

TRIVSEL - *DIG og de andre*

INDSKOLING
MELLEMTIN
UDSKOLING

GÅPÅMOD - HANDLEKRAFT - GLÆDE - OVERSKUD - UNDERVISNINGSPARAT

STYRK KLASSEFÆLLESSKABET

I hæftet finder du bevægelsesaktiviteter med fokus på trivsel. Aktiviteterne er lette at gå til og kræver ingen eller få rekvisitter.

KOMPLET FORLØB

med forslag til arbejdet med trivsel før, under og efter aktiviteten.

3 FAGFAGLIGE PITSTOPS

om bedre trivsel og social udvikling.

En del af konceptet
DAGLIG DOSIS





BEVÆGELSESAKTIVITETER MED LEG, SAMARBEJDE OG TRIVSEL I FOKUS

Hermed lancerer vi nye og velkendte BEVÆGELSESAKTIVITETER, der styrker elevernes trivsel og klassefællesskabet.

Fysisk aktivitet smitter. Spontane smil, grin og lysten til at gribe ud efter de andre viser trivsel. Når situationer samtidig rammesætter, at alle kan udfolde sig, og at alle har en afgørende rolle, er essensen i centrum. Oplevelsen i at mærke at den ene elev efter den anden overgiver sig til sagen, til legen og til de andre, er så stor, at det er værdifuldt at træne og øve og afsætte tid til det. Der er ekstra brug for at genoptage og genvinde det sociale klassefællesskab. Forskning viser, at bevægelse har en fantastisk evne til at udvikle og gøre godt for den mission. Man skal trives for at kunne lære og modtage undervisning.

A-Sports Idébank. Står du i en situation, hvor du mangler en håndfuld gode bevægelsesaktiviteter til klassen, så slå vejen forbi A-Sports Idébank. Den består af over 100 små og større bevægelsesaktiviteter på forskellige niveauer. A-Sports Idébank er åben og tilgængelig for alle. Det indebærer blot, at du som lærer eller pædagog henviser eleverne direkte til en bevægelsesaktivitet. Dermed kan de deltage fysisk parallelt med den animation, de møder i aktiviteten i Idébanken. Tilmed er der en lydskulisse og ofte også et speak, der guider eleven gennem aktiviteten. Hvor mange aktiviteter man vil bruge om dagen, må være op til den enkelte underviser eller aktivitetsleder.

Ideén med bevægelse. Bevægelsesaktiviteterne kan bruges som et kortere eller længere supplement, hvor man sammen kan have det sjovt med forskellige sociale og fysiske lege. Det kan være aktiv læring, hvor man sætter bevægelse på den teori, man har arbejdet med. Det kan være et regulært Brain Break for at få tilført fornyet energi. Hensigten kan være at styrke motorikken og samspillet mellem hjerne og krop, der er det absolutte fundament for vores bevægelser, reaktioner, reflekser, adfærd og følelser. Bevægelsesakti-

viteten kan også være på dagsordenen for at lege og være sammen. Legen er i sig selv formålstjenlig, da den socialiserer, inkluderer og er identitetsskabende. Det fører til forståelse, accept og empati. Uanset hvilken indgangsvinkel, hvilket mål vi har med bevægelsesaktiviteten, fører den til sundhed, læring og trivsel!

Mindre risiko og positive effekter. Regelmæssig fysisk aktivitet styrker generelt trivselsindsatsen. Tilsvarende befordrer den fysiske aktivitet specifikke aspekter af både fysisk, psykisk og social sundhed hos børn og unge. Fysisk aktive børn har væsentlig mindre risiko for at få symptomer på depression end mindre aktive børn, både på kort og lang sigt. De positive effekter afhænger af den ramme, man sætter det ind i, og det er afhængigt af den pædagogiske tilgang, intensitet og varighed. Endelig betyder det sociale miljø omkring aktiviteten noget for effekten.

Trivsel og robusthed. I dette hæfte giver vi inspiration til aktiviteter, der både kan foregå udenfor, indenfor i klassen og på gangene. Som afslutning vil A-Sport pointere, at trivsel er et udtryk for et velbefindende, der giver det enkelte menneske følelsen af være forbundet med et fællesskab og giver overskud, gåpåmod, handlekraft og glæde ved livet. Begrebet anvendes hyppigt i vurderingen af børns udvikling. I skolen er trivsel derfor et personligt aspekt ved tilværelsen, som skabes af erfaringer og mødet med omgivelserne. Trivsel er i de senere år blevet et vigtigt redskab i vurdering af de livsvilkår og den livskvalitet, der udvikles i omsorg for børn generelt. Robusthed skabes af gode erfaringer.

Være sig selv

Empati

Bevægelse

At føle sig set

Samarbejde

Mod

TRIVSEL

Berøring

At føle sig hørt

FÆLLESSKAB

Med- og modspil

ANSVARLIGHED

Samhørighed

Selv værd

SAMMENHOLD

TRYGHED



Hvad er trivSel i pædagogik?

Trivsel i hverdagen er, når børn, unge og voksne er sammen om at skabe det gode miljø. For eleverne har det betydning at blive set og mødt. De er optaget af hinanden, af at lege og af, at der sker noget usædvanligt inden for rammerne af det kendte.

Ordet "trivSel"

kommer af "at trives", der er af oldnordisk oprindelse. I daglig tale henviser ordet til sundhed, livskraft, vækst og velvære.

Hvad Siger folkeSkoleloven om trivSel?

Trivsel blandt alle elever. Alle elever skal have ret til at trives i skolen og til en hverdag uden mobning. Elevernes trivsel hænger tæt sammen med deres faglige udbytte af undervisningen. Derfor forudsætter trivsel blandt alle elever både en social og en faglig indsats.



ELSE KJÆRULFF TORP

Jeg er A-Sports ideudvikler, proces- og fagkonsulent. Hele mit lange liv har jeg spillet, leget og trænet i idrættens og sportens verden. I næsten lige så mange år har jeg været underviser i dansk og andre sproglige udtryk, herunder dans. Gennem årene som idræts- og motorik-underviser, så er legen for mig et bærende element.

Min erfaring er hentet fra undervisning med meget forskellige målgrupper lige fra eliteudøvere til børn med store problemer med at få kroppen til at fungere optimalt. Jeg holder mig opdateret med den nyeste teori. Jeg har dedikeret

både energi og tid til at bidrage til at skabe gode læringssituationer både for dem, der faciliterer og underviser, og dem, der skal lære og lege kvalificeret; primært børn og unge.

Jeg glæder mig over, at det er lykkedes at sætte mere bevægelse på dagsordenen. Det er ikke min fortjeneste, men jeg føler mig privilegeret over at være med til at brænde igennem for at virkeliggøre parolen; alle har ret til at røre sig – hver dag!



12 NYE VEJE TIL BEDRE TRIVSEL I SKOLEN



Vi finder det værdifuldt at sætte fokus på at udvikle børns og unges sociale og emotionelle kompetencer. Derfor forsøger vi at gentænke fysisk aktiv læring i skoledagen. Ikke alene følger der på de næste sider 12 nye veje eller lege til bedre trivsel i skolen, men også måden vi rammesætter, gennemfører og evaluerer bevægelsesaktiviteterne på, fremmer forskellige mål og adfærdsmønstre blandt eleverne.

Før aktiviteten:

Fokus på trivsel og bevægelse må nødvendigvis italesættes før aktiviteten. Mange børn risikerer at tænke i konkurrence eller point-tænkning, og det er måske en erfaring, de har høstet gennem mange år og mange aktiviteter. Derfor er det altafgørende at sætte en klar ramme for aktiviteten før det hele kører. Fx kan man som pædagog/lærer eller underviser betragte den samme leg på forskellige måder og fra forskellige vinkler. Vinklingen eller sigtet får betydning for, hvordan deltagerne handler. Hjælpen til deltagerne fra aktivitetslederen før selve legen må bestå i, at alle har forstået aftaler, se animationen sammen, forstå de kropslige måder at være fx æg, dino eller Supermand på - se legen side 8. Som det allervigtigste at gøre klart, hvordan og med hvilken etik, man leger legen - fx at man bliver i legen og ikke sætter sig uden for rollen ved at håne modstanderen i dyst med sten, saks, papir. I en god samtale bliver det klart, at der er et påbud og en idé med legen, og det at lege. I andre sammenhænge er der en tid til sport og konkurrence, men netop her og nu, er der fokus på trivsel og bevægelse. Overskud kan ventileres ved at være kropslig klog, generøs, sjov og dramatisk.

Under aktiviteten:

Som et eksempel bruger vi nu legen Fra æg til Supermand. Legens pointe er i et møde med andre at forædle sit æg til status som Supermand. Deltageren markerer et møde ved at stille sig i en andens bane eller fange en andens blik, og der udfordrer man hinanden i en dyst med sten, saks, papir. Vinder man dysten, rykker man op i hierarkiet til næste stadiet fx fra dinosaur til Supermand. Legen er slet ikke sjov eller hyggelig, hvis ikke de enkelte deltagere påtager sig en rolle og generøst spiller dino eller Supermand, og at de risikerer at degenerere til æg igen. Legen egner sig ikke alene til en sportslig konkurrence med entydige regler og med henblik på at finde den dygtigste og mest kompetente kriger. Det kræver i stedet for, at aktivitetslederen formulerer og italesætter, hvilke dyder og handlinger den enkelte deltager gør legen bedre med. At netop deltagerne handlinger og mindset bidrager til en trivselsfremmende aktivitet. Det kalder på et stort handlingsrepertoire (kropssprog, stemmeføring, energiniveau) hos aktivitetslederen, der også i en trivselsfremmende aktivitet skal gå forrest og være et kompetent forbillede.

