

DE TRE PRIMÆRE SANSER:

Vi forklarer forskellen mellem de tre primære sanser og giver vores bud på, hvordan motoriktræningen kan foregå

AKTIVITETER - 3 STIER :

Vi viser med farvekoder 3 stier, som hver især passer til bestemte aldersgrupper.

Grøn: Op til 3 år - Rød: til de 3-5 årige og

Sort: til de 6-8 årige

MOTORIK TEMA FORLØB:

*Dyrk den daglige dosis af motorik-træning
- den absolut bedste alder til myelinisering
af nervebaner ... derfor PLEASE!
- sæt i gang!*

En del af konceptet

DAGLIG DOSIS



MOTORIK



A-Sport tilbyder i denne omgang med temahæftet Motorik Vol. 2 en bunke rammeaktiviteter til grundlæggende motorik-indlæring i småbørns institutioner.

Sigtet og formålet er at kaste særlig lys på en ønskværdig og nødvendig træning af grundmotorikken og især de tre basale sanser, altså labyrintsansen, taktilsansen og muskel-ledsansen.

De er forudsætning for alle andre tillærte bevægelser og børnene er på disse alderstrin særlig modtagelig og biologisk og fysiologisk trænerbar i forhold til at myelinisere deres nervebaner. Allerede omkring 9-10 årsalderen skal der meget mere træning til samme resultat og derfor må vi afsætte tid til denne grundlæggende kvalificering af børnenes evne for videre læring af bevægelser og idræts-kompetencer.

Temahæftet indeholder i øvrigt et forslag til et Motorik tema forløb for at gøre det lettere at komme i gang med at implementere en daglig dosis af grundmotorik. Men udover vores tydelige fokus på de tre grundlæggende sanser har vi fortsat medtaget aktiviteter og lege som kan inspirere og stimulere til balancelege og sproglege. Helt konkret bliver nogle børn også motiveret af at lære og at begå sig i små konkurrence-lege.

Med små didaktiske greb kan vi forme og regulere legene og skabe et helt bestemt fokus, som vi som fagpersoner i denne omgang gerne vil rette mod børnenes bevægelses-træning. Vi må gøre opmærksom på nødvendigheden af at følge med i hver enkelt barns grundmotorik. Er de basale sanser ikke trænede, og fungerer de ikke hensigtsmæssig for videre træning, må man afsætte tid og rum til grundmotorik. Det er i detaljerne, at vi hjælper det svage barn.



Selvom aktiviteten har et ganske bestemt fokus fx labyrintsansen, så er der fortsat et stort spillerum til at træne og stimulere de færdigheder, der knytter sig til krop, trivsel og bevægelse. I øvrigt er der sidegevinster ved at børnene arbejder i og med de sociale færdigheder samtidig.

På sigt vender både børn og de voksne sig til at acceptere, at der tæt på er uendelige muligheder for at ændre og tilpasse aktiviteterne, til den læring, som vi fokuserer på.

Kedsomhed og spænding spiller med som faktorer, der er med til at bestemme om aktiviteten er for svær eller let. Primært den voksne kan gribe ind og eventuelt sammen med børnene regulere legen så de kan opleve flow og skabe motivation for videre læring og udvikling.

Farvekoder, der viser de tre stier igennem aktiviteten er med til at gøre det klart og nemt at finde den rigtige aktivitet til den relevante målgruppe, sværhedsgrad og alder, som stien passer til. Fx angiver den grønne farve, at stien passer til den mindste aldersgruppe - op til 3 år, mens den røde farve indikerer at aktiviteten er tilpasset 3 - 5 år. Den sorte farve er rettet mod indskolingsbørn 6 - 8 år. Imellem den røde og sorte sti vil vi umiddelbart indtænke førskolebørnene.



MOTORIK TRÆET...



KRONEN

De store forgreninger

Færdigheder, kreativitet, sociale relationer.

Hemisfærespecialiseringen - De to hjernehalvdele arbejder sammen. Kognition, hvor man er bevidst om det man gør.

STAMMEN

Grundlege

Det limbiske system.

Automatisering af grundmotorikken via leg. Følelser og sociale erfaringer er i fokus.

RODEN

Grundmotorik

Hjernestammen - refleksstyrede bevægelser som er afhængige af et velfungerende sanses-apparat. Komme fra liggende til gående.

MOTORIK - HVAD ER MOTORIK?



Vores motorik er vores bevægelser og potentiale for bevægelse og dermed også grundlaget for trivsel...hele livet!

Ordet motorik kommer fra det latinske ord 'motor' og betegner bevægelse. Men motorik er meget mere end bevægelse. Det handler også i høj grad om sanser og sansernes indbyrdes samspil.

I A-sport tænker vi motorik og udvikling i bred forstand.

Området omhandler alt, hvad der har med bevægelse at gøre, og hvordan vi stimulerer børns evne til at sanse. Ikke mindst er evnen til at omdanne disse sanseindtryk til information så afgørende, fordi den kan bruges bevidst/ ubevidst af barnet til handlinger og oplevelser hver dag.

Vores motorik har afgørende indflydelse på, hvordan og hvor godt vi lykkes med det, vi gør, og som det allervigtigste, hvordan vi oplever os selv i det, vi deltager i.

På den måde tænker vi motorik i bred forstand og også bredere end motorisk kompetence. De motoriske dygtigheder og færdigheder er dog den del, vi som undervisere, pædagoger og lærere direkte kan understøtte, stilladsere og skabe et godt miljø for.

Vi må kunne se, hvordan bevægelserne udføres og med hvilken kvalitet barnet bevæger sig med, for at inspirere til næste trin. Når det er sagt, er det betydningsfuld at huske på, at motorik udvikler sig i og med kroppen og livet. Motorikken er en resultat af læring, kroppens udvikling og vore sansers funktionsevne.

Det barn/den person, der er i besiddelse af en god motorik og sikker bevægelsesfundament har handlemuligheder, og frigiver energi til den lange liste af værdifulde kompetencer i dagligdagens gøremål fx. bære poser, cykle, kunne lege, dyrke sport, lære og opleve verden i bevægelse.

Opsamlende kan vi slå fast, at sansemotorikken har betydning for både ydeevne, læringssevne og velbefindende.



LABYRINT- / VESTIBULÆRSANSEN

Balancesansen



Labyrint/vestibulæresansen – er et organ med tre buegange vinkelret på hinanden, som registrerer rotationer samt to sække, der registrerer de lineære bevægelser. Labyrintorganet befinder sig i det indre øre. Heri er en sej væske, som bevæger sig, når hovedet er i bevægelse. Sansen giver konstant oplysninger om hovedets stilling og bevægelse.

Labyrintsansen stimuleres ved at væsken i labyrintorganerne sættes i bevægelse, hvilket betyder, at hovedet skal bevæges i 3 planer: vertikalt (kolbøtte), horisontalt (snurre rundt), frontalt (vejrmølle)
De lineære bevægelser frem/tilbage, op/ned og til siderne aktiveres ved f.eks. at: hoppe, glide, rutsje, snurre rundt, gynges, slå kolbøtter, trille, hænge med hovedet nedad osv.

LABYRINTSANSEN HAR BETYDNING FOR:

- Balancen
- Registrering af hovedets bevægelser
- Aktivitetsniveau
- Krydsbevægelser
- Socialt samvær
- Øje/hånd koordination
- Rotation
- Kropsfornemmelse



TAKTIL- / FØLESANSEN



Med et mere detaljeret syn på motorik kan vi skelne mellem forskellige sanser. Ikke mindst er det værdifuldt at have øje for de tre primære sanser, der sammen med synet er afgørende for menneskets grundmotorik, samlede balance og bevægelsesudvikling.

Den første er vestibulærsansen, der er den største, og kaldes også modersansen i børns udvikling, men de to andre, taktilsansen og muskel-ledsansen, er uvurderlig nødvendige og integreret i en god grundmotorik.

Taktil/følesansen - Sidder i huden og er vigtig for den sociale og følelsesmæssige kontakt. Denne har også betydning for, hvordan man lærer omverdenen at kende.

Følesansen stimuleres når huden berøres, bl.a. ved at give massage (hårdt, blødt), i vand (svømmehal, fodspa) og ved forskellige sanseindtryk (f.eks. koldt, varmt, jord, græs, mudder, børster, bolde osv.)

TAKTIL/FØLESANSEN HAR BETYDNING FOR:

- Balancen
- Følelselivet
- Undersøgelse af omgivelser
- Overlevelse
- Reflekser og reaktioner
- Præcise bevægelser
- Aktivitets niveau
- Kropsfølelsen



MUSKEL-LED SANSEN



Kinæsthesi/muskel-ledsansen - Sidder i muskler, led og sener og har betydning for, at man hele tiden ved besked om kroppens stilling og bevægelsernes præcision. Kinæsthesisansen er afhængig af de to andre sanser og kan kun fungere optimalt, når labyrint- og følesansen er velfungerende.

Kinæsthesisansen stimuleres ved alle former for bevægelse, og det er derfor vigtigt, at børnene får lov til at eksperimentere selv og tumle - og gerne lige til grænsen. Barnet får sikre bevægelser og kropsbevidsthed igennem øvelse og gentagelser.

KINÆSTHESISANSEN HAR BETYDNING FOR:

- Balancen
- Rum og retning
- Kropsbevidsthed
- Muskeltonus
- Manipulation
- Visse reflekser og stabilitet



STORE BOLDE OG SMÅ BØRN

Bog med mange sjove lege

Har du set bogen, som er fyldt med inspirerende boldøvelser for børn?

Bogen 'Store bolde og små børn' har bolden i centrum for både børn og voksne i en lærings-serie, hvor:

- ✓ Motorisk træning
- ✓ Bemestring
- ✓ Leg
- ✓ Kommunikation også er i fokus

Bogen 'Store bolde og små børn' er fyldt med flotte tegninger og QR-koder. Udformning og layout med animationer er lavet for at give personale i daginstitutioner, dagplejere, gymnastik- og idrætsinstruktører og forældre et praktisk og let anvendeligt materiale til at organisere bevægelseslege med børn.



FIND BOGEN HER!



