

Kroppen i skolen

Udeaktiviteter



Et undervisningsmateriale for indskolingen



Danmarks Idræts-Forbund



DANSK SKOLEIDRÆT



DANSK
IDRÆTSLÆRERFORENING



DGI

DANSKE
FANSTÅ- & IDRÆTS
FORENINGER

Litteratur- og inspirationsliste

Axel Bech. "Friluftaktiviteter Sociale lege" DUO 1984

L.Ege. "Fri idræt - løbe, springe, kaste. DUO

Helle og Thomas Hauger. "Lege" Drama 1980

Pædagogisk tidsskrift for daginstitutioner og klubber nr.2/1993

"Udeliv og udeleg; indretning af legeplads.

Sigmund Haugsjå."Ut i naturen - friluftaktiviteter". Universitetsforlaget 1981

Sigmund Haugsjå."Friluftsliv". Universitetsforlaget 1980

Udgiver: Danmarks Idræts-Forbund
Danske Gymnastik & Idrætsforeninger
Dansk Idrætslærerforening
Dansk Skoleidræt

Skribent: Vivian Grønfeldt
Tegner: Christina Guldborg
Sats og tryk: AU-Kommunikation

Salg: Dansk Idrætslærerforening
Holmstrupgårdsvej 248, 1.
8210 Århus V
tlf.: 86 24 30 10

ISBN Nr.: 87 - 87048 - 67 - 1

Oplag: 3.000 maj 1994

Bent Overlade
Frøjasvej 24
4220 Korsør

Udeaktiviteter

Udeaktiviteter er ikke en række aktiviteter, med en speciel idrætsgren eller anden specifik aktivitet som mål eller udgangspunkt. Snarere en tænkemåde, som baserer sig på, at børn har brug for de sanseindtryk og den anderledes rumlighed som leg og ophold i naturen/udendørs giver, for at udvikle sig alsidigt. Det handler om at lege/færdes udendørs og bruge områder/natur, der findes på og i umiddelbar nærhed af skolen, som en selvfølgelig del af de rammer, processer og mål, der arbejdes med i undervisningen iøvrigt.

Målene med aktiviteterne kan f.eks. rette sig mod færdigheder eller arbejdsprocesser af kropslig, social og idrætslig karakter. Langsigtede mål med aktiviteterne kan ud over ovennævnte være f.eks. at opholde sig udendørs, efterhånden også overnatte, og på det tidspunkt er man langt inde i et egentligt friluftsliv.

Afhængigt af hvor meget man vil forbyde sig i området, kan indskolingsbørn i tværfaglige (idræt/biologi/formning/dansk/matematik o.s.v.) forløb bruge flere lektioner eller enkelt dage på at være ude, eller man kan holde sig til idrætslektionerne og de absolut nødvendige luftpauser i børnenes dobbeltlektioner. Dette gælder selvfølgelig året rundt.

De ideer, der beskrives her, er velafprøvede og kan naturligvis udvikles og tilpasses de lokale muligheder. Ideerne er opdelt på følgende måde:

- Sansesus; aktiviteter der stiller krav til sanser og samvær. Børnenes opmærksomhed er rettet mod hinanden indbyrdes og den omgivende natur.
- Fuld fart; højt fysisk aktivitetsniveau.
- Finde og fange; forskellige fange - og gemmelege.
- Finde og huske; lege med elementer fra orienteringsaktiviteter.
- Lege; uden rekvisitter der kan leges *alle* steder.

Mange lege og traditionelle idrætsaktiviteter foregår udendørs. Prøv at eksperimentere med disse andre steder end skolens boldbane/atletikbaner. En almindelig fangeleg på en skråning, evt. med beplantninger, giver nye muligheder og stiller nye taktiske krav. Parkarealer med trægrupper og buske er inspirerende og spændende legeområder.

Prøv også at få børnene til at komme med ideer til videreudvikling og afprøv ideerne sammen med dem.

Det ideelle sted er et bevokset område, helst et uoplejet sted med et ujævnt underlag - blade, stier, græs, grene, træstammer og huller, skråninger - og ikke lige op af stærk trafik.

En skolegård eller legeplads kan også bruges, blot der er forhindringer og lidt forskellig beplantning og underlag.

Indhold

Føre og følge

Lytteleg

Listeleg

Kims-leg

Føre og følge

Lad børnene gå rundt to og to i et afgrænset område. De skal gå en lille tur. Bagefter skal de prøve at gentage turen - kan vi huske hele ruten? (den må ikke være for lang)

Lad den ene føre den anden, som har lukkede øjne. Det gælder om, at den der går med lukkede øjne føler sig tryk.



