



Teoretisk og praktisk inspirationshæfte til arbejdet med krop,
sanser og bevægelse for medarbejdere i dagtilbud, fritidsordninger,
indskoling – samt for supportmedarbejdere og forældre

Børn og bevægelses- kultur



Indhold

Forord	7
Sansemotoriske materialer og guidelines	8
Pædagogisk idræt, leg og bevægelse	30
En kropslig tilgang til udvikling i vuggestuen	42
En kropslig tilgang til skolestart	56
En kropslig og sanselig tilgang – sproglig udvikling og matematisk opmærksomhed	78
Proprioceptive aktiviteter – regulering af arousal og nervesystem	120
Øvrige materialer	134
Litteraturliste	145



Hele materialesamlingen kan findes på:
www.bedstsammen.kk.dk. Se under
Dagtilbud- og krop, sanser og bevægelse.

Forord

“Børn lærer gennem kroppen, så når vi møder dem kropsligt, møder vi dem også kognitivt”

Ergoterapeut

Du sidder her med en palette af vigtige materialer til at understøtte arbejdet med krop, sanser og bevægelse for børn i 0-9-årsalderen – samlet i ét kompendie.

Materialerne er udarbejdet i forbindelse med indsatsen Børn og Bevægelseskultur (BOB) og før det; Bevægelsesteam København. BOB har gennem de seneste 8 år præget arbejdet med krop, sanser og bevægelse i de københavnske dagtilbud, fritidsordninger og indskolinger. Med dette kompendie får du materialerne præsenteret sammen med en kort introduktion, der berører nogle af kernebegreberne og teorien, som ligger bag udviklingen af materialerne.

Materialesamlingen har været genstand for kompetenceudvikling, workshops, oplæg mv., der er afholdt via BOB-indsatsen, og anvendes bredt i Børne- og Ungdomsforvaltningen i Københavns Kommune.

Hvert afsnit i kompendiet repræsenterer en selvstændig materialesamling, som ikke er afhængig af de øvrige materialer. Afsnittene behøves derfor ikke at læses i den rækkefølge, som de er præsenteret i, men skal i højere grad betragtes som et opslagsværk. Der vil derfor kunne opleves gentagelser.

Materialerne indeholder konkrete forslag til hvilke aktiviteter og lege, der er gode at lege med børn for at understøtte den sansemotoriske udvikling. Materialerne viser på forskellig vis, hvordan bevægelseslegen kan bruges til at udvikle barnet både kropsligt, socialt, kognitivt og psykisk.

I BOB er der netop fokus på at skabe en bevægelseskultur igennem leg og dermed øge kvaliteten af bevægelsesfaglig praksis i dagtilbud, fritidsordninger og skoler. Grundlæggende handler det om, at

kroppen indtænkes som en væsentlig ressource i kerneopgaven i BUF, både i den tidlige opsporing og indsats, i den pædagogiske hverdag, i inklusionsarbejdet og i arbejdet med børn i udsatte positioner. Hele barnets udvikling kan understøttes via pædagogisk idræt, leg og bevægelse og ambitionen er at skabe et alsidigt bevægelses- og læringsmiljø med fokus på bevægelsesglæde for alle. Når kroppen indtænkes som en naturlig del af hverdagspædagogikken i dagtilbud, fritidsordning og indskoling, skabes et motiverende læringsmiljø, og det enkelte barn kan få lov at mærke, erfare, sanse, afprøve og på den vis lære om sig selv og andre.

Materialerne i kompendiet henvender sig til både forældre, pædagogisk personale, lærere, sundhedsplejersker og andre faggrupper, der har deres virke for og med børn.

Tak til alle der har bidraget til udvikling af materialerne; DGI, VIAUC, Legefabrikken, børneergoterapeut Connie Nissen og terapeuter fra Børnecenter København/Den ambulante børneterapi i Børne- og Ungdomsforvaltningen i Københavns Kommune.

**Hele materialesamlingen kan findes på:
www.bedstsammen.kk.dk. Se under Dagtilbud- og krop, sanser og bevægelse.**

Om BOB

BOB er igangsat via puljen Øget Sundhed for Børn, som udmøntes på tværs af Sundheds- og Omsorgsforvaltningen og BUF (Fagligt Center, Børnecenter København og områdeforvaltninger). BOB sikrer netop fokus på at skabe en bevægelseskultur igennem leg – en bevægelseskultur, der øger kvaliteten af den bevægelsesfaglige praksis i dagtilbud, fritidsordninger og skoler og samtidig understøtter tidlig opsporing og indsats for de børn, der har særlige behov.

Sansemotoriske materialer og guidelines

I dette afsnit finder du:

1. Introduktion til "Sansemotoriske materialer og guidelines"
2. Pjecen "Understøt udvikling – Introduktion til sansemotorik"
3. Plakatsamling med materialerne "Understøt udvikling 0-2,5 år" og "Sansemotoriske fokuspunkter for 1-9 årige"
 - a. Understøt udvikling 0-9 mdr.
 - b. Understøt udvikling 8-18 mdr.
 - c. Understøt udvikling 18 mdr.-2,5 mdr.
 - d. Sansemotoriske fokuspunkter for det 1-1,5 årige barn
 - e. Sansemotoriske fokuspunkter for det 2 årige barn
 - f. Sansemotoriske fokuspunkter for det 3 årige barn
 - g. Sansemotoriske fokuspunkter for det 5 årige barn
 - h. Sansemotoriske fokuspunkter for børn i indskolingen 0.-3. kl.



Introduktion

Sansemotoriske materialer og guidelines

I dette afsnit vil du blive præsenteret for pjecen *Introduktion til sansemotorik*, plakaterne *Understøt udvikling* til alderen 0 mdr.-2,5 år og *Sansemotoriske fokuspunkter* 1-9 år.

Materialerne kan bruges som inspiration til hvilke funktioner, færdigheder og bevægelser, der kan sættes fokus på i legen for at understøtte den enkelte barns sansemotoriske udvikling.

Den grundlæggende motoriske udvikling sker i de første år af livet, og er afgørende for barnets oplevelse af kropslig mestring. Børn bliver mere læringsparate, hvis så mange bevægelser og færdigheder kan blive så automatiserede som muligt før skolestart. Fokus på den sansemotoriske udvikling er dermed vigtig for at kunne give børnene det bedst mulige fundament for videre læring.

Materialerne giver inspiration til øvelser og fokuspunkter for børn i forskellige aldre, og skal ikke ses som et facit – børn udvikler sig forskelligt og normen for børns udvikling er og skal være bred. Derfor vil det være forskelligt, hvornår og i hvilket tempo det enkelte barn mestrer de forskellige fokuspunkter. Dog er det vigtigt, at barnet er i en kontinuerlig udvikling, og ses der ikke udvikling, er det de voksne omkring barnet, der bærer ansvaret for at være nysgerrige på årsagen hertil.

Motorisk læring

Al motorik er ny for det yngre barn og læring af nye bevægelser og færdigheder vil derfor kræve meget opmærksomhed og koncentration fra barnet. En *forståelse af færdigheden* er det første skridt i motorisk læring. Forståelsen sker, når et barn observerer voksne eller andre børn og spejlneuronerne bliver aktiveret. Børn lærer forskelligt, og derfor vil nogle børn være længe i "iagttagelsesfasen", når de skal opnå en forståelse af færdigheden.

Forståelsen følges af en periode med *tilegnelse af færdigheder*. Det er her, barnet skal øve sig for at opnå et komplekst, forfinet og effektivt bevægelsesrepertoire. Det vil blandt andet ske ved, at barnet justerer sine bevægelser ud fra feedback fra enten krop eller omgivelser og derved opnår egne strategier for udførelsen af færdigheden eller bevægelsen. Det er derfor vigtigt, at den voksne stiller et varieret miljø til rådighed og giver det enkelte barn tid til at eksperimentere med sine bevægelser, tid til at fordybe sig og mulighed for utallige gentagelser.

Det er de mange gentagelser af bevægelserne, der fører til en bedre motorik og et mere varieret erfaringsgrundlag - og dermed en *automatisering af færdigheden*. Automatiseringen vil gøre barnet i stand til at udføre den motoriske færdighed uden yderligere opmærksomhed, og kan dermed have sin opmærksomhed på noget andet – for eksempel at tælle, tale eller modtage en besked. Læring stiller ofte krav til de kognitive færdigheder og et godt fundament for øget læring vil derfor være, at så mange bevægelser som muligt er automatiserede inden skolestart. Det vil øge børnenes muligheder for at imødekomme de kognitive krav, som de vil møde fremadrettet, fx når de starter i skole.

Ved en fælles retorik og forståelse af sansemotorik og motorisk læring skabes mulighed for, at de tværfaglige professionelle omkring barnet kan blive nysgerrige og sætte fokus på hvilken betydning, barnets motoriske kompetencer kan have for barnets trivsel, læring og deltagelsesmuligheder.