Efter aktiviteten:

Hvad er så kvalitetskriterier for at vurdere aktiviteten efterfølgende. I en samtale med deltagerne er det let at afklare, om det er lykkedes sammen at komme tættere på fx flg. mål:

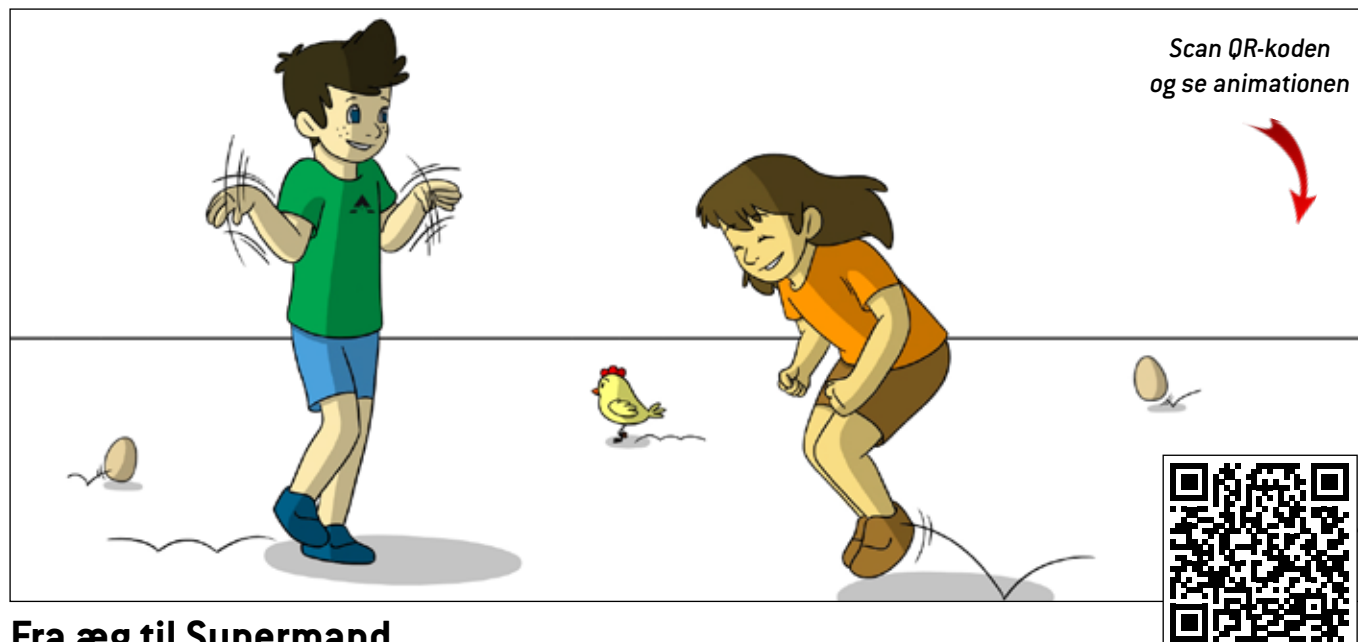
- at et antal oplever glæde ved at bevæge sig sammen med andre
- at eleverne lærer at indgå og deltage aktivt i et større fællesskab
- at eleverne i handling viser, at de har modtaget en kollektiv besked og nu handler i overensstemmelse med instruktion og rammesætning.
- at så mange elever som muligt bevæger sig aktivt i så mange minutter som muligt
- at eleverne oplever, at der er andre glæder og mål end podiepladsen som vinder

Måske er der den rigtige stemning til at bringe den fejlslappethed, som en del elever bærer rundt på, at de tror, at de selv har ansvaret for alt i deres liv. Denne leg kan på fin vis illustrere, at legen kun bliver god og sjov, hvis flere eller mange sætter sagen og legen i centrum, og dermed bliver en lille gave og indslag til de andre deltagere i legen. Måske kan vi tillade os at slå fast, at en elevs selvværd kan styrkes, når de møder positive forventninger.

I og med at aktivitetslederen tydeligt rammesætter før legen og på tilsvarende vis italesætter og samtaler om, hvorvidt og hvordan aktiviteten er lykkedes efterfølgende, kan vi arbejde på at bygge nogle strukturer ind i undervisningen. Strukturer, som bliver letgenkendelige for eleverne. Hensigten er ikke at lege på sportens betingelser, men at sætte fokus på bevægelse med henblik på både samskabelsesprocesser og personlig udvikling. Endelig kan det lykkedes at give hinanden plads til forskellighed trods en fælles rammesætning og et mål.

Se aktiviteten "Fra æg til Supermand" på næste side

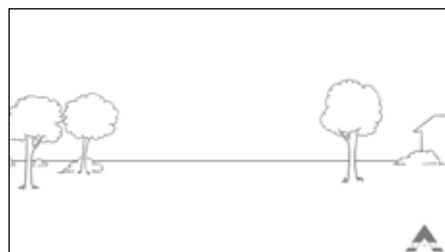




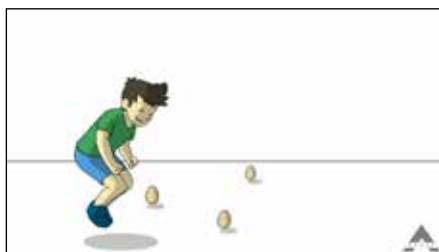
Fra æg til Supermand

Legen handler om at udvikle sig fra æg til Supermand. Legen kan leges inde som ude og kræver ingen rekvisitter. Alle begynder med at hoppe rundt imellem hinanden som små æg. Når man møder et andet æg, slår man sten, saks, papir. Taberen bliver ved med at være æg. Vinderen bliver til en lille kylling. Taberen skal finde et nyt æg at battle sten, saks, papir imod, og kyllingen basker rundt og finder en anden kylling. Fra kylling bliver man en dinosaur, med armene formet som et stort gab, og til sidst til en "flyvende" Supermand. Når man er blevet til Supermand, "flyver" man rundt om de andre. Til sidst er der en hel flok supermænd, men kun et æg, en kylling og en dinosaur tilbage.

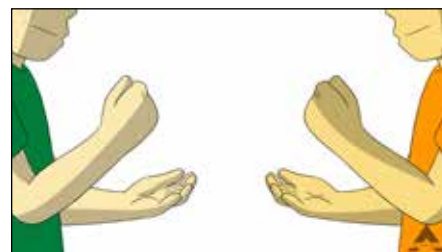
Sådan gør du:



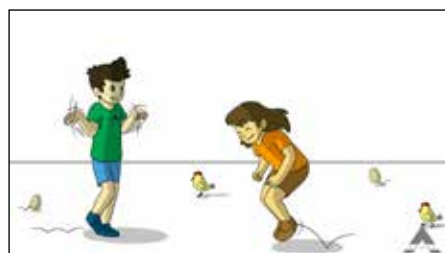
Legen kan leges inde som ude og kræver ingen rekvisitter.



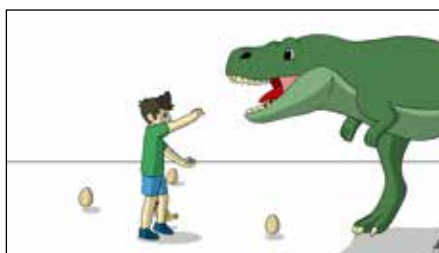
Alle begynder med at hoppe rundt imellem hinanden som små æg.



Nogle står overfor hinanden og slår sten, saks, papir, andre hopper stadig rundt som æg og leder efter en makker.



Taberen bliver ved med at være æg. Vinderen bliver til en lille kylling. Taberen skal finde et nyt æg at battle sten, saks, papir imod, og kyllingen basker rundt og finder en anden kylling.



Fra kylling bliver man en dinosaur, med armene formet som et stort gab.

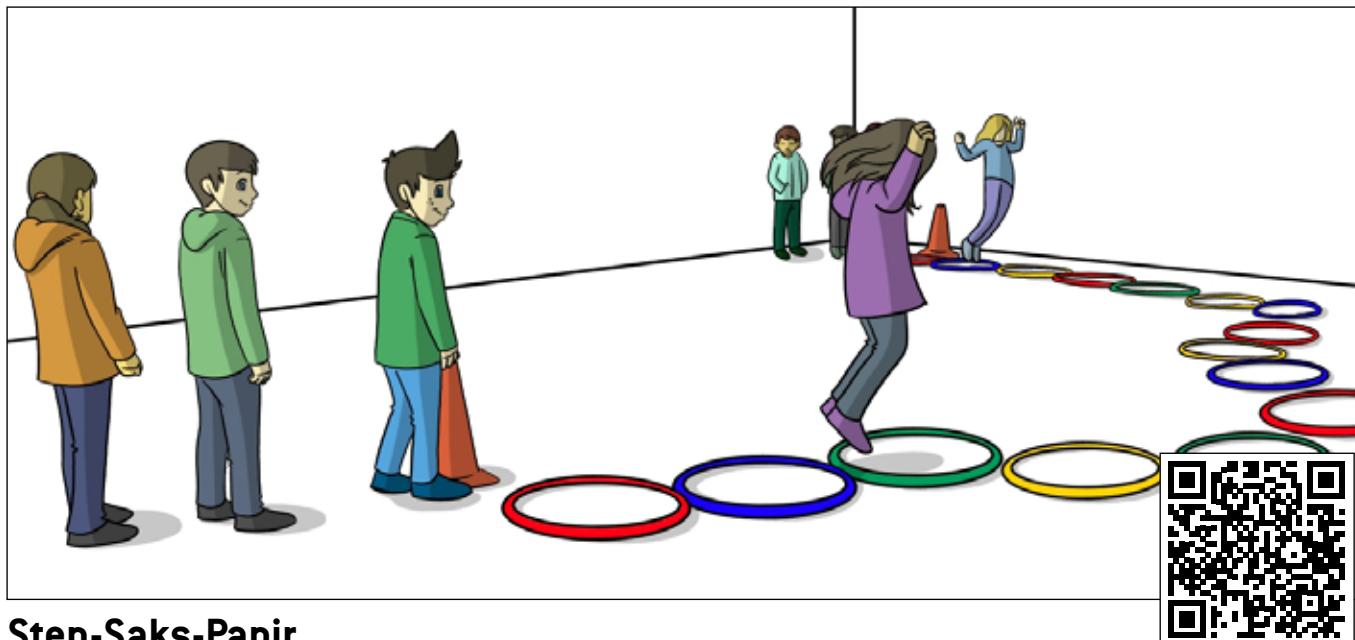


Når man er dinosaur og vinder sten, saks, papir, bliver man til Supermand. Når man er blevet til supermand, "flyver" man rundt om de andre.