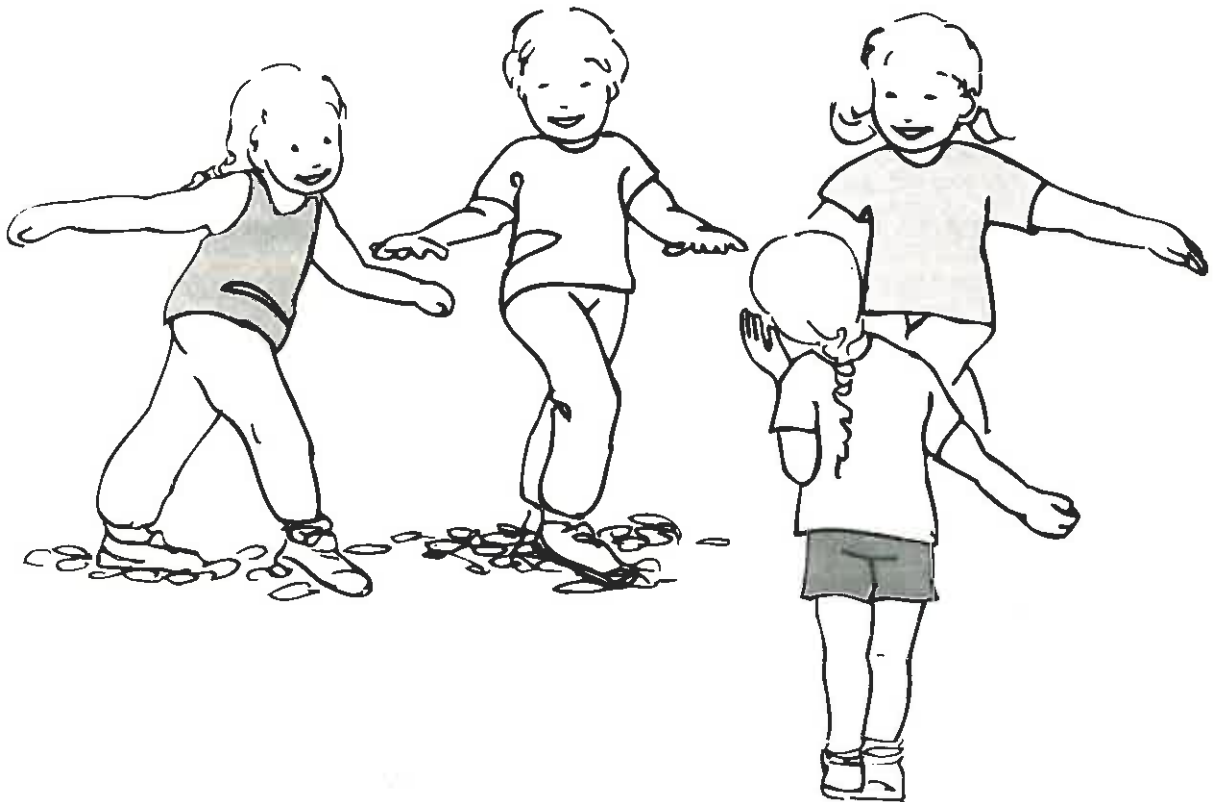
- prøv uden at snakke sammen.
- prøv at føre makkeren rundt en lille tur, kan hun gå turen med åbne øjne bagefter?
- før den "blinde" hen til et træ eller en busk, lad vedkommende mærke på træet, stamme, grene evt. blade. Gå lidt væk - kan den "blinde" nu med åbne øjne finde sit træ/busk igen?
- lad den "blinde" snuse til forskellige kvaste plantedele, f.eks. mælkebøtte, græs, liguster.
- prøv at genfinde dem i den rigtige rækkefølge.
- husk at bytte roller undervejs.

Lytteleg

Lad børnene sætte sig rundt omkring to og to - bed dem lukke øjnene og lytte i et par minutter. Først skal børnene lytte efter lyde, der kommer langt fra og prøve at finde ud af hvad det er, der siger sådan. Når den aftalte tid er gået, må de hviske sammen med sidemanden - måske har hun hørt noget mere. Derefter skal børnene naturligvis finde og genkende lyde, der er tæt på. Hvor mange forskellige kan man høre?

Listeleg

Legen kræver et lag blade eller grus, der giver lyd fra sig, når man går på det. Børnene står i rundkreds, et barn i midten evt. to. Børnene i rundkredsen skal nu snige sig ind på den/dem i midten. Når personen i midten hører en lyd, må han pege i den retning og vedkommende, der bliver peget ud, skal gå tilbage til udgangspunktet.



Kims-leg

Medbring et par stykker ensfarvet stof. Lad børnene samle forskellige ting i området, læg det på stoffet, dæk det til og prøv at huske hvad der er under stoffet.

- noget, der hører til i naturen.
- noget, der ikke hører til i naturen.
- forskellige blade.
- sten.
- insekter.
- blomster.
- o.s.v.

Fuld fart

Indhold

Ræve fanger mus

Mindstemusen

Sidst

Hjælp

Ståtrold

Fangelege kan varieres i det uendelige. Hvis man leger på en skråning, i skoven eller mellem større beplantninger, kommer der yderligere forhindringer, som gør legen endnu sjovere.

Fangelege indeholder ofte mulighed for at give befriere eller børnene kan undgå at blive fanget ved forskellige former for helle eller samarbejde, heri ligger et godt felt for børnenes egne ideer og forslag til variationer.

Ræve fanger mus

To hjemlande defineres, på hver sin side af rævens jagtmark. Det kan være nødvendigt at aftale grænser til siderne også.

Musene har helle i deres lande, men kan fanges af ræven ved en berøring, når de løber igennem jagtmarken.

Ræven kan tvinge musene til at løbe, ved at tælle til ti.

Man kan vælge at lade ræven skifte ud, hver gang den fanger en mus.

Udskiftningen kan være rullende. Den, der har været ræv længst tid, bliver mus, når f.eks. den fjerde mus fanges.

Der kan fra start være flere ræve, hvis det skønnes nødvendigt.