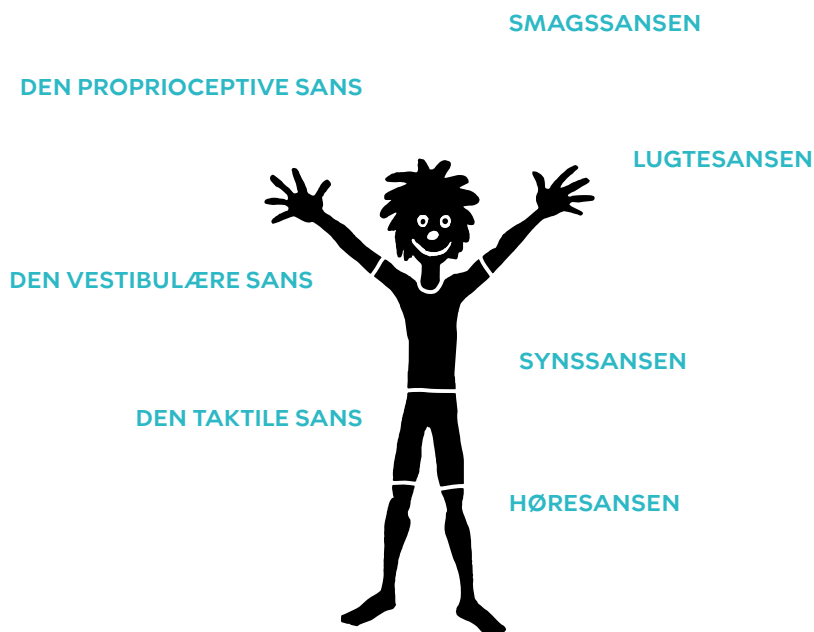
Introduktion til sansemotorik

Forord

Med denne pjece forsøger vi at levere en introduktion til og et overblik over de tre sanser, som spiller en særlig rolle i tilegnelsen af motoriske færdigheder – for ung så vel som gammel. Vi kommer omkring, hvordan sanserne påvirker udførelsen af aktiviteter og barnets aktivitetsniveau. Derudover en inspiration til hvilke aktiviteter og lege man kan lege med børn for at understøtte den sansemotoriske udvikling på specifikke områder.

Materialets anvendelse er tiltænkt inspiration, repetition og understøttelse i drøftelser omkring børns motorik, samt som teoretisk supplement til plakaterne Sansemotoriske Fokuspunkter. Materialet henvender sig til forældre, pædagogisk personale, sundhedsplejersker og andre faggrupper, der arbejder med børn.

Med ønske om at legen må blive omdrejningspunktet i arbejdet med at styrke børns motorik, ønsker vi god fornøjelse med pjecen, og alt hvad der måtte udspringe på baggrund heraf.



Sanseintegration

Sanseintegration er et begreb, der dækker over hjernens evne til at modtage og bearbejde sanseindtryk. Det skønnes, at hjernen modtager op mod 11,2 millioner sanseindtryk fra omgivelserne i sekundet. Langt størstedelen af disse indtryk bortsorteres automatisk og ubevidst. De sanseindtryk, som lukkes ind i hjernen skal identificeres, reguleres og dirigeres til det rigtige område i hjernen.

Sanseintegration er en kompleks proces, som gør os i stand til at forstå vores krop, vores bevægelser og vores omverden. Derved bliver det muligt for os at bruge kroppen på en effektiv og målrettet måde i samspil med omgivelserne.

Måden, vi opfatter sanseindtryk på, er ganske individuel. Dels fordi vi har forskellige erfaringer og fortolkninger af omverdenen, og dels fordi vi hver især har en medfødt tærskel for, hvornår vi opfatter stimuli.

Nogle mennesker har en høj tærskel og skal have mange og intense stimuli, før der udløses en reaktion. Andre, der har en lav tærskel, reagerer på ganske få og svagere stimuli. Tærsklen for, hvornår vi opfatter stimuli, betegnes her som den sensoriske tærskel. Andre steder bruges betegnelsen høj/lav tolerance.

Vores individuelle sansning er med til at skabe de karaktertræk, som kendetegner personligheden. "Jeg er typen, der altid... gerne vil planlægge, kommer som den sidste, eksperimenterer med mad, handler det samme sted osv.

Den voksnes opgave

Som voksne kan vi hjælpe børn til trivsel og hensigtsmæssig adfærd ved at forstå, rumme og anerkende deres sensoriske tærskel. Herigennem kan vi forsøge at tilpasse miljøet omkring barnet i ønsket om at forhindre over- eller understimulering.

Det kan måske være svært at blive klog på, hvordan et barn sanser – og måske er det slet ikke nødvendigt at gøre sig klog på det. Men i tilfælde, hvor barnet enten mistrives eller udviser uhensigtsmæssig adfærd, kan det give mening at være nysgerrig på bearbejdningen af sanseindtryk.

Nysgerrigheden kunne helt konkret være at observere, om der er et mønster i den uhensigtsmæssige adfærd. Tegner der sig ikke et umiddelbart mønster, kan man forsøge sig med at skrue op eller ned for sanseindtrykkene i den givne situation. Dette kan måske være med til at afsløre barnets sansemæssige udfordringer.

Et eksempel fra børnehaven:

I garderoben, når alle stuens børn skal i overtøjet, bliver Claus næsten altid frustreret og ked af det. Det er svært for ham at få tøjet på, og han søger en voksen.

Der observeres et mønster. For at belyse, om adfærden skyldes en sanserelateret udfordring, kan den voksne fx forsøge at ændre miljøet i situationen. Vær opmærksom på at ændre én ting ad gangen, så det bliver tydeligt, hvad der i givet fald virkede.

Hvis Claus profiterer af en reducere i sanseindtrykkene, kan det tyde på, at hans sensoriske tærskel er lavere end kammeraternes. Hans adfærd i garderoben kan derfor afspejle en sensorisk overstimulering. Når de voksne omkring Claus får viden om hans sansbearbejdning, kan de hjælpe ham til at fungere i dagligdagen med det sansesystem, han nu engang er udstyret med.

Reducering af stimuli

- Færre børn i garderoben
- Tydelig strukturering og opdeling af opgaven
- Høreværn

Øgning af stimuli

- Høj stemmeføring eller musik
- Flere børn i garderoben

Arousal

Arousal niveauet påvirkes på mange måder. Blandt andet af sanseindtryk fra alle 7 sanser samt de følelser og stemninger, der er i spil hos barnet. Arousal er et komplekst begreb, som har indflydelse på relationer, indlæring og motorisk adfærd.

Arousal niveauet er dynamisk og spænder fra sovende til allerhøjeste alarmberedskab – og selvfølgelig som oftest et sted derimellem. Som regel kan man få en ide om arousalniveauet ved at iagttage og være nysgerrig på barnets adfærd.

Reguleringen af arousalniveauet sker – for de fleste – ganske automatisk og ubevidst som en indre tilpasning til den aktuelle situation. For eksempel når barnet leger en vild fangeleg og umiddelbart efter kan sætte sig stille og roligt og lytter under højt- læsning. Her bør arousal niveauet ændre sig fra højt til lavt helt af sig selv.

Hos børn, hvor reguleringen af arousal ikke fungerer optimalt kan det være vanskeligt at honorere de krav, der stilles i en given situation – For eksempel at præstere at sidde stille under højt-læsningen.

Arousal – og dermed aktivitetsniveau – forbliver måske højt og medfører en urolig adfærd. Dette kan medføre vanskelighe-

der for barnet i form af mange irttesættelser fra omverdenen.

Vi som voksne kan gøre ganske meget for at hjælpe børn til at opnå en hensigtsmæssig regulering af arousal. Dette kan blandt andet opnås ved at være en tydelig og forudsigelig voksen, træffe bevidste valg i rækkefølgen af aktiviteter og være opmærksom på egen stemmeføring.

Børn med ureguleret høj arousal og motorisk uro omtales ofte som "hyperaktive". Disse børn

har som regel en stor glæde og tilfredsstillelse ved bevægelse, som ikke bør tages fra dem i forsøget på at tilpasse adfærd. I stedet kan denne bevægeglæde imødekommes og bruges som vejen mod en god arousalregulering.

Tunge og langsomme aktiviteter kan medvirke til at dæmpe arousal og give kropslig ro. Fx kan barnet klatre, stå på hænder eller hjælpe til med hverdagsaktiviteter, hvor der skal trækkes, skubbes og løftes.

Arousal øges ved:

- Kraftig lys- og farvepåvirkning
- Kraftige og høje lyde
- Snurrende bevægelser
- Kraftig påvirkning af den taktilsans – fx en kildetur.