BOLDØVELSER



DAGLEJE OG VUGGESTUEBØRN

OP TIL 3 ÅR

BØRNEHAVE BØRN

3-5 ÅRIGE

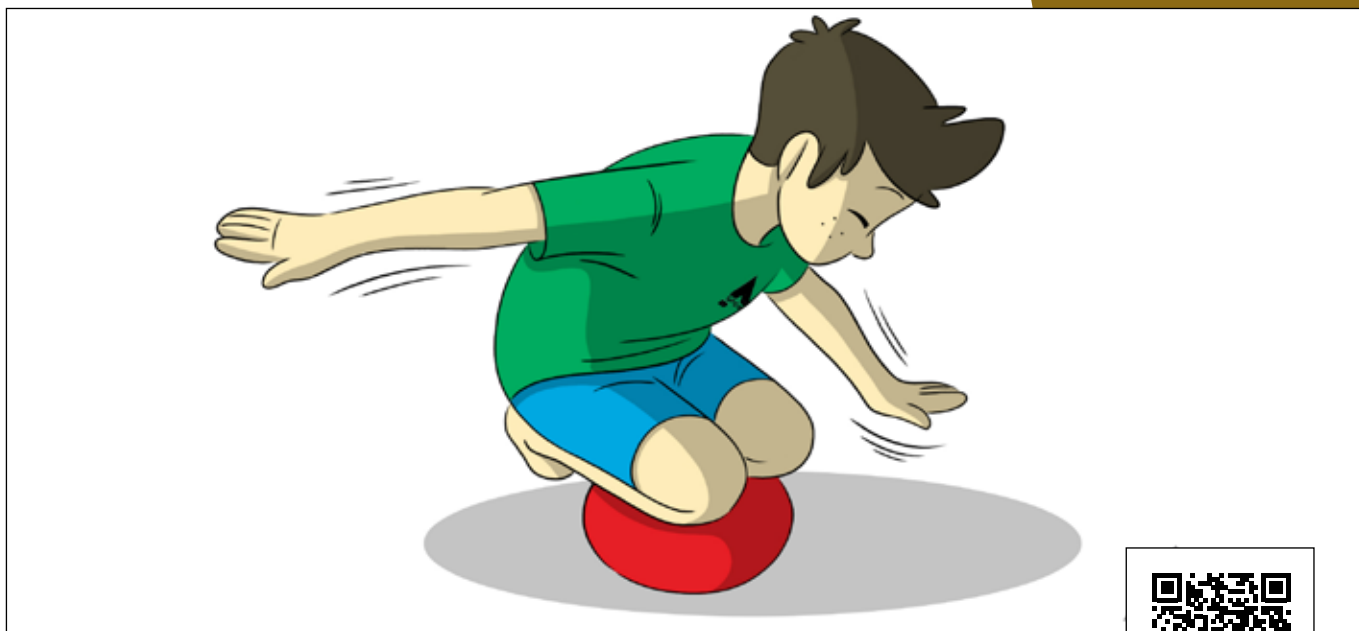
0.-2. KLASSE SKOLEBØRN

6-8 ÅRIGE

Den voksne skal på samme tid inspirere, instruere og organisere aktiviteten med den bløde bold. Især er det påkrævet at udføre bevægelserne, så de træner muskel-ledsansen, den taktile sans og labyrintsansen. Det sker naturligt, men opmærksomheden er påkrævet, hvor én af børnene finder det svært og derfor må have hjælp til at udføre bevægelserne hensigtsmæssige fysiologisk og motorisk. Det er vigtigt at værne om situationen som en legende og udfordrende god situation, hvor alle skal have oplevelsen af, at de honorerer krav og fordringer. Pointen er at arbejde indenfor det enkelte barn nærmeste udviklingszone, og det er bedre med mange gentagelser og tryghed, fordi de netop træner netop det vi ønsker, nemlig træning af de tre primære sanser.

På baggrund af illustrationer og animationer fra bog eller Idèbank er det oplagt at lade børnene selv aflæse de bevægelser eller små øvelser med den bløde bold, som de i bedste fald har lige foran sig. Børnene kan kopiere hinanden, de kan efterligne aktivitetslederen og de kan selv aflæse de instruktive tegninger. Alle tre fremgangsmåder er oplagte i situationen og hensigten er at etablere en tidslomme, hvor alt koncentration og energi bruges til at nyde og stimulere de tre primære sanser ved at lege og øve med den bløde bold. Bevægelserne kan udføres i små forløb fra en stilling til den næste og dermed udfordre de dygtige børn. Andre børn har brug for motivation ved at henvise til de små narrativer som bogen 'Store bolde & små børn' lægger op til. Hver bevægelse og hver øvelse refererer til et dyr og dermed åbner dyrene en forbindelse mellem kropslige øvelser og små narrative forløb.

Boldføling kalder de dygtige boldspillere en nødvendig kompetence for at mestre bolden hvad enten det er en basketball, fodbold eller håndbold. Her er der også tale om en boldføling, men med det sigte at træne og stimulere deres grundmotorik. Hver afbildet øvelse eller illustration har sin berettigelse for at træne muskel-ledsansen, men i et forløb med et flow af øvelser i en rækkefølge stilles der krav til både koncentration og faktisk også i højere grad til træning af de to andre primære sanser. Den voksne er på ingen måde overflødig, men med bogen 'Store bolde & små børn' i hånden eller illustrationer på gulvet kan børnene langt hen ad vejen være selvhjulpne. Det giver en mulighed for at den voksne ikke behøver være primus motor, men kan bruge sin tid og tilstedeværelse til iagttagelser, observationer, inspiration eller til kommunikation om handlinger og bevægelser. Hver bevægelse og hver øvelse refererer til et dyr og dermed åbner dyrene en forbindelse mellem kropslige øvelser og små narrative forløb lige fra forestillinger om cirkus, zoologiske haver eller kendte fortællinger om og med dyr.



Boldøvelser

Del 1 + Del 2 + Del 3 + Del 4 + Del 5 + Del 6

Dyrene i animationen er taget fra bevægelsesmateriale 'Store bolde og små børn' (udgivet af A-Sport). I materialet er bolden i centrum for både børn og voksne i en lærings-serie, hvor motorisk træning, bemyndigelse, leg og kommunikation også er i fokus.

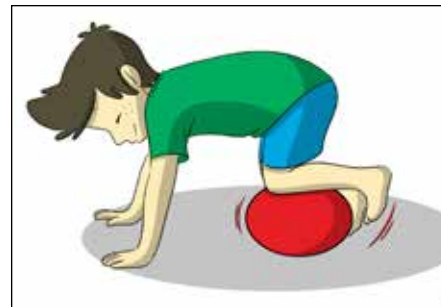
Sådan gør du:



Sidde på bolden mens du vinker, klapper eller siger en remse.



Hoppe siddende på bolden mens du evt. vinker, klapper, siger remser eller hopper i rytme til musik.



Sidde på knæ på bolden med hænderne i gulvet.



Tromme med hænderne i gulvet mens du holder balance på bolden.



Balance på bolden med kun én hånd i gulvet.



Kan du slippe med begge hænder samtidig.

HOPS & HANDS ON



**DAGPLEJE OG
VUGGESTUEBØRN**

OP TIL 3 ÅR

**BØRNEHAVE
BØRN**

3-5 ÅRIGE

**0.-2. KLASSE
SKOLEBØRN**

6-8 ÅRIGE

Måske kender i legen fra Idebanken, men ellers går det i sin enkelthed ud på at sætte en bane op på gulvet med henholdsvis højre og venstre hænder og fødder i farver. Hver gang 3 på række og fx 6 -10 mønstre eller mange flere, hvis der er tid og plads til flere. I denne omgang er pointen at træne motorik og i særdeleshed de tre grundlæggende sanser. Når en deltager afkoder og hopper afsted fra række til række, er der fuld opmærksomhed på kroppsstillinger og skift til næste position. Denne fortløbende koordination er oplagt træning for både muskel- ledsansen og labyrintsansen. I det sidste tilfælde i særlig grad, fordi der er hænder og børnene ikke bare hopper afsted i oprejst stilling, som i en almindelig hinkerude.

Aktiviteten 'Hops & hands on' går i sin enkelthed ud på at sætte en bane op på gulvet med henholdsvis højre og venstre hænder og fødder i farver. Hver gang 3 på række og fx 6 -10 mønstre eller mange flere, hvis der er tid og plads til flere. Når børnene hopper af sted og får flow i forløbet med henholdsvis at afkode og afpasse kroppsstillinger og berøringer med hænder og fødder er det oplagt træning af muskel- ledsans, taktilsans og labyrintsans. Øvelsen bryder med den sædvanlige oprejste stilling og kræver, at hovedet er i en helt ny position, så både balance og kroppsstillinger bliver udfordret med utallige skift og tilpasninger.

Børnene hjælper med at skabe og sætte banen op på gulvet med henholdsvis højre og venstre hænder og fødder i farver. Hver gang 3 på række og fx 6 -10 mønstre eller mange flere, hvis der er tid og plads til flere. Børnenes opgave er at afkode og tilpasse kroppsstillinger til forløbet og finde et flow og et tempo som måske kan kræve flere forsøg inden det lykkes at klare hoppe-forløbet med hovedet nedad / (oppe og nede) i et fortløbende flow uden stop og pauser. Træning og stemning må gerne gå hånd i hånd for at give børnene motivation til at magte banen i et flow eller endda på tid. I alle tilfælde er der en super træning af både muskel- ledsans og labyrintsans og når legen optræder i denne sammenhæng, er det jo netop fordi overskriften er grundmotorik og i særdeleshed daglig dosis af de tre grundlæggende sanser.

Hops & hands on

Kodning/afkodning

Kodning betyder eksempelvis, at små børn har kapacitet til at få en forståelse for retning, rækkefølge, sekvenser, programmer og mønstre. Vi mennesker er kodet. Vi har tillært, øvet og trænet en bestemt måde at reagere på til helt bestemte stimuli og helt små børn undersøger og koder helt af sig selv fx kender vi alle den lille firkantede kasse med huller af forskellige geometriske former, og det lille barn gentagne gange forsøger at få den ellipseformede klods ned i det ellipseformede hul. Barnet er i gang med både afkodning og kodning. Hvad der kommer først er vist det samme som diskussionen om ”ægget og hønen”. Det allersværeste er at være fri for svær kodning og det er et overskudsphænomen at have kraft, energi og lyst til omkodning og omprogrammering. På denne måde er forståelser via kropslige oplevelser måske en start til netop at forstå teknologiens sprog. Forskellige teknologier taler forskellige sprog, men det at forstå de førstnævnte foreteelser; retning, rækkefølge, sekvenser, programmer og mønstre er grundsubstanser, en slags grammatik i teknologiens sprog, og den kan børnene komme til at forstå via kropslige oplevelser og erfaringer. Det er en ”computational tænke måde” der er afgørende for at forstå kodning og programmering. Det er et vigtigt aspekt at forstå lære-metoden a la denne rækkefølge: dette virker ikke for mig - der er en fejl - jeg har fundet fejlen - retter den - gennemfører programmet uden fejl og har dermed lært et nyt program/forløb.

Den fysiske aktivitet ”Hops & Hands on” er en eksemplarisk aktivitet til at se og forstå kodning og afkodning. Legen går ud på at opsætte en bane med et bestemt mønster, som aktøren skal gennemføre ved at afkode og udføre ved at hoppe og sætter hænderne og fødderne på den viste måde i mønstret. Fliserne i mønstret er farvelagte og på den måde kan ”hopperen” afkode via forskellige koder fx via farver eller former. Det sværeste er nok i en flow-bevægelse fremad at spotte om mønstret er højre- eller venstre-drejet. Er afkodningen for kompleks, går det nemt ud over kvaliteten af bevægelsen og børnene ”humper” fremad i stedet for at hoppe med begge fødder samtidigt med korrekt afvikling i fodled. Gentagelse og tilrettelser vil oplagt hjælpe koordinationsproblemer, og på den måde vil ”hopperen” nå frem til en kvalitativ god og relevant programmering.

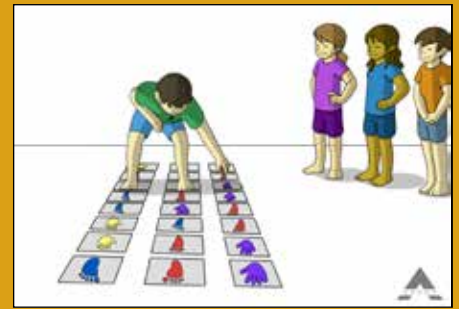
Sådan gør du:



Print de forskellige kort fra A-Sports Idébank eller ATIB - tryk på den blå knap 'Print PDF' - nederst på siden ligger de forskellige tegninger.



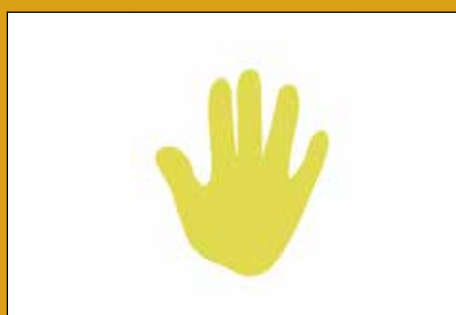
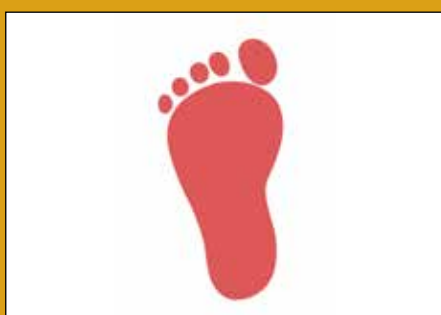
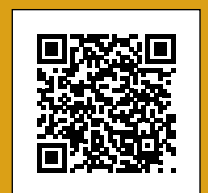
Byg en bane med et bestemt mønster - ved hjælp af de flotte tegninger af fødder og hænder.



