

# LEG MED GRUNDBEVAEGELSER

## INDHOLDSFORTEGNELSE



### AKTIVITETSKORT til grupper: (10 aktiviteter)

1. Kludder-mor
2. Akrobatik
3. Balance-baser med boldkast
4. Boldtransport
5. Jungle-tur
6. Kongens efterfølger
7. Bil-bane
8. Bladkrans
9. Vasketøjsnor
10. Tegnefabrik



- Hvordan var nuanceforskellen i deltagelsen for børnene?
- Hvor kunne man ellers lege legen? Og hvilken betydning vil det have?

# LEG MED GRUNDBEVAEGELSER - GRUPPEKORT



GROVMOTORIK

## KLUDDER-MOR

**FORMÅL:** At bruge kroppen på forskellige måder og koordinere kropsdele

### LEG:

- Børnene står i en stor rundkreds med hinanden i hånden.
- Uden at slippe hinanden "kludrer" man sig ind i hinanden – nogle træder over hinandens holdte hænder; nogle drejer rundt osv.
- Når man er kludret meget sammen, kan børnegruppen prøve at kludre sig ud igen uden at slippe.

### VARIATIONER:

- Man kan ændre på legen, ved at 1-2 børn ikke må se på gruppen, mens de kludrer sig sammen. Bagefter skal 2 børn få gruppen "rettet ud" igen.
- Børnene får som opgave ikke at tale sammen – men aftale forskellige tegn for stop, osv.
- Børnene er i 2 grupper, og det ene hold kigger væk, mens det andet skal lave en klump. Nu handler det om at splitte "klumpen" ad ved at trække dem fra hinanden. Det kan leges på tid.

Der aftales et stop signal.





## PÆDAGOGISKE REFLEKSIONER:

- Hvordan var nuanceforskellen i deltagelsen for børnene?
- Hvor kunne man ellers lege legen? Og hvilken betydning vil det have?

# LEG MED GRUNDBEVAEGELSER - GRUPPEKORT



GROVMOTORIK

## AKROBATIK

**FORMÅL:** At bruge kroppen på forskellige måder og koordinere kropsdelene

### LEG:

I skal bruge: Måtter, så det ikke gør ondt at stå på fx knæ i længere tid.

- Børnene skal være sammen 2 og 2.
- Start med at lave nemme formationer – f.eks. stående over for hinanden og holde i begge hænder. Fødderne helt tæt mod hinanden – og begge læner sig så langt bagud de kan uden at miste balancen.
- Lad børnene lave deres egne varianter sammen 2 og 2

### VARIATIONER:

- Lav grupper med 3-4 børn. Giv ideer til formationer – f.eks. at der kun må være 2 par fødder på gulvet, eller mindst et barn må ikke røre gulvet osv.
- Små billedsedler med akrobatik rundt på legepladsen og evt. udføre disse på tid (med kendte og evt. nye akrobatik lege).

Pædagogisk bagdør:

Hav evt. nogle tegninger hvor det kun kræver én person til at udføre aktiviteten, og hvor der kan øves med sig selv – det vil sige barnet/børnene kan gå til og fra i akrobatikaktiviteterne.





## PÆDAGOGISKE REFLEKSIONER

- Hvad vil børnene øve sig på, hvis de laver akrobatik på andre underlag?
- Hvor placerer du dig selv i legen? Og hvorfor?

# LEG MED GRUNDBEVAEGELSER - GRUPPEKORT



GROVMOTORIK

## BALANCE-BASER MED BOLDKAST

FORMÅL: At øve sig i at holde balancen på blødt/usikkert underlag

### LEG:

I skal bruge: forskellige redskaber til at stå på (hynder, puder, vippebrædt, luftpudder, balancensten osv.)

- Find forskellige "baser" som børnene kan stå på: hynder, puder, balancepudder, trædesten, tæpper, vippebrædt eller hvad man har i institutionen.
- Børnene skal have en "base" hver at stå på. Giv lidt tid til at de finder balancen på deres "base".
- Den voksne kaster roligt bolden skiftevis til børnene, mens de prøver at blive stående på "basen" og griber bolden.
- Efter nogle runder skal børnene skifte plads og stå på en ny "base".