Mindstemusen

Som variation kan musene aftale i hemmelighed, hvem af dem der er "Mindstemusen" - hvis det lykkes for ræven at fange "Mindstemusen", medens der stadig er mus tilbage, har ræven vundet. Lykkes det for musene at blive fanget således, at mindstemusen fanges til sidst - har musene vundet over ræven.

Legen kræver, at musene løber taktisk. Man kan aftale, at "Mindstemusen" blot skal være mellem f.eks. de tre sidste mus.

Der kan være flere ræve.

Sidst

Har man et område med et antal større træer, kan nogle af træerne udnævnes til "heller". Den, der kommer sidst til et "helle", har ret til træet og den anden må løbe videre.



Hjælp

På et afgrænset område løber børnene rundt, en eller to er fangere. Børnene kan frelse hinanden fra at blive fanget ved at tage hinanden i hånden, sætte enden til hinanden eller gøre andre ting sammen to og to. Fangeren kan tælle til ti, så skal parret opløses og finde nye partnere.

Ståtrold

Afgrænset område. En/to fangere. Resten af børnene løber rundt. Når et barn fanges stiller han sig med spredte ben og er med i legen igen, når en af de andre er kravlet igennem benene. Børnene kan evt. have helle, medens de kravler under broen.



Variations eksempler:

- den tilfangetagne stritter armene ud til siden, to andre børn skal tage den tilfangetagne i hænderne samtidig og føre fangen hen til et aftalt sted, hvorefter alle er med i legen igen. Hjælperne har helle, når to holder i en fange og under transporten.
- eller den tilfangetagne skal lave en simpel bevægelse, som befrieren skal kopiere 3 gange, hvorefter de begge er med igen.



Finde og fange

Indhold

Dåseskjul

Vinkeskjul

Strategofangeleg/spillekort

Dåseskjul

Kræver en lav relativ tæt bevoksning, eller en velmøbleret legeplads.

Et barn er fanger, resten gemmer sig i umiddelbar nærhed af fangeren. Fangeren har en dåse eller pind, som skal berøres hver gang, han har set en af de andre. Samtidig skal fangeren råbe "Mette i dåsen ..." eller "Mette på pinden ...", og barnet skal komme frem. Dåsen eller pinden har en fast plads, efterhånden som fangeren er nødt til at bevæge sig lidt væk fra dåsen/pinden, opstår der mulighed for at nogle af de børn, der endnu ikke er fanget, kan at løbe hen og sparke til dåsen eller kaste pinden til side, og dermed befri alle der var i dåsen eller på pinden, inden fangeren kan nå at sætte foden på dåsen/pinden og sætte ham fast.



Vinkeskjul

Ovenstående kan omformes til Vinkeskjul

Kræver samme territorie, som Dåseskjul.

Fangeren går rundt i et aftalt område, hvor de andre børn har gemt sig. Når et barn bliver set, kalder fangeren ham frem ved navn, og barnet skal derefter gå bagefter fangeren. Fangeren fortsætter rundt i området og finder flere og flere børn. Børn, der endnu ikke er blevet set, kan vinke de andre fri. Når et barn i rækken og et i skjul, har fået øjenkontakt, vinker det skjulte barn og barnet i fangerækken må på et for hende passende tidspunkt snige sig ud af rækken og gemme sig igen - hvis fangeren opdager et barn under flugt, må han kalde hende tilbage igen.

Strategofangeleg/spillekort

Mange børn kender spillet stratego. Ideen i spillet egner sig fint til en fangeleg. Det bliver sjovest, hvis området er nogenlunde afgrænset og helst med lav, relativt tæt bevoksning - typiske parkareler er velegnede.

Som indledende aktivitet, der indeholder fælleselementer og dermed gør introduktionen af strategolegen lettere, kan man bruge spillekort.

Børnene deles i to hold, der skal være en base og en strateg (se beskrivelse i stratego), men regnskabsføringen kommer sig ikke så nøje.

Et spil kort, eller flere - afhænger af deltagertallet, deles op i røde og sorte. Kongerne er højstrangeret, esset lavest.

På baserne fordeles nogle af kortene blandt børnene. Børnene løber ud i området og fanger hinanden. Når et barn fanger en fra det andet hold, viser de hinanden deres kort, og barnet med det største kort må tage den andens med tilbage til basen. (Man har helle på vej hjem). Er kortene lige store, bytter børnene kort og bringer dem hjem til egen base. Det gælder nu om evt. på tid at fange så mange af de andres kort som muligt.

Næste skridt er at lade en eller to jokere indgå som spioner d.v.s., de er de eneste, der kan slå kongerne (man kan evt udelade den ene konge og nøjes med en spion), men alle andre kort kan slå spionerne.

Ideen i strategofange

De to hold udstyres med hver et sæt brikker i hver sin farve (se kopiside). Brikkerne er soldater med forskellig rang og slagkraft. Soldaterne skal fange hinanden ved berøring. Soldater med højere rang slår soldater med lavere rang.

De, der enten på tid eller til den bitre ende har flest og højest rangerende soldater tilbage, har vundet slaget.

Basen

Hvert hold finder en base hvor strate-

gen (i starten er strategen lærer) er fast. Modparten må ikke komme ind på basen, men må selvfølgelig godt spionere. Soldaterne har helle på basen.