”Aktøren” skal gennemføre ved at afkode - og udføre ved at hoppe og sætter hænderne og fødderne på den viste måde i mønstret.



Gentagelse og tilrettelser vil oplagt hjælpe koordinationsproblemer, og på den måde vil ”hopperen” nå frem til en kvalitativ god og relevant programmering.



HVAD KAN KROPPEN ? (BRYDE-LEGE)



DAGPLEJE OG VUGGESTUEBØRN

OP TIL 3 ÅR

En lille gruppe børn på ca. 3. Det kan være vigtigt med en voksen, som børnene først tumler med. Vigtigst er at den yngste målgruppe kræver en hjælpende og guidende voksen, der leder børnene igennem med klare signaler. En afgørende faktor er at lære børnene at give klare signaler om både deres egen og modpartens grænser. Helt fra starten må de lære at respektere, hvad de synes er ok, og hvad de ikke bryder sig om.

Den voksne kan starte med at lægge sig på gulvet som en sugekop. Børnene evt. sammen med en anden voksen prøver nu at trække i arme/ben og skubbe på forskellige steder, for at se om de i fællesskab kan rulle den voksne om på ryggen. Derefter vil børnene også gerne prøve at ligge på den bløde måtte og blive skubbet, trukket stille og roligt i arme/ben og blive trillet/rullet om på ryggen. I ugen, hvor I har fokus på taktilsansen, er der i aktiviteten masser af berøring og stimuli til taktilsansen. Husk at udnytte muligheden til at give sprog til børnene, ved at benævne kropsdele, hvad kilder, nu trykker vi bløde og lidt dybere tryk, vi har kolde/varme hænder, vi udfører forskel på tryk, niv, hold og stryge m.m.

BØRNEHAVE BØRN

3-5 ÅRIGE

I udgangspunktet kan de 3 - 5 årige godt bryde, slås og 'møfle' uden at gå over grænsen til ubehagelige og ukontrollerede bevægelser. Er de præsenteret for og har de trænet i omgangsformer og regler kan de netop i små grupper tumle og træne deres daglige dosis af taktile sansetræning. Lad det være sagt med det samme at samme øvelser også har sin berettigelse i træningsugen under fokussigtet muskel-ledsansen eller labyrintsansen.

De fleste børn vil acceptere fælles aftaler og regler, men enkelte børn bliver grebet og mister den hensynsfulde fornuft og derfor må og skal der være en voksen, som vedligeholder, opretholder og dyrker den gode stemning og den opbyggelige kontekst som disse slåskampe, bryde- og tumlelege fortjener for at forblive konstruktive. Har enkelte børn ubehag eller problemer med at tage fat, røre m.m. kan man med fordel bruge en genstand fx en stor blød bold eller kort tov som buffer - ved at skubbe bold, trække bold, fastholde m.m.

0.-2. KLASSE SKOLEBØRN

6-8 ÅRIGE

Kender alle børn tydelige regler og aftaler for gode bryde, tumle og slåskampe kan de alene uden en voksen og på et afgrænset område træne, lege og tumle efter tydelige aftaler og kommunikation om, hvilken leg de leger, og hvordan man stopper igen. De skal kende og være trænet i at læse signaler, og de andre tegn end den interaktion, der tangerer til ydmygelse, ubehag og andre følelser, som ikke hører hjemme i kropslig, motorisk træning.

Træningen eller legen må foregå under overskriften fx daglig dosis af motorik, hvor man netop har til hensigt at træne fx muskel-ledsansen eller taktilsansen. For en tid kan det være oplagt at skabe et bryde- eller tumle-miljø med afgrænsede tape linjer eller måtte. I kan opsætte plancher eller plakater med regler og aftaler og de kan sagtens lære på skift at være dommere eller kampledere. I A-sport Idèbank finder I aktuelle animerede billeder af de oplagte brydelege, og som I nemt kan laminere og hænge op.

Hvad kan kroppen? (Bryde-lege)

Del 1 & Del 2

Børnene arbejder med at give klare signaler, sætte tydelige grænser og at være opmærksomme på at overholde den andens grænser. Derudover får børnene arbejdet med flere sanser gennem brydelege.

"Hvad kan kroppen" eller Bryde-lege er bevægelsesaktiviteter for børn fra alderen 3 år og opefter, dog vil det være nødvendigt at der skal en voksen til at hjælpe de yngste børn.

"Hvad kan kroppen?" er brydelege, slåslege, styrkeøvelser og tillidsøvelser.

Det er en god ide, at have et underlag der ikke er alt for hård, da der højest sandsynlig er nogle der kommer til at vælte under vejs. Når du sætter børnene sammen to og to så vælg nogle med samme størrelse og evner.

Det, der er godt, er, at børnene kan få lov til at "slås" uden sparken, slåen og sådan nogle ting. Børnene vil også meget gerne bruge deres krop, og udfordre hinanden, det kan de komme til med disse lege.

Bryde-/Slåslege stammer fra brydesporten, da man i brydning ikke bruger slag eller spark, så på den måde bliver børnene udfordret på deres balance, bevægelighed, smidighed og styrke. I legene bliver børnene udfordret, så de lærer om deres egne styrker og begrænsninger.

Børnene arbejder med at give klare signaler, sætte tydelige grænser og at være opmærksomme på at overholde den andens grænser. Derudover får børnene arbejdet med flere sanser gennem bryde-lege.

Den kinæstetiske sans (muskel-/ledsansen), idet de spænder musklerne og arbejder med reaktioner; estibulærsansen, idet de træner balance; og taktilsansen, idet der er mulighed for varierende grader af kropskontakt.



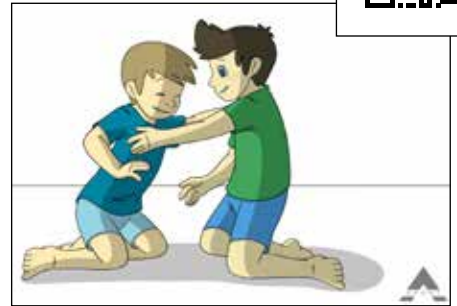
Sådan gør du:



Stå overfor hinanden med korslagte arme. Skub hinanden ud af balance ved at skubbe med armene. Armene må ikke løftes til hovedhøjde.



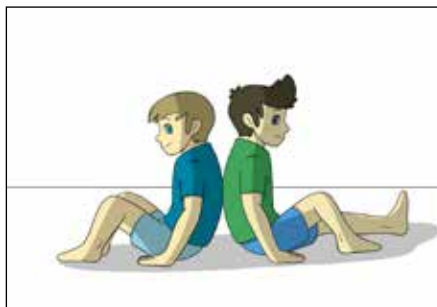
A ligger på maven. B skal vende A, der kæmper for at suge sig fast til underlaget.



Sid på knæ overfor hinanden. Kan I vælte hinanden om på siden?



Tag fat i makkers højre hånd med højre hånd. Tag fat omkring hinandens tommeltotter. Forsøg at klappe makker bag i. Husk at skifte hånd. Hvor mange klap kan du give makker på 30 sekunder?



Sid ryg mod ryg. Skub makker baglæns ved at bruge benene.



A ligger på alle fire og skal prøve at komme op at stå. B forsøger at vælte A og holde A nede

Vi har udviklet et motorik tema forløb, som sætter fokus på den daglige træning af de 3 primære sanser

Se det på side 26-27



DAGLEJE OG VUGGESTUEBØRN

OP TIL 3 ÅR

BØRNEHAVE BØRN

3-5 ÅRIGE

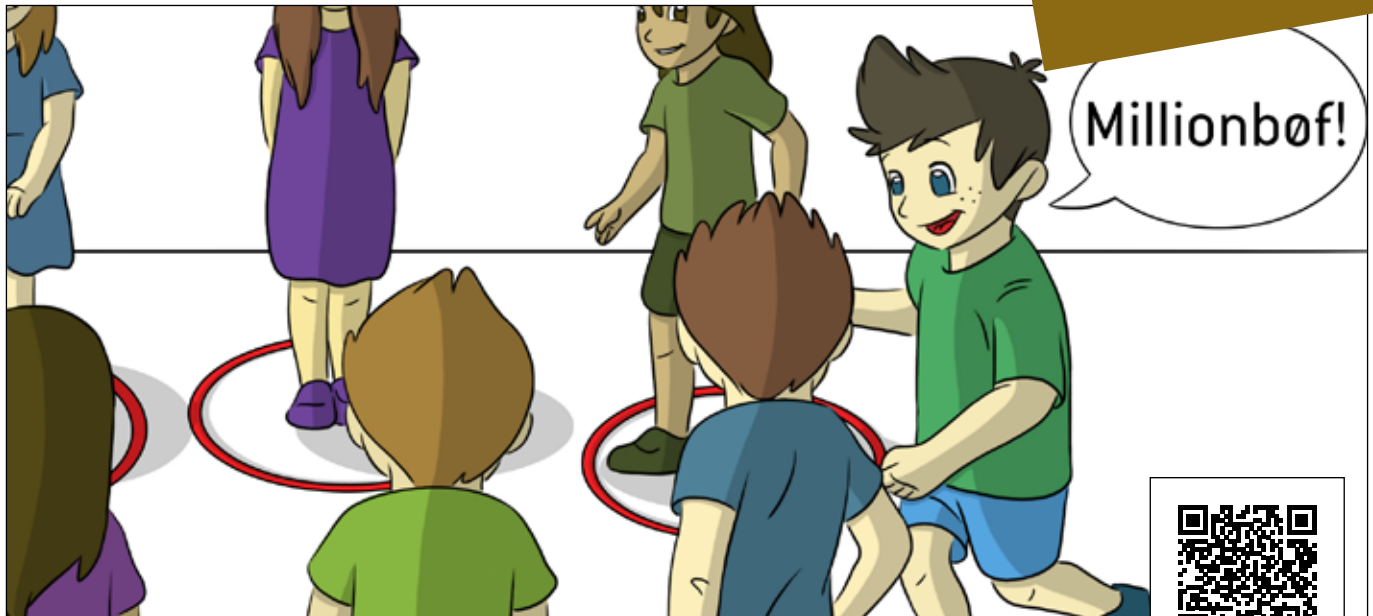
0.-2. KLASSE SKOLEBØRN

6-8 ÅRIGE

Den voksne kan starte med at være Mister Kok sammen med et af børnene. Kokken tydeliggør, hvor vigtigt det er at ramme/prikke med flad hånd på de andre børn i kredsen. Altså fungerer Kokken og barnet som en mesterlærer og lærling runde, hvor de følges rundt og desuden hjælper kokken med at huske at sige 'banke', 'banke'. I denne udgave af millionbøf får man en lang kæde af børn der bevæger sig efter kokken og lærlingen og når de pludselig meget højt råbe 'millionbøf', skal de alle sammen i kæden finde en ny og tom plads angivet ved hulhopringe. Tydelige signaler i legen er vigtige. Børnene skal hele tiden orientere sig, finde pladser og være både "tændt" og vågen. I legen/ aktiviteten kan lederen skifte fokus og dermed prioritere hvilken sans og kompetence der er i centrum. Er det muskel-ledsansen, der skal stimuleres er det vigtigt at se grundigt efter børnenes start- eller stoppe-bevægelse. Hvordan er fodafvikling, løbestil, muskeltonus, rum og retningssansen. I de tre uger med Motorik-tema-forløbet er det netop vigtigt at fokusere på, hvilken sans vi særligt ønsker at stimulere og dermed stille skarpt ind på den gældende sans, når og imens vi leger.

