



UNDERVISNINGSVEJLEDNING

Leg og fællesskab

Et undervisningsmateriale i idræt til 0.-2. klasse

Dette undervisningsmateriale er udviklet i forbindelse med projektet "Mere Meningsfuld Idrætsundervisning i indskolingen". En stor tak til A.P. Møller og Hustru Chastine Mc-Kinney Møllers Fond til almene Formaal for at støtte dette vigtige udviklingsprojekt, som forhåbentlig vil skabe endnu flere gode oplevelser i indskolingens idrætsundervisning.

I "Mere Meningsfuld Idrætsundervisning i indskolingen" har vi haft mere end 20 workshops og 70 observationer i idrætsundervisningen, som danner fundamentet for de didaktiske greb og praktiske øvelser.

Udviklingen af undervisningsmaterialet er sket i tæt samarbejde med pædagoger og lærere fra Østerhåbskolens afdelinger i Hatting og Torsted (Horsens Kommune) samt Nymarkskolen og Vemmelev Skole (Slagelse Kommune).

Projektgruppen har bestået af:

Kasper Lasthein Madsen, VIA University College

Esben Stilund Volshøj, VIA University College

Kirstine Lillelund, VIA University College

Annemari Munk Svendsen, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet

Anne Wolff Jakobsen, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet

Mikael Hansen, Dansk Skoleidræt

Torben Aaes Hansen, Dansk Skoleidræt

A.P. MØLLER FONDEN



Horsens Kommune



LEG OG FÆLLESSKAB

UNDERVISNINGSGVEJLEDNING

Introduktion

Forløbet Leg og fællesskab er udviklet på baggrund af projektet Mere Meningsfuld Idrætsundervisning i Indskoling i tæt samarbejde mellem lærere og pædagoger fra hhv. Vemmelev Skole, Nymarkskolen (Slagelse Kommune), Østerhåbskolen i Horsens Kommune samt projektgruppen.

Undervisningsmaterialet bygger på de didaktiske greb, som er beskrevet i vores lærervejledning og vil i denne del blive udfoldet til, hvordan og hvad du som idrætsunderviser kan gøre for at tilrettelægge og gennemføre en idrætsundervisning, der skaber flere meningsfulde idrætsoplevelser.

Undervisningsmaterialet til Leg og fællesskabsforløbet består af 3 elementer:

- 1) *Undervisningsvejledning*: hvor du får en overordnet introduktion til forløbenes formål, tanker og ideer. Her finder du tanker om sammenhæng til de didaktiske greb samt en oversigt over forløbenes lektioner.
- 2) *Lektionsbeskrivelser*, hvor du kan se specifikt, hvad de enkelte lektioner går ud på, og hvilke aktiviteter der er. Lektionsbeskrivelser kan du bruge i planlægningen samt have med i idrætsundervisningen som guide.
- 3) *Aktivitetskort*, hvor udvalgte aktiviteter er beskrevet og illustreret. Aktivitetskortene kan du bruge i planlægningen, men de er primært tænkt som læremidler, du kan tage med i idrætsundervisningen enten til dig selv, eller hvis dine elever skal arbejde med forskellige stationer.

Desuden kan du downloade den legekontrakt, der henvises til i lektionsbeskrivelserne på projektets hjemmeside.

Leg og fællesskabs grundidé og didaktiske greb

Undervisningsmaterialet bygger på særligt tre didaktiske greb; 1) *skab genkendelighed*, 2) *giv eleverne de rette udfordringer* og 3) *brug kroppen som læremiddel*. Formålet med undervisningsforløbet Leg og fællesskab er, at eleverne oplever meningsfulde øjeblikke, hvor de både fordyber sig i legen, oplever spænding i legens uforudsigelighed, udfordrer deres mod og tab af kontrol i legen. Vi har i dette materiale valgt, at temaet er fællesskab, herunder hvordan samarbejdet har betydning for meningsfulde øjeblikke i legen, og hvordan fællesskabet i legen er styret og tilpasset af normer og regler. Eleverne og deres perspektiver indtænkes fra forløbets start til slut som centrale sparringspartnere og eksperter på udviklingen af den gode fællesskabende leg.

Undervisningsforløbet består af tre delforløb, hvor der i hvert delforløb er en ambition om at skabe et stærkt fællesskab gennem *idrætsritualer*. Disse ritualer inkluderer en række enkle, men betydningsfulde handlinger såsom at give highfives, sige "tak for kampen", "kom igen" følge timeout-reglen osv. Ritualer hjælper til at skabe en oplevelse af samarbejde, respekt og glæde i klassen. Eleverne skal også udvikle deres egne ritualer, som bidrager til en positiv og inkluderende legekultur, hvor klassen gennem forløbet udarbejder deres fælles legekontrakt. Hver lektion er rammesat af et *generelt undervisningsritual*, hvor undervisningen starter og afsluttes i en rundkreds. Hertil er det vigtigt, at kredsaktiviteterne tilpasses det energiniveau, I ønsker at eleverne skal starte eller afslutte lektionen med.

I dette forløb skal I som lærere og pædagoger være nysgerrige på, hvordan jeres kropslige deltagelse og engagement som igangsættere, energistyrere og rollemodeller kan skabe grundlag for at styrke fællesskabet og udviklingen af normer og regler for den gode legekultur i klassen.