Indledningsvis fastholdes, at børn fra samme hold ikke må bytte brikker indbyrdes, når modstanderen har fundet ud af, hvilken rang nogle har. Når børnene er blevet mere drevne (ældre), kan det være en ekstra udfordring, i så fald skal de bytte brikkerne efter aftale med deres strateg og på basens område.

Er der mange børn på holdene, må der kopieres ekstra brikker. Der skal være mindst dobbelt antal brikker i forhold til antal børn.

Strategen

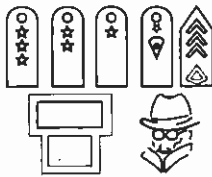
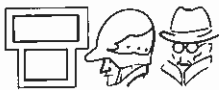
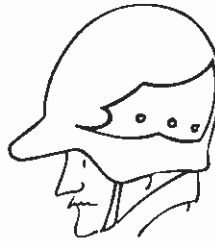
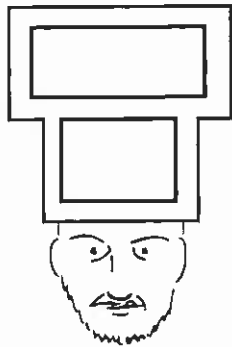
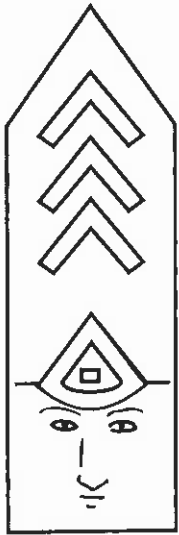
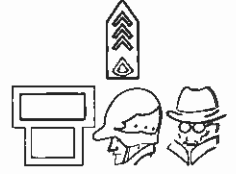
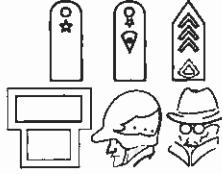
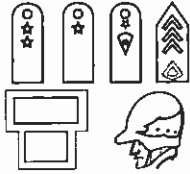
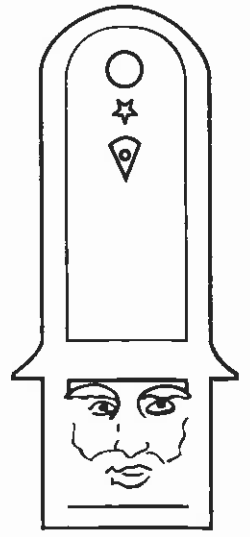
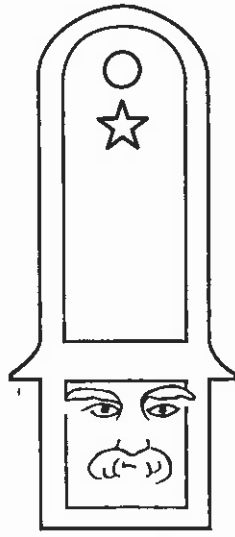
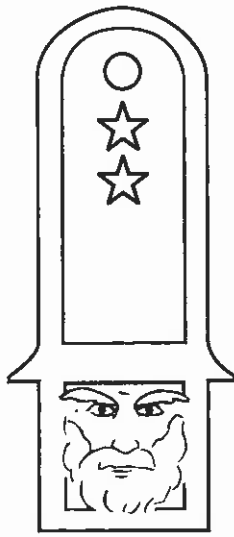
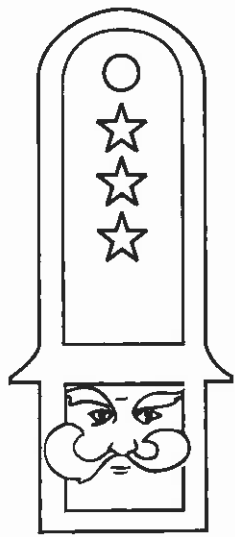
Strategen holder styr på egne tropper og på både egne og modpartens tabstal (se strategark).

Soldaten, der har været i kamp, løber tilbage til sin strateg og fortæller, hvad han har tabt/vundet. Han fortæller naturligvis også hvilken rang, og hvem det var, der slog ham, så strategen kan sende en højere rangerende ud og afvæbne vedkommende. Derefter udstyres barnet med en ny brik og dermed en ny slagkraft og er klar til kamp igen. Møder man en modstander med samme rang, bytter man blot brik og løber til egen base med brikken.

Når legen er ved at slutte, og strategen ikke har flere brikker, kan børnene løbe som lokkemad og aflede modstanderen, indtil denne opdager, at de ingen rang og slagkraft har.

Ud over de almindeligt rangerede soldater, består hæren selvfølgelig af spioner, bomber og minører. Spionen er den eneste, der kan slå generalen - den højest rangerende soldat - men alle andre kan til gengæld slå spionen. Bomberne, kan slå alle, på nær minørerne. Minørerne er de eneste, der kan ordne bomberne, til gengæld kan alle andre slå minørerne.

