващи преживявания, изграждащи училищна зрялост. Учителите посочват необходимостта от създаване на подходящи двигателни навици у децата, които ще бъдат необходими за започване на обучение в училище, както и ролята на мултисензорното познание. За изграждане на училищна зрялост от особено значение са часовете по ритмика, които трябва да се провеждат във всяка възрастова група, и гимнастиката, с особен акцент върху упражненията, предотвратяващи дефекти в стойката.
- Пространството включва и играчки и учебни помагала, използвани за мотивиране на децата към самостоятелни действия, откриване на явления и протичащи процеси, затвърждаване на придобитите знания и умения и вдъхновяване за провеждане на собствени експерименти. От съществено значение е всяко дете да има възможност да ги използва без неразумни времеви ограничения.
- Елементи на пространството в детската градина са подходящо оборудвани места за почивка на децата (шезлонг, матрак, постелка, възглавница), както и елементи на оборудване, подходящи за деца със специални образователни потребности.

Основна учебна програма за начално училище I-III клас

За училищни задачи в
областта на образованието
в ранна детска възраст:



- 
- подпомагане на многопосочната активност на детето чрез организиране на образователни ситуации, които дават възможност за експериментиране и придобиване на опит, както и за полисензорно познание, стимулирайки развитието му във всички области: физическа, емоционална, социална и когнитивна;
 - осигуряване на правилна организация на играта, ученето и почивката, за да се постигне непрекъснатост на процесите на адаптация за всички деца, включително тези, които се развиват нехармонично, по-бавно или ускорено;
 - осигуряване на достъп до ценни източници на информация и съвременни технологии в контекста на развитието на учениците;
 - организация на занятията
 - адаптирано към интелектуалните потребности и очакванията за развитие на децата, предизвикващо любопитство, удивление и радост от откриването на знания, разбиране на емоциите, чувствата на своите и чуждите хора, благоприятстващо поддържането на психическото, физическото и социалното здраве (широко разбирано здравно образование),
 - подпомагане на детските дейности, развиване на навици и поведение, адекватни на усвоените ценности, като например: собствена и групова безопасност, физическа подготовка, находчивост, самостоятелност, отговорност и чувство за дълг,
 - организиране на образователно пространство, което да дава възможност за физическа и когнитивна активност на децата, придобиване на социални умения, правилно емоционално развитие и осигуряване на чувство за сигурност.



Цели на обучението - общи изисквания

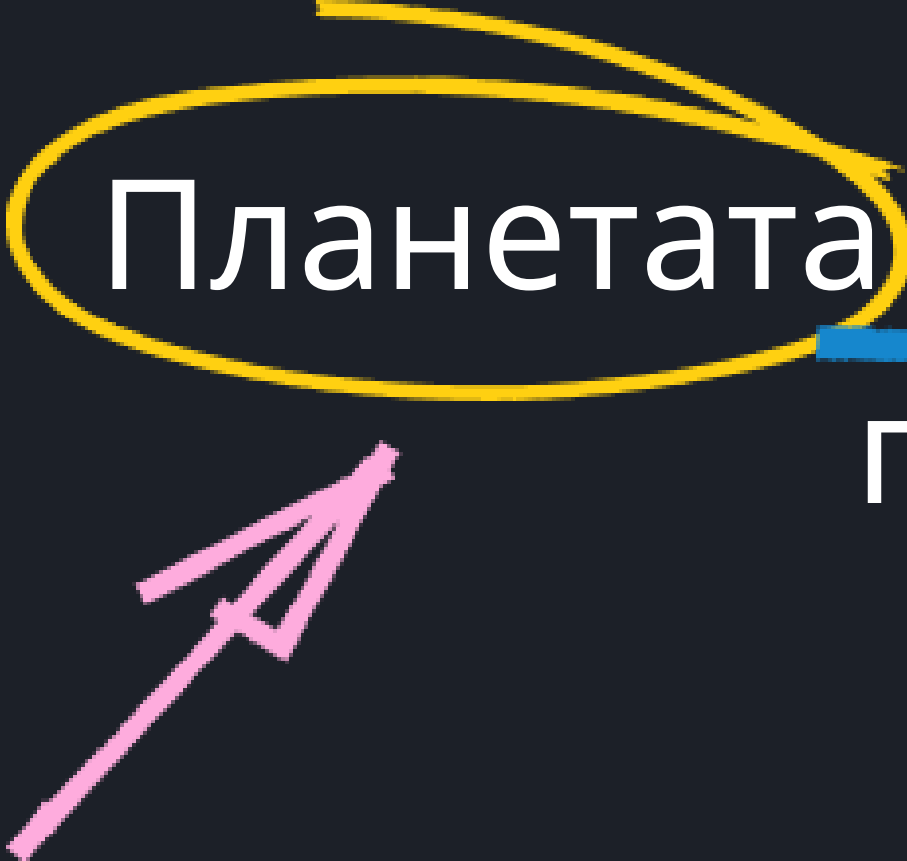
- По отношение на областта на физическото развитие, ученикът постига:
- двигателни и сензорни умения, които създават способността за ефективно действие и комуникация;
- способността за използване на собствената физическа активност в различни сфери на човешката дейност: здравеопазване, спорт, отбрана, отдих и изкуство;