Millionbøf er starten på at lære Banke banke Bøf, og pointen med at alle børn, der er 'banket' følger efter i en kæde giver mere bevægelse, mindre ventetid. Legen Millionbøf gør det nemmere at magte den indbyggede kamp om at nå frem, og desuden kan de årvågne læse legen og se, at det er muligt at løbe på kryds og tværs for at nå frem til en ledig plads i fx en hulhop-ring. Flere er udfordret på samme tid og der er ikke lagt op til tvekamp og duel, som i den sværere Banke banke Bøf. Når det er sagt er Millionbøf stadig en lige så værdig og kvalitativ leg for træning af grundmotorikken. Er det fx muskel-ledsansen, der skal stimuleres er det vigtigt at se grundigt efter børnenes start- eller stoppe-bevægelse. Hvordan er fodafvikling, løbestil, muskeltonus, rum og retningssansen. I de tre uger med Motorik-tema-forløbet er det netop vigtigt at fokusere på, hvilken sans vi særligt ønsker at stimulere og dermed stille skarpt ind på den gældende sans, når og imens vi leger.

Millionbøf er stadig en god variation til målgruppen. På signalet 'Millionbøf' skal alle forsøge at finde en ny plads, inden den nye KOK er fundet. Er det fx muskel-ledsansen, der skal stimuleres, er det vigtigt at have opmærksomhed rettet på børnenes start- eller stoppe-bevægelse. Hvordan er fodafvikling, løbestil, muskeltonus, rum og retningssansen? I Motorik-tema-forløbet er det vigtigt at fokusere på, hvilken sans vi særligt ønsker at stimulere, og dermed stille skarpt ind på den gældende sans, imens vi leger. Når alle børn kropsligt og socialt kan begå sig i legen med de fleste facetter, kan man udfordre børnene ved at skærpe kompetencerne ved at lege Banke Banke Bøf med navneord. I den aktuelle træning af de 3 grundlæggende sanser må vi sige, at udfordringen bliver mærkbart større, stimuli større, når man er den udvalgte, den, der er inviteret op til dyst. Det er en balance mellem dyst og træning, og hvis holdene er mindre, kan man opnå begge dele i en god balance. Til gengæld kan det øge motivationen. Dette alderstrin kan veksle mellem forskellige udgaver af den gamle leg og dermed lære, hvordan situationen kan afstemmes med den udgave af legen, der giver mening lige i dag. Alle 3 udgaver finder I på A-sports Idèbank.



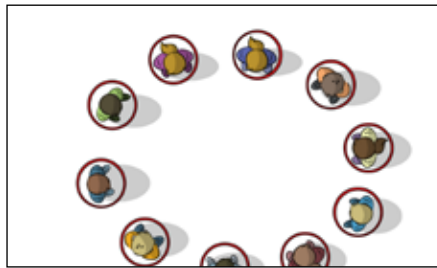
Millionbøf

En rundkreds dannes. En deltager stiller sig udenfor kredsen, han/hun bliver nu kokken. Hvert barn skal markere en plads foran sig på jorden (evt. markeret med en hulapring, slå et kryds, læg en vante, stil en spand... hvad I lige nu har mulighed for).

Sådan gør du:



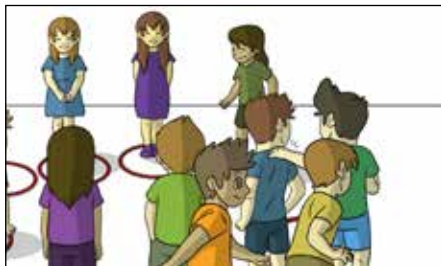
En rundkreds dannes.



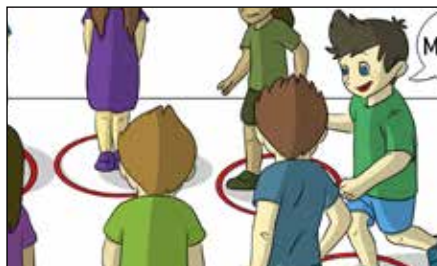
En deltager stiller sig udenfor kredsen, han/hun bliver nu kokken.



Hvert barn skal markere en plads foran sig på jorden (evt. markeret med en hulapring, slå et kryds, læg en vante, stil en spand... hvad I lige nu har mulighed for).



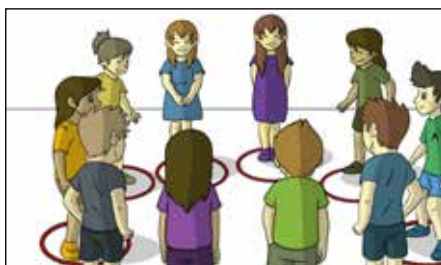
Kokken løber rundt nu rundt om kredsen og banker eller prikker på de børn, der skal følge efter ham. De skal ikke tage deres "plads" med, men lade tingen ligge.



Kokken bestemmer sig på et tidspunkt for at løbe ind på en ledig plads. Måske råber han "Millionbøf" som et signal.



Halen af deltagere han har banket/prikket op, skal så også finde en ledig plads.



Der vil være en plads for lidt og den, der ikke når at finde en plads, bliver den næste kok.

BLIND SKATTEMESTER



**DAGPLEJE OG
VUGGESTUEBØRN**

OP TIL 3 ÅR

**BØRNEHAVE
BØRN**

3-5 ÅRIGE

**0.-2. KLASSE
SKOLEBØRN**

6-8 ÅRIGE

En god og sjov leg som vi alle kender, men dog med forskellige regler efter hvilket egn i Danmark, vi kommer fra. Det er vigtigt, at den gamle leg går i arv til næste generation. Så sæt bare i gang. Legen har bl.a. til formål at træne og stimulere de tre primære sanser; labyrintsansen, muskel-ledsansen og taktilsansen. Bind for øjnene kan gøre enkelte børn svimle og føle ubehag, fordi deres sanseintegration dermed bliver anderledes. Ligeledes er det afgørende at alle deltagere føler sig trygge og kan have tillid til, at der er en voksen som tager ansvar. Man må opbygge tillid til at ingen kan finde på "dumme"/sjove ting, mens barnet i midten er frataget en af sanserne. Stemningen kan øges eller hjælpe legen på vej ved at lade små narrativer stilladsere fremgangsmåde og faser i legen. De fleste børn er bekendte med replikken: Lille hund, hvem har taget dit kød-ben? De små kender den ikke nødvendigvis, men de vil med fordel huske regler og ritualer i legen på den måde.

Formål i mellemgruppen af børn er at træne og stimulere de tre primære sanser ved hjælp af en god leg, som de fleste børn elsker at lege. Se evt. også legen 'Hund - én har taget dit kød-ben', der minder om 'Blind skattemester'. Begge lege finder I på A-sports Idèbank under kategorien Motorik og sanser. Vores erfaring med legen er at det er afgørende at man ikke får for mange børn til at sidde inaktive og i venteposition. Derfor kan man med fordel opdele gruppen i flere mindre grupper, så alle bliver aktive deltagere i den træning, som legen har i fokus - træning af de tre grundlæggende sanser. Ligeledes er det afgørende at alle deltagere føler sig trygge og kan have tillid til, at der er en voksen som tager ansvar. Man må opbygge tillid til at ingen kan finde på "dumme"/sjove ting, mens barnet i midten er frataget en af sanserne.

Se evt. også legen 'Hund - én har taget dit kød-ben', der minder om 'Blind skattemester'. I finder begge lege på A-sports Idèbank under kategorien Motorik og sanser. Kender børnene legen i forvejen er det stadig ok træning af de tre primære sanser, men det er samtidig afgørende at vedligeholde tilliden til hinanden i gruppen. Faktisk bliver det nødvendigt at træne disciplinen til at overholde regler og ritualer, når nogle af børnene tager risici, acceptere at få frataget en sans og gøre sig udsat i kredsen af jævnaldrende børn. Des større børn des mere er legen også en tillidsøvelse. Det er oplagt at man ikke sidder hele klassen og at mange børn sidder inaktive og ventende, men at man deler sig op i tre eller flere mindre grupper for at alle kan nå at være i midten. At alle føler at blive en bidragende deltager i legen.

Blind skattemester

En deltager udvælges til at være "skattemester". Han/hun skal sætte sig på jorden i en hulahopring, og vogte over sin skat, f.eks. 15 ærteposer. "Skattemesteren" får bind for øjnene, og til at forsvare sig med får personen en sammenrullet avis, som personen må slå fra sig med. Nu skal de andre deltager prøve at stjæle af skatten efter tur, uden at "skattemesteren" opdager noget. Hvis "skattemesteren" får mistanke om, at der er en tyv på spil, skal vedkommende slå ud efter "tyven". Hvis "skattemesteren" rammer, skal "tyven" lægge ærteposerne tilbage til "skattemesteren", og tyven må gå tomhændet tilbage og stille sig bagerst i rækken. Rammer "skattemesteren" ikke, må tyven blive ved med at stjæle fra "skattemesteren" indtil "tyven" bliver ramt. Det handler altså om at være den bedste "tyv". Vinderen er nemlig den, der har stjålet flest ærteposer fra "skattemesteren". Legen stopper, når der ikke er flere ærteposer, eller når underviseren/pædagogen stopper legen.

I kan dele gruppen op i to, og lade legen foregå to steder, så der ikke bliver for lang vente tid.

Sådan gør du:



En rundkreds dannes.



En deltager stiller sig udenfor kredsen, han/hun bliver nu kokken.



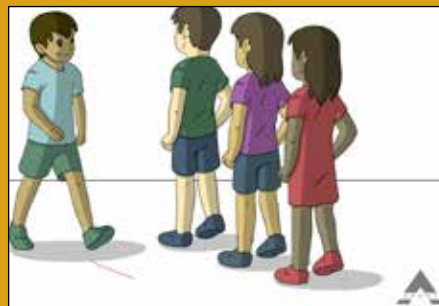
Hvert barn skal markere en plads foran sig på jorden (evt. markeret med en hulahopring, slå et kryds, læg en vante, stil en spand... hvad I lige nu har mulighed for).



Kokken løber rundt nu rundt om kredsen og banker eller prikker på de børn, der skal følge efter ham. De skal ikke tage deres "plads" med, men lade tingen ligge.



Kokken bestemmer sig på et tidspunkt for at løbe ind på en ledig plads. Måske råber han "Millionbøf" som et signal.



Halen af deltagere han har banket/prikket op, skal så også finde en ledig plads.



Der vil være en plads for lidt og den, der ikke når at finde en plads, bliver den næste kok.



Se også aktiviteten
"Hund - én har taget dit kødben"?