Ildrætsfaglige mål

Leg og fællesskabsforløbet er rettet mod 0.-2. klasse og er idrætsfagligt koblet til bekendtgørelsen og lærerplanen for *Fælles mål for idræt* og tager afsæt i kompetenceområderne:

- 1) *Alsidig idrætsudøvelse*, hvor kompetencemålet efter 2. klasse sigter mod, at eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser i leg.
- 2) *Idrætskultur og relationer*, hvor kompetencemålet efter 2. klasse sigter mod, at eleven kan samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege. Dette sker med afsæt i samarbejde og ansvar samt normer og værdier.

Forløbet er ligeledes koblet til *Fælles mål* for børnehaveklasse og tager afsæt i kompetenceområderne:

- 1) *Krop og bevægelse*, hvor kompetencemålet efter børnehaveklassen sigter mod, at eleven kan lege alsidigt og har viden om legeformer. Dette sker med afsæt i indholdsområdet bevægelse og leg.
- 2) *Engagement og fællesskab*, hvor kompetencemålet efter børnehaveklassen sigter mod, at eleven kan opbygge og efterleve klassens normer, at eleven kan tage initiativ og fastholde valg samt etablere og vedligeholde positive relationer.

Forløbets opbygning

Leg og fællesskabsforløbet er bygget op om tre delforløb. Du kan selv vælge, om I ønsker, at et delforløb skal afvikles over en lektion, to lektioner eller tre lektioner. Det er altså tilladt at forkorte eller forlænge delforløbene ved at vælge aktiviteter til eller fra eller ved at gentage aktiviteter, hvis I vurderer, at det giver mening for jeres praksis.

Delforløb 1: De gode legekammerater i skolegården (3 lektioner)

- > Hvordan kan eleverne lege sig til at forstå reglerne for den gode leg i skolegården?
- > Hvordan kan eleverne få ejerskab over skolegårdens rum?
- > Hvilke lege skaber mulighed for fællesskabsoplevelser for klassen i skolegården?

Gennem leg skal eleverne erfare legens og skolegårdens regler og normer samt undersøge, hvordan de i fællesskab kan erobre skolegårdens rum gennem kendte og nye lege. I dette delforløb stilles der skarpt på, at eleverne skal øve sig i kropslige færdigheder samt opleve spændingen i legens elementer af tilfældighed. Delforløbet danner grundlag for fællesskabsoplevelser gennem legens spændingsfyldte øjeblikke.

Delforløb 2: Fællesskabet i den risikofyldte leg (1-2 lektioner)

- > Hvordan udvikler eleverne en "vi kan gøre det"-holdning, når de møder udfordringer og risici?
- > Hvordan kan man skabe mulighed for fællesskabsoplevelser og samtidigt lade eleverne presse sig selv inden for deres individuelle forudsætninger?
- > Hvilke rammer og regler har betydning for den gode risikofyldte leg?

I dette delforløb møder eleverne risikofyldte lege og kampe. Her skal eleverne gøre sig erfaringer med at sætte rammer for sig selv og fællesskabet, når de dystre mod hinanden eller udfordres på deres mod i kampen eller i den risikofyldte udfordring. I fællesskab skal eleverne udvikle regler, der gør det trygt for alle at være med. Delforløbet danner grundlag for fællesskabsoplevelser gennem spændingsfyldte øjeblikke.

Delforløb 3: Gamle lege på nye flasker (1-2 lektioner)

- > Hvad kendetegner gamle lege?
- > Hvordan kan vi gøre gamle lege endnu bedre?
- > Hvilke kvaliteter fra vild leg og skolegårdsleg kan inspirere udviklingen af gamle lege?

I dette delforløb skal eleverne være med til at "hælde gamle lege på nye flasker". På baggrund af delforløb 1 og 2 har I fået erfaringer med, hvad der skaber fællesskabsoplevelser og giver de rette udfordringer, som skaber spændingsfulde øjeblikke, når klassen leger. Disse erfaringer skal danne grundlag for videreudvikling af klassiske lege såsom rundkredslege, fangeleg, kommandoleg og rolleleg, som netop tilpasses klassens egen lege- og idrætskultur.

Forløbsoversigt

DELFORLØB	MÅL	AKTIVITETER
Delforløb 1: De gode legekammerater i skolegården. (3 lektioner)	At eleverne får et bredt fælles repertoire af lege, som de kan bruge i frikvartererne, hvor alle børn er med.	<ul style="list-style-type: none">• Leg dig til at forstå regler og normer i skolegården.• Kendte lege i nye rammer.• Tilfældigheden i den gode leg.
Delforløb 2: Fællesskabet i den risikofyldte leg. (1-2 lektioner)	At eleverne lærer at samarbejde, vise hensyn, respektere regler og overholde sikkerhedsanvisninger i kampelege og risikofyldte aktiviteter.	<ul style="list-style-type: none">• Kampelege: Grænsekamp, sværdkamp.• Eksperimentere med mod og risiko i skolegården.
Delforløb 3: Gamle lege på nye flasker. (1-2 lektioner)	At eleverne kan samarbejde om at udvikle den gode leg.	<ul style="list-style-type: none">• Rundkredslege: Kispus, Slå Munk.• Fangeleg: Klim Klem.• Kommandoleg: Hansen til Jensen.• Rolleleg: Tælletrold.



