

Motorikposen

MO
TO
RIK
i indskolingen

Materialevejledning

Vejledning til materialet

Motorikposen

Introduktion

Motorikposen er udviklet af Dansk Skoleidræt i forbindelse med projektet *Motorik i Indskolingen*, der er støttet af Undervisningsministeriet. Den skal være med til, at gøre det nemt og overskueligt at få mere motorik og bevægelse ind i skoledagen – både i undervisningen, i små bevægelsespauser og i frikvarterne.

Du kan nemt lave din egen Motorikpose. Alle frikvarterskort, aktivitetskort og faglige øvelser kan downloades og printes gratis her <https://skoleidraet.dk/motorik-i-indskolingen/>. De rekvisitter, der bruges til aktiviteterne, er enkle, og langt de fleste findes allerede på skolen. Det kræver derfor hverken en færdig Motorikpose eller en masse nyt udstyr at komme i gang.

Motorikposen samler materialer og rekvisitter ét sted, så de er synlige, lettilgængelige og klar til brug, når der er mulighed for eller behov for bevægelse. Aktiviteterne arbejder på forskellige måder med elevernes grundmotoriske færdigheder og lægger samtidig vægt på leg, fantasi, medbestemmelse og deltagelsesmuligheder.

Med Motorikposen kan du lave et materiale, som:

- på en sjov og varieret måde arbejder med elevernes grundmotoriske færdigheder – både i kombination med fagligt indhold og som bevægelsespauser.
- er let at igangsætte og integrere i undervisningen og skoledagen.
- giver eleverne medbestemmelse og mulighed for selv at sætte aktiviteter i gang.
- lægger op til, at eleverne kan være undersøgende, kreative og medskabende.
- kan bruges selvstændigt, sammen med andre eller som en fælles aktivitet for hele klassen.
- har fokus på glæde, fantasi og forskellige deltagelsesmuligheder.
- indeholder visuelle aktivitetskort med korte historier og aktivitetsbeskrivelser, der gør det nemt at komme i gang.
- giver mulighed for at arbejde med hele klassen, mindre grupper og den enkelte elev.

Formål

Motorikposen har til formål at gøre det nemt, simpelt og let tilgængeligt for dig som underviser, at indarbejde motoriske elementer i din undervisning, både med fagligt indhold og som små pauser. Frikvarterskortene skal medvirke til at udvikle elevernes motoriske kompetencer gennem en legende, udfordrende og kreativ tilgang. Det afgørende med Frikvarterskortene er, at eleverne får lyst til og mod på at lege med kroppen i mindre eller større fællesskaber. De skal udforske legepladsen og selv være medskabere af legen. Frikvarterskortene handler i høj grad om at være katalysator for lege og fællesskab, men at det er eleverne selv, der bringer legen videre i den retning, de vil.

Arena

Muleposens indhold er udviklet til den faglige undervisning samt til brug i frikvartererne.

Materialet

Materialet består af tre overordnede elementer 1) Frikvarterskort, 2) Faglige øvelser og 3) Breaks, så det kan bruges i sammenhæng med det faglige indhold i undervisningen eller som mindre pauser undervejs. Materialet består af:

- 16 frikvarterskort
- 1 lommejerning
- 30 motoriske aktivitetskort til lommejerningen
- 10 øvelser til at koble motorik og fagligt indhold
- 25 Tøjklammer
- 50 Karklude
- 25 Ærteposer

Frikvarterskort

Frikvarterskortene er inddelt i to overordnede områder. Det ene er "Fantasi og leg", som bygger på at rammesætte en historie, som eleverne derefter skal ud at udforske i frikvarteret. Det andet område "Traditionelle lege" er beskrivelser af færdige aktiviteter, som er enkle og strukturerede aktiviteter, der er nemme at igangsætte og styre for eleverne selv. Med de to områder kan Frikvarterskortene favne de meget fantasifulde, legende og udforskende elever, der er klar på nye eventyr, men også de elever, som på dagen har brug for klare rammer og en struktureret leg at læne sig op ad.