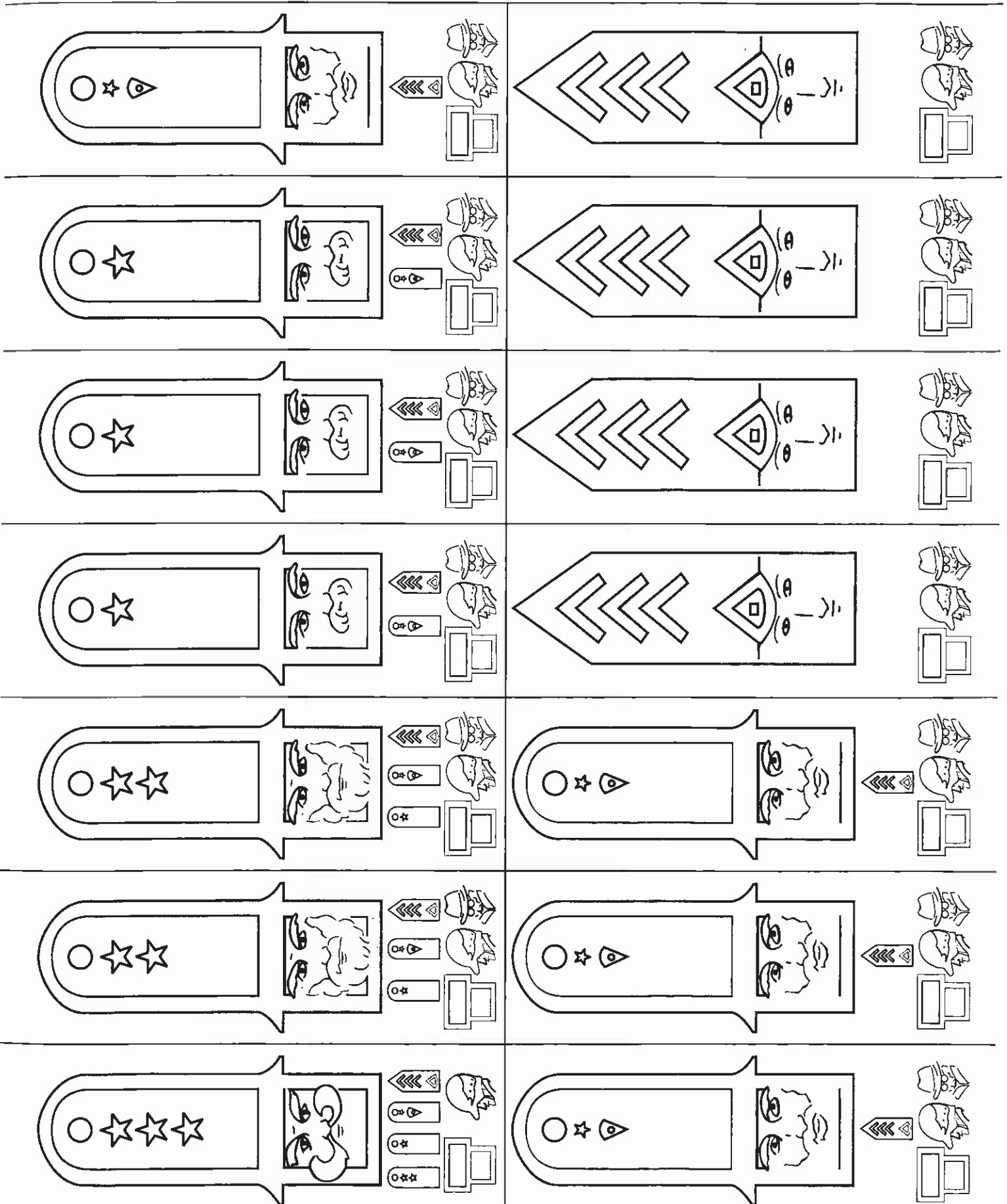
Strategark



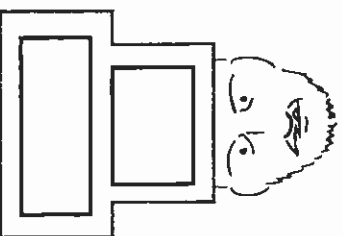
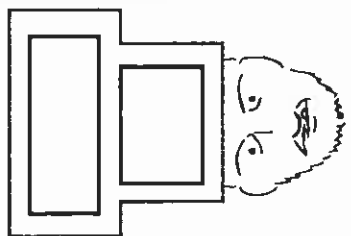
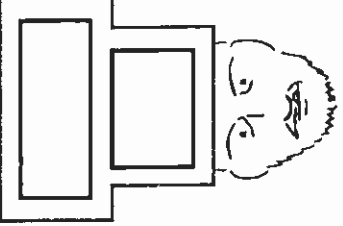
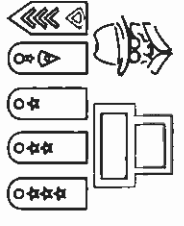
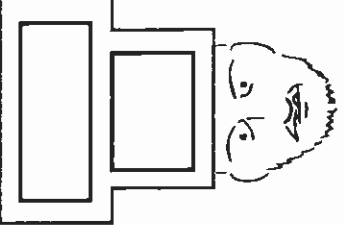
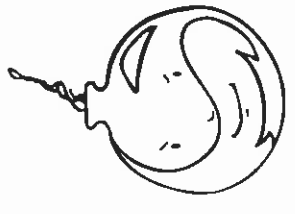
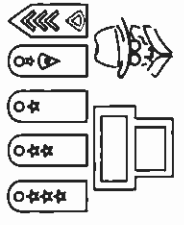
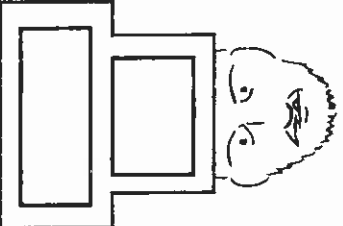
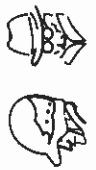
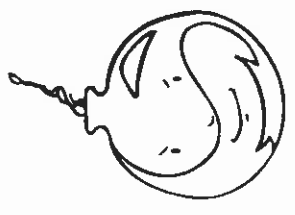
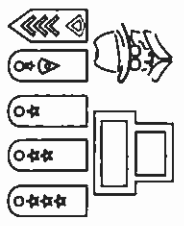
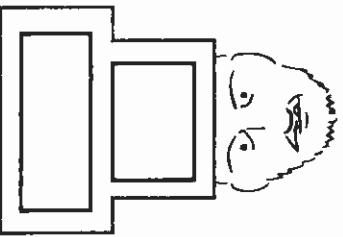
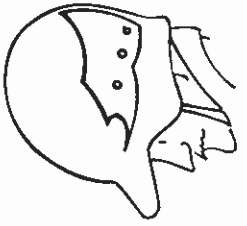
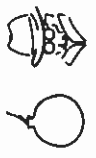
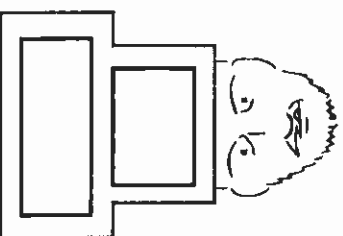
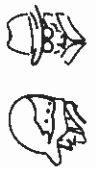
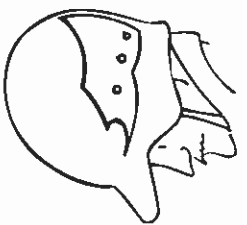
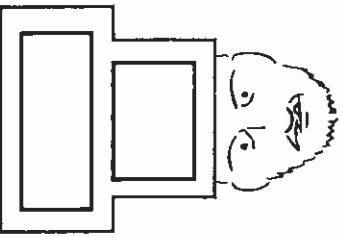
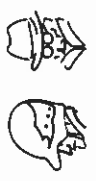
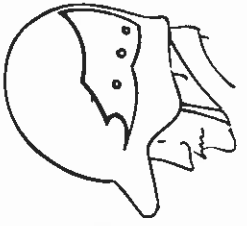
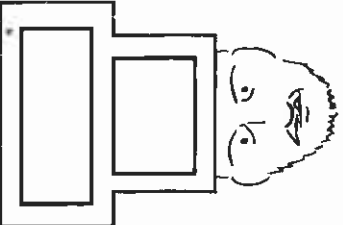
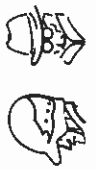
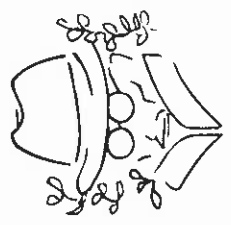
Antal brikker pr. hold

General	<input type="checkbox"/>	E r b r i n g e r	
Oberst	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
Major	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
Løjtnant	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