**DAGLEJE OG
VUGGESTUEBØRN**

OP TIL 3 ÅR

**BØRNEHAVE
BØRN**

3-5 ÅRIGE

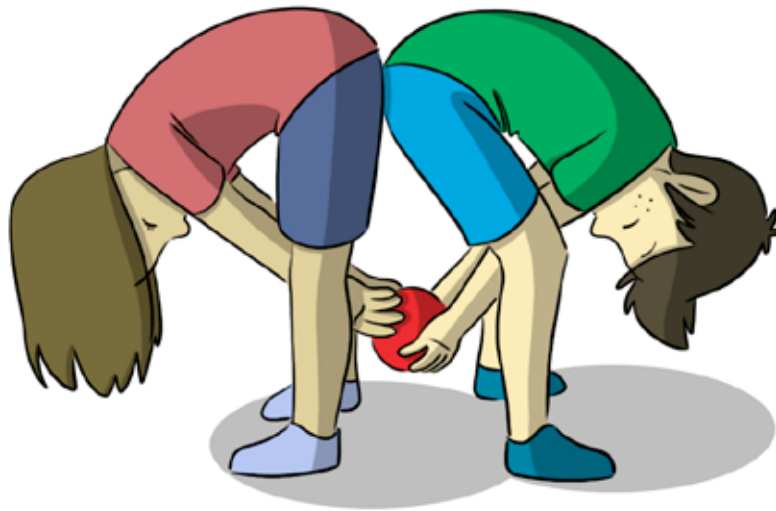
**0.-2. KLASSE
SKOLEBØRN**

6-8 ÅRIGE

Enkle, simple og små motorikøvelser, der i særdeleshed træner kroppens hoved-muskelgrupper og som det allervigtigste er opmærksomheden især rettet på at træne de tre basale grund-sanser: labyrintsans, muskel-ledsans og den taktile sans. I disse uger er det oplagt at italesætte eller lave små narrative fortællinger om nødvendigheden af at optræne en kompetent sans. Det kan fx gøres ved at knytte sansen og øvelser til små rytmiske lyde for at holde deres fokus på at udføre den kropslige bevægelse kvalitativt, roligt og med en kropslig bevidsthed og forståelse af, hvad man gør. At børnene får tid til at mærke efter, knytte fase, kropsdel eller bevægelse sammen med aktionen for at barnet selv kan erkende og lære den aktuelle sans. Det er oplagt at aktivitetslederen bruger udvalgte ord med henblik på at få et ordforråd knyttet til motorikøvelser og kropslig læring. Senere kan man knytte øvelser sammen med små fortællinger eller små narrativer om dyr eller fx astronauter. Fokus kan veksle mellem drejninger, rotationer, skruer, vendinger i flere planer eller på samarbejdet med en legekammerat. Samarbejde er krævende for de små og aktivitetslederen må være opmærksom og særlig guidende.

Små enkle og tilgængelige motorikøvelser, der i særdeleshed træner kroppens hoved-muskelgrupper, og som det allervigtigste træner børnene samtidig de basale sanser. I disse uger er det at italesætte eller lave små narrative fortællinger om nødvendigheden af at optræne en kompetent sans. Det kan fx gøres ved at knytte sansen og øvelser til en fortælling om astronauter. Der kan alle forstå, at deres evne til at orientere sig og styre kroppen i et univers, hvor drejninger, rotationer, skruer, vendinger i flere planer er særlige udfordringer for de tre grund-sanser: labyrintsans, muskel-ledsans og den taktile sans. Et absolut oplagt fokus kan aktivitetslederen lægge på kvaliteten af bevægelsen. At de får en vist selvindsigt og forståelse for at udføre bevægelserne med præcision, forskellige hastigheder eller på fx forskellige energiske måder, fx frygtsom, vild og voldsom eller bare neutral.

Børnene har den alder at de sagtens kan følge oplægget på A-sports Idebank, hvor de kan se og efterligne øvelser tiltænkt astronauter og deres oplæring, som foreligger i små narrativer forløb benævnt henholdsvis i Rumtræningscenter Space X - del 1, 2 og 3. Rumtræningscenter Space X har fokus på motorik-øvelser, der i særdeleshed træner kroppens hoved-muskelgrupper og som det allervigtigste træner børnene samtidig de basale sanser. I disse uger er det at italesætte eller benævne handlinger og sanser, med henblik på at tilegne sig en bevidsthed om at optræne en kompetent sans. Et oplagt fokus kan aktivitetslederen lægge på kvaliteten af bevægelsen. At børnene samtidig med bevægelserne får en vist selvindsigt og forståelse for at udføre bevægelserne med præcision, forskellige hastigheder eller på fx forskellige energiske måder, fx frygtsom, vild og voldsom eller bare neutral. At børnene indbyrdes får et talesprog for det de deler og interagerer i og med



Rumtræningscenter Space X

Del 1 + Del 2 + Del 3

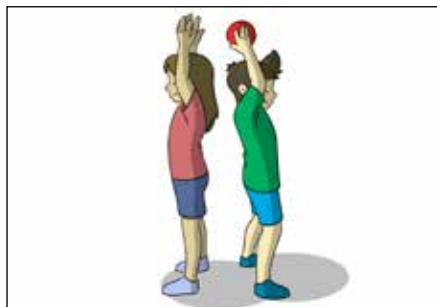
Første dag hopper vi direkte ud i at sætte fokus på motorik ved at snurre og dreje.

I et meget betydningsfuldt rumtræningscenter SpaceX træner astronauterne i at rotere og dreje rundt, fordi der ikke er den samme tyngdekraft ude i rummet. Astronauterne skal fx lære at bevæge sig vægtløs i deres raket, samtidig med at de skal kunne løse opgaver eller spise og drikke. I dette center er der opbygget en træningsbane i trin, som bliver sværere og sværere.

Sådan gør du:



Du står med ryggen til din makker med en bold i hænderne. I afleverer bolden til hinanden skiftevis mellem benene og over hovedet. I skal holde med begge hænder om bolden. I skal aflevere bolde mindst 7-10 gange.



Du og din makker står med ryggen til hinanden. Du fører bolden med begge hænder til venstre til din makker, der modtager og han fortsætter foran kroppen og bolden videre rundt til venstre til dig, der drejer for at modtage bolden. I skal lave bevægelsen 7-10 gange og derefter den modsatte vej rundt - altså aflevere til højre side



I står på samme måde som i trin 2, men I fører bolden rundt i et otte-tal. Den ene af jer drejer til venstre den anden til højre. Husk at holde god kontakt til underlaget med begge fødder, spredte ben og let bøjede knæ. I må ikke trippe med med fødderne i drejningen, men netop rotere i rygsøjlen.

Se flere øvelser til motoriktræning og sanseintegration på

WWW.A-SPORT.DK

GIVE SKAMMEL SKO PÅ



DAGLEJE OG VUGGESTUEBØRN

OP TIL 3 ÅR

Legen i sig selv er oplagt til at introducere begrebet taktilsans eller følesans, idet alle vil forstå, at man i denne leg netop stimulerer og fokuserer på den taktile sans som en af de tre basale sanser.

I må finde en lille og let stol eller skammel og flere par sko uden pløre fra udendørs aktiviteter. Måske kan I bruge deltagernes hjemmesko. Legen kræver koncentration, og at man er god til at finde, mærke og føle den sko, der kan matche makkeren. For de små børns vedkommende er det en stor opgave i sig selv at løfte stolen og få placeret sko på stolens ben. Det er en nem og lille leg, der træner den taktile sans og kan give en sjov og fælles oplevelse.

BØRNEHAVE BØRN

3-5 ÅRIGE

Men blind for øjnene skal børnene i små grupper finde den rigtige sko til det rigtige stoleben, og når alle har forstået legen, kan man supplere opgaven med større krav til hvilke sko, der er den næste til stolens ben. Hvis alle medlemmer i gruppen skal i sving kan to af børnene arbejde og træne med den taktile sans. De skal finde, udvælge og føle sig frem til den rigtige sko under kvalificerede anvisninger fra de andre i gruppen, som kan se og følge begivenheden på lidt afstand. De sidste får en fin udfordring med at guide og hjælpe via ord og anvisninger.

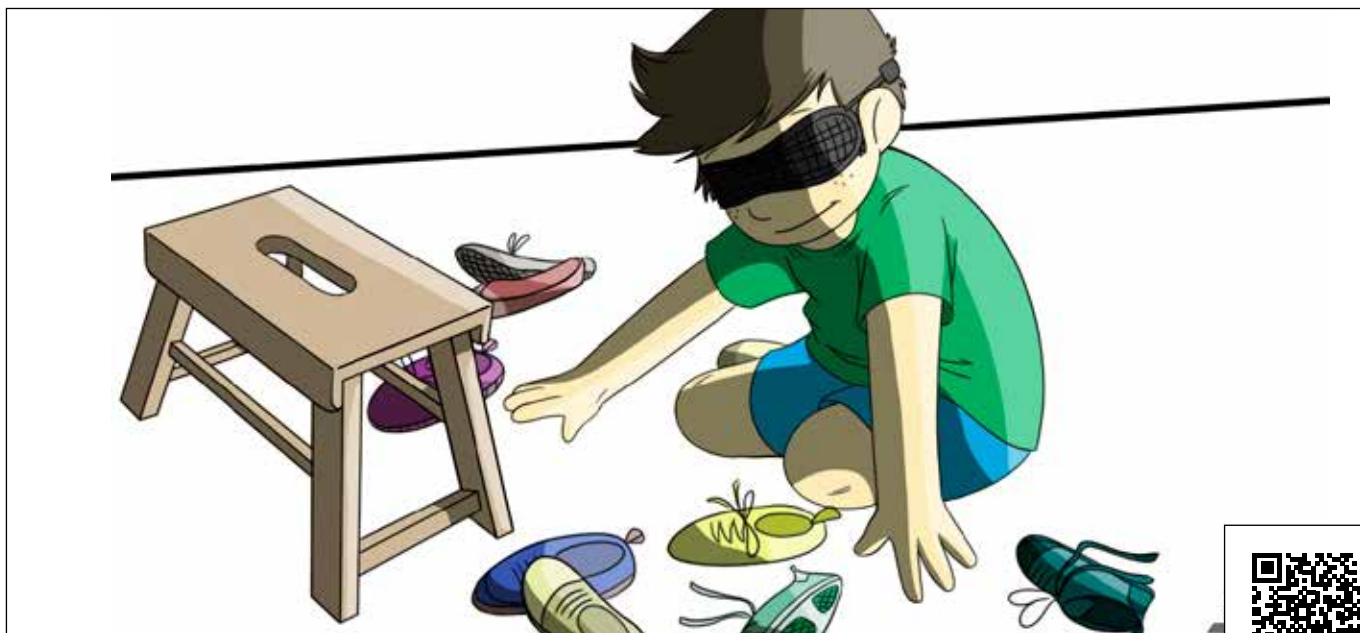
Legen i sig selv er oplagt til at introducere begrebet taktilsans eller følesans, idet alle vil forstå, at man i denne leg netop stimulerer og fokuserer på den taktile sans som en af de tre basale sanser.

0.-2. KLASSE SKOLEBØRN

6-8 ÅRIGE

Bruger man almindelige skolestole eller spisebordsstole er det en svær opgave at balancere stolen, når man har blind for øjnene og give stolens ben sko på. Det er en fin opgave så længe man er bevidst om faremomenter, hvis stolen vælter. De andre børn i gruppen kan gribe ind og afværge ulykker. I denne aldersgrupper kan man roligt stille krav til placeringen af skoene på stolens ben, således at højre sko passer til højre ben, og at man kun må bruge stolens forreste ben. Desuden kan det skærpe udfordring til den taktile sans, ved at man kræver, at de to sko skal være et makkerpar og altså ens i form og udtryk.

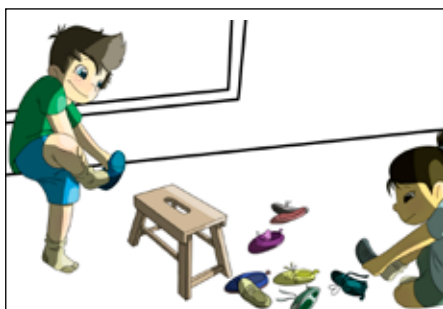
Legen i sig selv er oplagt til at introducere begrebet taktilsans eller følesans, idet alle vil forstå, at man i denne leg netop stimulerer og fokuserer på den taktile sans som en af de tre basale sanser.



Give skammel sko på

Deltagerne tager deres sko af og lægger dem i en bunke. Med bind for øjnene er det opgaven, at give skamlen en sko på hvert ben. For at gøre det vanskeligere skal børnene gøre det på en bestemt tid, eller de har til opgave at give de to højre og venstre skammelben henholdsvis en højre og en venstre sko på. Er børnene fortrolig med legen kan man øge spænding og konkurrence ved at tælle point. Point for hver sko, et ekstra point for rigtige skopar, og ekstra point for hver venstre og højre sko, der er sat korrekt på henholdsvis venstre og højre skammelben.