Når eleverne først er præsenteret for materialet, kan de vælge et kort inden et frikvarter og på den måde synliggøre og blive inspireret til, hvad de vil lege i det pågældende frikvarter, eventuelt sammen med deres legegruppe/frikvartersvenner eller lign. Man kan også som underviser udvælge et antal aktivitetskort, som eleverne enten vælger sig på individuelt eller vælger som gruppe.

Desuden kan kalenderen anvendes til at give forslag til en leg, som eleverne kan lege sammen. Kig først på kalenderen og find derefter det aktivitetskort, der passer til den pågældende leg.

Fantasi og leg

Fantasi og leg tager afsæt i et af områderne: gyngestativ, klatrestativ og mur, som er områder, der findes på de fleste skoler. Ud fra disse områder udformes og opbygges en fortælling, som med afsæt i elevernes fantasi, forhåbentlig kan være med til at skabe gode, aktive og legende frikvarter.

Aktivitetskortene er lavet på A5-kort med en forside og bagside. Forsiden består af en titel på legen samt en illustration, som kan være med til at skabe rammen om den pågældende fortælling, og som viser, hvor legen er tiltænkt at foregå.



På den anden side er der en kort historie, som kan læses op for eller af eleverne inden frikvarteret starter, og som er med til at tydeliggøre fortællingen/rammesætningen.

Når frikvarteret starter, er håbet, at eleverne udfolder deres fantasi på det område eller med de redskaber, der er tegnet på illustrationen, og som de får lyst til på baggrund af at høre historien. Det er dog vigtigt at påpege, at elevernes leg hellere end gerne må udvikle sig og flytte sig til nye og andre områder end lige udgangspunktet. Kortene er tænkt som startere, der kan hjælpe eleverne i gang med en leg, og ændrer den sig i løbet af kort tid og bliver til noget andet, er det lige så godt.

Traditionelle lege

Traditionelle lege tager afsæt i eksisterende lege, som et nemme at gå i gang med og som kræver få materialer. Efter eleverne har prøvet legene få gange, vil de selv kunne igangsætte og styre legen i frikvarterne.



Faglige øvelser

De 10 aktiviteter til faglige øvelser er alle bygget op om samme model, der består af:

- Materialer
- Tid
- Motorisk fokus
- Beskrivelse af aktivitet
- Forslag til fagligt fokus
- Motoriske variationer

De 10 aktiviteter er forskellige grundstrukturer, hvor I som undervisere selv skal koble det faglige indhold på, som I arbejder med i undervisningen. Den samme aktivitet kan derfor nemt bruges flere gange og i forskellige fag. Det gør, at eleverne over tid lærer formen at kende, og vil have nemmere ved at forstå den og gennemføre den med kvalitet – fordi det kun er indholdet, der udskiftes.

Nedenfor ses et eksempel. Alle aktivitetsbeskrivelserne findes på tilhørende aktivitetskort.

Alle dem med...

Materialer: Sedler med fx bogstaver.
Tid: 10-20 min.
Motorisk fokus: snurre/dreje

Beskrivelse: Eleverne placerer sig i en rundkreds eller stiller sig ved deres stole. De har fået en seddel med fx en vokal/konsonant. Underviseren siger nu "Alle dem med et rødt bogstav (vokal) drejer rundt om sig selv fem gange" eller "Alle dem der har et bogstav som indgår i HUS, laver en kolbøtte", hvorefter alle de elever, der har et bogstav, som passer til udsagnet, følger kommandoen.

Forslag til fagligt fokus:

- Matematik: Tal (lige og ulige), geometriske former, klokken, resultat.
- Sprogfag: Bogstaver (vokal/rød og konsonant/sort, store og små, eget navn), ord, ordklasser.
- Diverse: Farver, årstid, dyr, (fødsels)datoer.

Motoriske variationer:

- Kravle under eller over bordet.
- Klappe foran kroppen, bagved kroppen, under benet, over hovedet.
- Hoppe på et/to ben.