Til sidst er der en hel flok supermænd, men kun et æg, en kylling og en dinosaur tilbage, og man kan jo selv bestemme, hvilke fordele de sidste tilbage skal have evt resten af dagen.

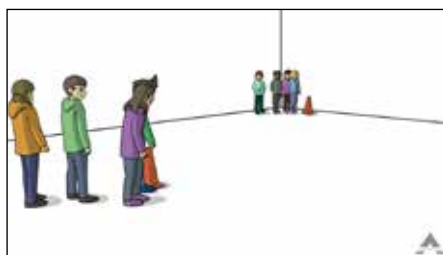




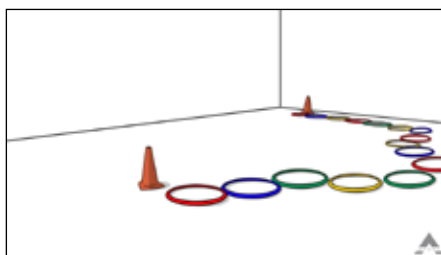
Sten-Saks-Papir

Hvis du har for mange deltagere, kan du lave flere baner, så de medvirkende ikke kommer til at vente for længe på deres tur. Bliver sten, saks, papir for kedeligt, kan du lave tre andre bevægelser som virker på samme måde. Eksempelvis bokseshug, dukdig og spark, hvor bokseshug slår spark, spark slår dukdig og dukdig slår bokseshug. Det handler om at være kreativ, og i samarbejde med eleverne, finde på 3 øvelser.

Sådan gør du:



Del deltagerne ind i 2 hold.



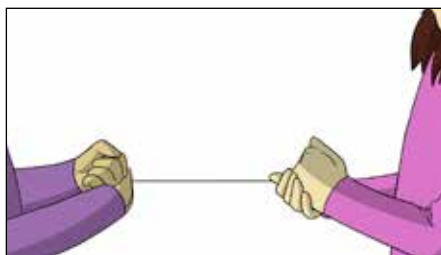
Lav en lang kæde af hulahopringe hen over gulvet.



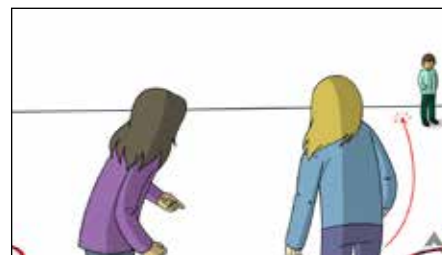
Den første deltager på holdet står i hulahopringen.



Når læreren siger "NU", må første deltager fra hvert hold starte med at hoppe, med samlet afsæt, fra hulahopring til hulahopring.



Når deltagerne møder hinanden, på deres vej frem, skal de slå sten, saks, papir



Deltageren som taber sten, saks, papir, dør og skal stille sig bag sin egen kø.



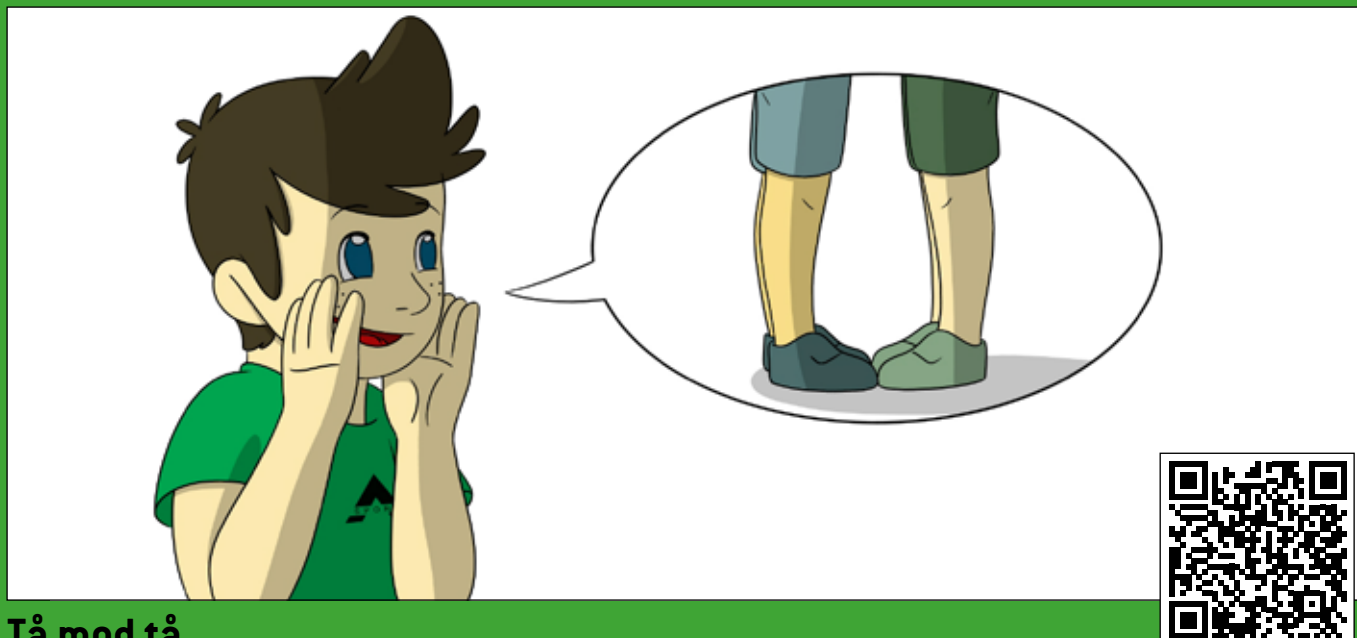
Den deltager som vinder, sten, saks, papir, fortsætter med at hoppe frem i ringene, ned mod modstandernes ende.



Så snart sten, saks, papir er spillet, må den næste deltager, på det hold, som tabte gå i gang med at hoppe. Når deltageren møder den anden deltager slår de sten, saks, papir igen.



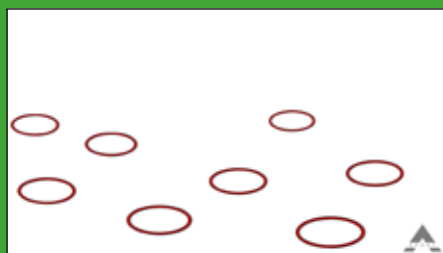
Vinderen er det hold, som først når ned til modstandernes kegle og trykker på stopknappen. God kamp!



Tå mod tå

Legen kan leges ude som inde. Der skal være et ulige antal elever. Ved ulige antal kan der udnævnes en dommer, der holder øje med at alle skifter makker. Der udnævnes også en leder. Lederen råber fx tå mod tå, knæ mod knæ eller pande mod pande. Det gælder nu om at finde ind i en hulahopring sammen med en makker. Lederen skal også selv forsøge at finde en makker. Inde i ringen udfører man den øvelse, lederen har udråbt. Den elev, som ikke når at finde en makker, bliver den næste leder. Lederen finder på en ny kropsdel og prøver selv at finde en makker. Man skal finde en ny makker hver gang. Tal på forhånd om hvilke kropsdele det er i orden at vælge, og hvilke vi vil have for os selv i denne leg. Formål med legen er at samarbejde og øve fysisk kontakt.

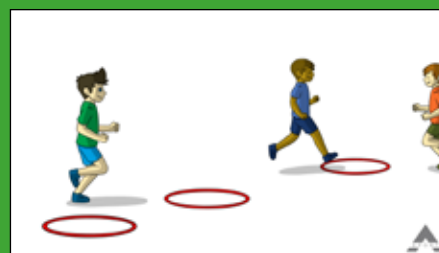
Sådan gør du:



Spred hulahopringe ud over et område.



Der udnævnes en leder. Lederen råber fx tå mod tå, knæ mod knæ eller pande mod pande.



Det gælder nu om at finde ind i en hulahopring sammen med en makker. Lederen skal også selv forsøge at finde en makker. Inde i ringen udfører man den øvelse, lederen har udråbt.



Den elev, der ikke når at finde en makker, bliver den næste leder. Lederen finder på en ny kropsdel og prøver selv at finde en makker.

BEVÆGELSE GØDER HJERNEN



Inddragelse af motion og bevægelse i den daglige undervisning kan give eleverne sundhed og trivsel. Det er videnskabeligt bevist, at pulsstigninger både gør eleverne gladere, øger deres evne til at koncentrere sig og fremmer langtidshukommelsen. Man har fundet ud af, at fysisk aktivitet markant ændrer hele kemien i hjernen og nogle af de kemiske ændringer hænger direkte sammen med din evne til at lære nyt og huske.

Begrebet bevægelse dækker i sin bredeste forstand både idræt, sundhed og motion. Det skal forstås som et pædagogisk og didaktisk redskab, der **forbedrer elevens læring og trivsel på samme tid.**

Vi danner nye hjerneceller ved fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet får hjernen til at frigive stoffer, der stimulerer hjernecellerne og forbindelserne mellem dem til at vokse og blive stærkere. Med andre ord producerer kroppen sin helt egen hjernegødning.





Alle elever på Thise Friskole har motion og bevægelse hver dag. Vi kan se, at det hjælper på deres faglighed og trivsel." Karin Kjær Kokholm, lærer.



"Bevægelse giver eleverne mere liv i øjnene, og der kommer mere samtale. Det giver et positivt samspil, hvor der er plads til grin og sjov samtidig med, at det kan handle om et alvorligt emne."

Inge Kjærulff Torp, lærer,
Trekronerskolen, Roskilde

Du bliver ikke klogere af at motionere – så let er det desværre ikke. Fysisk aktivitet øger din hjernes potentiale for at **lære nyt og huske bedre**, men der skal andre input til, før du bliver klogere. Hvis du er fysisk aktiv, har du blot bedre muligheder for at lære og huske, hvad dine lærere siger. Motion kan bogstaveligt talt gøre vores hjerne større.