LEKTIONSBEKRIVELSER

Leg og fællesskab

Et undervisningsmateriale i idræt til 0.-2. klasse



Forløb 1

De gode legekammerater i skolegården

Lektion 1

Leg dig til at forstå regler og normer i skolegården

Fortælling

I denne uge skal vi arbejde med at være gode legekammerater og samarbejde om at skabe den gode leg. Vi træder ind i skolegården og udforsker dens muligheder for fællesskabende lege. Sammen skal vi opdage og skabe gode **undervisnings- og idrætsritualer**, som skaber opmærksomhed og etablerer gode relationer og et tillidsfuldt klasse miljø. Ritualerne skal bruges i resten af forløbet, men også danne grundlag for glæde og fællesskab i jeres frikvarterer. Lad os bevæge os ind i rejsen efter at blive de bedste legekammerater sammen.

Formål

Formålet med lektion 1 er, at eleverne leger sig til at forstå regler og normer i skolegården samt får inspiration til, hvordan de kan lege i frikvarterne.

Forberedelsesaktivitet til underviserne

Inden undervisningen skal du lave en brainstorm over mulighederne for klassens leg i skolegården, og hvilke normer og regler der er for leg i skolegården.

Opstartsritual i cirkel Hilselegen

Opstart af et generelt undervisningsritual i form af kredsformationen.

Legen starter i en rundkreds. Eleverne skal gå rundt og hilse på hinandens knæ ved at lægge hånden på knæ og sige "hej", "Goddag", "Hejsa".

Mulige justeringer:

- > Eleverne får vildt generte knæ, så nu handler det om at sige "hej" til andres knæ uden ens egne knæ bliver rørt.
- > Eleverne kan nu tælle point, så hvert knæ tæller 1 point.
- > Spørg eleverne: Hvilken kropsdel skal vi nu sige "hej" til?



Tre udvalgte skolegårdslege på baggrund af forberedelsesopgaven

Kridtforhindringsbane på asfaltområde

Didaktiske greb

Skab genkendelighed gennem specifikke idrætsritualer.

- > Tag et stykke kridt og lav nogle cirkler, som man skal hoppe eller træde hen i. Nogle kan være langt væk fra hinanden, så man udfordres i at skulle hoppe langt. Nogle kan være store, nogle kan være små, så man skal gå på tå.
- > Forslag til udvikling af aktiviteten: Tegn forskellige former med kridt og brug evt. forskellige farver. Tilføj regler:
 - Man må ikke røre den samme farve i træk.
 - I firkanten skal man hoppe på et ben.
 - Man må kun komme igennem banen ved at bruge den samme farve.
 - Kan I klare banen sammen hånd-i-hånd 2&2?
 - Kan I finde på nye regler? Skal vi tilføje flere cirkler, former, farver?

Ståtroldsbold i Boldspilsområde

Didaktiske greb

Skab genkendelighed gennem undervisningsritualer.

- > 12-16 med i legen. Én elev har en bold, eller to elever spiller sammen om én bold.
- > Hvis man bliver ramt, skal man stå stille, men man befries ved, at én kravler igennem benene eller giver et kram. Introducer evt. en timeout-regel, hvis man har brug for at trække sig fra legen. Snak evt. om boldregler i skolegården.

Kongens efterfølger på tværs af legepladsen områder

Didaktiske greb

Oplevelse af genkendelighed i gentagelsen af strukturen i kongens efterfølger. Eleverne får erfaring med undervisningsritualer på legepladsen.

- > Læreren/pædagogen er konge til at starte med.
- > Eleverne stiller sig efter kongen og imiterer kongens bevægelser og lyde.
- > Tag eleverne rundt på tur i skolegården og gå forrest i at vise skolegårdens muligheder for bevægelse, og kropsliggør regler og normer.
- > Stop op undervejs, og snak med eleverne om regler og normer for leg i de forskellige områder.

Justeringer

- > Bryd en gang imellem legen op, og lad eleverne lege prinsens/prinsessens efterfølger i grupper af 3-4, indtil de igen skal følge kongen hen til et nyt område.
- > Det er også muligt at bryde legen og fx lege ståtroldsbold i et område, indtil de igen skal følge kongen hen til et nyt område.