Arousal kan dæmpes ved:

- Dæmpet lys
- Rolig og dyb lydpåvirkning – rolig stemmeføring
- Gyngende/vuggende bevægelser
- Fast berøring - kram og dybe tryk
- Stimulering af det proprioceptive sansesystem igennem aktiviteter i roligt tempo.

Ordet arousal stammer fra engelsk. Oversat til dansk kan begrebet defineres som følgende:

***Tilstand af vågenhed
psykisk og fysisk, som
den pågældende er i,
i en given situation.***

Den Proprioceptive sans

Den proprioceptive sans kaldes den kinæstetiske sans og muskel-led sansen. Det gør den, fordi de sanseinformationer, der sendes til hjernen, kommer fra muskler, led og bindevæv i kroppen. Den proprioceptive sans sender dermed information om vores krops placering og position. Den gør os blandt andet i stand til at vide, om vores ben er bøjede eller strakte under bordet, selv når vi ikke kan se dem.

Sansen udvikles allerede meget tidligt i fosterstadiets 10.-12. uge og stimuleres hele vejen igennem graviditeten både, når mo-

ren bevæger sig og når barnet selv bevæger sig i morens mave og støder på livmoderhinden.

Den proprioceptive sans har primært betydning for vores kropsbevidsthed. Den informerer os om kroppens stilling i forhold til omgivelserne og bevægelser retning, hastighed og kraft. Denne sans gør os i stand til at koordinere og justere bevægelser i forhold til den motoriske aktivitet.

Stimulering af den proprioceptive sans har en samlende og beroligende effekt og kan i

modsatning til de øvrige sanser, ikke overstimuleres.

Den proprioceptive sans kan stimuleres igennem:

- Alle former for bevægelse – særligt de tunge aktiviteter
- Dybe tryk

Den mest effektive måde at stimulere den proprioceptive sans er igennem aktiviteter med modstand på bevægelsen. Der er altså meget træning og sansestimulering at hente, når barnet inddrages i helt almindelige praktiske gøremål i løbet af dagen.

I aktiviteter, hvor en eller flere af følgende elementer indgår, stimuleres den proprioceptive sans:



Løfte og bære

Barnet løfter og bærer forskellige tunge ting



Kaste og gribe

Kaste og gribe eller blot øve sig i at kaste og gribe



Ligge på maven

Udførelse af maveliggende aktivitet eller blot øve sig i at løfte hovedet

Den Taktile sans

Den taktile sans – også kaldet følesansen – er vores største sanseorgan og sidder placeret i huden over alt på kroppen – særligt på fingre, i hænder, under fødder og i ansigtet. Denne sans er også den første, der udvikles i fosterstadiet, allerede i sjette uge.

Barnet får erfaring og lærer sin omverden at kende igennem berøring, håndtering og leg med forskellige tekstiler og materialer. For eksempel kan vand være koldt og varmt eller sandet kan være vådt eller tørt.

En hensigtsmæssig bearbejdning af taktile sanseinput og tryk omkrig berøring er vigtig for trivsel, læring og den

følelsesmæssige og sociale udvikling. I samarbejde med muskel-led sansen danner den ramme for vores kropsbevidsthed og vores ubevidste tilpasning og afgrænsning mod omverden.

Den taktile sans kan inddeles i to undersystemer:

Det diskriminerende system:

Her får barnet besked om form og størrelse på en given genstand. Hvilket materiale, hvilken størrelse og hvor på kroppen berøringen sker.

Det beskyttende system:

Dette system kaldes også overlevelsessystemet. Smertesansning aktiverer det beskyttende system. Er en berøring ubehagelig eller farlig, hjælper systemet til at fjerne os fra den.

Har man en ringe bearbejdning af taktile sanseindtryk, kan det beskyttende system aktiveres i ufarlige situationer. Hvis et barn er særligt følsom overfor taktil stimulering, anbefales det at tage højde herfor, ved at barnet er aktivt deltagende og har en følelse af kontrol over mængden og intensiteten af stimuli. For eksempel at være den der masserer frem for at blive masseret.

Den taktile sans kan stimuleres igennem:

- Alle former for berøring af huden
- Temperatur – Kulde og varme

I aktiviteter, hvor en eller flere af følgende elementer indgår, stimuleres den taktile sans:



Rulle

Rulle på gulvet. Blive rullet ind i tæppe, måtte eller lignende



Lege med sand og andre materialer

Lege med sand, mad, fingermaling, modellervoks eller lignende materiale



Berøring

Fysisk kontakt med børn eller voksne

Den Vestibulære sans

Den vestibulære sans kendes også som labyrintsansen. Den kan lokaliseres til en lille kompliceret knoglestruktur i det indre øre. Denne sans er fuldt udviklet i 20. uge af fostertilværelsen og stimuleres af morens af bevægelser igennem hele graviditeten.

Den vestibulære sans giver hjernen besked om:

- Hovedets stilling
- Tyngdekraftens påvirkning på kroppen
- Acceleration og deceleration

Sansen er tæt forbundet med synet, den proprioceptive sans og den taktile sans, og spiller en vigtig rolle i evnen til at opretholde kropslig kontrol, holde øjnene fokuseret på genstand i bevægelse og at kunne orientere sig i forhold til omgivelserne.

Den vestibulære sans kan overstimuleres – oftest set i forbindelse med snurrende aktiviteter hvor barnet ikke har kontrol over tempo og varighed. Det har de fleste oplevet i form af kvalme eller utilpashed efter en tur i karrusellen.

Den vestibulære sans kan stimuleres ved:

- Ændringer i hovedets stilling – i lineære eller roterende bevægelser
- Acceleration og deceleration – For eksempel op og ned i tempo, start og stop
- Ændringer i tyngdekraftens påvirkning på kroppen – For eksempel at hoppe i trampolin og klatre i træer

For at hindre overstimulering, er det hensigtsmæssigt at vælge aktiviteter, hvor barnet er aktivt deltagende og har kontrol over hastighed og varigheden af aktiviteterne.

I aktiviteter, hvor en eller flere af følgende elementer indgår, stimuleres den Vestibulære sans:

Gynge

Gynge på gynge, i hængekøje, sansegynge og lign.



Balancegang

Gå på skamler, fortovskant, sandkassekant og lign.



Kolbøtter

Med eller uden hjælp fra en voksen

Finmotorik

Finmotorik er evnen til at bevæge og koordinere musklerne i fingre, fødder og ansigt. I dette afsnit vil de finmotoriske færdigheder være ensbetydende med håndens motorik. Finmotorikken er nødvendig for at kunne bruge sine hænder som værktøjet til at kunne deltage i daglige aktiviteter.

For at opnå gode finmotoriske færdigheder skal der være styrke og stabilitet i kroppen, når man sidder ned og stabilitet over skulderbæltet og albueleddet. Når disse forudsætninger er til stede, skabes

muligheden for at bruge muskler i fingrene præcist.

Den proprioceptive og den taktile sans er de to sanser, som primært har betydning for at opnå finmotoriske færdigheder.

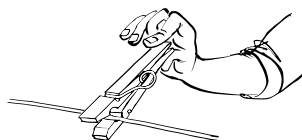
Eksempelvis i håndteringen af et skriveredskab. Samspeilet mellem disse to sanser gør barnet i stand til at vurdere skriveredskabets beskaffenhed og dermed regulere kræfterne i selve grebet og udførelsen af tegne/skrivebevægelserne. For at understøtte barnets finmotoriske udvikling er det

hensigtsmæssigt at arbejde kropsligt med de før nævnte forudsætninger.

Den generelle stabilitet i kroppen styrkes, når barnet er fysisk aktivt. I lege hvor barnet har vægtbæring på armene, stimuleres den taktile sans i håndfladerne og belastningen på armene styrker stabiliteten i skuldre og albuer.

For at have et godt greb kræver det en vis kropsbevidsthed og styrke i fingrene.

I aktiviteter, hvor en eller flere af følgende elementer indgår, styrkes barnets finmotoriske forudsætninger:



Leg med klemmer
Barnet leger med klemmer
– gerne i forskellige størrelser



Skrue af og på
Barnet skruer låg
af og på



Trillebøregang
Den voksne hjælper barnet med
at gå trillebør. Hold barnet om
hofter, knæ eller ankler

Mundmotorik

Udviklingen af barnets mundmotorik kan inddeles i dynamiske faser. I de enkelte faser øges muskelstyrken og spændingen i henholdsvis kæbe, mund og tunge gradvist. Denne udvikling er et fundament for barnets spise-, drikke- og talefærdigheder.

Der skal først og fremmest være stabilitet i kroppen. Det vil sige, at der skal være kontrol over de grovmotoriske bevægelser, før der kan skabes kontrol over finmotorikken – herunder brugen af munden.