Motion kan skabe nye hjerneceller, men der er altså ikke noget i dem fra starten! De er bare hardware. Vi skal stadig selv installere softwaren; fyld dem op med viden og læring. Så nøglen til en stærk og sund hjerne er at arbejde både med vores hardware og software. Og den bedste måde at styrke hjernens hardware på er motion.

Citat Chris Mc Donald

Stjernestund med sansebolde



Stunden bliver til ved at finde tre ting. En pose fyldt med små, store, bløde, hårde, sjove og nubrede bolde. En sansebold er en sjov og stimulerende bold, der er med til at stimulere vores følesans og synssans. Afdæmpet og afslappende musik og et rum med mulighed for at ligge ned. Børnene går typisk sammen to og to, hvor den ene er modtager og den anden er bold-massør. Den voksne bidrager med at skabe stemning i rummet. Det er oplagt at bruge baggrundsmusik uanset om det er baggrund for en fortælling eller som en måde at 'give farve' til rummet og til bevægelserne. Både af hensyn til organisering, wellness og varme er det en god idé at bruge en airexmåtte/yogamåtte. Det barn, der modtager bold-massage vil måske gerne starte med at ligge på maven, men det er fint at blive bevidst om både for- og bagside.

Bold-massøren kan for både opmærksomhed og for variation både trille, rulle, massere, duppe, trykke eller cirkulere bolden. De kan massere varsomt, kraftigt, langsomt, hurtigt eller iltert, og endelig er variationerne næsten uendelig ved at udskifte bolden med andre typer eller størrelser af bolde. Når det er foreslået, så kan aktiviteten få ny karakter ved at variere på det sociale domæne. Børnene kan give eller modtage med lukkede øjne og på den måde flytte mere opmærksomhed til den taktile sans. Flere børn kan gå sammen og give multimange-boldmassage til én modtager, eller børnene kan ændre stilling fra liggende til stående både som modtager og massør. De kan sidde på måtter med hver deres bold, og på den måde massere sig selv med bolden - også under fødderne. De kan spejle hinanden eller en fælles leder i midten.





Stjernestund med sansebolde

Variation: Når man leger med sansebolde er det kun fantasien der sætter grænser. Og de er sjove for både store og små.

Sådan gør du:



'Stunden' bliver til ved at finde tre ting. En pose fyldt med sansebolde. Afdæmpet og afslappende musik og et rum med mulighed for at ligge ned.



Børnene går typisk sammen to og to, hvor den ene er modtager og den anden er bold-massør.



Både af hensyn til organisering, wellness og varme er det en god idé at bruge en airexmåtte/ yogamåtte.



Det barn, der modtager bold-massage vil måske gerne starte med at ligge på maven, men det er fint at blive bevidst om både for- og bagside.



Bold-massøren kan for både opmærksomhed og for variation både trille, rulle, massere, duppe, trykke, cirkulere bolden.



De kan massere varsomt, kraftigt, langsomt, hurtigt eller iltet, og endelig er variationerne næsten uendelig ved at udskifte bolden med andre typer eller størrelser af bolde.



Flere børn og en voksen kan gå sammen og give multimange-boldmassage til én modtager.



Børnene kan sidde på måtter med hver deres bold, og på den måde massere sig selv med bolden - også under fødderne.



De kan spejle hinanden eller en fælles leder i midten. God Stjernestund til jer alle!



Yoga - Del 3 (indskoling - mellemtrin)

Yoga forbeholdt mindfulness og ro. I kender sikkert allerede minimum 10 relevante yoga-stillinger at arbejde med. Derfor går I et skridt videre med yoga og arbejder med at modellere stillinger og positioner på hinanden. I er sammen tre og tre, og på skift trækker I et kort, som viser yoga-stillingen. De to elever, der har trukket kortet samarbejder om at modellere den tredje person. Den tredje person har til opgave at navngive den yoga-stilling, som han/hun befinder sig i. Det er en god ide at have stemningsfuld musik i baggrunden.

Sådan gør du:



I er sammen tre og tre. To elever skal modellere med den tredje elev.



På skift trækker de to der modellerer et kort, som viser en yoga-stilling. Alle kortene ligger i en bunke ved fx en kegle.



Den tredje person står/sidder på måtten.



De to elever, der har trukket kortet samarbejder om at modellere den tredje person. Helst uden ord.



Den tredje person har til opgave at navngive den yoga-stilling, som han/hun befinder sig i.



Byt evt. roller efter 2 kort.

Yoga til indskoling - mellemtrin

Yoga til udskoling

YOGA - DEL 1:



YOGA - DEL 2:



YOGA - DEL 4:



YOGA - DEL 1:



YOGA - DEL 2:



YOGA - DEL 3:



YOGA - DEL 4:





ACCEPT

AF ANDRES MÅDE

AT VÆRE PÅ

OG ANDRES MENINGER

Gode venner

hjælper dig med

de vigtigste ting:

DIT SMIL

DIT HÅB

DIT MOD

**DU GØR EN
FORSKEL**

*Du er den
bedste
dig*

Omtanke

Det

virker

altid

umuligt,

indtil

det

er

gjort

Du skal ikke lave om på dig selv, for at folk skal kunne lide dig

**Respekt
for andre**

Nærvær

Læring

TRIVSEL

Du er ikke perfekt. Du er fantastisk

Hvil i dig selv

Vær dig selv, så

BLIV VED

MED AT

SMILE

VÆR DEN BEDSTE UDGAVE

AF DIG SELV

Tillid

Selv-tillid
Selv-værd

At føle sig værdsat

DU FÅR

**HVAD DU
GIVER**

*Sigt efter månen
selvom du ikke rammer
ender du blandt stjernerne*

Nogle gange
vinder du

Nogle gange
lærer du

Du er en ener

**Det gør godt
at gøre godt**

Giv dig

**DU
KAN**

**VÆR DIG SELV
ALLE ANDRE ER TAGET**

Vær
årsag til
at nogle
smiler i dag

**Sociale
kompetencer**

*Der er
ingen elevator
til succes*

man
har
en plads
i **fælles-**
skabet

**DU er
perfekt,
ligesom
du ER**

*Når det regner,
skal du lede efter*

**regnbuen
stjernerne**

*Når det er mørkt,
skal du lede efter*

TAGE HENSYN

**Giv dig selv
en fantastisk dag**



EMO-KORT MED ANTONIUS

... et ekstra værktøj til at fokusere på følelser og trivsel

Emo-kortene træner sociale kompetencer indenfor de 6 grundlæggende basale følelser: glæde, sorg, vrede, overraskelse, frygt og afsky. Vi udtrykker disse følelser gennem samme form for ansigtsudtryk og kropssprog uanset samfund og socialisering.

Kortene er forestillingsbilleder, som kan understøtte samtale og refleksioner omkring følelser og relationer i både små og store grupper. Emo-kortene kan bruges til alle aldre.

Første gang kortene præsenteres, er det en god idé at øve sig i at sætte ord på de følelser kortene repræsenterer, og at den voksne deler sine egne tanker om billederne med børnene.

Emo-kortene kan trækkes ned over en aktivitet for at fokusere på en bestemt følelse. Prøv fx at lege Tå mod tå henholdsvis med glæde og afsky. Hvilke aspekter giver det til legen, og hvilke følelser giver det i kroppen?!

8

Rolleleg - gæt hvem der har hvilket kort

1

Deltagerne deles i små grupper. Læg de seks Emo-kort på bordet. Kortene skal sorteres i rækkefølge fra det mindst attraktive til det mest attraktive kort.

2

Deltagerne deles i grupper. En af deltagerne får et Emo-kort. Følelsen vises for de andre. En anden i gruppen sætter ord på den følelse, det drejer sig om.

7

Læg seks Emo-kort foran en lille gruppe deltagere. Gruppen skal nævne seks kendte personer, der viser de følelser, som kortene viser - enten som en rolle, de spiller eller som deres egen personlighed.

3

Sæt eleverne sammen to og to. Ud fra to Emo-kort digter deltagerne en historie om, hvordan Antonius startede med at have én følelse i sig og endte med den anden.

5

Sæt eleverne sammen to og to. Hver tager et Emo-kort og diskuterer om kortet viser en følelse, som kan genkendes - og hvorfor.

6

Del deltagerne i små grupper. På skift vælger de et Emo-kort og fortæller, hvad Antonius på kortet ville sige om fx vejret, hvordan det føles at vågne, hvordan det føles at gå i skole osv.

9

Leg en leg, hvor eleverne skal have fokus på en bestemt følelse. Bevægelsesaktiviteten 'Tå mod tå' kunne være en leg, der godt kunne vække frygt.

4

Lav en dagens Emo på væggen i klassen. Sæt dagens Emo-kort på tavlen og tal med eleverne om, hvilken følelse kortet viser, hvornår følelsen kan opstå og hvorfor.

Afsky



Frygt



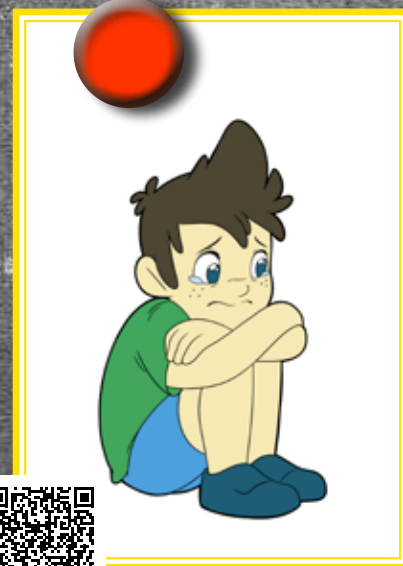
Glæde



Overraskelse



Sorg

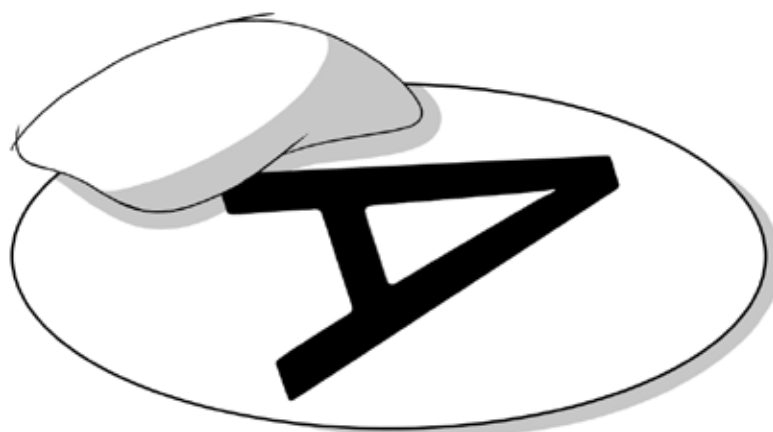


Vrede



Scan QR-koderne
for at downloade
kortene. De kan
også printes ud i A5

Scan QR-koden
og se animationen



Gæt, hvad jeg er

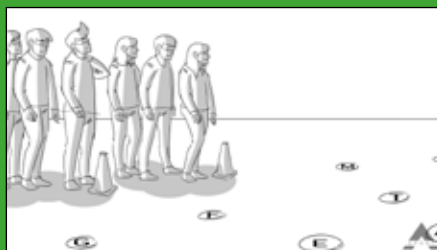
Eleverne inddeles i hold med fire på hvert. Hvert hold placeres ved en kegle for enden af aktivitetsområdet og får udleveret en ærtepose. I denne aktivitet skal eleverne øve sig i at bruge deres gestik og mimik til at formidle et emne. Lad os tage udgangspunkt i et eksempel, hvor eleverne skal øve sig i at formidle følelser.