Sådan gør du:



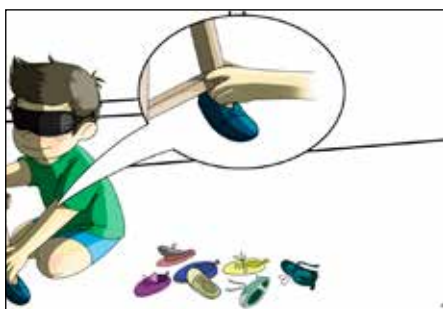
1 tager skoene af og lægger dem i en bunke.



En elev tager mobility briller på eller binder for øjnene, så hun/han ikke kan se noget.



Eleven står eller sidder ved skamlen og bunken af sko. Det gælder om så hurtigt som muligt at give skamlen sko på.



Legen bliver mere udfordrende, hvis skoene på skamlen skal være ens.



Eller endnu vanskeligere - at give de to højre og venstre skammelben henholdsvis en højre og en venstre sko på.

DET RULLENDE TOILETPAPIR



DAGLEJE OG VUGGESTUEBØRN

OP TIL 3 ÅR

Legen eller aktiviteten er oplagt til den yngste børnegruppe og netop denne leg kan let iværksættes med en gruppe på 4 - 5 børn på samme tid. Det kræver blot en rulle toiletpapir og en genstand inden man kan tælle ned fra 10. Når legen er med, er det først og fremmest for at medtage nemme gode lege til små indlagte situationer og så træner det både koncentration og taktilsansen. Der skal ikke mange gange til inden det bliver udfordrende at bytte toiletpapir ud med en stofrulle og dermed kan legen udvikles ved at banen ikke bare glider hen over et lige gulv, men måske kan køre hen over kroppsdele med en flad og ru genstand for enden.

BØRNEHAVE BØRN

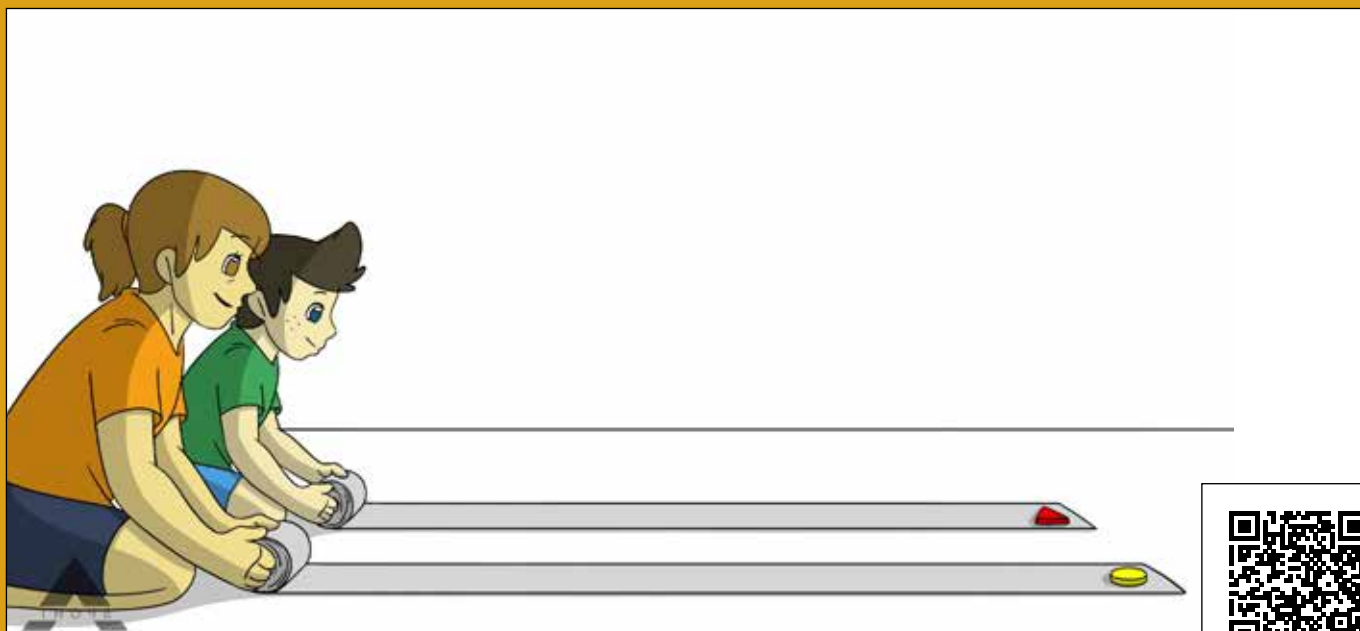
3-5 ÅRIGE

Netop denne leg kan let iværksættes med en stor gruppe børn på samme tid. Det kræver blot en rulle toiletpapir og en genstand inden man kan tælle ned fra 10. Når legen er med i denne sammenhæng, er det først og fremmest for at medtage nemme gode lege til små indlagte situationer, og så træner det både koncentration og taktilsansen. Des længere bane des sværere for både koncentration og for taktilsansen. Der skal ikke mange gange til inden det bliver udfordrende at bytte toiletpapir ud med en stofrulle og dermed kan legen udvikles ved at banen ikke bare glider hen over et lige gulv, men måske kan køre hen over en af gruppens deltagere eller mindre indlagte forhindringer. Genstanden for enden af rullen må afpasses med materialets beskaffenhed og robusthed. Hvis børnene er trænede i og er gode i konkurrencesituationer, øger det ofte spændingsniveauet og kan derfor tilføje legen afveksling og en anden dimension ved at indlægge små stafetter.

0.-2. KLASSE SKOLEBØRN

6-8 ÅRIGE

Når børnene har haft mulighed for at afprøve aktiviteten med at vikle og rulle et toiletrulle-bane op fra et angivet sted er de klar til mere komplekse aktiviteter. Det træner deres taktile sans at fornemme, hvor meget der skal rulleres igennem, og hvor nænsom de må være for at undgå at papirstykkerne går over. Når alle har en erfaring i at udføre de nødvendige bevægelser, er børnene i princippet klar til at dyste eller indgå i små stafetter og konkurrencer om at hale en genstand i land over den afstand man aftaler og det start og ståsted man haler ind fra. Børnene kan stå parallelt og for enden af sideløbende baner, men de kan også stå mere tilfældigt og dermed ikke måle og sammenligne deres præstationer helt på samme konsekvente måde. Børnene kan endda stå ganske æstetisk i en cirkel, og nyde hvordan mønstret med baner ændrer sig i løbet af dysten. Det primære er fortsat, at så mange som muligt og så længe som muligt træner den taktile sans og koncentration, og det trænes bedst med en rulle i hånden.



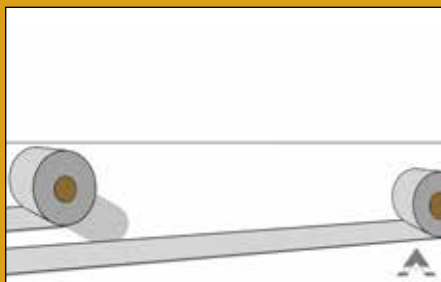
Det rullende toiletpapir

En sjov leg eller konkurrence til at få fart i fingrene og smil på læben. Du eller I sidder på gulvet evt. på knæene eller rumpen. Man ruller en toiletrulle ud på gulvet. På enden af toiletpapiret placerer man fx en klods/et æble eller et glas vin (kun fantasien sætter grænser).

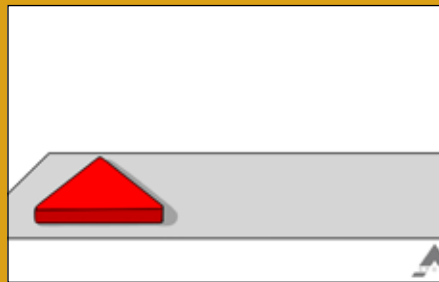
Sådan gør du:



I finder en toiletrulle til hver deltager.



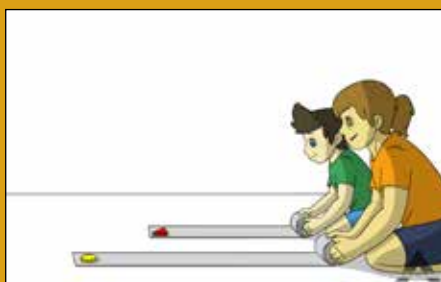
Hver deltager ruller toiletpapiret ud. Husk, at aftale hvor langt banen skal være inden start.



I placerer den aftalte genstand på enden af toiletpapiret. Fx en klods eller et æble.



Ved rullen, bestemmer I jer for, hvordan I vil sidde. Evt. på numsen eller på knæene.



På et fløjt starter deltagerne med hver deres toiletrulle at rulle papiret op igen. Alle kan deltage. Både børn, unge og voksne.



Med begge hænder på toiletpapiret. Altså fingrespidserne på højre og venstre side arbejder på højtryk for at rulle det tynde papir tilbage på rullen.



Når genstanden er kommet helt tæt på, er legen slut. Deltager kan nu fx spise deres æble eller starte en ny leg med klodserne.



Dyrk den daglige dosis af motorik-træning i børnehaven - den absolut bedste alder til myelinisering af nervebaner... derfor **PLEASE!** - sæt i gang!

Ritualisering og fokusering på grundmotorik. Det er sidste chance for oplagt myelinisering af nervebaner og forudsætning for stærk grundmotorik. Sigtet er at udnytte dette store potentiale børnene biologisk og fysiologisk bærer på og derfor naturligt inddrage motoriske portioner i hverdagen.

Det er oplagt også at indtænke små portioner i forbindelse med de andre naturlige ritualiseringer fx omkring spisetid, frugtpauser og i forbindelse med situationerne på vej ud eller ind fra legepladsen. Forudsætning for forbedringer er at ville det nok til at prioritere det dagligt i en periode på 3 uger og dermed igen med flere gentagelser i løbet af året.

Centralt har vi placeret ugerne omkring de tre primære sanser henholdsvis labyrintsansen, muskel-led sansen og taktilsansen og derfor netop de tre uger.

En uge med fokus på hver sans. Kan det lykkes, vil det være en god idé at brede fokus ud til flere rum eller arenaer i børnenes hverdag. Således må de gerne medtage opmærksomheden indenfor, udenfor og også til små seancer, træning derhjemme i boligen.

Materialet til MOTORIK-tema-forløb indeholder et hæfte med masser af fotos, ideer, tegninger, animationer, træningspas og QR-koder med udbydende stof og ideer. Der er stof til motoriske aktiviteter og træning i institutionen, men der er også forslag med formidling til forældre og andre der kommer i huset.

Motorik-tema-forløbet foreslår, at man om formiddagen inden for i de inddelte grupper starter og slutter den daglige seance på samme måde hver gang fx med en fællessang rim-remse leg, Mig og min krop. Afslutningsvis kan man synge en fællessang eller slutte af med en eller to yoga-øvelser, som A-sports Idèbank også ligger inde med.

Den/de valgte bevægelsesaktiviteter er også brugbare udenfor i mindre grupper. Det er utrolig vigtigt, at den voksne tager teten og sætter aktiviteterne i gang.

Det allervigtigste og mest inspirerende for børnene er at også de voksne bliver aktive deltagere. Det må gerne opfattes som 'Kærlige puf' til både børn, personale og forældre.



På den længere bane kan man invitere forældre til MOTORIK-dag og dermed holde fokus og opnå en mesterlære og sidemandsoplæring, så det bliver naturligt og selvfølgelig at være vedholdende og social i sigtet med at gøre motorik til ritualiserede foreteelser.

Når vi møder hinanden på gangen kan vi lægge op til en armkrog, mens vi siger 'Hej' og dreje mindst 5 gange rundt. Det er vigtigt at hverdagen os af fokus på den aktuelle sans. Ved madpakke-seancen bliver der talt, benævnt og fx i ugen med fokus på taktilsansen, kan der inden madpakken bliver åbnet inviteres til finger & hånd gymnastik siddende på stolen ved bordet.