Breaks

Break-aktiviteterne tager afsæt i lommeterningen, som ligger i Motorikposen. Lommeterningen har seks sider og indeholder derfor seks lommer, hvori du kan indsætte forskellige aktivitetskort. Aktivitetskortene er bygget op omkring syv motoriske fokuspunkter, så alle aktiviteterne på terningen dermed øver/træner noget forskelligt. Seks af de motoriske fokuspunkter optræder for sig selv, mens den syvende, som er gang/løb, er indtænkt i de andre. De seks fokuspunkter er:

- Ase og mase-aktiviteter, der stimulerer den proprioceptive sans, som har stor betydning for vores kropsbevidsthed. Det er aktiviteter med fokus på modstand på/i bevægelserne.
- Krybe og kravle-aktiviteter, der udvikler kropsstyrken og evnen til at koordinere. Der arbejdes i høj grad med den proprioceptive sans. Krybe foregår ved, at eleven bevæger sig på maven, og når eleven kravler, sker det på hænder og knæ/fødder.
- Snurre og dreje-aktiviteter, der involverer rotation af kroppen (eller dele af kroppen), og derved er med til at stimulere den vestibulære sans. Sansen stimuleres i høj grad ved ændringer i hovedstilling samt gennem accelererende og decelererende bevægelser.
- Balance-evnen til at opretholde kroppens position, uanset om man er stillestående (statisk balance) eller i bevægelse (dynamisk balance). Balancen er tæt forbundet med den proprioceptive og vestibulære sans, og er grundlæggende for at kunne udføre forskellige bevægelser sikkert og effektivt.
- Kaste og gribe-aktiviteter, der kræver stor kropskontrol og som stimulerer den proprioceptive sans. At kaste indeholder derudover elementer af styrke og timing, mens det at gribe i høj grad træner elevernes øje-hånd koordination samt reaktionsevne.
- Hoppe-aktiviteter, der kræver styrke i benene, balance og koordination, da eleverne skal kunne sætte af, så denne løfter sin krop fra underlaget og lander sikkert igen.

Til hvert fokuspunkt er der lavet fem forskellige aktivitetskort, så der i alt er 30 forskellige aktivitetskort at skifte imellem. Det giver stor variationsmulighed i terningens sammensætning. Her har I også mulighed for at inddrage eleverne og lade dem bestemme, hvilke øvelser terningen skal indeholde.

Terningen er tænkt til at "bo" i Motorikposen, eventuelt et andet synligt sted i klassen, og er på den måde let tilgængelig, da den er lige ved hånden. At den er synlig for alle minder både dig som underviser og eleverne om, at den eksisterer, og at I skal huske at bruge den.

Terningen kan bruges fælles på hele klassen, hvis der lige er brug for en kort pause i undervisningen. Her kan underviseren vælge at kaste terningen, men eleverne kan også inddrages i den lille sekvens, så de får et større ejerskab og medansvar for aktiviteten. Når terningen er kastet, laves aktiviteten, hvorefter I kan slå igen og lave en ny aktivitet – eller eleverne kan vende tilbage til det faglige arbejde, de var i gang med. Terningen kan også bruges som et element, hvor elever individuelt eller i par må gå op og bruge terningen x antal gange i løbet af undervisningen. Så kan de gøre det, når de oplever et behov for at få en lille pause fra det, de sidder og arbejder med. Terningen bliver på den måde en "station" i løbet af undervisningen, som eleverne kan benytte sig af, når de føler for det.

Ovenstående er blot forslag til, hvordan den kan inddrages i undervisningen. Det kræver blot, at der sidder aktiviteter i lommerne. Er der en anden metode/tilgang, som virker bedst for jer, så gør I selvfølgelig bare det.

Hvad hvis jeg ikke har en terning?

Aktivitetskortene kan også bruges uden terningen og fungere som et fleksibelt redskab i hverdagen i indskolingen. Kortene kan f.eks. bruges som små bevægelsespauser, hvor underviseren vælger en aktivitet til hele klassen, når der er behov for energi, ro eller øget koncentration. De kan også indgå som faste motorikstationer i klassen eller på gangen, hvor eleverne selv vælger en aktivitet enkeltvis eller i mindre grupper.

Kortene kan desuden bruges målrettet i overgange mellem aktiviteter, som en del af klasseledelsen eller til at skabe variation i den faglige undervisning. Eleverne kan trække et kort fra en bunke, vælge mellem flere aktiviteter eller arbejde med bestemte motoriske fokuspunkter i perioder. Kortene kan også anvendes i makkerøvelser, på bevægelsesbaner eller som en del af værkstedsundervisning.