Aktiviteten starter med, at en elev fra det første hold kaster holdets ærtepose ind på en af markeringsbrikkerne. Eleven, der kastede ærteposen, løber hen til det bogstav, ærteposen lander tættest på. Bogstavet indikerer det for bogstav, som eleven skal finde på en følelse med. Lad os tage udgangspunkt i, at ærteposen lander tæt på bogstavet A. Det er nu elevens opgave at finde på en følelse, som begynder med A. Det kunne f.eks. være følelsen arrig. Eleven har nu 20 sekunder til at få resten af sit hold til at gætte følelsen, som han/hun mimer. Holdet må gætte al den tid, eleven mimer, og når tiden er gået, har holdet et afsluttende gæt. Hvis holdet kan gætte følelsen, får holdet tre point. Hvis ikke holdet kan gætte følelsen, får de andre hold en chance for at gætte det. Gætter et af de andre hold følelsen, får dette hold et point. Når eleven er færdig med at mime, løber eleven tilbage til sit hold. Herefter går turen videre til det næste hold. Aktiviteten fortsætter, indtil et hold har fået et bestemt antal point, fx 12 point.

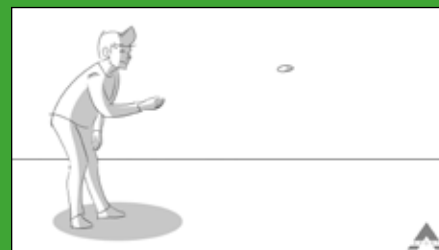
Sådan gør du:



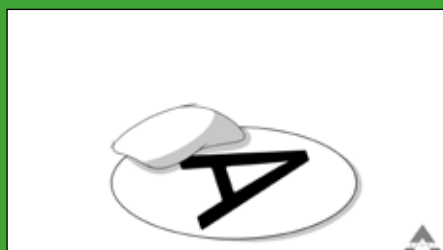
Område



Hold + rekvisit



Kaster og løber



Bogstavet bestemmer



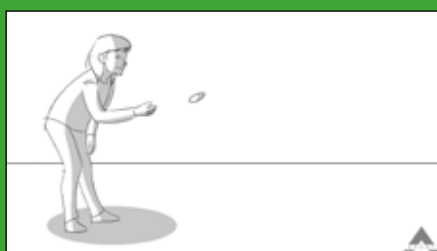
Mimer



Point



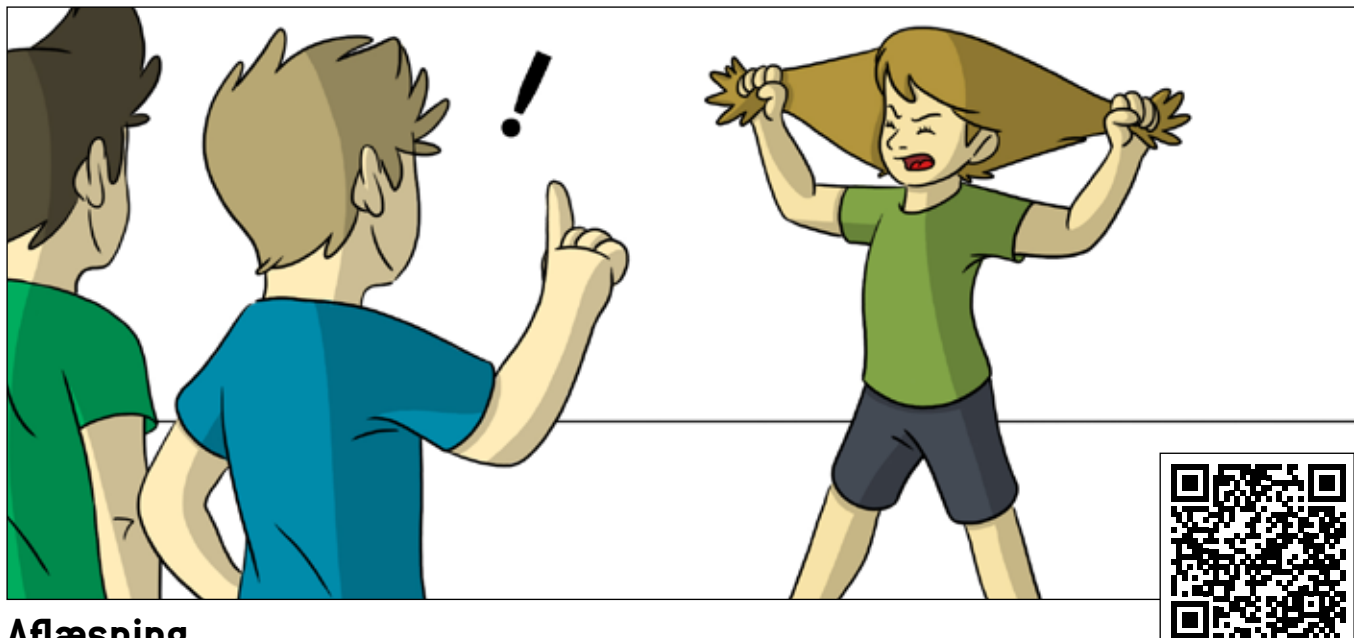
De andre får en chance



Næste hold



Slut



Aflæsning

Legen handler om at identificere forskellige følelser hos hinanden, samt kropsligt at give udtryk for dem, så andre kan forstå dem.

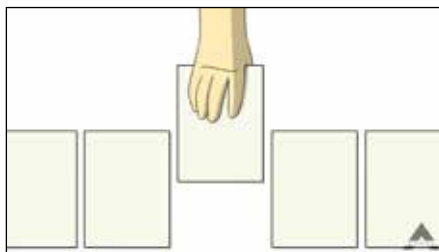
Underviseren har lavet nogle kartotekskort, hvorpå der står forskellige følelser som f.eks. bange, ked af det, nysgerrig, hidsig, glad, skuffet og lykke. En elev kommer op og trækker det øverste kort. Eleven skal nu, uden at sige noget, fremstille følelsen ved hjælp af kropssprog. Eleverne skal nu gætte, hvilken følelse den elev, der trak kortet, prøver at fremstille. Underviseren snakker med eleverne om, hvordan de kunne se, hvilken følelse der blev vist osv. Derefter kommer næste elev op. Det er op til underviseren selv hvor mange kort, der skal bruges.

Der kan kæmpes mod hinanden i grupper, piger mod drenge, hvem der kan gætte rigtigt først. Alt efter hvilken årgang aktiviteten bruges på, kan følelserne være mere udspekuleret.

Sådan gør du:



Underviseren har forberedt kort, hvorpå der står forskellige følelser. Glad, sur, bange nysgerrig osv.



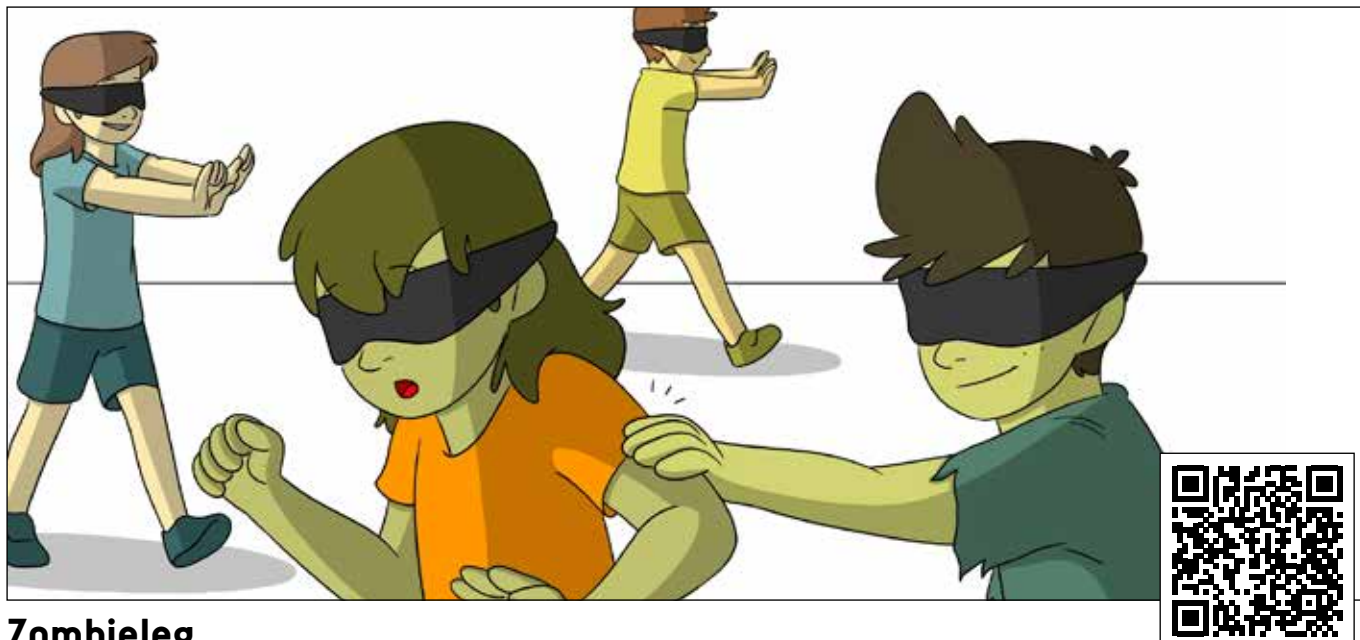
Første elev går nu op og trækker et kort. Eleven skal nu prøve at mime følelsen.