Når stabilitet i kroppen er opnået, udvikles kæbefunktionen

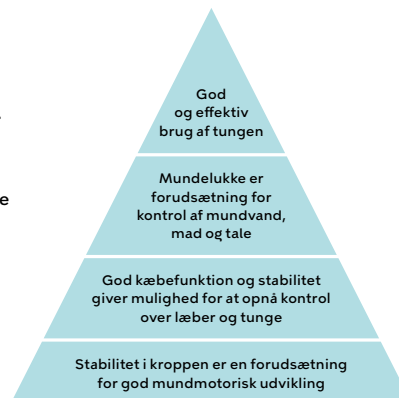
blandt andet igennem aktiviteter for hele kroppen, såsom at trække, skubbe eller løfte ting. I disse øvelser/ lege vil barnet automatisk aktivere kæbemuskulaturen. Kæbestabilitet er en af forudsætningerne for at kunne styre sit mundvand/savl, spise, drikke og tale.

Når der er opnået stabilitet i krop og kæbeled og der er sikret næserepiration, kan barnet aktivt og relevant holde munden lukket – mundelukke. Denne funktion opnås ved at udvikle muskelstyrken og udholdenheden i læberne eksempelvis igennem suge- og pustelege.

Når de ovenstående færdigheder er på plads, er der skabt de bedste forudsætninger for kontrol over tungenes bevægelser og placering i munden.

Kontrol over tungenes bevægelser kan både trænes ved at rulle/trille eller i praktiske funktioner såsom at øve sig i at spise mad med forskellig konsistens. Barnet kan herved opnå forudsætningerne for at spise sikkert og varieret, kunne føre maden bagud i munden og til kindtænderne, samt at kunne artikulere bedst muligt i tale.

I aktiviteter, hvor en eller flere af følgende elementer indgår, stimuleres barnets mundmotoriske forudsætninger:



Litteratur

Andersen, M.M., Hass, I., Lauritzen, G. Q. & Schmidt, R. N. (2007).
Ergoterapi og Børn- Udvikling gennem aktivitet. FADL's Forlag

Ayers, J. (2007). Sanseintegration hos børn.
København, Hans Reitzels Forlag.

Bayley, N. (2006). Bayley Scales of Infant and Toddler Development.
United States of America: PsychCorp

Dunn, W. (2012). Lev sanseligt – kend dit sansemønster.
Denmark: Dansk Psykologisk Forlag A/S

Fredens, K. (2018). Læring med kroppen forrest.
København, Hans Reitzels forlag.

Nissen, C (2017) Sansemotorik og Samspil – Forstå børn der er
svære at forstå. Dansk Psykologisk Forlag A/S

Rosenfeldt-Johnson, S. (2005).
Assessment and Treatment of the Jaw.
United States of America: Talktools.net

www.peterthybo.dk

Østergaard, H. (2008). Motorisk usikre børn.
København, Munksgaard Danmark

Understøt udvikling

0-9 måneder

Allerede kort tid efter fødslen kan du styrke dit barns motoriske udvikling og give dit barn glæde ved bevægelse. På denne plakat gives inspiration til aktiviteter, som er lette at udføre hjemme, og som alle vil understøtte den motoriske udvikling på legende vis.

0-3 måneder

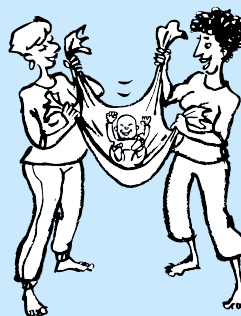
Læg dit barn på maven:
På gulvet, på puslebordet,
på din arm eller mave.

- Øjenkontakt
- Kommunikation
- Styrke og stabilitet
- Hovedløft



Tril dit barn fra side til side,
fra ryg til mave og tilbage
på ryggen igen.

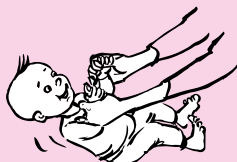
- Styrke og stabilitet
- Koordination
- Balance



Sving dit barn i et
lagen eller tæppe
fra side til side og
op og ned.

- Balance
- Kommunikation
- Styrke og stabilitet

3-6 måneder



Hold dit barn i hænderne
og lad dit barn selv hjælpe
til med at trække sig op.

- Styrke og stabilitet
- Kontakt/ kommunikation
- Kropskontrol

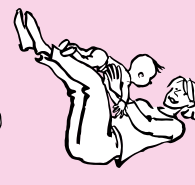
Læg dit barn på gulvet med
legetøj til at gribe ud efter.
Spred legetøjet så dit barn
bliver udfordret til bevægelse.

- Hovedløft
- Øje/håndkoordination
- Kropskontrol

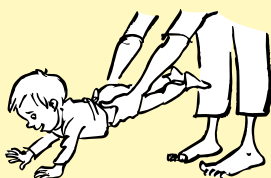


Leg på gulvet med dit barn.
Lad dit barn hænge med
hovedet nedad og hjælp
barnet til at slå en kolbøtte.

- Balance
- Kommunikation
- Kropskontrol



6-9 måneder



Støt dit barn på hofterne og lad barnet gå
trillebør. Når barnet er stærkere, flyttes
hænderne, og der støttes ved knæ eller fødder.

- Koordination
- Styrke og stabilitet
- Kropskontrol

Tril med bold på gulvet sammen med
dit barn, støt dit barn i kravlestilling.

- Øje/håndkoordination
- Styrke og stabilitet
- Kropskontrol



Lad dit barn hoppe på dine lår
med støtte under armene.

- Kommunikation
- Øjenkontakt
- Vægtbæring



Understøt udvikling

8-18 måneder

På denne plakat finder du inspiration til understøttelse af daglig aktivitet med det lille barn. Aktivitetsforslagene er valgt med intentionen om at fremme barnets grov- og finmotoriske færdigheder. Aktiviteterne skal ligeledes ses som inspiration til, hvilke aktiviteter og lege man kan lege med børn for at understøtte den sansemotoriske udvikling. Den sansemotoriske udvikling understøttes særligt i samspillet mellem barn og forældre eller barn og voksen.

Tumle-leg

Rulle

Barnet ruller fra ryg til mave og fra mave til ryg med eller uden støtte fra en voksen



Dansetid/svingtur

Barnet og den voksne danser sammen til musik



Krammeleg

Barnet tumler sig fri af den voksnes favn



Leg med hænderne

Puttekasse

Barnet leger med puttekasse



Trillebørgang

Den voksne hjælper barnet med at gå trillebør. Hold barnet om lår eller hofte



Samle ting op

Barnet samler små ting op og slipper eller kaster tingene igen



Leg med bold

Trille

Barnet og den voksne triller bolden til hinanden



Kaste bold

Barnet kaster med en bold



Fange bold

Barnet øver sig i at fange en trillende bold



Selvhjulpenhed

Motivation

Den voksne opmuntrer barnet til selvstændigt at komme rundt



Af/påklædning

Barnet øver sig i at tage sko og strømper af



Spise og drikke

Barnet spiser selv med ske og drikker selv af kop



Leg udenfor

Vand og sand

Barnet kan lide at lege med sand og plaske med vand



Gynge

Barnet sidder i gyngen. Den voksne står foran barnet



Op og ned ad bakke

Barnet kravler/går op og ned ad bakker



Understøt udvikling

18 måneder – 2,5 år

På denne plakat finder du inspiration til understøttelse af daglig aktivitet med det lille barn. Aktivitetsforslagene er valgt med intentionen om at fremme barnets grov- og finmotoriske færdigheder. Aktiviteterne skal ligeledes ses som inspiration til, hvilke aktiviteter og lege man kan lege med børn for at understøtte den sansemotoriske udvikling. Den sansemotoriske udvikling understøttes særligt i samspillet mellem barn og forældre eller barn og voksen.

Tumle-leg

- Hoppe ned fra skammel
- Barnet hopper/går op på og ned fra en ca. 10-15 cm høj skammel
- med eller uden voksen støtte



Kolbøtter

Barnet begynder at kunne slå kolbøtter med eller uden støtte



Skubbe til voksen

Barnet forsøger at vælte den voksne omkuld ved at skubbe eller trække



Leg med hænderne

Skrue låg af og på

Barnet kan skrue store låg af og på



Trillebør

Den voksne hjælper barnet med at gå trillebør. Hold barnet om knæ eller skinneben



Tegne

Barnet tegner kradsetegninger



Leg med bold



Kaste bold

Barnet kaster med en bold

Gribe en stor bold/ballon

Barnet og den voksne leger gribe-leg med ballon



Sparke til bold

Barnet begynder at sparke til en bold



Selvhjulpenhed



Gå på trapper

Barnet går op og ned ad trapper med støtte fra en voksen

Vaske hænder

Barnet vasker selv hænder



Af/påklædning

Barnet kan aktivt deltage under af- og påklædning



Leg udenfor

Hoppe i vandpytter



Gynge

Barnet sidder på gyngen. Den voksne skubber eller snurrer gyngen



Gå og løb

Sansemotoriske fokuspunkter

for det 1-1½-årige barn



De sansemotoriske fokuspunkter er udarbejdet som en del af et undervisningsforløb i projektet Børn og Bevægelseskultur i Københavns Kommune, august 2016. Materialet er udarbejdet til det pædagogiske personale i Københavns Kommunes dagtilbud. Det er en vejledende guideline for, hvad der overvejende kan forventes i forhold til alderen med respekt for, at børn udvikler sig forskelligt.

