

Derfor leger vi — en kropslig tilgang til skoleparathed

Bevægelseslegen har til formål at give børnene alsidig kropslig erfaring. Dels for at gøre dem i stand til at begribe og interagere med deres omverden og dels at understøtte automatiseringen af bevægelser, så der kan frigives bevidsthedsressourcer til alt det andet.

På dette materiale præsenteres et udpluk af de funktioner og færdigheder, som kan være gavnlige, når man indgår i skolelivet, samt eksempler på hvilke aktiviteter og lege, der kan medvirke til en udvikling af disse.

Derfor leger vi med...

Styrke og stabilitet

At holde sig oprejst mod tyngdekraften – hvad enten det er stående eller siddende – kræver generel muskelstyrke og stabilitet i kroppen. I særdeleshed omkring mave- og rygmuskulaturen. Tre eksempler på aktiviteter der kan understøtte udviklingen af styrke og stabilitet:

- Fysisk aktivitet
- Trillebør gang
- Skubbe / trække leg

Arbejdshukommelse

Evnen til at kunne fastholde og navigere i informationer her og nu. Samt at kunne sætte sammenhæng i informationerne og derved skabe mening med det, der sker i en given situation/arbejdsopgave. Arbejdshukommelsen arbejder konstant i vekselvirkning med langtidshukommelsen. Tre eksempler på aktiviteter der kan understøtte udviklingen af arbejdshukommelse:

- Huske regler
- Vendespil
- Gengive en oplevelse eller historie

Hæmning af impulser

Evnen til at kunne hæmme eller udelukke de impulser og ydre stimuli, som ikke er relevante i den givne situation. For eksempel at kunne række hånden op og vente på tur, bortsortere lyden fra en smaskende sidekammerat eller en skraldebil i skolegården. Tre eksempler på aktiviteter der kan understøtte udviklingen af hæmning af impulser:

- Vente på tur
- Afvente kommando i leg
- Stopdans

Mental fleksibilitet

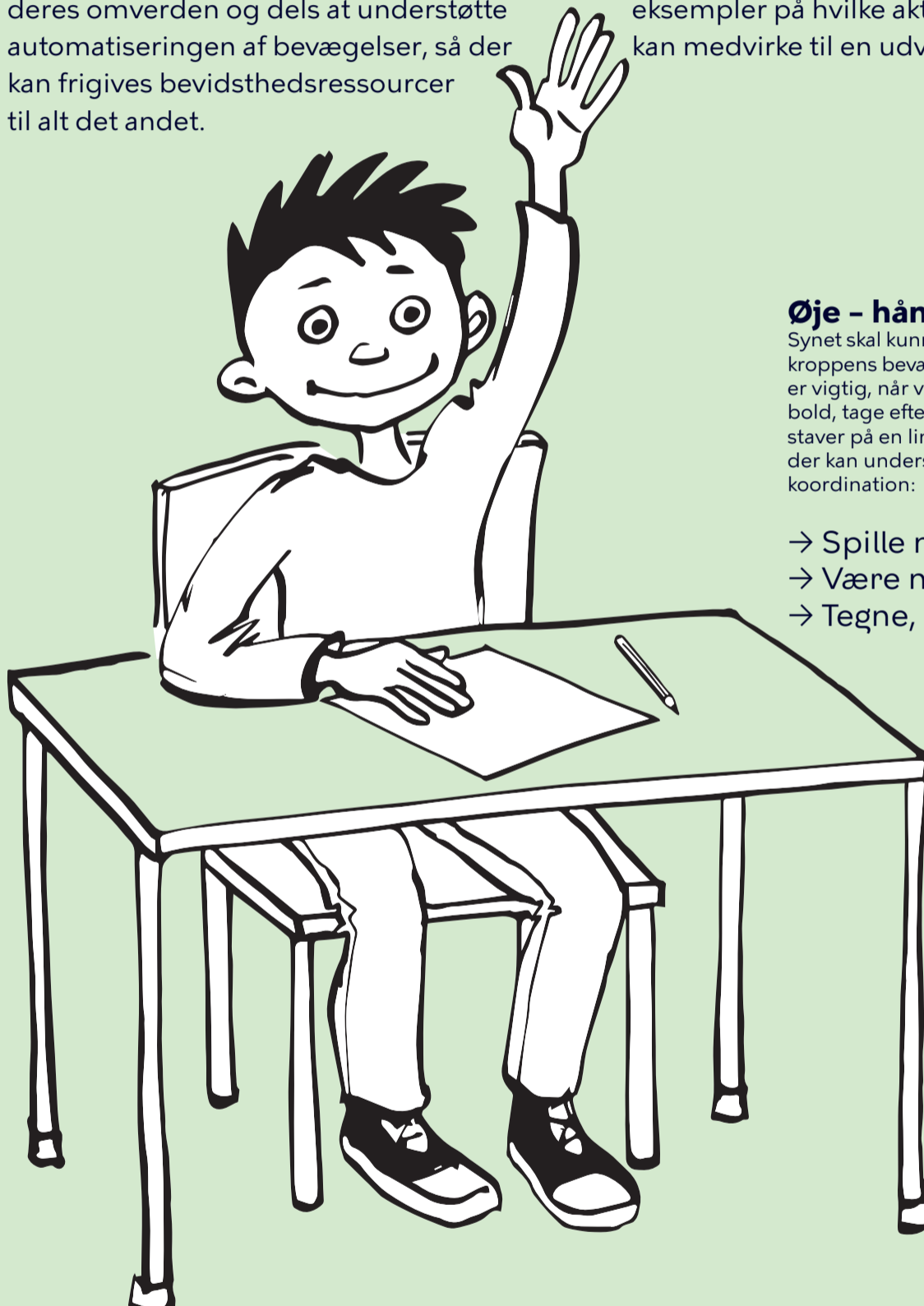
Evnen til at overskue og sortere, for eksempel i genstande, informationer og sanseindtryk. Mental fleksibilitet er en forudsætning for at kunne tilpasse og ændre strategi efter konteksten og er nødvendig for at kunne håndtere uventede udfordringer. Tre eksempler på aktiviteter der kan understøtte udviklingen af mental fleksibilitet:

- Strategispil / lege
- Kluddermor
- Jorden er giftig

Øje - hånd koordination

Synet skal kunne samordne det, man ser, med kroppens bevægelser. Øje-hånd koordination er vigtig, når vi for eksempel skal gribe en bold, tage efter et glas vand eller skrive bogstaver på en linje. Tre eksempler på aktiviteter der kan understøtte udviklingen af øje - hånd koordination:

- Spille med bold
- Være med til madlavning
- Tegne, male og klippe



Finmotorik

Evnen til effektivt at kunne bevæge og koordinere musklerne i fingre, fødder og ansigt. Finmotorikken er nødvendig for at kunne bruge sine hænder som værktøj til, for eksempel, at kunne deltage i daglige aktiviteter og håndtere et skriveredskab. Tre eksempler på aktiviteter der kan understøtte udviklingen af finmotorik:

- Lege med klemmer
- Spille spil
- Tegne