Afslutningsritual Legekontrakt

Refleksionsopgave

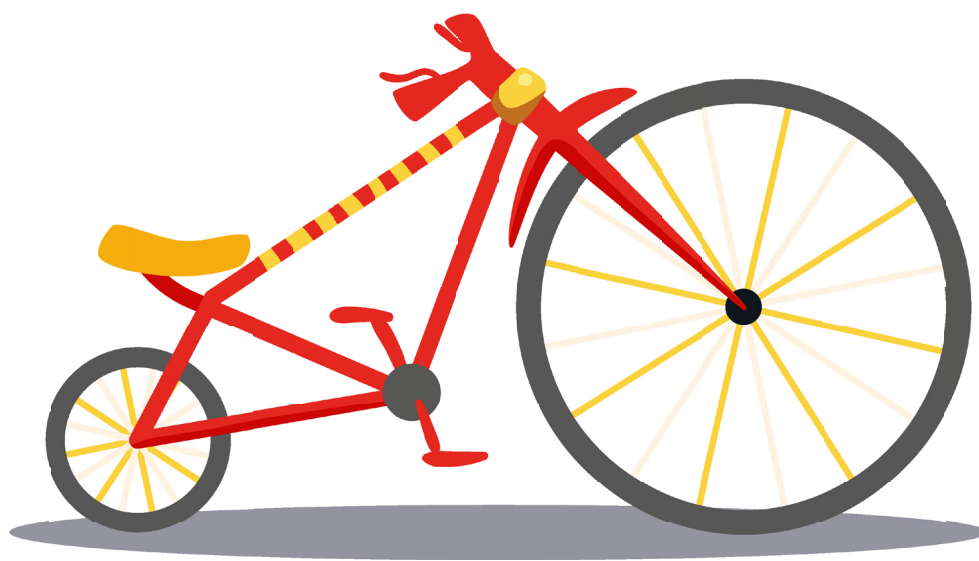
Skab genkendelighed gennem undervisningsritual.

Udvælg nogle af spørgsmålene fra klassens legekontrakt og udfyld kontrakten sammen med klassen.

Slutaktivitet

Highfives i kreds

- > Eleverne samles i en cirkel.
- > Nu skal de andre elever forbi så mange poserende elever som muligt.
- > Når man giver et highfive, ser man lige hinanden i øjnene og siger "Tak for leg".



Lektion 2

Kendte lege i nye rammer

Fortælling

I denne uge skal vi arbejde med at være gode legekammerater og samarbejde om at skabe den gode leg. Vi træder ind i skolegården og udforsker dens muligheder for fællesskabende lege. Sammen skal vi opdage og skabe gode **undervisnings- og idrætsritualer**, som skaber opmærksomhed og etablerer gode relationer og et tillidsfuldt klasse miljø. Ritualerne skal bruges i resten af forløbet, men også danne grundlag for glæde og fællesskab i jeres frikvarter. Lad os bevæge os ind i rejsen efter at blive de bedste legekammerater sammen.

Formål

Formålet med lektionen er at styrke elevernes forståelse og oplevelse af fællesskab gennem kendte lege. De skal øve sig i at samarbejde, samt forstå hvordan regler og ritualer kan bidrage til den gode leg.

Forberedelsesaktivitet til underviserne

Inden undervisningen skal du lave en brainstorm over lege, eleverne kender i forvejen. klassens leg i skolegården, og hvilke normer og regler der er for leg i skolegården.

Brainstormen kan tage udgangspunkt i nedenstående spørgsmål:

1. Hvilke lege kender eleverne i forvejen?
2. Er der nogle af legene, der har regler, som særligt understøtter elevernes oplevelse af fællesskab/samarbejde?
3. Hvordan kan disse lege tilpasses skolegårdens områder?
 - Ekstra udfordring: kan I igangsætte legen i en rundkreds?

På baggrund af brainstormen skal du udvælge 2 lege, som eleverne kender i forvejen, og som kan tilpasses områder i skolegården.

Opstartsritual i cirkel

Hilselegen

Didaktisk greb

Skab genkendelighed gennem aktivitet fra lektion 1 og af undervisningsritualet om at starte i en kreds.

Legen starter i en rundkreds. Eleverne skal gå rundt og hilse på hinandens knæ ved at lægge hånden på knæ og sige "hej", "Goddag", "Hejsa".

Mulige justeringer af legen:

- > Eleverne får vildt generte knæ, så nu handler det om at sige "hej" til andres knæ uden ens egne knæ bliver rørt.
- > Eleverne kan nu tælle point, så hvert knæ tæller 1 point.
- > Spørg eleverne: Hvilken kropsdel skal vi nu sige "hej" til?
- > Eleverne kan nu score ekstra point, hvis man går to sammen og fanger en tredje person i et kram.



Udvælg 2 lege som eleverne kender i forvejen og tilpas dem til skolegården

Husk at benytte regler og normer, som I arbejdede med i sidste lektion: timeout, highfives, osv.

Kædefange

Didaktisk greb

Skab genkendelighed.

- > 1-2 elever udvælges som fangere. Når fangeren har fanget én, bliver denne også fanger. Fangerne holder hinanden i hånden, så der dannes en kæde.
- > Når der er fire fangere sammen, må kæden deles til to kæder med to elever i hver. Det er tilladt, at kæderne går sammen igen. Der fortsættes, indtil alle elever er fanget.

Mulige justeringer

- > 6 personer i en kæde før den splittes.
- > Størrelsen på rummet.

”Hvad er klokken, Hr. Løve?”

Didaktiske greb

Skab genkendelighed gennem gentagelse og ritual.

Læreren starter med at være Hr. Løve. Hr. Løve står med ryggen til resten af eleverne. Eleverne står på startlinjen i en lang række med god afstand bag Hr. Løve.