Sansemotoriske fokuspunkter

for det 2-årige barn



De sansemotoriske fokuspunkter er udarbejdet som en del af et undervisningsforløb i projektet Børn og Bevægelseskultur i Københavns Kommune, september 2015. Materialet er udarbejdet til det pædagogiske personale i Københavns Kommunes dagtilbud. Det er en vejledende guideline for, hvad der overvejende kan forventes i forhold til alderen med respekt for, at børn udvikler sig forskelligt.

Sansemotoriske fokuspunkter

for det 3-årige barn



De sansemotoriske fokuspunkter er udarbejdet som en del af et undervisningsforløb i projektet Børn og Bevægelseskultur i Københavns Kommune, september 2015. Materialet er udarbejdet til det pædagogiske personale i Københavns Kommunes dagtilbud. Det er en vejledende guideline for, hvad der overvejende kan forventes i forhold til alderen med respekt for, at børn udvikler sig forskelligt.

Sansemotoriske fokuspunkter

for det 5-årige barn



De sansemotoriske fokuspunkter er udarbejdet som en del af et undervisningsforløb i projektet Børn og Bevægelseskultur i Københavns Kommune, september 2015. Materialet er udarbejdet til det pædagogiske personale i Københavns Kommunes dagtilbud. Det er en vejledende guideline for, hvad der overvejende kan forventes i forhold til alderen med respekt for, at børn udvikler sig forskelligt.

Sansemotoriske fokuspunkter

for børn i indskolingen 0.-3. klasse



De motoriske fokuspunkter er udarbejdet som en del af et undervisningsforløb i projektet Børn og Bevægelseskultur i Københavns Kommune, januar 2017. Materialet er udarbejdet til personalet i indskolingen i Københavns Kommunes fritidsordninger og skoler. Det er en vejledende guideline for, hvad der overvejende kan forventes i forhold til alderen med respekt for, at børn udvikler sig forskelligt.

Pædagogisk idræt, leg og bevægelse

I dette afsnit finder du:

1. Introduktion til pædagogisk idræt, leg og bevægelse
2. Introduktion til tre relations- og udviklingsrum i pædagogisk idræt, leg og bevægelse
3. Plakaten "Læringsmuligheder med idræt, leg og bevægelse"
4. Plakaten "ABC-didaktik – Pædagogiske overvejelser før, under og efter idræt, leg og bevægelsesaktiviteter
5. Materialesamling om hvordan og hvorfor pædagogisk idræt, leg og bevægelse kan understøtte arbejdet med den styrkede læreplan
 - a. Forord om den styrkede læreplan og læringsmuligheder med pædagogisk idræt, leg og bevægelse
 - b. Oversigt over pædagogisk idræt og understøttelse ift. den styrkede læreplan
 - c. Eksempel på analyse af leg – "Svup, Caroline" og den styrkede læreplan
 - d. Eksempel på analyse af leg – "Alternativ rundbold" og den styrkede læreplan
 - e. Tom skabelon til analyse af en bevægelsesleg ift. den styrkede læreplan



Introduktion

Pædagogisk idræt, leg og bevægelse

I hele indsatsperioden for Børn og Bevægelses-kultur har Pædagogisk idræt, leg og bevægelse været en central del af kompetenceforløbet for det pædagogiske personale, supportmedarbejdere, ledere og andre som arbejder med børn i dagtilbud, fritidsordning og skole. Det har været væsentligt, at alle omkring børnene arbejder med idræt, leg og bevægelse med et pædagogisk mindset, samt stor bevidsthed omkring egen kropslighed. Pædagogisk idræt har på den vis været en af de faglige og didaktiske grundsten i den bevægelsesfaglige indsats.

Det pædagogiske arbejde

Pædagogisk idræt, leg og bevægelse kan bruges som afsæt til at nå mange pædagogiske målsætninger i institution og skole og kan fungere som paraply over fx læreplanstemaerne, hvor børnene har mulighed for at lære med hele kroppen.

Det helt centrale i pædagogisk idræt, leg og bevægelse er, at det er pædagogikken, der definerer, hvordan idræt, leg og bevægelse sættes i spil. I pædagogisk idræt, leg og bevægelse arbejdes der med fire fokuspunkter (fysiske, psykiske, sociale og kognitive), som er udgangspunkterne, når der tilrettelægges og gennemføres aktiviteter. Se plakaten "Læringsmuligheder med pædagogisk idræt, leg og bevægelse" senere i dette afsnit.

Aktiviteter inden for pædagogisk idræt, leg og bevægelse skal altid have et udviklings- og læringsperspektiv, og tager altid udgangspunkt i det enkelte barn eller gruppen. I den enkelte aktivitet vil alle fire fokuspunkter ofte være i spil, men med særligt fokus på det punkt, hvor deltagerne har størst behov og udviklingspotentiale. Ligesom i alt andet pædagogisk arbejde, skal aktiviteterne udfordre børnene tilpas. Det er derfor ufravigeligt at reflektere over og planlægge regressioner og progressioner i alle aktiviteter, så de kan justeres

efter børnenes nærmeste udviklingszone. En aktivitet kan starte meget simpelt og i takt med børnenes erkendelse, kan kompleksiteten af aktiviteten stige. Dermed handler det om at arbejde systematisk og kontinuerligt med aktiviteten, hvor børnene får tiden og dybden til at udvikle sig ved at deltage i aktiviteten.

Krop og bevægelse er omdrejningspunktet

Børn lærer, erfarer og forstår med kroppen, og kroppen er derfor centrum for børnenes udvikling og læring. Grundlæggende handler det om, at kroppen indtænkes som en væsentlig ressource i den pædagogiske hverdag. Det handler ikke blot om, at barnet får en velfungerende og stærk krop, men lige så meget om alle de andre områder af barnets udvikling, som udvikles med kroppen i centrum.

Pædagogisk idræt, leg og bevægelse forstås som alle former for kropslig handling, der gennem organiseret eller uorganiseret udøvelse sigter mod at forbedre deltagernes sociale og kognitive kompetencer, psykiske velbefindende, og selvfølgelig fysiske kompetencer, herunder motoriske færdigheder.

Forståelsesrammen omkring pædagogisk idræt, leg og bevægelse er, at kroppen er grundlaget for barnets læring, fordi verden udelukkende hænger sammen på grund af en levende krop, der ikke fremtræder som et neutralt objekt. Kroppen er hele tiden indflettet i barnets eksistens, og de kropslige oplevelser rummer et betydeligt erkendelses- og dannelsespotentiale.

Med pædagogisk idræt, leg og bevægelse kan der skabes rum for alsidige bevægelsesmiljøer, hvor barnet får udviklet og automatiseret et stort bevægelsesrepertoire og som understøtter den naturlige iboende bevægelsesglæde hos barnet.

Når kroppen indtænkes som en naturlig del af hverdagspædagogikken, bliver miljøet omkring børnene langt mere motiverende og det enkelte barn kan få lov at mærke, erfare, sanse, afprøve og på den vis lære om sig selv og andre. Tilgangen til læring og udvikling centrerer sig omkring bottom-up processer, hvor barnet via sin kropslighed får lov at eksperimentere og erfare.

Inklusion – kend den pædagogiske bagdør

Aktiviteterne i pædagogisk idræt, leg og bevægelse må ikke udelukke nogen – der skal være plads til alle. De voksne omkring børnene kan regulere på regler og rammer, så der skabes mulighed for, at alle kan deltage. Ved at tillade deltagelse på forskellige måder, skabes der deltagelsesmuligheder for alle børn i aktiviteten.

Når der allerede i forberedelsen af aktiviteter sikres opmærksomhed på, hvilke udsatte positioner en given aktivitet kan skabe for de enkelte børn, kan aktiviteten tilpasses for alle børnene og skaber deltagelsesmuligheder for alle. Det er en *pædagogisk bagdør*. De pædagogiske bagdøre kan være implicitte i aktiviteten, så den rummer de forskellige børn, men kan også italesættes som den pædagogiske bagdør, som en naturlig del af aktiviteten for alle børnene. Endvidere kan de pædagogiske bagdøre blive tilført undervejs i aktiviteten.

