

Rytmisk serie



HOP



TWIST



SPRELLEMAND



BOKSESLAG



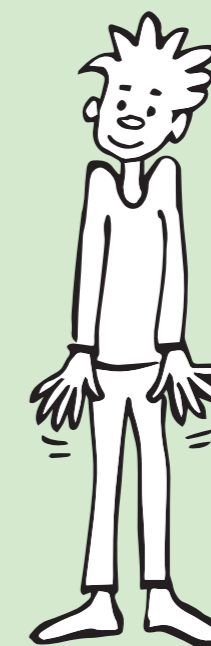
DREJ HØJRE OM,
DREJ VENSTRE OM



STRÆK PÅ TÆER



BREDSTÅENDE SQUAT



SKULDERLØFT

Rytmisk serie

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



Derfor leger vi
— en kropslig tilgang til skoleparathed

Rytme & bevægelse

Materialet henvender sig til pædagogisk personale og kan anvendes som inspiration eller som opvarmning til "Kom FRIT frem!" - legepakken.

Den rytmiske serie er udarbejdet med henblik på at få mere fokus på rytters og bevægelses betydning i forhold til barnets sansemotoriske udvikling.

Musik og rytme indbyder intuitivt til bevægelse og derved sker der en erfaring og forståelse igennem kroppen. Sanserne stimuleres igennem elementer som for eksempel kraft (en let eller tung rytme), rum/retning (opad eller nedad), tid (langsom eller hurtig rytme).

Den gode rytmeforståelse, som dans, bevægelse og musik giver, er gavnlig i forhold til både den sproglige udvikling og læsefærdigheder. Når vi taler og læser, sker det automatisk i en rytme.

Musikken understøtter ligeledes den gode sociale udvikling, da dans og musik ofte sker i samspil med andre aktører, som man skal lytte til, kigge på eller gøre noget sammen med.

Dans, bevægelse og musik er også med til at understøtte læring ved blandt andet at forbedre vores arbejdshukommelse og mentale fleksibilitet.

For eksempel trænes arbejdshukommelse, når en melodi genkendes og den mentale fleksibilitet trænes for eksempel, når nye bevægelser og rytmer kombineres.

Praktisk

Rytmeserien kan udføres, hvor der er plads. Det kan både være indendørs og udendørs.

Aktivetsbeskrivelse

På billederne vises forslag til bevægelser. Brug musik med den rytme, du gerne vil have. Sørg for at musikken følger rytmen (1-2-3-4, 1-2-3-4 osv.)

Følg musikkens rytme og tæl til otte, mens du:
Hopper otte hop

Laver otte twist

Hopper fire sprællemænd

(tæl hver gang benene spredes og samles. Dvs. du når at samle arme og ben fire gange og sprede fire gange = otte slag)

Laver otte boksleslag i luften

(du kan stå stille og lave boksleslag eller hoppe samtidigt med, at du laver boksleslag)

Drej højre om og gå fire små skridt - drej venstre om og gå fire små skridt

(i alt otte slag)

Stå på tæer og stræk armene mod himlen otte gange - skiftevis højre og venstre

(fire gange med hver arm)

Stå med bredstående ben og bøj ned i lårene (squat) og stræk benene ud fire gange

(dvs. bøj benene fire gange og stræk benene fire gange = otte slag)

Stå med samlede ben og løft skuldrene til ørerne og sænk dem ned igen

(dvs. løft skuldrene op fire gange og sænk ned fire gange = otte slag)

Voksenrolle

Den voksne instruerer aktiviteten gennem tydelig verbal instruktion. Den voksne udfører alle bevægelser tydeligt.

Forslag til justeringer

(Ned) Lav få øvelser. Skift f.eks. mellem hop og twist.

(Op) Tilføj flere bevægelser til serien.

(Op) Lad børnene komme med forslag til deres egen serie.