Ved at bruge kortene uden terningen bliver det lettere at tilpasse aktiviteterne til klassens behov, pladsen i lokalet og den konkrete undervisningssituation, samtidig med at eleverne fortsat får mulighed for at arbejde alsidigt med deres motoriske udvikling.

Beskrivelse af aktiviteter

Nedenfor finder du en beskrivelse af alle de aktiviteter, som er med til lommeterningen samt hvilke motoriske fokuspunkter, de er inddelt i. Mange af aktiviteterne har elementer fra flere fokusområder, men er indsat der, hvor det givne fokus vægtes højest i aktiviteten.

I kan vælge, at eleverne skal lave de tiltænkte aktiviteter, men I kan også lade eleverne tolke frit ud fra illustrationen, og lave den bevægelse de vil.

Ase og mase	
Illustration af aktivitet	Aktivitetsbeskrivelse
	Blæksprutte: Eleverne er sammen to og to. Den ene suger sig fast til gulvet som en blæksprutte, mens den anden forsøger at løsne og evt. vende blæksprutten.
	Gå på karklude: Eleverne får to karklude hver og stiller sig med begge fødder på karkludene. Eleverne skal nu skubbe deres fødder rundt i lokalet, ved at skubbe fødderne på karkludene. Prøv også at lave en slags stafet, hvor eleverne skubber fødderne fra den ene ende af lokalet til den anden ende, hvor en makker tager over, og bevæger sig tilbage til start. Prøv også at placere både fødder og hænder på karklude.

	Flyttemand: Eleverne går sammen to og to. De skal sidde ryg mod ryg og skubbe makkeren baglæns ved at bruge benene. Det gælder om at kunne blive siddende. Prøv også at markere en streg mellem makkerparret. Det gælder så om at skubbe makkeren, så man selv kommer over strengen.
	Plankekamp: Eleverne skal være sammen to og to. De skal stå i strakt planke, dvs. med strakte arme og strakte ben med front mod hinanden. Hvis det er svært at stå med strakte ben, må man gerne støtte på knæene. Nu gælder det om at klaske hinanden over hænderne, så mange gange som muligt på et minut. Sørg for at tilpasse tiden, så det bliver tilpas udfordrende for eleverne, samtidig med at de kan være med.
	Pladespilleren: Eleverne er sammen to og to. Den ene stiller sig på hænder og knæ og er pladespilleren. Den anden er pladen, som lægger sig på maven og drejer rundt på pladespillerens ryg.

Krybe og kravle	
Illustration af aktivitet	Aktivitetsbeskrivelse
	Spiderman: Eleven skal kravle på tåspidser og fingerspidser som Spiderman.
	Trillebør: Eleverne går sammen to og to. Den ene (A) lægger sig på maven, stemmer hænderne i gulvet og spænder i kroppen. Den anden (B) tager fat om As lår og løfter benene op, så "trillebøren" kan "køre" (gå med hænderne). B går en tur med trillebøren (A) rundt om fx bordet, fra væg til væg eller andet. Hold fast på lårene først, og når makkeren er dygtig til at spænde kroppen, kan man holde fast på skinnebenet
	Over/under: Eleverne er sammen to og to. De kravler over/under/rundt om/igennem deres stol og bord mm.

	Bro: Eleverne er sammen to og to. Den ene stiller sig på underarme og fødder og laver en lav bro, som den anden kryber igennem. Skift og gentag.
	Den kinesiske mur: Eleverne (turisterne) placerer sig i den ene ende af lokalet. Der udvælges to-tre elever, som skal være den kinesiske mur. De placerer sig i midten af lokalet. Alle elever skal kravle på knæ og hænder. På signal fra underviseren skal turisterne forsøge at komme forbi den kinesiske mur og ned i den anden ende af lokalet. Når en elev i kinesiske mur får fat i en turist, gælder det om at få turisten lagt ned. Lykkes dette, bliver turisten en del af den kinesiske mur i næste runde. Flere elever i den kinesiske mur må gerne hjælpe hinanden til at få nedlagt turisten. Turisten forsøger selvfølgelig at kæmpe imod.