Nogle børn har en læringsstrategi, hvor de har brug for at iagttage og afkode aktiviteten, før de kan deltage - også kaldet *perifer legitim deltagelse*. Her skabes mulighed for og gives plads til, at barnet kan finde sin vej ind i aktiviteten. Det er meget forskelligt, hvor længe eller hvor mange gange et barn skal kigge på. Det er en pædagogisk vurdering, om og hvordan et barn skal motiveres til at deltage. Samtidig er det en pædagogisk opgave altid at have for øje at skabe måder, hvorpå barnet kan melde sig ind i aktiviteten.

Introduktion til tre relations- og udviklingsrum i pædagogisk idræt, leg og bevægelse

Barn-barn rummet

Barn-barn rummet er det "voksenfrie" rum, hvor børnene ofte giver sig hen i leg og fordybelse. Her er næsten alt legalt og legen udvikler sig og kan rumme alverdens aspekter. I barn-barn rummet kan de voksne iagttage, hvad der er på spil i henholdsvis børnegruppen, samt hos de enkelte børn.

Barn-barn rummet er essentielt for, at de voksne kan igangsætte pædagogiske aktiviteter herunder også pædagogisk idræt, leg og bevægelse, da de voksne må kende børnenes udviklingspotentiale, zonen for nærmeste udvikling, samt hvad der motiverer henholdsvis det enkelte barn og børnegruppen. Barn-barn rummet er også essentielt, da de voksne får indirekte feedback på det, som de har deltaget i eller igangsat med børnene. I barn-barn rummet kan de voksne iagttage, hvor børnene har udviklet sig og hvad de har lært. Med andre ord, hvad er transferaffekten af de aktiviteter, som de voksne har lavet i det formelle voksen-barn rum eller de lege/det samvær, som der har været i barn-voksen rummet.

Voksen-barn rummet

Voksen-barn rummet er det rum, hvor de voksne har gjort sig didaktiske overvejelser ud fra iagttagelse i barn-barn rummet. Herfra danner de voksne en hypotese om, hvilket behov børnene eller enkelte børn har. Hvad bøvler de med og hvad har de brug for at udvikle. På baggrund af iagttagelse og refleksion udvælges og planlægges en eller flere aktiviteter, som kan understøtte den ønskede udvikling og læring hos børnene. Her anvender de voksne de fire fokuspunkter/læringsmuligheder, planlægger flere regressioner og progressioner, samt udvikler pædagogiske bagdøre, hvis aktiviteten skaber udsatte positioner.

På plakaten "ABC Didaktik", som kan ses efter tekstafsnittet her, opremses nogle af de didaktiske overvejelser, som den voksne kan gøre sig i voksen-barn rummet.

Barn-voksen rummet er det rum, hvor de voksne sammen med et eller flere børn skaber noget sammen. Dette "noget" kan være en leg med meget bevægelse og en leg uden så meget bevægelse. En ting er sikkert – kroppen vil altid være der....

Barn-voksen rummet

I barn-voksen rummet har alle parter ansvaret for, at legen udvikler sig. Det betyder, at den voksne ikke må være passiv, men ej heller for styrende – det handler om at være nærværende, legende og deltagende på legens præmisser. Den voksne skal finde balance mellem at være åbent-sansende og pædagogisk reflekterende, hvor den voksne og børnene deler aktiviteter, tanker og følelser.

Det betyder, at den voksne i dette rum må være bevidst om sin rolle i forhold til barnet og barnets udviklingsmuligheder. Den voksne skal finde balancen mellem at være inspirator, hvor initiativer igangsættes og træde et skridt tilbage og følge barnets initiativ. Det handler om at justere sig selv med henblik på at føle eller forstå, hvad barnet formodes at opleve eller ville i situationen.

Det er ikke intensionen, at alle børn skal lege lige meget med de voksne i barn-voksen rummet. Nogle børn fungerer rigtig godt i barn-barn rummet og får rigtig meget ud af voksen-barn rummet, imens andre har brug for den tætte og nære voksne i barn-voksen rummet, som i nærværende leg hjælper barnet videre i sin udvikling.

Læringsmuligheder med idræt, leg og bevægelse

Fysisk

- Styrke
- Kondition
- Smidighed
- Udholdenhed
- Grundbevægelser:
hoppe, dreje, hinke, løbe m.m.
- Kropskontrol
- Koordination
- Kommunikere med
kroppen:
vise stemning,
handling
- Sanseoplevelser
- Sanseintegration
- Kropsbevidsthed: mærke kroppen
- Kropskontakt



Psyisk

- Mod
- Opleve
- Klare udfordringer
- Selvværd
- Selvtillid
- Tillid til andre
- Tage initiativ
- Give udtryk for følelser
- Opleve følelser: glæde, spænding,
usikkerhed, stædighed
- Sætte grænser
- Håndtere konflikter



Socialt

- Se hinanden
- Lytte til hinanden
- Kommunikere
- Samarbejde
- Forhandle
- Kunne gå på kompromis
- Tage hensyn
- Aflæse kropssprog
- Empati
- Rollefleksibilitet
- Fællesskab



Kognitivt

- Erkende
- Tænke
- Reflektere
- Huske
- Forstå sammenhænge
- Have overblik
- Forstå beskeder og regler
- Løse problemer
- Lære tal, bogstaver og ord
- Lære farver og former
- Lære begreber:
op/ned, foran/bagved,
hurtigt/langsomt
- Tænke taktisk/teknisk
- Kreativitet og fantasi



ABC Didaktik

Pædagogiske overvejelser før, under og efter idræt, leg og bevægelsesaktiviteter

Hvem skal deltage?

Hvorfor skal børnene deltage? Årsag?

Hvad skal børnene have ud af at deltage? Mål?

Hvilken aktivitet er hensigtsmæssig for at nå målet?

Hvornår skal aktiviteten foregå?

Hvor skal aktiviteten foregå? Ude eller inde? Stort/lille rum?

Hvor længe skal aktiviteten foregå?

Hvor ofte skal aktiviteten foregå?

Hvordan gennemføres aktiviteten?

Hvilke valg er der truffet ift. holddeling, rekvisitter, instruktion m.m.?

Hvordan sikres deltagelsesmuligheder for børnene?

Hvordan deltager de voksne selv i aktiviteten?

Hvordan fordeles rollerne mellem de voksne – og hvordan spiller de hinanden gode? Hvordan motiverer den voksne til deltagelse og bevægelsesglæde?

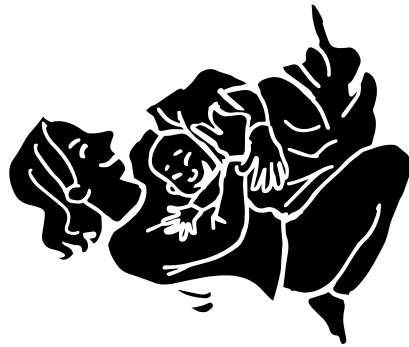
Hvordan får de voksne samlet op på aktiviteten?

Hvad fik børnene ud af at deltage?

Hvilke opmærksomhedspunkter er der til næste gang?



Den styrkede læreplan og læringsmuligheder med pædagogisk idræt, leg og bevægelse



Den styrkede læreplan er lovgrundlaget for det pædagogiske arbejde i alle daginstitutioner og hos dagplejen, samt i nogle 0. klasser og KKFO'er.

Det brede læringsbegreb er essentielt og legen benævnes som et bærende element i børns udvikling og læring. Legen har dermed igen fået en afgørende rolle i det pædagogiske arbejde, da legen skal være omdrejningspunkt i det fælles pædagogiske grundlag. Et læringsmiljø, som strækker sig over hele dagen, -samt børnefællesskaber - spiller også en afgørende rolle i loven. De 6 læreplanstemaer skal ikke anvendes adskilt, men skal indtænkes som en naturlig del af det pædagogiske arbejde.

Indholdet i den styrkede læreplan harmonerer med værdierne i pædagogisk idræt. I pædagogisk idræt bruges idræt, leg og bevægelse til at skabe udviklings- og læringsrammer for børnene. Det handler om, at de voksne kan udvikle, formidle og evaluere inkluderende aktiviteter for alle børn, hvor udgangspunktet er børnenes deltagelse og udviklings- og læringsbehov.

De enkelte aktiviteter skal ændres, så de passer til børnegruppen, både i relation til deltagelsesmuligheder og udviklingsbehov. I det pædagogiske arbejde vil vi ofte for meget på en gang, så derfor arbejder vi i

pædagogisk idræt med 4 fokuspunkter. De 4 fokuspunkter skal hjælpe os med at konkretisere, hvad aktivitetens fokus er, samt hvad børnene skal have ud af at deltage i aktiviteten.