De andre i klassen skal prøve at gætte den følelse, den første elev viser med sit kropssprog.



Når følelsen er gættet, kan I tage en snak på klassen om, hvordan eleverne kunne se, det var netop den følelse.



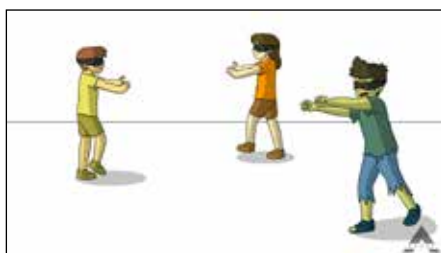
Zombieleg

Start en traditionel fangeleg. Vurdér og bestem på forhånd, hvor uhyggelig legen skal være i forhold til, hvor mørkt det skal være, hvor stor banen skal være og hvilke lyde zombieerne skal sige, når de møder en civil. Det er vigtigt at en voksen eller et par 'vagter' holder øje med, at alle deltagere er trygge.

Sådan gør du:



Kan leges i klasseværelset, salen eller ude, når det er mørkt. Rul gardinerne for, sluk lyset, tag mobilitybriller på.

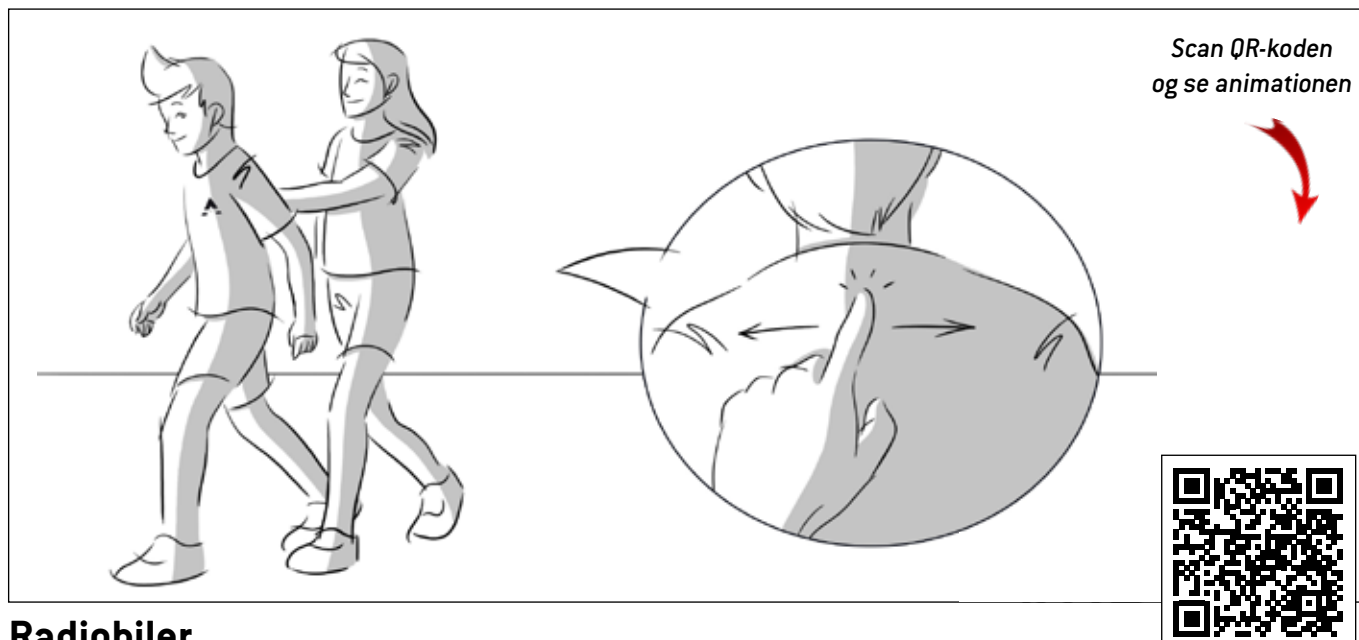


Zombien og alle de andre bevæger sig stille rundt imellem hinanden.



De personer zombien berører bliver til zombier, så der bliver hele tiden flere og flere fangere.





Radiobiler

Eleverne skal arbejde sammen to-og-to. Den ene lukker øjnene og er radiobil. Den anden skal styre radiobilen på følgende måde:

Frem: Et prik på ryggen

Til venstre: Et prik på venstre skulder

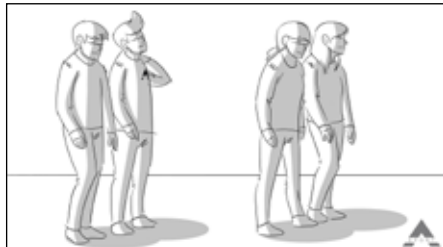
Til højre: Et prik på højre skulder

Baglæns: To prik på samme tid.

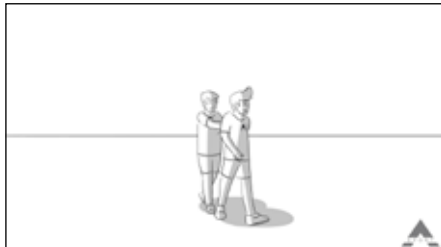
Stop: En flad hånd lægges på hovedet af radiobilen.

Efter lidt tid byttes der roller og man kan senere vælge, at der skiftes makker, hvorefter aktiviteten fortsættes.

Sådan gør du:



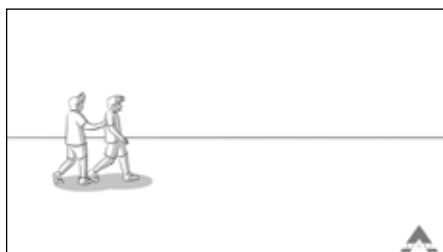
Eleverne skal arbejde sammen to og to.



Den ene lukker øjnene og er radiobil. Den anden skal være bag radiobilen og styre den med forskellige kommandoer.



Frem: Et prik på ryggen. Til venstre: Et prik på venstre skulder. Til højre: Et prik på højre skulder. Baglæns: To prik på samme tid. Stop: En flad hånd lægges på hovedet af radiobilen.



Skift roller og gerne makker som legen skrider frem. HUSK, se under variationer.

Regelmæssig fysisk aktivitet styrker klassens sociale relationer og elevernes fysiske og mentale sundhed.

LEGEN ER VEJEN...

til bedre trivsel og en hensigtsmæssig social udvikling. Læs de 3 fagfaglige pitstops om netop legen.



På side 27, 28 og 29 finder du relevante, brugbare og slagkraftige ord og tekster, der er oplagte at anvende i dit arbejde med klassens trivsel.



LEGEN FØRER TIL TRIVSEL OG...

- ***giver robusthed***
- ***giver fællesskab***
- ***giver samhørighed***
- ***giver mod***
- ***giver styrke***
- ***giver selvkontrol***
- ***giver empati***
- ***giver forståelse***
- ***giver accept***
- ***giver koncentration***
- ***giver læring***
- ***giver fysisk kontakt***
- ***giver ansvarsfuldhed***
- ***giver kreativitet***
- ***giver sociale kompetencer***
- ***giver erfaringer***
- ***giver selvværd***
- ***giver rum for andre kompetencer***

Når man indgår i et fællesskab, hvor man er vigtig, betydningsfuld og bliver set og værdsat for det, man er og kan, øges robustheden samt ens trivsel.

I legen er der brug for forskellige og anderledes kompetencer, der giver mulighed for at vise nye sider af sig selv. Det kan føre til en følelse af styrke og mestring. Man får personlige sejre og nederlag, hvor man lærer selvkontrol, og hvor man lærer at tackle de forskellige følelser.

Legen giver mulighed for at mærke sig selv – både i energifulde situationer og i mere rolige situationer. I legen har man muligheden for at få energifulde eller omsorgsfulde oplevelser sammen, som fx at opleve via berøring og fysisk kontakt. Legen kan være med til at styrke erfaringer med tillid, omsorg, empati, samarbejde, turtagning og øjenkontakt, som alle er vigtige sociale kompetencer.

Ud over samhørighed og sociale kompetencer understøtter og styrker det fælles opmærksomhedsfokus omkring en leg koncentrationsevnen.

Når man føler sig godt tilpas og tryk, kan man blive mere socialt ansvarlig, huske bedre, lære hurtigere og være mere kreativ - det siger sig selv...



LEGEN FORDRER SAMARBEJDE

og giver mulighed for...

- *at opleve øget samspil*
- *at opleve accept*
- *at opleve sammenhold*
- *at opleve andres med- og modspil*
- *at opleve støtte*
- *at opleve tryghed og tillid*
- *at opleve opmærksomhed*
- *at blive værdsat*
- *at blive udfordret*
- *at blive lyttet til*
- *at være nødvendig*
- *at være ansvarlig*
- *at være udfarende*
- *at skulle vise forståelse*
- *at skulle lytte*
- *at skulle lave spilleregler*
- *at skulle tage hensyn til andre*

Legen kan ikke fungere uden regler. Om de så er ens for alle eller ej. Man må respektere og acceptere ens egen formåen og egne grænser og andres! Det kræver, at man samarbejder og indordner sig. For at legen skal lykkes, er man nødt til at tage hensyn til hinanden, lytte til hinanden og vise forståelse. Man er somme tider nødt til at overskride ens grænser for at være med - for at få det til at lykkes - for at vinde. Udfordringen kan være at røre en bestemt, stå ved siden af,

holde i hånd, acceptere at være på hold med, lægge et ansvar fra sig til en man ikke umiddelbart har tillid til. I legen bliver man udfordret på mange plan, og når det lykkes, giver det et fællesskab - et sammenhold, hvor tryghed og tillid giver en samhørighed og en høj trivselseffekt.