Snurre og dreje	
Illustration af aktivitet	Aktivitetsbeskrivelse
	Rullepølsen: Eleven ruller et aftalt stykke. Der kan være små forhindringer undervejs, som de skal rulle over/under. Makkeren hjælper med at trille. Skift og gentag.
	Snurretop: Eleverne går sammen to og to og stiller sig overfor hinanden. Den ene (A) lukker øjnene og på makkerens (B) signal, skal A dreje rundt på stedet fem gange, mens B tæller hver runde. Efter fem runder stopper A med at dreje. Med lukkede øjne skal A nu pege i den retning, han/hun tror, B står.
	Tur-retur: Eleverne er alene eller sammen parvis. De udvælger en stol, som de nu på skift, løber ned til og rundt om tre gange, for derefter at løbe tilbage til sin makker, hvor man skifter ved at give et high five. Løb både forlæns og baglæns.
	Gigantiske mavebøjninger: Eleverne er sammen to og to. Den ene lægger sig på ryggen med fødderne i gulvet og bøjede knæ. Den anden sætter sig ved makkerens fødder og holder fast i dennes knæhaser. Det gælder for den liggende elev om at komme op i en mavebøjning – og helt op at stå i én bevægelse. Fra rygliggende til stående i én bevægelse. Eleven, som holder fast i knæhaserne, hjælper med bevægelsen. Eleverne bytter efterfølgende.

	Rul og hop: Eleverne er sammen to og to. Den ene elev lægger sig på gulvet og ruller under den anden elev, som samtidig hopper over den trillende makker.
---	---

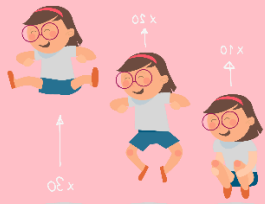
Balance	
Illustration af aktivitet	Aktivitetsbeskrivelse
	Håndstand på stol: Eleven stiller sig foran sin stol, sætter hænderne i gulvet og placerer fødderne på stolen. Eleven skal nu forsøge at løfte numsen op i vejret, mens hænderne er så tæt på stolebene som muligt. Kan eventuelt være sammen parvis, så en holder stolen, og den anden laver aktiviteten. Prøv også at placere fødderne på et højere sted, fx på bordet eller op ad væggen.
	De fire verdenshjørner: Eleven stiller sig på et ben. Med den anden fod skal de nu forsøge først at nå så langt frem, som de kan, inden de rører gulvet med foden. Derefter skal de nå så langt til højre, som de kan, så langt bagud de kan - og til sidst så langt til venstre, som de kan. Når de er nået så langt ud, som de mener, de kan, rører de gulvet kortvarigt med den fod, de har ført ud. Husk at skifte ben.
	Makkerbalance: - Til siden: Eleverne stiller sig ved siden af hinanden og holder fast i makkerens hånd. Deres fødder skal være helt tæt sammen, og de skal spænde i kroppen. Nu skal de læne sig ud til siden og se, hvor langt ud og hvor længe de kan holde balancen, mens de stadig holder makkeren i hånden. - Bagud: Eleverne stiller sig med front til deres makker og holder fast med begge hænder. Deres tæer skal være helt tæt sammen, og de skal spænde i kroppen. Nu skal de læne sig tilbage og se, hvor langt tilbage og hvor længe de kan holde balancen, mens de stadig holder makkeren i hænderne. - Ryggen til: Eleverne stiller sig med ryggen til deres makker og holder fast med begge hænder i makkerens hænder. Deres hæle skal være helt tæt sammen, og de skal spænde i kroppen. Nu skal de læne sig fremad og se, hvor langt frem og hvor længe de kan holde balancen, mens de stadig holder makkeren i hænderne. Prøv også aktiviteterne på et ben eller flere sammen, eller hvor makkerparret skal sætte sig i hug og rejse sig igen.

	Balanceøvelse på ryg: Eleverne er samme to go to. Den ene lægger sig på alle fire og den anden skal op og ligge på maven mod makkerens ryg. Nu skal den øverste strække arme og ben og forsøge at holde balancen. Kan også laves uden en makker og i stedet på en stol.
	Hanekamp: Eleverne går sammen to og to. De står over for hinanden på ét ben. Nu skal de skubbe hinanden ud af balance ved at skubbe med armene. Bliv enige om, om man må hoppe for at finde balancen igen.

