



MOTORIKLEG

TYPE: AKTIVITET // VARIGHED: MIN 90 MIN // TRIN: 0.-3. OG 7.-9. KLASSE



IDRÆT +
SUNDHEDSFAG



SCIENCEFAG



MATEMATIK

FORMÅL

Overordnet: at eleverne udvikler viden, forståelse og kompetencer til at tage vare på deres egen sundhed, særligt i forhold til at leve et aktivt liv, både i skolen og i deres fritid.

Specifikt: At skabe bevægelsesglæde og succesoplevelser ved at styrke elevernes grundmotorik gennem leg. At træne kropsbevidsthed og få positive erfaringer med at bruge kroppen. At gøre de ældste elever til rollemodeller for de yngste elever.

FORBEREDELSE

Kort med beskrivelser af motoriklegene til de 8 stationer. Kan evt printes og lamineres. De findes i arbejdsarkene.

2-6 kegler (+ 8 kegler til stationerne), 2 skumbolde, 15-20 ærteposer, tørklæder til bind for øjnene, aviskugler og avissider.

Aktiviteten laves i samarbejde mellem indskoling og udskoling. Aktiviteten tilbydes til indskolingselever, men involvere udskolingseleverne, da det er dem, der skal være igangsættere på de forskellige dele af aktiviteten. Udskolingseleverne forbereder i forvejen deres aktivitet med hjælp fra en lærer/pædagog.

Aktiviteten kan foregå udendørs på et areal med plads til 8 stationer (svarende til ca 1/2 fodboldbane). Indendørs kan aktiviteten foregå i en gymnastiksal, aula eller hal med plads til 8 stationer.

BESKRIVELSE

Alle indskolingsbørn samles i en stor rundkreds på jorden/gulvet.

Læreren/pædagogen eller de store elever byder velkommen til aktiviteten med motoriklege.

Alle udskolingselever står i midten af rundkredsen og ser ud på de yngste elever. Hver udskolingselev præsenterer sig med navn.

Eleverne inddeles med 6-8 (gerne et lige antal) på hvert hold og udskolingseleverne fordeler sig på holdene og tager hvert deres hold med ud til en station.

Ved hver station ligger et kort med en beskrevet motorikleg. Stationen kan markeres med en kegle. Udskolingseleven introducerer legen og igangsætter den.

Legen leges indtil læreren/pædagogen giver signal om at skifte til næste station (på tid – tiden kan varieres). Holdene bevæger sig med uret rundt til næste aktivitet. Den bevægelse, som de skal lave hen til næste station er beskrevet på kortet (motoriske grundbevægelser). Udskolingseleverne følger deres hold og laver også den motoriske grundbevægelse.

Når alle hold har været igennem alle aktiviteter, mødes alle elever tilbage i rundkredsen.





MOTORIKLEG

TYPE: AKTIVITET // VARIGHED: MIN 90 MIN // TRIN: 0.-3. OG 7.-9. KLASSE

SAMMENHÆNG

Fælles afslutning i en stor rundkreds på jorden/gulvet. Læreren/pædagogen lægger op til en refleksion over aktiviteten ud fra eksempelvis disse spørgsmål:

- Hvordan var legene?
- Hvad virkede godt?
- Hvad var svært?
- Hvordan brugte du kroppen?
- Hvad kan vi lære om samarbejde?

Aktiviteten afsluttes med, at udskolingseleverne siger tak for i dag til de yngste elever. Læreren/pædagogen samler kortene ind.

VARIATION

Hvis I har længere tid til rådighed kan aktiviteterne også afsluttes med nogle fælles lege, som alle børn er med til, med støtte fra de ældste elever.

ANDRE FAG

Særligt for de ældste elever kan dansk- og idrætsfaget inddrages ift. hvordan man præsenterer og forklarer en aktivitet. Hvilken pædagogik anvendes og hvilken stemmeføring.

For de yngste kan en snak om, hvad kroppen kan, og hvorfor det er godt for kroppen at bevæge sig, være en god snak at tage i relation til sundhedsundervisning.