Sergent	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
Menig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
Bombe	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
Minør	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
Spion	<input type="checkbox"/>		

Kopiside



0 1 2 3 4



Finde og huske

Indhold

Terningen er kastet

Troldefange

Stjerneløb

Terningen er kastet

Børnene skal lege med addition/subtraktion af encifrede tal og samtidig huske tal. Børnene skal således have stiftet bekendtskab hermed.

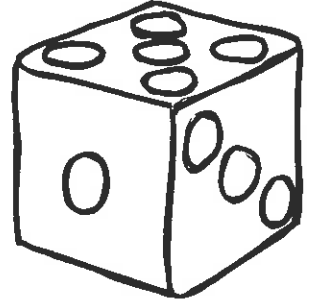
Materialer: en stor terning, samt et antal farvede papirlapper med tal. I eksemplet tallene op til 50. Samt et antal klemmer til fastgørelse af lapperne.

Stedet er en veludstyret legeplads, parkanlæg med robust beplantning el.lign.

Et centralt sted udnævnes til slagplads, på denne slagplads kastes terningen, og her befinder læreren sig for at kunne hjælpe de, der har behov.

Rundt i området fordeles de små farvede papirlapper af børnene. Lapperne sættes fast med klemmer, eller der er lagt sten på dem (de skal være synlige).

Børnene deles op i mindre grupper, 2-4 i hver. Hver gruppe aftaler et kald f.eks. hanegal, hundeglam, brægen og lign.