Kaste og gribe	
Illustration af aktivitet	Aktivitetsbeskrivelse
	Bombeleg: Alle elever står i en rundkreds med én elev i midten. En ærtepose kastes fra elev til elev. Når eleven i midten råber BOMBE, skal den elev, der står med ærteposen sætte sig i hug og blive hér. Det gælder om at være den sidste elev, der står op. Prøv også at stå på et ben eller kaste med en bestemt hånd.
	Lytte-ærtepose: Eleverne står i en rundkreds. En elev står i midten af rundkredsen og kaster en ærtepose højt op i luften, samtidig med at han eller hun siger et navn på en af de andre elever. Eleven, hvis navn bliver nævnt, skal gribe ærteposen i midten, og er dermed i midten og skal kaste ærteposen højt op og sige et nyt navn. Prøv også at stå med lukkede øjne, med ryggen til midten eller på et ben.
	Ærtepose-basket Eleverne går sammen minimum to og to. Den ene har ærteposen i hånden, og den anden former en cirkel med armene foran sin krop. Ærteposen skal nu kastes ned i kurven. Prøv med forskellige afstande og at kaste på forskellige måder (overhånd, underhånd, to hænder, under benet, osv.). Husk at bytte.

	Mønsterbold: Børnene stiller sig i en rundkreds. En person starter med at kaste en ærtepose til en anden i cirklen. Personen skal huske, hvem ærteposen blev kastet til. Personen, der modtager ærteposen, kaster den videre til en ny person, som ikke har fået ærteposen endnu og så fremdeles. Alle skal modtage ærteposen. Den sidste person, der modtager ærteposen, kaster den til den første person, der startede med den, hvorefter ærteposen bliver i kastet i samme mønster som i første omgang. Herefter kan tempo øges gradvist for at udfordre kaste og griber. Sæt evt. en ekstra ærtepose i omløb.
	Kast-klap-grib: Eleven har en bold, som kastes så højt op i luften som muligt. Mens bolden er i luften, skal eleven klappe. Ved første kast skal eleven klappe én gang og gribe bolden igen. Ved næste kast skal eleven klappe to gange og gribe bolden igen, osv.

Hoppe	
Illustration af aktivitet	Aktivitetsbeskrivelse
	Hoppeleg: Eleverne stiller sig i en rundkreds. Der skal nu leges hoppeleg – en leg, hvor deltagerne ud fra de meldinger, der gives, enten hopper til højre, venstre, frem eller tilbage. En af eleverne træder ind i midten af cirklen og bestemmer (siger højt), hvordan de andre skal hoppe: F.eks. "Til højre", "Til venstre", "Frem" eller "Tilbage". Deltagerne gør nu præcis, hvad der bliver sagt. OBS: Meldingerne kommer i et tempo, så det fysisk kan lade sig gøre at følge med.
	Vippehop: Eleverne er sammen to og to og tager hinanden i hænderne. På skift hhv. hopper de og går ned i knæ. De laver altså en menneskelig vippe.
	Hop over: Eleverne er sammen to og to. Den ene (A) sætter sig i hug. Den anden (B) skal hoppe over bagfra og bagefter sætte sig i hug. Nu skal A hoppe over B, og efterfølgende sætte sig i hug. Sådan fortsættes frem til et aftalt punkt, fx fra væg til væg eller rundt om en kegle.

	Hvornår hopper vi: Eleverne er sammen to og to, stiller sig med ryggen til hinanden og må ikke kommunikere. De skal nu forsøge at hoppe på samme tid. Det gælder altså om at være opmærksom på makkerens bevægelser. Eleverne går nu sammen, så de er minimum fire elever sammen. De stiller sig i en rundkreds med front mod hinanden, tager hinanden i hænderne og lukker øjnene. Uden at kommunikere skal hele gruppen nu forsøge at lave ét hop på samme tid.
	10-20-30: Eleverne er sammen to og to. På samme tid hopper først 10 hop i hug, efterfulgt af 20 almindelige hop, efterfulgt af 30 høje hop. Aktiviteten kan også laves alene