### VARIATIONER:

- Prøv at kaste med forskellige boldstørrelser.
- Der kan efter lidt øvelse sættes flere bolde ind, så børnene kan kaste til hinanden.
- Sæt bevægelse på så alle skal bevæge sig rundt mellem hvert kast og vente på hinanden. Man kan unnlade boldene og i stedet lave stillingsefterligninger, mens man holder balancen på "baserne".





## PÆDAGOGISKE REFLEKSIONER

- Hvilke bolde brugte I til legen?
- Hvilke overvejelser kunne der være ift. valg af bolde?
- Hvor i institutionen har børnene mulighed for at have bolde?



# LEG MED GRUNDBEVAEGELSER - GRUPPEKORT



GROVMOTORIK

## BOLDTRANSPORT

**FORMÅL:** At koordinere arme og ben samtidig med at holde ved et redskab

### LEG:

I skal bruge: en bold pr. række, alt efter hvor mange børn, der deltager.

- Børnene står på rækker med max 6 børn i hver række.
- Den forreste får en bold i hænderne.
- Bolden sendes afsted til barnet stående bagved. Den forreste bestemmer hvordan – f.eks. over hovedet, til højre side, mellem benene osv.

### VARIATIONER:

- Børnene kan transportere kasser med indhold, bakker med noget stående på, lette ting /tunge ting.
- Børnene kan sidde ned i en lang række bag hinanden og lave "transporten".
- Husk at finde på varierede ideer til, hvordan børnene kan sende bolden afsted.





## PÆDAGOGISK REFLEKSION:

- Hvordan har børnene det med bolde?
- Hvornår har børnene mulighed for at bruge bolde i jeres institution?
- Hvordan bruger i boldene som voksne?

# LEG MED GRUNDBEVAEGELSER - GRUPPEKORT



GROVMOTORIK

## JUNGLE-TUR

**FORMÅL:** At bevæge sig på forskellige måde og koordinere arme og ben i forhold til hinanden

### LEG:

- Lav en fortælling om en tur i junglen
- Børnene skal bevæge sig som de dyr, de møder, f.eks. aberne, papegøjer osv.
- Børnene kan skiftes til at bestemme, hvilket dyr de alle skal være.

### VARIATIONER:

- Legen kan ændres til, at man er på tur et andet sted, f.eks. i en storby med mange biler, cykler, busser osv. – børnene skal bevæge sig i det tempo, byens køretøjer og mennesker bevæger sig i.
- Vis f.eks. et af de dyr du selv kommer i tanke om, inden børnene skal prøve.





## PÆDAGOGISK REFLEKSION:

- Hvor gode var de voksne til at bruge fantasien i denne leg?
- Hvilke rum er gode til denne leg?
- Hvordan brugte de voksne fantasien i legen?

# LEG MED GRUNDBEVAEGELSER - GRUPPEKORT



GROVMOTORIK

## KONGENS EFTERFØLGER

**FORMÅL:** At kunne koordinere sine bevægelser ift. til møbler og personer omkring sig

### LEG:

- Børnene stiller sig på en lang række.
- Den forreste får til opgave at føre de andre rundt i institutionen.
- Gå på forskellige måder – sidelæns, baglæns, kravle over borde, kravle under stole osv.
- Børnene skiftes til at være forrest.

### VARIATIONER:

- Kongens efterfølger – som blinde-leg. Alle børnene holder hinanden i hænderne og går en rute rundt i institutionen. Den forreste har åbne øjne og fører an. Børnene skiftes til at være forrest.
- Kan leges både ude eller inde. Sæt tempoet ned, når det er blinde-versionen. Stop op nogle gange og spørg til, hvor mon man er lige nu i huset.





## PÆDAGOGISK REFLEKSION:

- Hvilke gode ideer kan I komme på til at bevæge sig rundt i institutionen?
- Hvordan støttede I børnene til at komme med nye ideer til legen/bevægelserne?

# LEG MED GRUNDBEVAEGELSER

- GRUPPEKORT



FINMOTORIK

## BIL-BANE

FORMÅL: At koordinere armen og håndens bevægelse.