- > Eleverne på startlinjen råber: ”Hvad er klokken, Hr. Løve?” Hr. Løve svarer fx: ”Den er otte!” Alle deltagere skal nu gå otte skridt frem mod Hr. Løve. Deltagerne råber igen: ”Hvad er klokken, Hr. Løve?” Hr. Løve svarer fx: ”Den er tre!” – Alle deltagere går nu tre skridt frem mod Hr. Løve.
- > Aktiviteten fortsætter med, at eleverne spørger Hr. Løve, hvad klokken er, indtil eleverne er nået helt op til Hr. Løve (eller Hr. Løve mener, at de er tæt på).
- > Når eleverne er tæt nok på og spørger ”Hvad er klokken, Hr. Løve”, svarer Hr. Løve: ”Den er spisetid!”. Derefter vender Hr. Løve sig om og løber efter eleverne, som også har vendt sig for at løbe tilbage til startlinjen. Hr. Løve forsøger nu at fange en af eleverne. Eleverne har først helle, når de er kommet tilbage til startlinjen.

Mulige justeringer

- > Aktiviteten kan justeres ved, at afstanden mellem startlinjen og Hr. Løve varierer.
- > Hr. Løve kan nu løbe uden varsel, når han mener, de øvrige deltagere er kommet tæt nok på, at han kan fange en af dem.

Afslutningsritual

Legekontrakt

Refleksionsopgave

Udvælg nogle af spørgsmålene fra klassens legekontrakt, og udfyld kontrakten sammen med klassen.

Slutaktivitet

Highfives

- > Eleverne samles i en cirkel.
- > "Alle pigerne" eller "Alle dem med grønne trøjer" indtager et highfive posering. Fx en høj hånd over hovedet, mellem benene eller bag ryggen.
- > Nu skal de andre elever forbi så mange poserende elever som muligt.
- > Når man giver et highfive, ser man lige hinanden i øjnene og siger "Tak for leg".





Lektion 3

Tilfældigheden i den gode leg

Fortælling

I denne uge skal vi arbejde med at være gode legekammerater og samarbejde om at skabe den gode leg. Vi træder ind i skolegården og udforsker dens muligheder for fællesskabende lege. Sammen skal vi opdage og skabe gode, som skaber opmærksomhed og etablerer gode relationer og et tillidsfuldt klassemiljø. Ritualerne skal bruges i resten af forløbet, men også danne grundlag for glæde og fællesskab i jeres frikvarterer. Lad os bevæge os ind i rejsen efter at blive de bedste legekammerater sammen.

Formål

Formålet med lektionen er, at eleverne får erfaringer med, hvordan elementer af tilfældighed kan påvirke oplevelsen af den gode leg.

Forberedelsesaktivitet til underviserne

Inden undervisningen skal du lave en brainstorm over lege, eleverne kender i forvejen. klassens leg i skolegården, og hvilke normer og regler der er for leg i skolegården.

Brainstormen kan tage udgangspunkt i nedenstående spørgsmål:

1. Hvilke lege kender eleverne i forvejen?
2. Er der nogle af legene, der har regler, som særligt understøtter elevernes oplevelse af fællesskab/samarbejde?
3. Hvordan kan disse lege tilpasses skolegårdens områder?
 - Ekstra udfordring: kan I igangsætte legen i en rundkreds?

På baggrund af brainstormen skal du udvælge 2 lege, som eleverne kender i forvejen, og som kan tilpasses områder i skolegården.

Opstartsritual i cirkel

Over, under, rundt om

Didaktisk greb

Skab genkendelighed gennem gentagelse og ritualer.

- > Nu skal eleverne udse sig én person i rundkredsen, som de skal løbe rundt om. Når alle har udset sig én, tæller læreren ned fra 3, og så skal man skynde sig rundt om den person, som man har udset sig og tilbage på sin plads i cirklen.
- > Nu skal eleverne udse sig én anden person, som de skal kravle under. Igen tæller læreren ned fra 3.
- > Nu skal eleverne udse sig én tredje person, som de skal kravle over. Igen tæller læreren ned fra 3.
- > Nu skal eleverne rundt om, under og over de samme tre personer. Igen tæller læreren ned fra 3.

Nat og dag

Didaktisk greb

Giv den rette udfordring.

- > Eleverne inddeles i to hold: Nat og dag. Hvert hold har en baglinje, hvor de har "helle" bagved.
- > En troldmand (lærere/pædagog) kalder holdene frem til midten af banen. Kamplederen har en træskive, hvor den ene side er sort (nat), og den anden side er hvid (dag).
- > Troldmanden snurrer eller kaster skiven op i luften og siger:
"Nu snurrer nat og dag, sig os, hvem der skal ta'!"
- > Hvis skiven lander med dagsiden opad, skal dagsholdet forsøge at fange så mange spillere fra natholdet som muligt, før de når i sikkerhed bag deres baglinje.
- > De fangede spillere skifter til dagsholdet, og derefter gentages processen.

Mulige justeringer:

- > I stedet for nat-og-dag-skiven kan man anvende terninger, hvor det ene hold er lige tal, og det andet hold er ulige tal. Eller man kan anvende en flaske, som peger på det hold, som skal fange.