Måske indeholder legen lige præcis den læring, som imødekommer samfundets behov for kreative, sociale og demokratiske borgere?

3

LEGEN...

- **er retten til at fantasere**
- **er retten til at fordybe sig**
- **er retten til at lave egne spilleregler**
- **er en sikkerhedsventil for udækkede behov**
- **er et mål i sig selv**
- **er meget let at sætte i gang**
- **er udveksling af idéer**
- **er socialiserende**
- **er læring**
- **dækker behov for spænding**
- **dækker behov for nysgerrighed**
- **dækker behov for kontakt**
- **dækker behov for udfordring**
- **dækker behov for rolleidentitet**

Leg er en form for basal og betydningsfuld aktivitetsform, som knytter sig til livet selv.

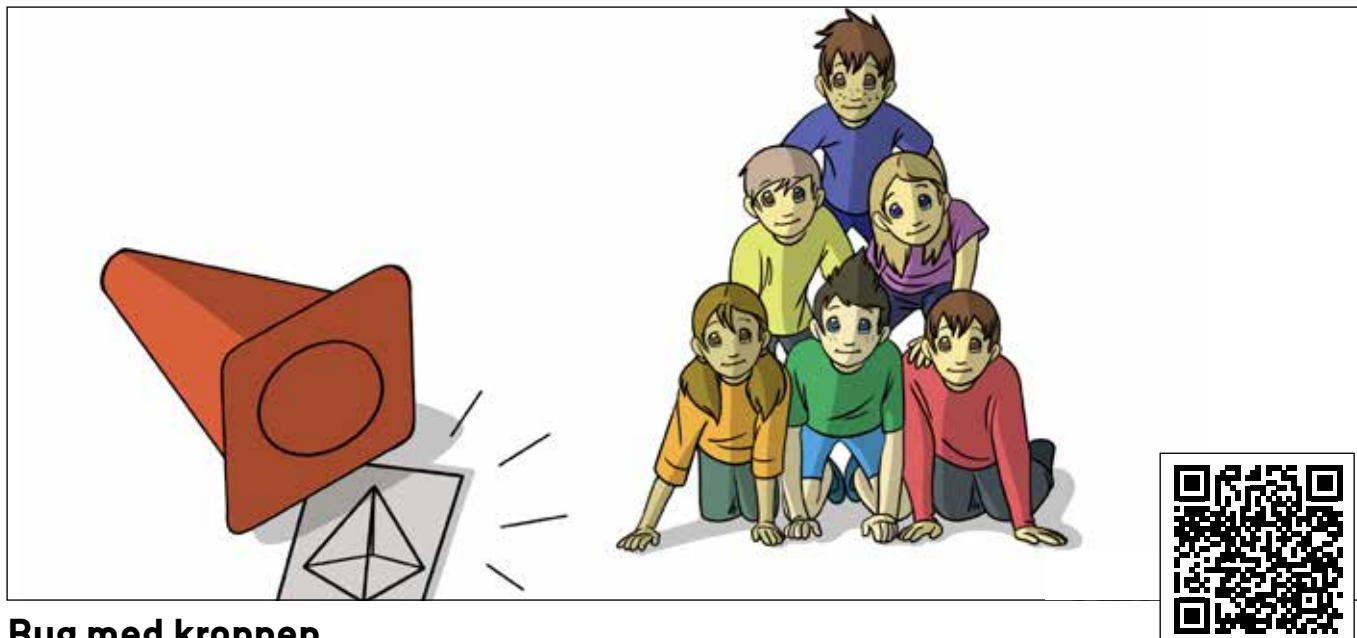
Selv om legen ikke umiddelbart fremstår som formålstjenlig og målbar, så har legen vigtig dannende og karakterudviklende betydning. Igennem leg lærer man selvkontrol, selvdistan-
ce og behovsudsættelse. Det forhold, at legens 'virkelighed' er en konstruktion, giver deltagerne mulighed for at sætte noget på spil uden at sætte sig selv på spil. I legen bliver det at tabe derfor mindre risikofyldt end det at tabe i det virkelige liv. Legen er socialiserende og kan dække et behov for kontakt og berøring. Netop berøring er med til at udvikle accept og empati. I legen bliver man værdsat i den rolle man er i, man bliver lyttet til og taget hensyn til.

Legen udvikler indsigt i reglernes betydning, at legen ikke kan fungere uden regler, og at reglerne er ens for alle - eller en forståelse for, at der kan være grunde til, at de ikke skal være ens for alle! Regler er ikke naturgivne, men kan diskuteres og justeres.

Jeg slap fri; jeg blev ikke fanget; jeg vandt ... adrenalinet pumper rundt i kroppen. I legen kan vi få dækket et behov for spænding og udfordring. Legen kan være en sikkerhedsventil for udækkede behov og dække det behov, vi alle sammen har for et adrenalinkick, så alle lærer at tackle det, og ingen behøver at sætte sig i risikable situationer for at opnå det.

Legen er læring, glæde, og lyst!

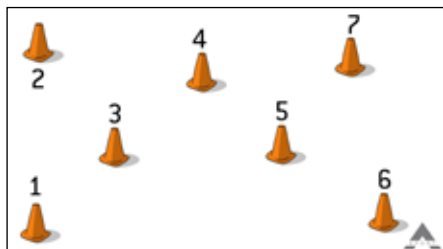
*DCUM anbefaler bevægelse i undervisningen, da det styrker sundhed, læring og trivsel.
[DCUM: Dansk Center for Undervisningsmiljø].*



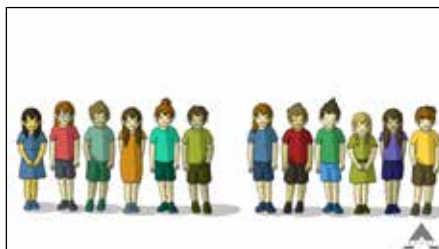
Byg med kroppen

Inden spillet starter stilles 7 kegler op forskellige steder i lokalet. Under hver kegle placeres en tegning med en akrobatisk opstilling. Det kunne være en pyramide eller en flyvemaskine, som deltagerne skal kunne udføre i samarbejde med deres kroppe. Under kegle 7 kan der eventuelt stå "find selv på en opstilling". (Klik på knappen "Print PDF" på A-Sports Idébank for 6 tegninger med opstillinger eller scan QR-koden ved siden af for at hente tegningerne). Underviseren deler klassen ind i grupper, så der er lige mange i hver gruppe. Gruppernes størrelse skal matche tegningernes akrobatiske opstillinger. Hver gruppe tildeles en base, hvor de skal fremføre deres udgave af opstillingerne. Eleverne stiller sig i deres tildelte base og når læreren starter legen, må alle i gruppen løbe hen og kigge under 1. kegle. Eleverne skal nu huske tegningen, løbe tilbage til deres base og udfører deres udgave af opstillingen. Først når en opgave er godkendt af underviseren, må eleverne løbe hen til næste kegle. Spillet fortsætter til alle elever, har været igennem alle keglerne.

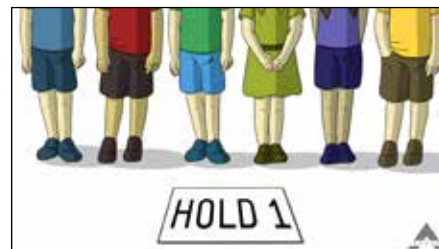
Sådan gør du:



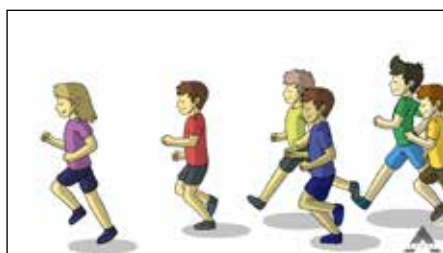
Underviseren placerer 7 kegler rundt i lokalet, og placerer en akrobatisk tegning under hver kegle.



Eleverne deles ind i hold. Der skal være lige mange på hvert hold.



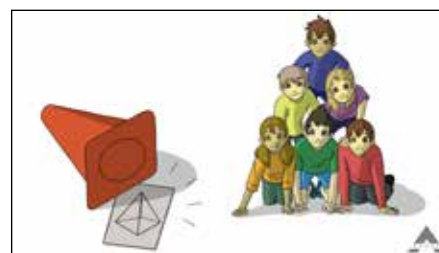
Eleverne får tildelt en base, hvor de akrobatiske opstillinger skal udføres.



Underviseren sætter spillet i gang, og grupperne løber nu hen til første kegle.



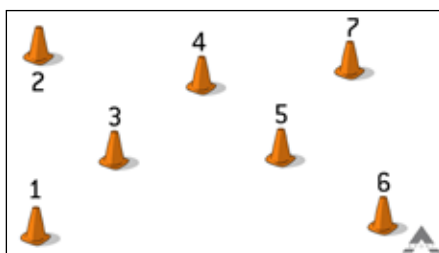
Gruppen kigger på tegningen og løber derefter tilbage til basen.



Nu samarbejder eleverne om at lave den samme opstilling, som var vist på tegningen.

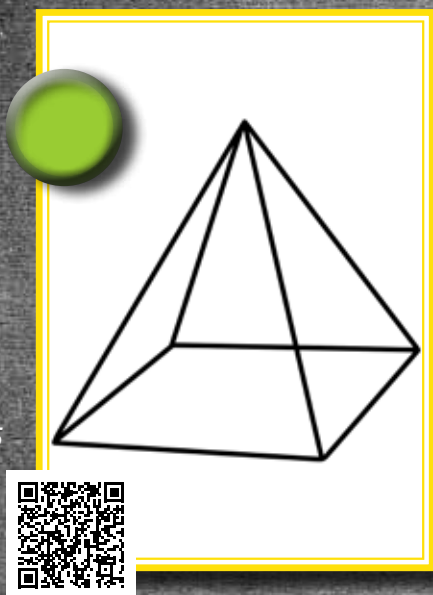


Når underviseren godkender opstillingen, må eleverne løbe ud til næste kegle.