### LEG:

I skal bruge: store stykker papir/papirsduge, tuscher el. lign og biler

- I kan tegne en stor snoet vej på et meget stort stykke papir (papiret skal hænges op på væggen).
- Alle børn får en legetøjsbil.
- Bilerne skal køres med på den op-hængte vej.
- Alle bilerne skal blive på vejene, men man må godt overhale – dvs. gå uden om hinanden.

### VARIATIONER:

- Legen kan ændres til, at børnene tegner med kridt på vejen.
- De voksne kan tegne en bilbane med kridt på en udendørs mur/skur/plade ophængt i børnehøjde.
- Man kan tegne på en stor presenning, som kan hænges op forskellige steder i børnehøjde.
- Børnene kan være med til at tegne bilbanen.





## PÆDAGOGISK REFLEKSION:

- Hvilke andre ting kunne bruges til aktiviteten
- Hvad ville der ske, hvis bilbanen får lov til at være tilgængelig i flere dage?



# LEG MED GRUNDBEVAEGELSER - GRUPPEKORT



FINMOTORIK

## BLAD-KRANS

FORMÅL: At øve øje-hånd koordination

### LEG:

I skal bruge: Mange blade, som f.eks. er samlet på legepladsen/på tur + ståltråd

- Børnene skal hver lave en krans.
- Træk bladene på et stykke ståltråd så de sidder tæt på hele tråden
- Hjælp børnene med at samle tråden
- Lav evt. en udstilling af de flotte kranser

### VARIATIONER:

- Man kan trække popcorn på ståltråd.
- Man kan bruge farvede vatkugler.
- Man kan vikle ståltråd om grankogler og lave en krans.
- Lav en model som børnene kan kigge på undervejs, så de kan se produktet.





## PÆDAGOGISK REFLEKSION:

- Hvilke modeller var nemme for børnene? Hvilke var svære?
- Hvornår bemærker I, børnene bliver bedre til at øve øje- hånd koordination ud fra denne leg?

# LEG MED GRUNDBE VÆGELSER - GRUPPEKORT



FINMOTORIK

## VASKETØJSNOR

FORMÅL: At brug musklerne i fingrene og graduere kraft

### LEG:

I skal bruge: En lang snor og en masse klemmer

- Legen går ud på at hænge eget tøj fra garderoben op på en tørresnor – alle børns tøj kan f.eks. i en uge hænges på tørresnor i stedet for på knage i eget rum.
- Børnene skal selv hænge alle tøjdelen op med klemmer.

### VARIATIONER:

- Man kan hænge postkort, UNO-kort, spillekort el. memory-brikker op.
- Man kan hænge efterårsblade op.
- Man kan hænge alle børnenes strømper op inden f.eks. samling og tage ned efter samling.
- Find gerne forskellige slags klemmer, som kræver forskelligt tryk for at åbne.





## PÆDAGOGISK REFLEKSION:

- Hvad ville der ske, hvis det var børnenes tøj, der blev brugt i legen?
- Hvilke højder kan man hænge snorene i? Og hvilken betydning har det?

# LEG MED GRUNDBEVAEGELSER - GRUPPEKORT



FINMOTORIK

## TEGNEFABRIK

FORMÅL: At forberede skrivegreb og koordinere håndens bevægelser

### LEG:

I skal bruge: Papir og tuscher

- Find forskellige ting i institutionen, som man kan tegne rundt om, f.eks. bil, glas, saks, puslespilsbrik, legoklods osv.
- Læg alle tingene frem og lad børnene tage én ting ad gangen at tegne rundt om.
- Lav kunstværker på papiret ved at tegne rundt om tingene oveni de forrige, så alle tingene er tegnet oveni hinanden.
- Skift farve for hver ting.

### VARIATIONER:

- Børnene kan tegne omrids af hænder – både egne og andre børn og voksne på stuen.
- De kan tegne rundt om sko og støvler.
- De kan tegne rundt om køkkenredskaber.
- Lav en model for, hvordan det kan komme til at se ud med et færdigt "kunstværk".





## PÆDAGOGISK REFLEKSION:

- Hvordan har rummet haft betydning for, om børnene var optaget af det at tegne?
- Har I prøvet alle mulige variationer med tegnefabrik legen? Hvad virkede bedst og hvorfor?