

"Kom FRIT frem!"

Aerterposetagfat



Ærteposetagfat

En leg
med fokus på
styrke, stabilitet,
mental fleksibilitet,
hæmning af impulser
og finmotorik



Derfor leger vi
— en kropslig tilgang til
skoleparathed

Praktisk

Legen er en fangeleg, som kan leges over alt – både ude og inde.

Udstyr

Ærteposer. Én ærtepose pr. deltager.
2-3 overtrækstrøjer.

Aktivitetsbeskrivelse

Børn og voksne står i en rundkreds med god afstand. Hvert barn får en ærtepose, som placeres oven på hovedet.

To eller tre af børnene udnævnes til fangere og ifører sig – udover ærteposen på hovedet – hver en overtrækstrøje.

Alle løber rundt imellem hinanden. Ingen rører ved eller holder på sin ærtepose.

Fangerne forsøger at skubbe ærteposen ned fra hovedet på de andre deltagere.

Mister man sin ærtepose, må man stille sig dér, hvor ærteposen faldt ned, med hænderne i vejret og vente på hjælp fra en kammerat.

Man bliver reddet og er med igen, når en kammerat kommer til undsætning og samler ærteposen op fra jorden og placerer den på hovedet igen.

Taber man sin egen ærtepose under "**redningsaktionen**", må man stille sig med hænderne i vejret og vente på hjælp fra en anden.

Man kan ikke blive fanget, når man er i færd med at hjælpe en kammerat med at få ærteposen tilbage på hovedet.

Hvis en fanger mister sin ærtepose, må han/hun ligeledes stille sig med armene i vejret og vente på at blive reddet af en anden fanger.

Legen afbrydes med jævne mellemrum og der udpeges to nye fangere.

Voksenrolle

Den voksne præsenterer legen gennem tydelig verbal instruktion og viser evt. med egen krop nogle af aktivitetens elementer.

Når legen er i gang, agerer den voksne opsynsmand og hjælper til ved eventuelle uoverensstemmelser og lignende.

Derudover er det den voksne, som styrer, hvornår der skal udpeges nye fangere.

Hvis legen bliver for vild eller for ensformig, kan den voksne justere fokus ved f.eks. at give instruktionen:

"De næste 2 min. gælder det om at redde så mange som muligt!"

Forslag til justeringer

(Op) Flere fangere i legen

(Ned) Færre deltagere i legen

(Ned) Deltagerne må kun gå og ikke løbe