Troldmandens besværgelser på legepladsen

Didaktisk greb

Spændingen i tilfældigheden i hvilken kommando, der kommer, og om det er muligt at udføre den.

Aktiviteten er inspireret af kommandoleg, hvor troldmanden (underviseren) giver kommandoer. Kommandoerne skal udføres af eleverne på en legeplads eller i et redskabsmiljø.

Forslag til kommandoer:

- > Lava stiger: Eleverne må kravle op på noget højere, end det de stod på.
- > Håndgranat/bombe: Eleverne skal helt ned og ligge på jorden og holde sig for ørerne.
- > Sniper: Troldmanden laver en pistol med hænderne og tæller ned fra 10. Her skal eleverne gemme sig, så de ikke bliver skudt.
- > Jordskælv: Troldmanden laver et jordskælv, hvor han viser med sine arme, hvordan jordskælvet breder sig. Eleverne skal passe på, at de ikke falder ned i sprækken.

Mulige justeringer:

- > Missil: Læreren siger navnet på 2-5 elever, der skal være missiler. Resten af eleverne skal ind bag missilerne og følge missilets bevægelser gennem, over og rundt om redskaberne.
- > Lydløse ninjajer: Eleverne skal bevæge sig lydløst rundt på legepladsen.



Afslutningsritual

Legekontrakt

Refleksionsopgave

Udvælg nogle af spørgsmålene fra klassens legekontrakt, og udfyld kontrakten sammen med klassen.

Slutaktivitet

Highfives

- > Eleverne står i en cirkel.
- > Målet er, at alle skal give en highfive til alle i rundkredsen.
- > Afslutningsvis siger man i kor "tak for leg".



Forløb 2

Fællesskabet i den risikofyldte leg

Delforløb 2 består af 1-2 lektioner

Fortælling

I denne uge skal vi, som de gode legekammerater, ud at undersøge det sjove og udfordrende i den risikofyldte leg. Vi skal undersøge, hvordan vi kan lege vildt, men også passe på os selv og hinanden. Der skal fart på, vi skal kæmpe og opleve boblende glæde og sug i maven.

I denne uge sættes der særligt fokus på den pædagogiske anbefaling; *Brug kroppen som læremiddel*. Du må som pædagog eller lærer deltage risikofyldte lege og bakke op om elevernes lege med spændingen i det usikre og risikoen for at slå sig. Ligeledes må I gå forrest og forhåbentligt også selv mærke suget i maven.

Formål

Formålet med dette delforløb er, at eleverne lærer at samarbejde, vise hensyn, respektere idrætsspecifikke ritualer og overholde sikkerhedsanvisninger i kampe og risikofyldte lege. Eleverne skal også selv være med til at udvikle regler og rammer for klassens risikofyldte leg.

Forberedelsesaktivitet til underviserne

Inden undervisningen skal du lave en brainstorm over skolegårdens muligheder for risikofyldte lege og aktiviteter. Brainstormen kan tage udgangspunkt i nedenstående spørgsmål:

Inden undervisningen skal du lave en brainstorm over skolegårdens muligheder for risikofyldte lege og aktiviteter. Brainstormen kan tage udgangspunkt i nedenstående spørgsmål:

1. Hvilke steder i skolegården kan eleverne lege med højde (klatremuligheder, rutsjebaner, balancegange), fart (skråninger, gynger, glidebane), kamp eller måske fare vild?
2. Udvælg nogle steder i skolegården, og understøt eleverne i at undersøge muligheder for vild leg.
3. Kender I nogle risikofyldte lege, som I kan lave inden for skolegårdens rammer?

På baggrund af brainstormen skal du udvælge nogle risikofyldte lege/aktiviteter, hvor eleverne kan udfordre deres mod og/eller dyste mod hinanden.

Overvej om I ønsker, at eleverne skal arbejde med fællesskabet i den risikofyldte leg over 1 eller 2 lektioner.

Lektionsplanen på næste side består af forslag til indhold, som kan strække sig over 2 lektioner. Udvælg og/eller udvikl de aktiviteter, der giver mening ind i din praksis, samt overvej hvilke aktiviteter, der evt. skal gå igen i en lektion 2.



Lektionsplan

Fællesskab i den risikofyldte leg

Opstartsritual i cirkel

Hilselegen

Rundkredsaktivitet

Kamplege på græsområde.

Didaktisk greb

Skab genkendelighed gennem introduktion til specifikke idrætsritualer inden for kampsport.

Alle finder en makker i rundkredsen, hvor man dyster i forskellige kamplege. Fx klappe hinandens hænder i planken, skubbe hinanden ud af balance (siddende og stående), rodeotyren, vende pandekager osv.

I opvarmningsaktiviteten introduceres eleverne for kampritualer:

- > Inden kampen: Spørger eleverne hinanden "Vil du kæmpe mod mig?".
- > Når eleven har fundet en at kæmpe mod, så hilser man på hinanden ved at bukke og sige "God kamp".
- > Under kampen: Introducere fx "Stop!" eller "Timeout"-reglen.
- > Efter kampen: Takker man for kampen ved at bukke og sige "Tak for kampen!"