Til Motorik-tema-forløbet er der ligeledes et ark med en udmærkelse/et diplom til udprint til hvert barn, når et forløb bliver afsluttet.

I Motorikhæftet Vol. 2 finder I 10 motorik-aktiviteter (ramme-aktiviteter), der er niveaudelt og lagt ud i tre farvekoder, tre stier eller baner. Har I yderligere brug for inspiration og brug for at finde aktiviteter, der passer præcis til målgruppen, er der desuden inspiration i Motorikhæftet Vol. 1 og på A-sports Idébank under kategorierne Motorik & sanser og Leg & bevægelse.

UGE 1

Labyrintsansen

Hvad kan kroppen (Bryde-lege)
Rumtræningscenter Space X
Boldøvelser
Millionbøf
Hops & Hands on

Start og slut aktivitet hver dag:

Mig og min krop
Yoga

Yderligere forslag fra Motorik 1

Balancesten - Gå over åen
Aktivitesringe
Den rullende tyv
Lopperne hopper
Stjerneleg med Slappuk

UGE 2

Muskel-ledsansen

Boldøvelser
Millionbøf
Hops & Hands on
Hvad kan kroppen (Brydelege)
Rumtræningscenter Space X

Start og slut aktivitet hver dag:

Mig og min krop
Yoga

Yderligere forslag fra Motorik 1

Aktivitetsringe
Lopperne hopper
Leg dig glad - kåde små gedekid
Farver og former
Dyrepasseløbet

UGE 3

Taktilsansen

Det rullende toiletpapir
Boldøvelser
Den blinde skattemester
Give skammel sko på
Hops & Hands on

Start og slut aktivitet hver dag:

Mig og min krop
Yoga

Yderligere forslag fra Motorik 1

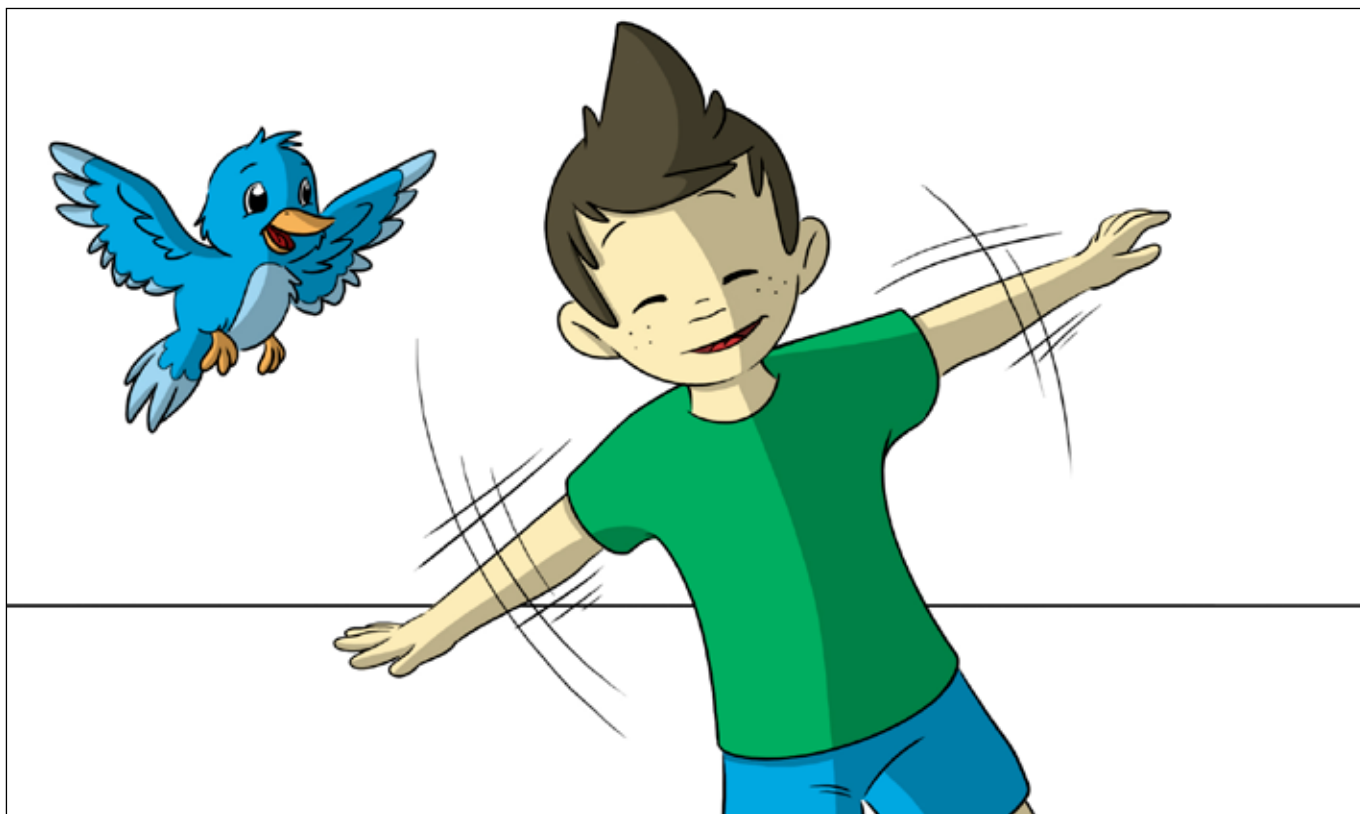
Stjernestund med sansebolde
Aktivitetsringe
Balancesten - Gå over åen
Aktivitetsringe
Lopperne hopper

Her viser vi konkrete forslag til hvilke bevægelsesaktiviteter/rammeaktiviteter, der er oplagte at bruge i MOTORIK-tema-forløb, der løber over 3 uger. I tema-forløbet er der fokus på grundmotorikken eller de tre primære sanser; Labyrintsansen, Muskel-ledsansen og taktilsansen. De udvalgte aktiviteter er både fra Motorikhæftet Vol. 2 og Motorikhæftet Vol. 1.

Vi har gjort det nemt og ligetil 😊

Gå ind på <https://a-sport.dk/inspiration/aktiv-laering/motorikuger/> og download alt til tema forløbet. Her finder du info plakater til forældrene, motorikhæfterne vol. 1 og 2 - lige til at printe ud, det flotte bevis til børnene, vores forslag til start og slut aktiviteterne og andre spændende artikler.





DAGPLEJE OG
VUGGESTUEBØRN

OP TIL 3 ÅR

BØRNEHAVE
BØRN

3-5 ÅRIGE

0.-2. KLASSE
SKOLEBØRN

6-8 ÅRIGE

Aktiviteten blandt den mindste børnegruppe har en anden karakter. De fornemmer og oplever rytme, betoning, ord og gentagelse. De har brug for at se og lytte. For hver gennemgang fanger de sjove velklingende ord eller små passager af bevægelser. Det er afgørende at give tid, give tid til at percipere og tid til at reagere og via betoning og kropssprog kan man understøtte der, hvor man er kommet til i remsen. Aktion og reaktion er afgørende opmærksomhedspunkter. (Ligesom i en fingeret stunt slag er der en bevægelse før selve slaget fremad. Der er en aktion, en bevægelse bagud med armen, og hvis man betoner den aktion giver man børn en hjælp til bevægelsen/reaktionen - selve slaget). Tilsvarende her kan man i bevægelsen 'flyve som himlens fugle' tydeligt markere et flyv med armene inden man hopper og svinger med armene. Denne timing er afgørende for at det lykkes for børnene at opleve og være med i sammensmeltning og overensstemmelse mellem ord og bevægelse.

I aktiviteten med de mellemste børn, 3-5 årige, er fokus på de samme kvaliteter. Det er dog afgørende for børnenes deltagelse og for at det virker på deres sproglige udvikling, at man bruger tid og opmærksomhed på at lære remsen eller i hvert fald afgørende ord. Børn uden behov for at hævde sig vil kunne affinde sig vedvarende med at imitere bevægelse eller remse. Opmærksomheden kan rette sig mod, at de enkelte børn i højere og højere grad selv kan styre remse og de tilknyttede bevægelser. Også denne gruppe af børn nyder vekselvirkningen mellem det remsestyrende forløb og det frie fange forløb.

Mig og min krop remsen bliver en anden aktivitet med indskolingsbørnene, som ønsker energi og store udslag i bevægelser. Selve fangelegen er afgørende, hvor de improviserer og finder på i jagten på hinanden ovenpå den styrende og opladende del, hvor rim og remse er i fokus. Vekselvirkningen mellem det frie og bundne stimulerer og leder stemninger, spænding, sjov, energi og tempo. I aktiviteten blander stimuleringer af tre afgørende sanser sig; den vestibulære-, den taktile- og muskelledsansen.

PÅ IDÈBANKEN KAN DU GRATIS
DOWNLOADE ØVELSER TIL MOTORIKTRÆNING
OG AKTIVITETER TIL DEN AKTIVE LÆRING
WWW.A-SPORT.DK

Mig og min krop

Jeg kan være stor - Jeg kan være lille - Jeg kan være flad som en krokodille - Jeg kan trille - Være rund som en kugle - flyve højt som himlens fugle
Jeg kan nå mit hoved - Jeg kan røre min mave (evt. flere kroppsdele på) - Jeg kan nå mine tæer... - fange jer... det er ikke svært

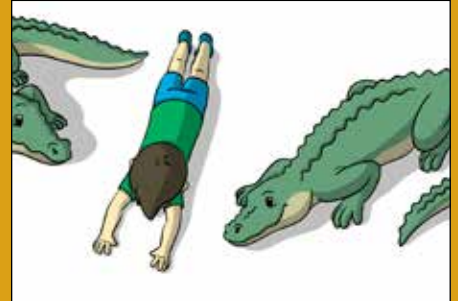
Sådan gør du:



Mig og min krop



Jeg kan være stor. Jeg kan være lille



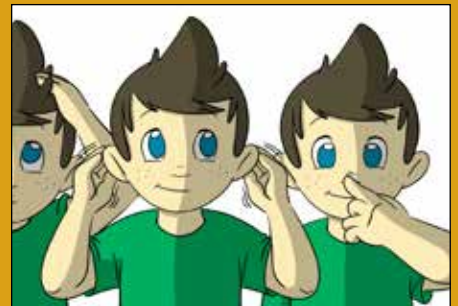
Jeg kan være flad, som en krokodille



Jeg kan trille. Være rund som en kugle



Flyve højt som himmelens fugle



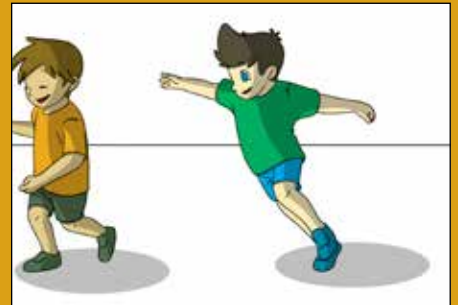
Jeg kan nå mit hoved, kilde mine øre og trykke på min næse



Jeg kan røre min mave. Jeg kan nå mine tæer



Men at fange jer... det er ikke svært



Løb løb for nu kommer jeg og fanger



Jeg masserer dig fx lidt, når du bliver fanget



Og er du blevet fanget sætter du dig stille ned på numsen





DAGPLEJE OG
VUGGESTUEBØRN

OP TIL 3 ÅR

BØRNEHAVE
BØRN

3-5 ÅRIGE

0.-2. KLASSE
SKOLEBØRN

6-8 ÅRIGE

Børneyoga understøtter barnets udvikling, glæde ved bevægelse, kropsbevidsthed og børneyoga giver barnet en naturlig talent for stilhed og koncentration. Har I lyst til at prøve en enkelt øvelse, som kan laves til slut efter en fysisk aktiv time? Øvelsen skaber og giver nærvær, koncentration, fokus og ro. Prøv som en start en af de rolige børneyoga øvelser, LY-SET, hvor barnet ligger på ryggen og mærker kroppen. Sådan gør I: Lig på ryggen med armene ned langs siden og strakte ben. Til sidst løfter I langsomt de samlede strakte ben mod loftet, og pust lidt ud, så fødderne vipper. Børnene holder blikket på "flammen". Hovedet er helt stille og næsen peger op.