De 4 fokuspunkter er: fysisk, psykisk, social, kognitiv. Når vi arbejder med pædagogisk idræt handler det ikke om at lave så mange aktiviteter som muligt, men om at skabe rammerne for læringsprocesser for børnene. Det betyder, at aktiviteterne udvikles sammen med børnenes udvikling. En aktivitet kan starte meget simpelt og i takt med børnenes erkendelse stiger kompleksiteten af aktiviteten. Dermed handler det om at arbejde systematisk og kontinuerligt med aktiviteten, hvor børnene får tiden og dybden til at udvikle sig ved at deltage i aktiviteten.

På de følgende sider finder du fire figurer.

Figur 1

Viser hvordan pædagogisk idræt kan understøtte arbejdet med - og harmonerer med - de 6 læreplanstemaer.

Figur 2, 3 og 4

Er et redskab til at arbejde med pædagogisk idræt og de 6 læreplanstemaer.

Figur 2

Er udfyldt med aktiviteten "Alternativt rundtbold" og udarbejdet med fokus på de 3-6 årige børn.

Figur 3

Er udfyldt med aktiviteten "Svup Karoline" og udarbejdet med fokus på de 0 - 3 årige børn.

Figur 2 og 3

I midten af figuren står navnet på aktiviteten. Rundt om midten er de 6 læreplanstemaer. I hvert tema er anført det, som barnet har mulighed for at lære/udvikle ved deltagelse i aktiviteten. For at "sikre" fordybelse og læring har den voksne kun fokus på et af områderne (ad gangen), når aktiviteten udføres.

Figur 4

Er en tom skabelon, som kan udfyldes. De 6 temaer er i figuren opdelt, selvom lovteksten om de styrkede læreplaner understreger, at temaerne skal indtænkes som en naturlig del af det pædagogiske arbejde. Der er opdelt for at hjælpe den voksne med at fordybe sig i et tema ad gangen. Hvis vi vil arbejde med alle 6 læreplanstemaer i samme aktivitet, kan dybden komme til at mangles og den voksne kan få svært ved at understøtte det ønskede, når der er for mange foki.

Figur 1

Pædagogisk idræt og understøttelse af den styrkede læreplan



Den styrkede læreplan

Kommunikation & sprog	Social udvikling	Alsidig personlig udvikling	Natur, udeliv & science	Krop, sanser & bevægelse	Kultur, æstetik & fællesskab
Læringsmiljøet understøtter at alle børn får mulighed for at udvikle sprog, der bidrager til at de kan forstå sig selv, hinanden og deres omverden. At alle børn gradvist udvikler sprog, så de opnår erfaringer med at sprogliggøre tanker, behov og ideer til brug i lærende, reflekterende og kreative fællesskaber.	Læringsmiljøet understøtter at alle børn trives og oplever at høre til i sociale fællesskaber, hvor forskellighed ses som en resurse. At alle børn udvikler empati og relationer, der bidrager til demokratisk dannelse.	Læringsmiljøet understøtter at alle børn udfolder, udforsker og erfarer sig selv og hinanden på både kendte og nye måder på tværs af bl.a. aldersmæssige, kønsmæssige, sociale og kulturelle kategorier. Samspil præget af tryghed og nysgerrighed, således at alle børn udvikler engagement, livsduelighed, gåpåmod og kompetencer til deltagelse, også i situationer, der kræver fordybelse, vedholdenhed og prioritering.	Læringsmiljøet understøtter at alle børn får konkrete erfaringer med naturen, som stimulerer og udvikler deres nysgerrighed og lyst til at udforske naturtyper, naturfænomener og levende organismer, samt en begyndende forståelse for betydningen af en bæredygtig udvikling At alle børn aktivt observerer og undersøger naturfænomener i deres omverden, og således får erfaringer med at genkende og udtrykke sig om årsag, virkning og sammenhænge, herunder en begyndende matematisk opmærksomhed.	Læringsmiljøet understøtter at alle børn oplever kropssans og bevægelsesglæde både i ro og i aktivitet, så de bliver fortrolige med kroppen, kropslige fornemmelser, kroppens funktioner og mangfoldige bevægelsesmuligheder. At alle børn får mangfoldige kulturelle oplevelser både som tilskuere og aktive deltagere, så deres engagement, fantasi, kreativitet og nysgerrighed stimuleres, og at de får erfaringer med at anvende forskellige materialer, redskaber og medier.	Læringsmiljøet understøtter at alle børn indgår i et ligeverdigt og mangfoldigt fællesskab, hvor de oplever egne og andres kulturelle baggrunde, normer, traditioner og værdier.

Pædagogisk idræt, leg og bevægelse

Kognitive fokuspunkter Krop og sprog	Sociale fokuspunkter	Psykiske fokuspunkter	Kognitive fokuspunkter Forstå med kroppen	Fysiske fokuspunkter Og alle de andre	Alle 4 fokuspunkter
Pædagogisk idræt Kroppen som grundlæggende vilkår. Intentionelt arbejde med idræt, leg og bevægelse. Pædagogisk bagdør. Læringsrum: Voksen-barn, barn-voksen, barn-barn.			Evalueringskultur Hvilket læringsmiljø skaber vi med denne aktivitet? Hvad vil vi med aktiviteten? Hvorfor er den god? Hvad lærer børnene af at deltage i aktiviteten? Arbejde procesorienteret og tage udgangspunkt i den gældende børnegruppe.		

Figur 2

Den styrkede læreplan og læringsmuligheder med pædagogisk idræt, leg og bevægelse



Alsiddig personlig udvikling

Psykisk. Synge sangen på forskellige måder - sur, glad, med dyb stemme, med lys stemme m.v.
Hente boldene på trossede måder eller med forskellige udtryk - være sur og trampende/glad og hoppende/trist og langsom m.v. Være forskellige dyr når boldene hentes.

Natur, udeliv og Science
Kognitiv og fysisk/sanselig. Have fokus på at tælle 1-2-3 nu vipper vi boldene ud i lokalet. Oplevelse af hurtig/Langsom, mange/få, tælle bolde 1-2-3-4-5, Faldskærmen er rund, lagnet er firkantet, samle boldene i farver (matematisk opmærksomhed). Foregår i naturen og det kan være naturting, man indsamler og kaster med. Dialog om hvorfor falder tingene til jorden (tyngdekraften) - nogle langsomt andre hurtigere m.v.

Sociale kompetencer

Social. Hjælpe hinanden med at få boldene skudt ud af faldskærmen/lagnet. Hjælpe hinanden med at hente boldene og putte dem op i faldskærmen/lagnet igen. Øve sig i at boldene deles.



Svup Karoline

Særligt velegnet til 0-3 årige børn

Kommunikation & Sprog
Kognitiv. Have fokus på at lytte og forstå simple regler. Synge sangen, lære ordene. Få forståelse af rundt om, faldskærm/lagen, bolde, farver, antal, tælle, komme noget op i noget, m.v. Børnene overtager at tælle (evt. på skift).

Kultur, æstetik & fællesskab

Psykisk, fysisk, social, kognitiv. Fokus på at legen er deltagervenlig for alle børn. Arbejde med det gode fællesskab - hvordan er man en god legeskamrat i denne leg.

Krop, sanser & bevægelse

Fysisk. Øje-hånd koordinat. Vigtigt med forskellige boldtyper - tunge, lette, bløde, hårde. Styrke og stabilitet i kroppen. Kondition: Løber hurtigt hen og henter boldene. Arbejde med forskellige måde at hente boldene: kravlede, hoppende, krybende, snurrende m.v.

Legebeskrivelse til Svup Karoline findes på www.bedstammen.dk
Se under Krop, sanser og bevægelse og En kropslig tilgang til udvikling.

Figur 3

Den styrkede læreplan og læringsmuligheder med pædagogisk idræt, leg og bevægelse



Natur, udeliv og Science

Kognitiv og fysisk/sanselig. Have fokus på at tælle kegler/runder/bolde. Oplevelse af hurtig/langsom, mange/få, 2 hold med forskellige opgaver. Sortere boldene i forskellige farver/størrelser. Faldskærmen er rund, banen er firkantet, keglerne er runde, m.v. Kan foregå i skoven, på græsset, ved havet. Det kan være naturtur - fx grandkogler, nødder, blade, muslingeskaller, tang m.v., man indsamler og kaster med. Hvorfor falder boldene/tingene til jorden (tyngdekraften) - nogle langsomt og andre hurtigere m.v.

Sociale kompetencer

Social. Have fokus på hold-ånd. At være sammen på et hold og hjælpe hinanden fx med at løbe hurtigt/samle bolde. Hjælpe hinanden med at få boldene skudt ud af faldskærmen/lagnet. Bede deltagerne være sammen to og to og på den vis deltage i aktiviteten.