MOTORIKLEG

ARBEJDSARK - AKTIVITETER

FIND VEJ GENNEM TUNNELEN

Grundmotorisk bevægelse: Krybe

Formål:

- Træne motoriske færdigheder som at krybe og koordinere på en sjov måde.
- Skabe bevægelsesglæde gennem udfoldelse og leg – uden fokus på konkurrence.

Beskrivelse af legen:

Placér en kegle ved startpunktet og en kegle et stykke væk, alt efter plads. Den sidste kegle er målet. Alle på holdet stiller sig på alle fire side om side med hovedet i samme retning, så der dannes en tunnel. Den deltager, der er tættest på startpunktet, kryber igennem tunnelen. Når man er kommet igennem tunnelen, placerer man sig i samme position som før, nu side om side med den deltager, der er tættest på målet. Når der er frit i tunnelen, starter den næste. Kæden af deltagere bevæger sig på denne måde tættere mod målet.

Vær opmærksom på:

- Der skal bruges to kegler.
- Placering af kegler kan varieres, så banens længde gøres længere/kortere.

Sådan skal I bevæge jer til næste station: KRABBEGANG



MOTORIKLEG

ARBEJDSARK - AKTIVITETER

STÅENDE KAMP

Grundmotorisk bevægelse: Stå/balance

Formål:

- Træne balance på en sjov måde.
- Træne øget kropsbevidsthed og få positive erfaringer med at bruge kroppen.

Beskrivelse af legen:

Gå sammen to og to. Stil jer overfor hinanden.

Tag fat i makkerens venstre hånd med din venstre hånd. Placer yderside af venstre fod mod yderside af makkerens venstre fod. Begge flytter sig ved hjælp af bagerste fod og trækker og støder hinanden ud af balance. Det gælder om at få makkerens forreste fod til at flytte sig. Skift hånd og fod.

Prøv en ny kamp med en ny makker.

Vær opmærksom på:

- Eleverne skal i denne øvelse helst være samme størrelse, da det giver den mest relevante udfordring.

Sådan skal I bevæge jer til næste station: KÆMPESKRIDT



MOTORIKLEG

ARBEJDSARK - AKTIVITETER

KRAVLETOG

Grundmotorisk bevægelse: Kravle og koordination

Formål:

- At træne og udfordre motoriske færdigheder om at kravle og koordinere på en sjov måde.
- At skabe bevægelsesglæde og samarbejde gennem leg – uden fokus på konkurrence.

Beskrivelse af legen:

Børnene går sammen i par og lægger sig ned i kravlestilling på alle fire. Bagerste barn tager fat i anklerne på barnet foran – lige som to vogne, der er hængt på hinanden. Nu kravles i pasgang uden at "vognene" hænges af. Man øver en rytme for kravleriet og skiftes til at kravle forrest og bagerst.

Så kan flere tog kobles sammen og de store elever kan agere lokomotiv. – Få hele toget med alle vogne/børn til at kravle afsted.

Til sidst kan der ske en "togulykke" ved, at alle vælter til samme side.



MOTORIKLEG

ARBEJDSARK - AKTIVITETER

STYR ROBOTTEN

Grundmotorisk bevægelse: Gang

Formål:

- At udfordre barnets forskellige måder at gå på i en sjov leg.
- At udfordre barnets balance.

Beskrivelse af legen:

Overbygningseleven fordeler aviskugler på arealet med god plads imellem.

Eleverne er sammen to og to. Den ene er robot og får bind for øjnene. Den anden er "Robotfører" og skal styre robotten og fortælle, hvilken vej han/hun skal gå. "Robotføreren" kan bede robotten gå på forskellige måder, f.eks. "gå på tæer", "gå på hæle", "gå museskridt", "gå på ydersiden af foden" osv.

"Robotfører" skal sige "Stop" og "Saml kuglen op" ved en kugle, så robotten kan samle en kugle op. Fortsæt med at samle kugler op.