Remse til Lyset: (Lyset hjælper os på vej,) (rundt i mørket, dig og mig.) (Lad os tænde lyset sammen.) (Er du klar? Nu kommer flammen)

Børn i daginstitutioner har ofte lange dage, og en yoga-øvelse eller to kan hurtigt skabe ro eller være afstressende for både børn og voksne. Yoga kan 'skrue' på børnenes energi-knapper. Bevægelsen bringer ro, ro til at få energien op. Yoga-øvelsen 'Lyset' er lige til at gå til. Lad børnene se den flotte illustration på siden her eller på A-Sports Idébank og vupti er I i gang. Børnene ligger med fødderne ind mod midten. **'Dine ben er et lys - lad lyset pege mod loftet.** Det er et langt flot lys. De større børn kan sætte hænderne i ryggen og løfte hofterne lidt højere som på billedet. Den voksne kan tænde alle lysene (du går rundt og berører alle børns fødder. **Pust lyset ud, og læg benene ned på gulvet igen'.** Husk remsen til lyset, der angiver samtidighed og rytme til situationen.

Undersøgelser viser, at hvis du som voksen bruger yoga i din børnegruppe, så får dine egne positioner og bevægelser en afsmittende effekt. Hvis du har en meget urolig gruppe, har dette også stor indflydelse på din egen trivsel og med yoga øvelser kan du nivellere eller balancere gruppens energi. Med yogaøvelserne som daglig dosis giver du dig selv en gave i form af en roligere gruppe og sammen kan man give hinanden en afstressende hverdag både for dig og for børnene. Et roligt miljø er ikke kun til gavn for det enkelte barn, men er både til gavn for gruppen og de voksne. Vi tør stå på mål for at veludført situationer med yoga med børn giver mange fordele såsom ro, nærvær, overskud og øget fokusering. Med yoga-øvelser stimulerer vi alle tre primære sanser i grundmotorikken. Yoga-øvelsen 'Lyset' har som sigte at være dæmpende, at øge kropsfornemmelse, at afspænde og sænke blodtrykket og puls. Tilsvarende har de andre yoga-positioner deres berettigelse. Alt i alt kan yoga kun være en energi-givende win win situation.

A-Sport Yoga

Del 1 + Del 2 + Del 3 + Del 4

En pause med Brain Break er en fin start på børne-yoga, hvor I til sidst også laver par-yoga og yoga-akrobatik. Det første trin er at lære mindst 5 kendte stillinger eller øvelser, som er velkendte i yoga fx hund, kat eller kamel. Aktiviteten må foregå i en stemning af ro, og hver elev arbejder på deres egen yogamåtte. Udover bevægelsen er åndedræt og mindfulness en kvalitet ved aktiviteten.

Sådan gør du:



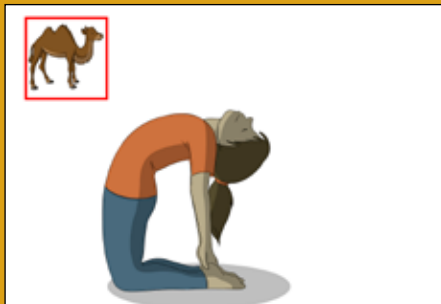
Delfinen



Elefanten



Hunden



Kamelen



Katten



Kobraen



Løven



Mariehønen



Musen



Sommerfuglen

Vi træner

ORD, BEGREBER, TAL OG FARVER

som åbner op for helt nye muligheder

Vi lancerer alternativer til bevægelsesaktiviteter, der træner både ord, begreber, kategorier, tal, farver og alfabet. Med nye smarte mærkater skaber vi det eventyrlige lille men vigtige element, der kan bruges i et utal af trænings- og øve situationer.



Mærkaterne fås til flere kategorier, som giver et utal af nye træningsøvelser både til det kognitive arbejde, men også til det motoriske- og sanseintegrations-mæssige arbejde.

Helt konkret findes der 9 forskellige kategorier af mærkater, som kan bruges aktivt til både den aktive læring og motoriktræningen.

Vi bruger de nye mærkater til henholdsvis klatrevæggen, Slappuk eller til de fx velkendte markeringskegler.

I en leg med børn i alderen 3-6 år har et konkret oplæg været, at de skal røre det tal på klatrevæggen, som de kendte og kunne overskue at klatre til. Efterfølgende klatrer de ned til en kurv med fx basis legoklodser og en række aktivitetsringe. Opgaven for børnene er at fylde ringene med samme antal klodser, som de umiddelbart selv har udvalgt og klatret til på klatrevæggen.

Et af børnene måtte tage flere tilløb til at turde klatre mod 8-tallet, der sad øverst på væggen, men da alle de andre tal var taget, hanker han op i sig selv og begiver sig ud på den i først omgang utænkelige mission.

Mærkaterne og de ny-udviklede magnetskiver, kan selvfølgelig udskiftes og flyttes efter behov. Den ene dag kan de vise dyr og den næste dag vise farver. Som tidligere anført findes mærkaterne i ni forskellige pakker og indeholder vilde dyr, grundfarverne, vilde danske dyr, bondegårds dyr, tal, t'erne, regnetegn, tal fra 0-9, konsonater og vokaler.



Mærkerne er lige oplagte at bruge, hvad enten det er til multibanen, i hallen, i motorikrummet på sportspladsen, eller man kan fx sætte mærkerne op ude på legepladsen med et velcrobånd. Fx kan børnenes opgave være at finde dyrene og melde tilbage til den voksne. Meldingen kan udarte sig til en samtale om dyret og dyrets vilkår og levesteder i naturen.

Mærkaterne kan ligeledes bruges til organisering og styring undervejs idet børnene under legen netop lærer at navigere med mærkaterne som særlige steder eller som pejlemærker for nye opgaver.



MOTORIKRUM



FILOSOFFEN, HOLSTEBRO

Motorikrum er et fysisk rum, hvor aktører på få minutter kan træde i kraft som aktive børn, unge og voksne, og hvor de i bevægelse skaber et samspil med motorik-redskaber og særlige indretningskonstruktioner på stedet.

Selve målet med rummet er at skabe et særlig stimulerende miljø, hvor især grundmotorik og grundlæggende fysiske aktiviteter er super tilgængelige og udfordrende at begå sig ud i.

Aktøren bliver inviteret til den daglige nødvendige træning og stimulering. Motorikrummet bliver til ved få manøvrer, eller rummet er måske allerede etableret og står klar til aktioner.

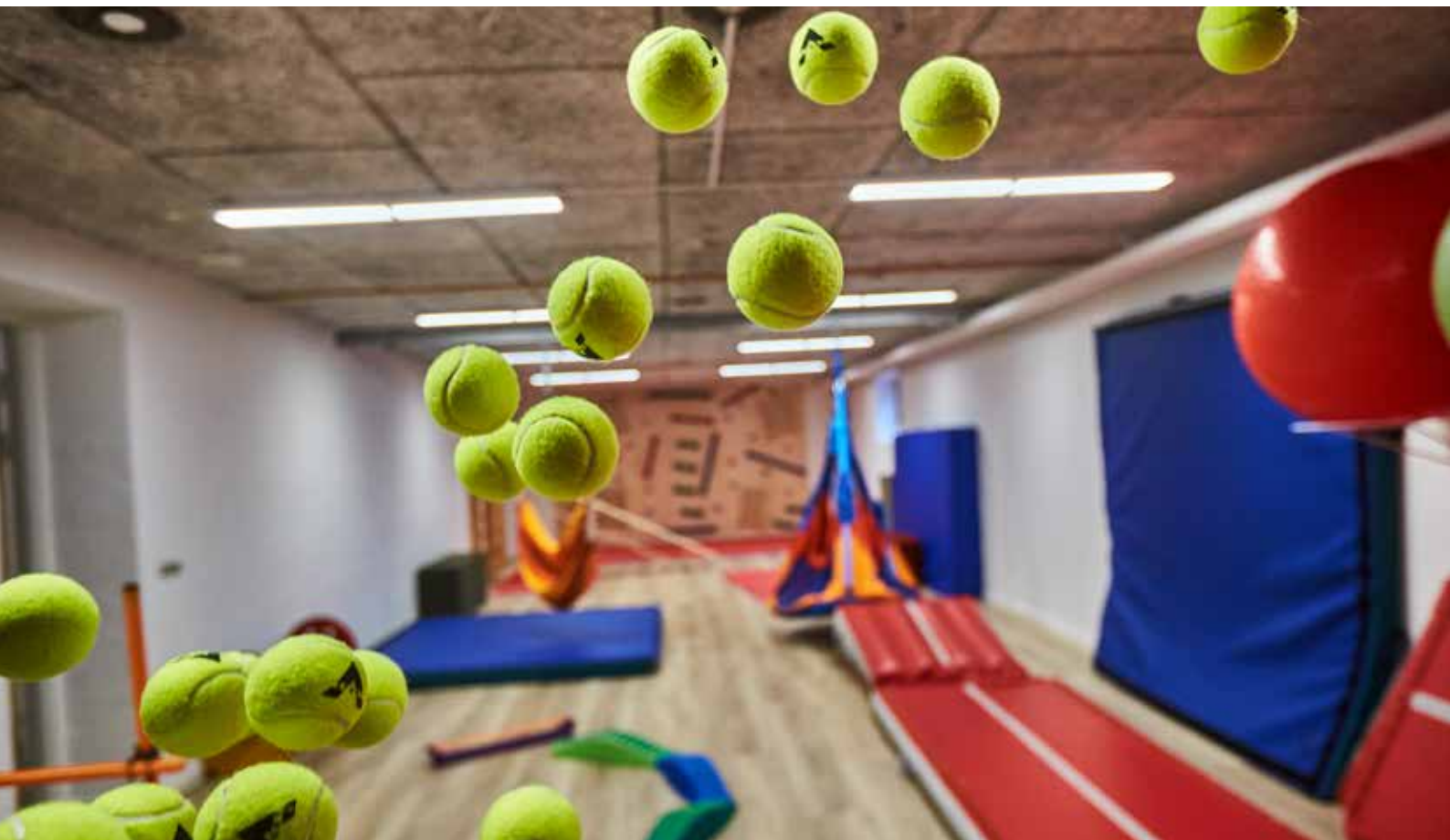
Det vigtigste er at miljøet både æstetisk og funktionelt appellerer til fysisk bevægelse. De få manøvrer kan bestå i at klikke fx gynger, hvepse-reder eller rebstiger på skinner i løftet eller at trække skuffer ud af trappepodier og etablere klatre- og kravle miljøer. På få minutter skaber aktørerne, hvad enten de er børn eller unge, et mobilt motorikrum. Et rum, der kan imødekomme de særlige træningsstationer, der netop i en bestemt træningssituation er aktuel og

ønskelig. De ovenfor nævnte rebstiger og gynger kobles på, netop fordi den vestibulærsans er fokusområde i en afgrænset periode, inden man måske går videre med fokus på muskel-ledsansen.

Motorikrum er i vores tænkning ét rum med mange muligheder og kan såvel etableres ude på legepladsen som inde i klasselokaler, på gange eller i andre passager.

A-Sport vil gerne deltage med inspiration, idéer, sparring og vejledning, og vi inddrager gerne vores etablerede team af kyndige fagfolk, som er indstillet på at samskabe og finde på løsninger, der passer til jeres behov og fysiske vilkår.





ÆBLEHAVEN I EBELTOFT