Учебно съдържание - подробни изисквания

- Физическо възпитание.
- Постижения в поддържането на лична хигиена и здраве. Ученик:
- обяснява значението на движението в процеса на поддържане на здравето;
- подготвя тялото си за движение в правилните ситуации и по правилния начин;
- осъзнава важността на редовността и постоянството при изпълнението на упражненията;
- Постижения в двигателните умения. Ученик:
- заема основни позиции за упражнения: основна стойка, разтворени крака, напад, крачка, стойка на един крак, опора на колене, опора на клек, опора отпред, опора отзад, коленичене, кръстосани крака, клекнало, изправено положение;
- изпълнява упражнения за ловкост: навеждания, усуквания, търкаляне, пълзене, издърпване нагоре,
- изпълнява еквивалентни упражнения без и с аксесоари, например на пейка във фитнес залата;
- самостоятелно изпълнява упражнения, водещи до предотвратяване на дефекти в стойката.
- ИТ образование.
- Постижения в развиването на социални компетенции. Ученик: работи с ученици, обменя идеи и опит с тях, използвайки технологии; използва възможностите на технологиите за комуникация в учебния процес.



Планетата в образователната
практика



Дишането отпуска тялото и ума

Дейността на Ноула: всяко упражнение за релаксация - Планета **Ziuiu**
Няколко минути упражнения за релаксация с разнообразна музика на заден план.

На Planet Ziuiu има няколко релаксиращи дейности. Те могат да се използват по два начина.

Като част от успокояването на класната стая преди час, което може да бъде полезно, когато учениците са прекалено ентузиазирани.

Можете също така да развиете навик за временна медитация, релаксация или дихателни упражнения (няма значение как се наричат - методиката ще бъде подобна) преди стресови събития, като например първи тестове и изпити, публични изяви и др. Няколко вдишвания ще ви помогнат да се отпуснете малко и в бъдеще може да променят и отношението ви към изпълнението на подобни предизвикателства.

Асаната продължава до края

Дейността на Ноула: всякаква йога дейност - Планета Ziuii
Няколко секундни асани с разнообразна музика на заден план.

Най-добре е това забавление да се използва още при първия контакт с дейността. Първо, обяснете на децата какви са правилата. Тяхната задача е да заемат дадена позиция възможно най-бързо според показаното от Зиуутек и да останат в нея до края на времето. Когато даден герой смени позицията си, той също трябва да заеме тази позиция възможно най-скоро и така нататък до края на времето. Важни са точността на позициониране, скоростта на промяна на позицията и издръжливостта (която може да се определи чрез относително неподвижно задържане в дадена позиция. Замахванията с тялото са разрешени, но не можете да излезете от самата позиция). Който не поддържа темпото, заеме грешна позиция или я напусне преждевременно, се елиминира от по-нататъшно участие. Ако в края на дейността все още има много участници и целта е да се определи победител, може да се проведе тайбрек. Изберете една от показаните по-рано позиции и вижте кой от учениците ще остане в нея най-дълго. В идеалния случай избраната позиция ще бъде една от еквивалентните позиции.

Преди да започне играта, е добре учителят да разгледа всяка позиция и да се опита да я пресъздаде.

Количеството и качеството са в противоречие в залата

Активността на Ноула: Всякаква фитнес активност - Планета Ziuiu
Няколко секундни упражнения с разнообразна музика на заден план.

Струва си да се запознаят децата с факта, че при физическите упражнения са важни както скоростта на изпълнение на дадено упражнение, така и неговото качество. Затова първия път помолете учениците да направят колкото се може повече повторения на дадено упражнение. След това, след като дейността приключи, кажете, че същите упражнения ще се появят скоро (трябва да повторите дейността), но така, че учениците да обърнат внимание как да изпълняват дадените упражнения по-точно. В същото време те могат да наблюдават какви мускули се стягат, какви промени се променят в тялото им. След като завършите второто повторение на дейността, попитайте групата за техните мисли и им обяснете, че понякога по-бързото не е по-добро.

It's smart to play.

За още вдъхновяващо съдържание, моля посетете www.knowla.eu