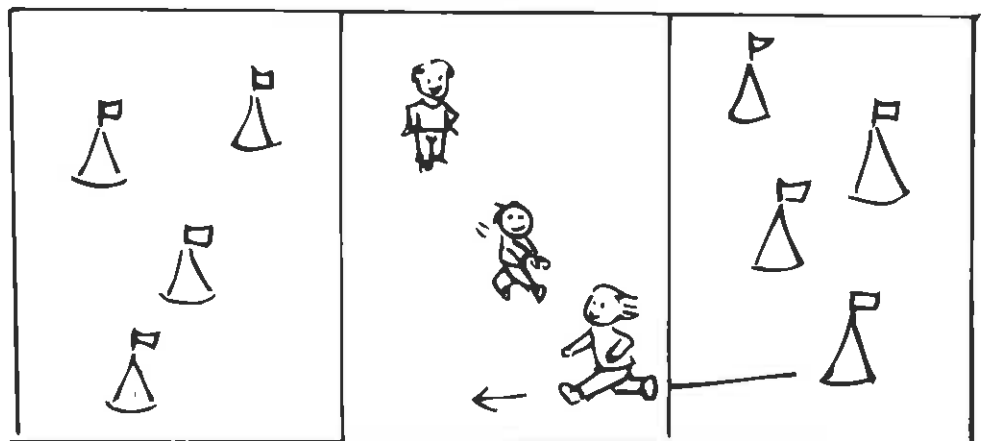
En gruppe kaster terningen, den viser f.eks. 3. Nu skal disse gruppemedlemmer hver for sig eller i par løbe ud og finde lappen med 3 tallet på. Når et gruppe-medlem har fundet tallet, råbes det aftalt kald, og resten af gruppen skal hurtigt hen for at se tallet. Derefter løber man samlet til slagpladsen. Gruppen slår igen, når terningen er ledig. Det næste tal, der slås f.eks. en 6'er, lægges til de 3, man havde i forvejen, og gruppen går på jagt efter 9 tallet. På denne måde lægger grupperne tal sammen, til de når eller passerer 50. Man kan naturligvis også trække fra, altså starte ved f.eks. 50 og trække 3 fra, finde 47, slå et nyt tal som trækkes fra o.s.v.

Troldefange

Et afgrænset område deles op i tre.

Det enkleste er skolens boldbane - men det bliver sjovere i skoven eller parken.

Det midterste areal er troldebo, hvor troldeboet går på jagt.



I de to områder til hver side er anbragt et antal poster, hvis man er på skolens boldbane under toppe ellers bindes plastiklommerne fast på et synligt sted. I hver plastiklomme er en af tegningerne fra "postkortet" og et nummer.

Børnene skal besøge alle toppene/posterne og notere på "postkortet", hvilket nummer tegningerne har. Troldeboet skal krydses mellem hver gang en top vendes eller post tjekkes. Kommer man til at vende en top eller tjekke en post, man har besøgt tidligere, skal troldeboet krydses før børnene forsøger sig igen.

Børnene kan til at begynde med løbe sammen to og to. To børn bærer mærke-bånd og starter med at være trolde (trolde må løbe hver for sig i troldeboet). Når en af trolde fanger et par, overdrages mærkebåndene, og de to nye trolde må vente med at finde flere poster, indtil de har fanget et nyt par, der skal være trolde.

Stjerneløb

Der skal bruges et simpelt kort over et velkendt område f.eks. skolegården/lege-pladsen e.l.

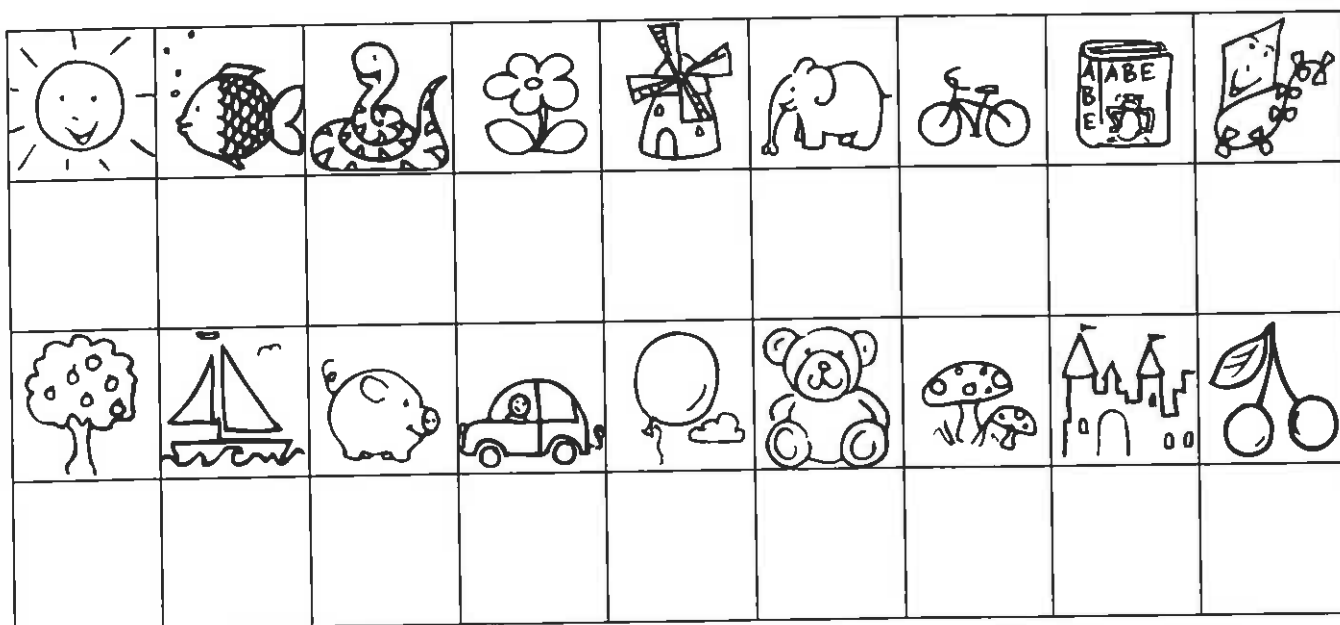
Børnene skal vide, hvad de forskellige tegn betyder. Har I selv lavet kortet, så lad børnene bestemme hvordan de forskellige ting skal se ud på kortet - og brug lidt tid på i fællesskab at finde bestemte steder på kortet i virkeligheden. Derefter vil kortet og dermed arealet kunne bruges til utallige orienteringsaktiviteter. På et centralt sted i forhold til posterne er læreren med kortet. Til at begynde med er det hensigtsmæssigt, at placere posterne så de er synlige fra dette sted. Børnene vil, når de løber frem og tilbage mellem poster og læreren/kortet løbe i en stjerneform - deraf navnet.