Byt roller.

Vær opmærksom på:

- Medbring tørklæder til bind for øjnene og aviskugler.

Sådan skal I bevæge jer til næste station: HOPPE MED SAMLEDE BEN



MOTORIKLEG

ARBEJDSARK - AKTIVITETER

VARM KARTOFFEL

Grundmotorisk bevægelse: Hop

Formål:

- Træne motoriske færdigheder som at hoppe og balancere på en sjov måde.
- Skabe bevægelsesglæde gennem udfoldelse og leg.

Beskrivelse af legen:

Alle deltagere hinker rundt på ét ben mellem hinanden. Én deltager har en skumbold i hånden. Denne bold skal nu afleveres til en anden deltager, der forsøger at hinke væk (undgår at modtage bolden). Når en ny deltager berøres med bolden er det hans/hendes tur til at hinke rundt og få aflevere bolden til en ny deltager. Legen fortsættes i et fastsat tidsinterval.

Vær opmærksom på:

- Medbring 1 skumbold, evt. 4 kegler
- Det område, deltagerne hinker på kan markeres med 4 kegler og gøres større eller mindre, hvormed sværhedsgraden ændres.

Sådan skal I bevæge jer til næste station: GADEDRENGELØB



MOTORIKLEG

ARBEJDSARK - AKTIVITETER

AVISLEG

Grundmotorisk bevægelse: Løb

Formål:

- At udfordre barnets forskellige måder at løbe på i en sjov leg.

Beskrivelse af legen:

Hver deltager får en avisside. Alle løber rundt med en avisside på maven uden at holde den fast med hænderne. Udfordringen er at holde avisen på maven. Variér ved at løbe med avisen på armen, på numsen, på hovedet mm. Legen kan evt. gøres til en fangeleg med aviser på forskellige kropsdele.

Vær opmærksom på:

- Medbring en avisside pr. elev + ekstra

Sådan skal I bevæge jer til næste station: HINKEHOP



MOTORIKLEG

ARBEJDSARK - AKTIVITETER

PLADESPILLEREN

Grundmotorisk bevægelse: Rotation

Formål:

- Træne motoriske færdigheder som koordination og rotation på en sjov måde.
- Træne øget kropsbevidsthed og få positive erfaringer med at bruge kroppen.

Beskrivelse af legen:

Gå sammen to og to.

Den ene person stiller sig på gulvet på alle fire med vandret ryg ("pladespilleren").

Den anden person ligger sig på maven ovenpå makkerens ryg. Den person, der ligger på maven skal nu rotere en hel omgang rundt. I første omgang må personen røre jorden med hænder og fødder.

Prøv derefter at rotere en omgang rundt den anden vej uden at røre jorden med hænder og fødder.

Byt roller.

Vær opmærksom på:

- Eleverne skal i denne øvelse helst være samme størrelse, da det giver den mest relevante udfordring.

Sådan skal I bevæge jer til næste station: GÅ BAGLÆNS



MOTORIKLEG

ARBEJDSARK - AKTIVITETER

STOR SMØRKLAT

Grundmotorisk bevægelse: Kaste/gribe

Formål:

- Træne motoriske færdigheder som at kaste og gribe på en sjov måde.
- Skabe bevægelsesglæde gennem udfoldelse og leg – uden fokus på konkurrence.

Beskrivelse af legen:

6 deltagere i legen fordeles på to hold, så de er sammen 3 og 3.

1 skumbold skal nu kastes til de deltagere, der er på hold sammen, mens det modsatte hold skal forsøge at erobre bolden. Den deltager, der har bolden må ikke løbe rundt med bolden. De andre deltagere må løbe rundt. Det gælder om at spille mest muligt sammen på holdet.

Vær opmærksom på:

- Medbring 1 skumbold
- At bytte rundt på deltagerne på holdene, så de bliver jævnbyrdige og dermed skiftes til at have bolden.

Sådan skal I bevæge jer til næste station: GÅ PÅ HÆLENE