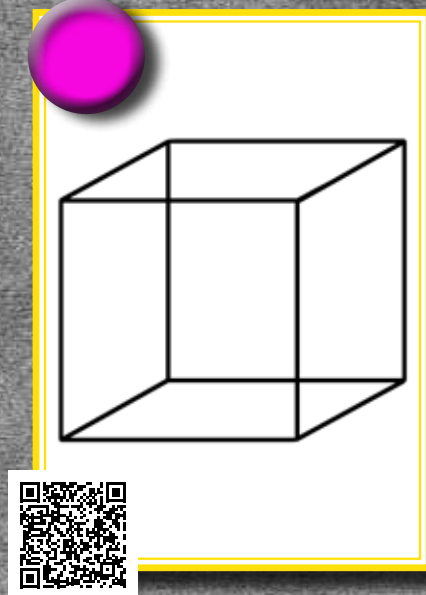


Spillet fortsætter til alle grupper har været ved alle kegler. God fornøjelse!

figur 1



figur 2



Scan QR-koderne
for at downloade
kortene. De kan
også printes ud i A5

figur 3



figur 4

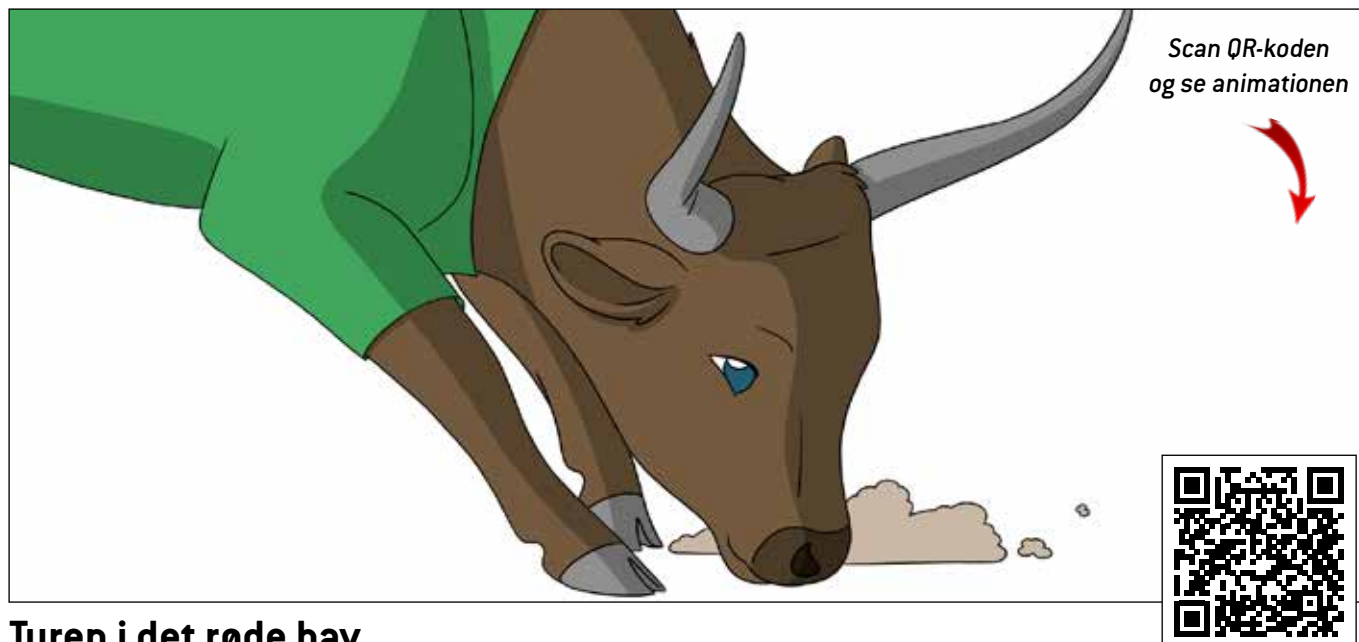


figur 5



figur 6

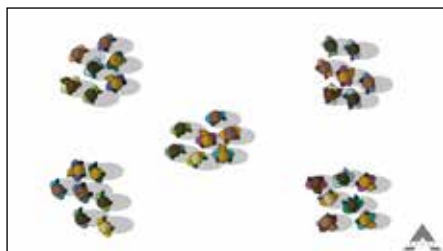




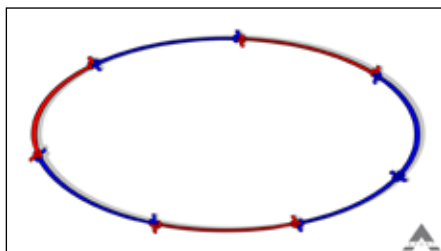
Tyren i det røde hav

Tyren i det røde hav er en gammel leg. Den leges i en rundkreds. Rundkredsen er tyrens hegn. I skal passe på ikke at blive stanget af den sure tyr. I skal hjælpe hinanden. Det gælder om at være en del af fællesskabet. Men hvis du bliver stanget, er du den nye tyr. Det er sjovt at drille og udfordre tyren. Fx giv tyren bind for øjnene (mobilitybrille), og så skal de andre undgå at blive fanget uden at slippe rebet. Så skal de i stedet samarbejde om at bevæge sig rundt som en samlet enhed. Tyren må selvfølgelig ikke holde fast i rebet. Når tyren så har fanget en, skal vedkommende gætte, hvem det er, før der skiftes. Så er det nemlig vigtigt, at man er stille, så man ikke afslører sig selv.

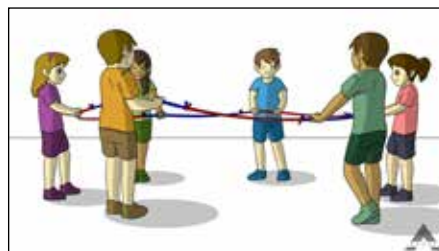
Sådan gør du:



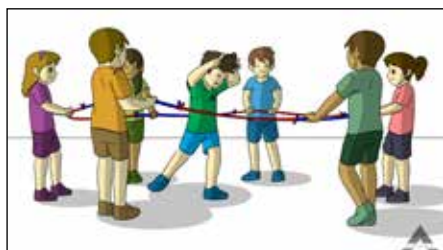
Se animationen, eller læs legebeskrivelsen trin for trin, før I går i gang med legen. Derefter deler I klassen i to store grupper.



Bind sjippetovene/rebet godt sammen til en ring.



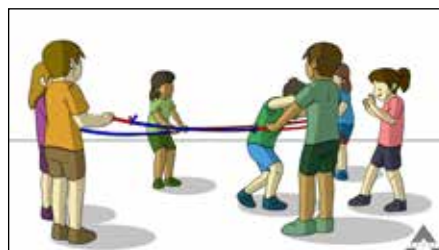
Stil jer i en rundkreds, og hold fast i rebet med begge hænder - se hvordan på tegningen.



Vælg en, som skal være tyr. Tyren står midt i rundkredsen, som er hegnet.



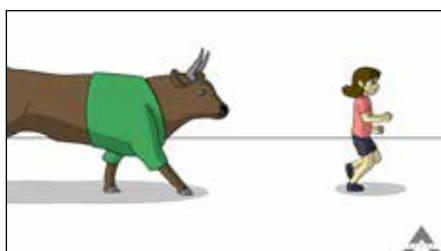
Tyren skal brøle, sparke i jorden og lave horn med sine hænder, før der må fanges.



Tyren forsøger at fange en i kredsen ved at løbe ud mod rebet. Undvig tyren ved at slippe rebet, men få hurtigt fat i rebet igen.



Hvis tyren rører dig, er du den nye tyr.



Hvis rebet rører jorden, er tyren løs. Tyren kan fange alle.



Som ny tyr skal du først brøle, sparke og lave horn. Så må du fange.





Blomst-tårn-lynlås

Deltagerne bliver inddelt i to lige store hold. De skal spille partibold inden for et afgrænset område fx inden for tremeteren på en håndboldbane, eller en hel volleyballbane. Man kan også afgrænse et passende område med kegler. En bold bliver kastet op i luften og det hold der får fat i den starter spillet. Nu gælder det om at få 10 afleveringer i træk, uden modstanderholdet bryder bolden. Opnår et hold 10 afleveringer får holdet et point og tæller derefter forfra. Underviseren afbryder efter noget tid spillet, ved at råbe "tårn" "blomst" "jernbane" "kanonkugle" "vase" eller "lynlås" samtidig med et billede bliver holdt op i luften. Nu skal eleverne i samarbejde, hurtigst muligt, danne figuren med deres kroppe (se step). Det hold som først får lavet figuren får tildelt et point. Derefter fortsætter spillet, indtil underviser afbryder næste gang med samme eller nyt billede.

Sådan gør du:



Partibold



Tårn, blomst, lynlås



Spillet fortsætter



Blomst



Tårn



Lynlås



Jernbane



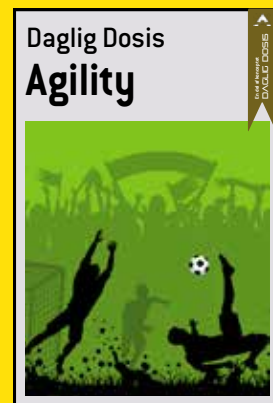
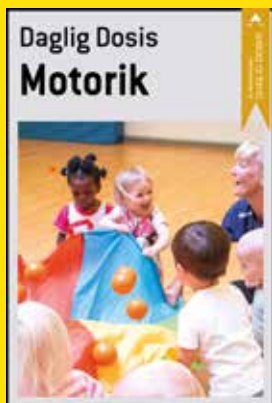
Vase



Kanonkugle



EN DEL AF KONCEPTET **DAGLIG DOSIS**:



A-Sport A/S

Katkjærvej 8 · 7800 Skive · Tlf. 97 51 07 17 · a-sport@a-sport.dk · www.a-sport.dk