Ideen er, at børnene parvis eller i mindre grupper løber ud til en post, ser hvilket billede posten har og løber hjem og skriver postnummeret under billedet på deres "postkost". Derefter finder de ud af, hvor deres næste post skal findes. Læreren står med kortet og kan hjælpe. Børnene skal starte ved forskellige postnumre og derefter finde resten i nummerrækkefølge. Fra højeste nummer springes til post et o.s.v. indtil alle poster er besøgt.

Umiddelbart før aktiviteten sættes posterne ud. Når børnene har prøvet aktiviteten et par gange, kan hvert par/gruppe sætte deres startpost ud.

Posterne er plastlommer med et postnummer og en tegning. Posterne bindes fast med snor eller under toppe.

På længere sigt kan fangerollen fra ovennævnte Troldefange indføres i Stjerneløbet også.



Lege uden rekvisitter

Indhold

Alle mine kyllinger
kom hjem

Svingfigur

Vi kan alle fra barndommen en række lege fra gården eller gaden, som bl.a. har det til fælles, at de kan sættes igang hvor som helst og stort set uden udstyr. Kluddermor, Rødt lys stop o.s.v. Legene, der her er præsenteret, indeholder dels en fastlagt dialog og dels en fri dialog, der kan give børnene mulighed for at udvikle legen.

Alle mine kyllinger kom hjem

Et større afgrænset område. Bag to linier/afmærkninger er henholdsvis en høne og i den anden ende hendes kyllinger.

På sidelinien imellem hønen og kyllingerne lurar ræven.

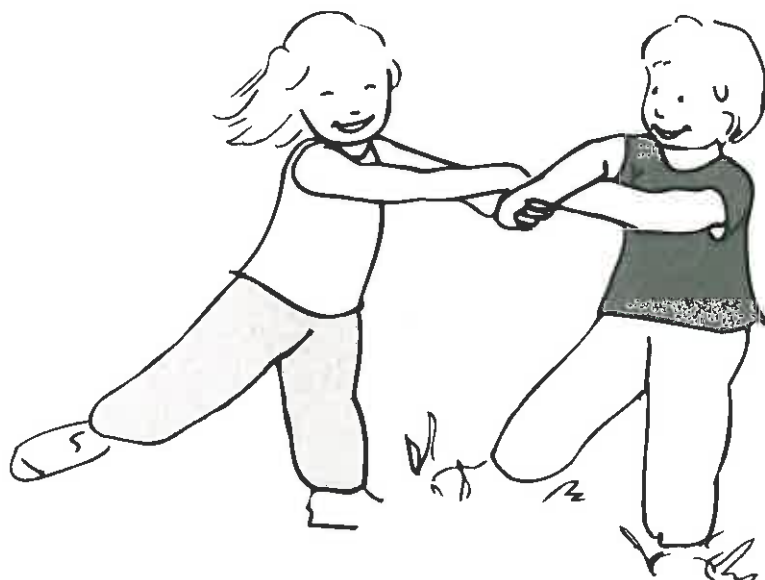
Nu råber hønen "Alle mine kyllinger kom hjem!", kyllingerne svarer "Vi tør ikke!", hønen spørger "Hvorfor ikke?", kyllingerne svarer "Ræven er ude!", hønen spørger "Hvad gør han?", kyllingerne svarer "Han spiser os", "Så løb, hop, hink"...eller hvad hønen nu finder på at anbefale sine stakkels kyllinger. Kyllingerne skal løbe, hoppe eller hinke gennem rævens land. Ræven fanger så mange som muligt. Evt. kan legen fortsætte ved, at de i næste runde forvandles til ræve. Når alle kyllingerne så er fanget, udnævnes en ny høne og en ny ræv.

Svingfigur

To børn udnævnes til henholdsvis sælger og køber.

Resten af gruppen er figurer, som findes i en forretning. Køberen skal købe på sælgerens anbefaling. Sælgeren kan starte (og standse) figurerne, som så skal vise deres bevægelse for køberen. Børnene skal have tid i legen til at udvikle dialog og salgsargumenter.

Figurene dannes ved at børnene to og to med krydshåndfatning, drejer rundt og slipper hinanden. Stillingen børnene slutter i, er udgangspunkt for figuren. Figuren kan som nævnt startes af sælgeren, og skal så mime et eller andet. Måske er der lyd på også?



Man kan forud aftale, at alle skal forestille f.eks. køkkenmaskiner, spøgelser, idrætsgrene, tegneseriefigurer, eller det som køberen spørger efter, når hun kommer ind i forretningen.

Når køberen får solgt en figur, bliver figuren ny sælger og sælgeren bliver køber og køberen bliver figur i næste omgang.

For at højne omsætningen bør der udnævnes flere par købere/sælgere.