Udvælg risikofyldte lege/udfordringer, som kan udføres i skolegården (nedenstående er tre eksempler)

Grænsekamp

Didaktisk greb

Eleverne oplever spænding i dysten omkring grænsen. Læreren/pædagogen indfører justeringen ved at animere "kæde-reglen" og igangsætter bevægelse med bevægelse.

Eleverne inddeles i to hold og stiller sig på hver side af en midterlinje: grænsen.

- > Start med at ønske hinanden god kamp.
- > Det gælder om at trække så mange af modstanderne som muligt over på egen side.
- > Når man trækkes over grænsen, så er man en del af et nyt hold og hjælper til med at trække modstanderne over. Legen fortsætter, indtil alle er trukket over på den samme side.

Mulige justeringer

Kæde-reglen: Det er tilladt at danne en kæde ind på fjendens territorium, men der skal altid være kontakt tilbage til eget område. Brydes kæden bag én, går man over til modstanderne.

Undersøgelse af skolegårdens muligheder

Didaktisk greb

Eleverne skal arbejde undersøgende og eksperimenterende med deres mod og risikotagning i skolegårdens områder. Læreren/pædagogen skal selv være med til at animere skolegården risikofyldte muligheder.

Elever og lærere/pædagoger udforsker udvalgte områder af skolegårdens muligheder for risikofyldt leg, hvor eleverne øver sig i at mærke egne grænser.

- > At opleve fart: Løbe lege på skråning/bakke, hvor eleverne kan mærke farten.
- > At opleve kampen: Balancebrydning på legepladsen, hvor eleverne kan kæmpe om at vælte hinanden ned med fx skumrør, bløde bolde eller hænderne.
- > At opleve højde: Hoppe på trappetrin eller kantsten med bind for øjnene, hvor eleverne kan mærke det risikofyldte ved små højder.
- > At fare vild: Eleverne guider hinanden igennem legepladsen med bind for øjnene.
- > At udfordre: "Kan du det her?" Lærere, pædagoger og elever udfordrer hinanden i skolegården på fx fart, balance eller højde.

Husk, at eleverne skal støtte hinanden. Fx ved at holde hinanden i hænderne, når de har lukkede øjne, at sige "god kamp", "tak for kamp" og respektere en "timeout".

Kampleg med sværd

Didaktisk greb

Eleverne får erfaringer med specifikke idrætsritualer ift. at vise, at man er "helle"/tager en "timeout".

Alle eleverne skal have et skumrør (isoleringsrør) som sværd.

- > Eleverne skal kæmpe mod hinanden med sværd og øve sig i at overholde kampreglerne. Man har "helle", når man holder sværdet på ryggen, men hvis sværdet er fremme, er man klar til kamp.
- > Læreren/pædagogen bestemmer, hvor på kroppen man må slå en anden med sværdet, fx fødder, numse, ryggen, osv.

Afslutningsritual

Legekontrakt

Refleksionsopgave

Udvælg nogle af spørgsmålene fra klassens legekontrakt og udfyld kontrakten sammen med klassen.

Slutaktivitet

Highfives

- > Eleverne står i en cirkel.
- > Målet er, at alle skal give en highfive til alle i rundkredsen.
- > Afslutningsvis siger man i kor "tak for leg".



Forløb 3

Gamle lege på nye flasker

Delforløb 3 består af 1-2 lektioner

Fortælling

I denne uge skal vi prøve at lege, som vores bedsteforældre gjorde det. Der findes mange forskellige typer af gamle lege, og vi skal blandt andet prøve kræfter med kredsleg, fangeleg, kommando-leg og rolleleg samt øve os i at samarbejde og tilpasse dem vores legekultur. Nogle af de gamle lege har fokus på at finde en vinder eller en taber. Men hvordan kan vi skabe et andet fokus, som giver mulighed for, at alle oplever fællesskabet og spændingen i legen?

Formål

At eleverne kan samarbejde om at udvikle den gode leg.

Forberedelsesaktivitet til underviserne

Overvej, om I ønsker, at eleverne skal arbejde med at udvikle den gode leg over en eller to lektioner.

Lektionsplanen består af forslag til indhold, som kan strække sig over to lektioner. Udvælg og/eller udvikl de aktiviteter, der giver mening ind i din praksis, samt overvej hvilke aktiviteter, der evt. skal gå igen i en lektion 2.

Lektionsplan

Gamle lege på nye flasker

Opstartsritual i cirkel

Kispus

Didaktisk greb

Gentagelse af aktivitet og af undervisningsritualet om at starte i en kreds.

Eleverne stiller sig i en rundkreds.

- > Nu skal man forsøge at få øjenkontakt med en anden i rundkredsen og vinke.
- > Når man har vinket, bytter man plads.

Videreudvikling af Kispus

Didaktisk greb

Eleverne får erfaring med et specifikt idrætsritual, som handler om at være medskabere af den gode leg.

Lad eleverne være med til at justere Kispus legen:

- > Spørg eleverne: "Hvad kan vi gøre i stedet for at vinke til hinanden?"
 - Fx: hoppe, danse eller bare spejle hinandens bevægelser.
- > Stil en rød kegle foran 4 elever. Når man vinker til en person, som står ved en rød kegle, så skal man give en svingom på midten, inden man bytter plads.
- > Spørg eleverne om en ny regel: "Hvad skal vi nu gøre, hvis man vinker til en person, som står ved den røde kegle?"
- > Eleverne går sammen i par og skal vinke og bytte plads med et andet par.
Spørg eleverne: "Skal vi gå sammen 2&2 eller 3&3?"
- > Tilføj evt. flere farver og kegler og regler for, "Hvad skal man nu gøre, når man bytter plads med fx en gul kegle?"

Fjern keglerne igen og gå tilbage til grundaktiviteten:

- > Indfør én fanger i midten. Hvis man bliver fanget af den i midten, så bliver man den nye fanger.
- > Tilføj en fanger mere.
- > Eleverne kan gå sammen i par igen, hvor fangerne også går sammen i et par.

Find selv på flere justeringsmuligheder.

Slå munk

Didaktisk greb

Eleverne får erfaring med et specifikt idrætsritual, som handler om at være medskabere af den gode leg.

Eleverne står i en halvcirkel eller rundkreds og har hver deres ærtepose. I midten stilles et objekt: Munken, som kan væltes med en ærtepose (fx en kegle eller en bold, der balancerer på en kegle).

- > Den første kaster, der står længst til højre i halvcirklen, starter med at kaste sin ærtepose efter munken. Hvis den ikke vælter, fortsætter kaster nr. 2 osv., indtil munken vælter.
- > Når træmunken vælter, rejser læreren/pædagogen munken op, og alle løber ind efter deres ærtepose og stiller sig tilbage på deres plads i halvcirklen.

Justeringer – spørg eleverne, eller giv dem nogle valgmuligheder:

- > "Skal vi gå tre skridt tættere på munken? Eller tre skridt længere væk?"
- > "Hvordan skal vi hente vores ærteposer? Fx hoppe, hinke".
- > Indfør en fanger: Læreren/pædagogen starter som munkevogter. Når munken vælter, skal munkevogteren løbe ind og rejse munken op igen og derefter forsøge at fange en af kasterne, som henter deres ærtepose. Kasterne har "helle", når de er tilbage på plads.
- > "Hvordan skal man kaste med ærteposen? Hvad sker der, hvis vi alle sammen kaster på samme tid?"
- > "Er der andre rekvisitter, som vi kan kaste med?"

Find selv på flere justeringsmuligheder



Klim Klem (fangeleg)

Didaktisk greb

Eleverne får erfaring med et specifikt idrætsritual, som handler om at være medskabere af den gode leg.

Klim Klem er en væg-til-væg fangeleg, hvor eleverne har "helle" i begge ender af banen. "Helle"-området kan markeres med kegler, linjer eller vægge. Deltagerne løber fra det ene helle til det andet, når fangeren i midten løfter armene op og råber "klim-klem!".

- > Når man bliver fanget, bliver man hjælpefangere, og næste runde igangsættes ved, at fangerne i kor råber "klim klem!".
- > Legen stopper, når alle er fanget.

Justeringer: Spørg eleverne, eller giv dem nogle valgmuligheder:

- > "Hvordan skal man bevæge sig fra væg til væg? Fx som en abe, løbe baglæns, 2&2".
- > "Hvordan skal fangerne fange? Fx ved at røre, kramme eller løfte en anden".
- > "Hvad skal vi råbe i stedet for "Klim Klem"?"

Find selv på flere justeringsmuligheder.

Hansen til Jensen (kommando leg)

Didaktisk greb

Eleverne får erfaring med et specifikt idrætsritual, som handler om at være medskabere af den gode leg.

Eleverne står over for hinanden 2&2. Læreren/pædagogen styrer legen ved at give eleverne kommandoer, som de skal udføre såsom:

1) Knæ til knæ, 2) ryg til ryg, 3) næse til albue osv.

- > Hver gang der gives en ny kommando, slippes kontakten mellem de to kropsdele, der lige har rørt hinanden.
- > På et tidspunkt siger læreren "Hansen til Jensen", så skal eleverne finde sig en ny makker, og legen fortsætter.

Justeringer

- > Eleverne bliver legestyrer og bestemmer kommandoerne.
- > Der skiftes legestyrer hver gang, der råbes "Hansen til Jensen", eller når læreren bestemmer det.

Afslutningsritual Legekontrakt

Refleksionsopgave

Udvælg nogle af spørgsmålene fra klassens legekontrakt og udfyld kontrakten sammen med klassen.

Tælletrold og highfives

Didaktisk greb

Undervisningsritual i form af highfives og kredsformation og specifikt idrætsritual i form af at være medskabere af legen.

Start i en rundkreds. Sammen tæller I til 12: "1, 2, 3 12, der kom en trold, og det var en hoppetrold". Eleverne og læreren/pædagogen hopper mellem hinanden i kredsen i lidt tid, indtil pædagogen begynder at tælle igen:

- > Spørg eleverne: "Hvad er det nu for en trold?" fx superhelt-trold, indkøbstrold, pruttetrold osv.
- > Slut af med en highfive-trold og sig "tak for leg".



Undervisningsmateriale er udviklet i samarbejde med

A.P. MØLLER FONDEN



Horsens Kommune