Alsidig personlig udvikling

Psykisk. Turde kaste med boldene - bold tryghed. Turde løbe rundt om banen, selvom der kastes med bolde omkring dig. Turde løbe efter bolde, selv om andre løber rundt. Øvelse gøre mester - ikke alt er du god til, men når du øver dig bliver du bedre have fokus på at vinde og tabe. At du er stadig fantastisk, selv om du tabte.



Alternativ Rundbold

Særligt velegnet til 3-6 årige børn

Krop, sanser & bevægelse

Fysisk. Øje-hånd koordinat. Vigtigt med forskellige boldtyper - tunge, lette, bløde, hårde, store, små. Styrke og stabilitet i kroppen. Kondition: Udehold: Løber hurtigt hen og henter boldene, kort pause og henter bolde igen. Indehold: løber længere tid. Kan varieres med forskellige bevægelsestyper: gående, kravlede, hoppende, listende m.v. - mere alsidighed i bevægelsen.

Kommunikation & Sprog

Kognitiv. Have fokus på at lytte og forstå simple regler. Få forståelse af rundt om, kegler, bolde, farver, antal, tælle, komme noget op i noget, m.v. Få nogle børn til at forklare legen (når de kender den). En eller flere kan sige "kampen".

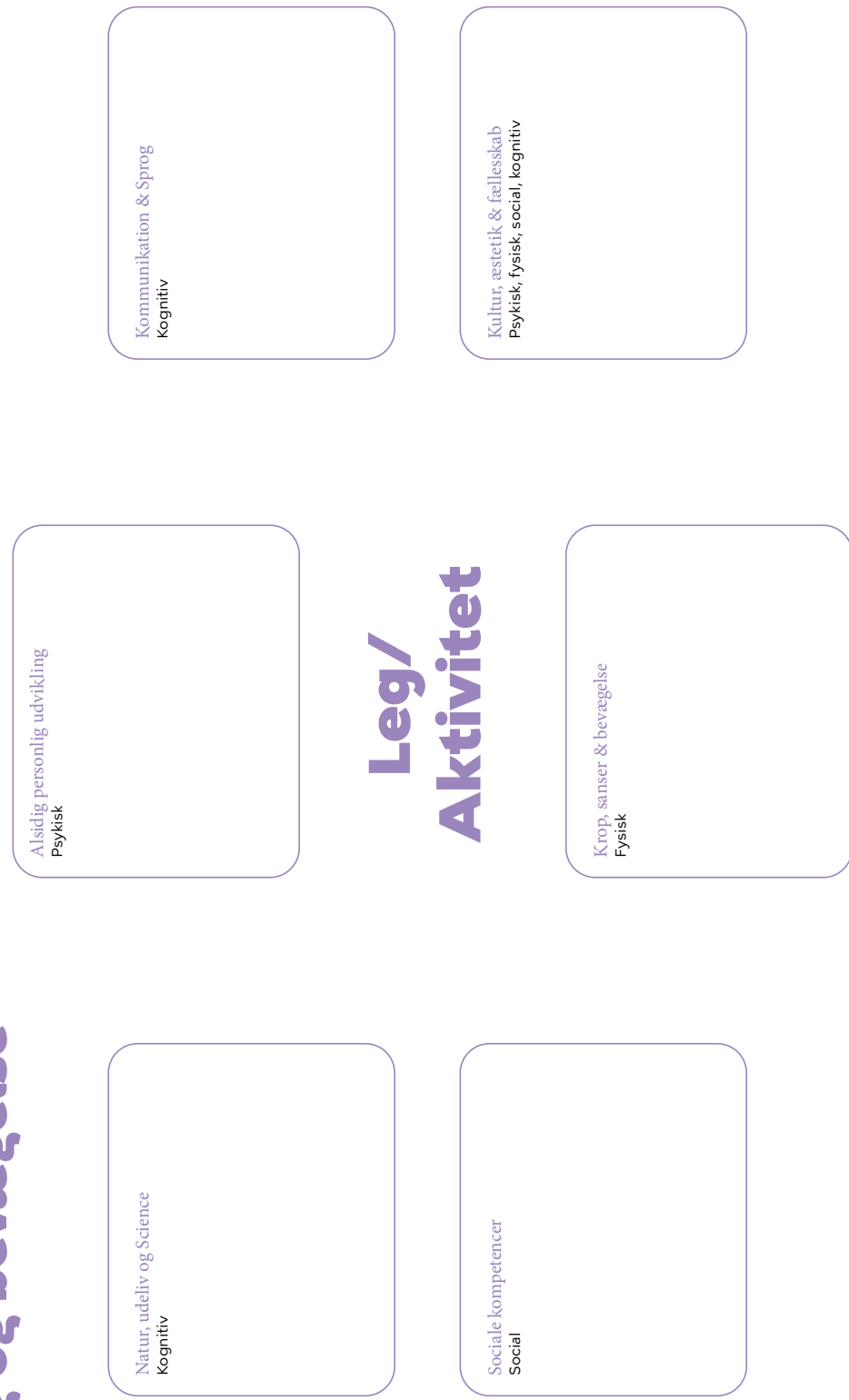
Kultur, æstetik & fællesskab

Psykisk, fysisk, social, kognitiv. Rundbold er en kendt leg i alle afkroge i Danmark. Snak om almindelig rundbold og hvordan den er blevet spillet i DK i mange år. Hvor den stammer fra, at vi spillede den i "gamle" dage, da vi var børn og vores forældre spillede det også m.v. Fokus på at legen er deltagervenlig for alle børn. Arbejde med det gode fællesskab - der kan være meget konkurrence i denne leg. Her kan fokuseres på hvordan man er en god vinder/ taber - altså en god legeskammerat.

Legbeskrivelse til Alternativ rundbold findes på: www.bedtsammen.kk.dk
Se under Krop, sanser og bevægelse - og En kropslig tilgang til skoleparathed.

Figur 4

Den styrkede læreplan og lærings- muligheder med pædagogisk idræt, leg og bevægelse



En kropslig tilgang til udvikling i vuggestuen

I dette afsnit finder du:

1. Introduktion til "En kropslig tilgang til udvikling i vuggestuen"
2. Plakaten "En kropslig tilgang til udvikling i vuggestuen"
3. Plakatsamling med 10 bevægelsesaktivitets-forslag
 - a. Op, hop, stop - ude eller inde
 - b. Høj som et hus
 - c. Bamse hopper
 - d. Hale-leg
 - e. Vippe, vippe, vippe
 - f. Svup, Karoline
 - g. Stærke arme og overkrop - ude og inde
 - h. På legepladsen
 - i. Finmotorik
 - j. Selvhjulpenhed



Introduktion

En kropslig tilgang til udvikling i vuggestuen

Plakaten *"En kropslig tilgang til udvikling i vuggestuen"* og tilhørende legepakke er udviklet med det formål, at bevægelsesleg og bevægelsesaktiviteter bliver omdrejningspunkter i understøttelsen af børns sansemotoriske udvikling.

Legepakken henvender sig særligt til daginstitutioner, fordi hensigten med materialet er, allerede i en tidlig alder, at understøtte den sansemotoriske udvikling. En god sansemotorisk udvikling forbedrer blandt andet forudsætningerne for selvregulering og gode eksekutive funktioner.

Sansemotorik er samspillet mellem sanser, krop og hjerne, og som ligger til grund for vores bevægelser, reaktioner, adfærd og følelser.

Sansemotoriske færdigheder og mange bevægelseserfaringer kan bidrage til at skabe et godt fundament for barnets videre læring, udvikling og trivsel.

Selvregulering betyder, at et barn er opmærksom på sig selv og sine omgivelser. Et barn, der er god til at selvregulere, evner at tilpasse sin adfærd i

forhold til de krav, der bliver stillet i den pågældende situation, og kan fx vente i kø, indgå i turtagning og bedre afstemme sin adfærd efter andres adfærd.

Eksekutive funktioner gør barnet i stand til for eksempel at kunne planlægge, overskue, hæmme impulser og være mentalt fleksibel. De er afgørende for barnets evne til at mestre, såvel motoriske som kognitive udfordringer.

Børn i vuggestuealderen er kun i deres spæde start i udviklingen af eksekutive funktioner og selvregulering. En legende tilgang til at øve disse færdigheder allerede tidligt i barnets liv, vil give de bedste mulige forudsætninger for at kunne mestre dem senere i livet.

Legene er præsenteret i en simpel form med en konkret aktivitetsbeskrivelse og med justeringsforslag til hver enkelt leg. For at pointere legens bagvedliggende fokus eller gevinst findes der ved hver leg en beskrivelse af hvilke færdigheder og funktioner, der fx udfordres i den pågældende leg.

En fortælling fra en vuggestue

Legepakken kan være med til at skabe gode udviklingsrammer, sikre deltagelsesmuligheder for alle børn og mere bevægelseskultur i vuggestuer og børnehaver. For eksempel bliver morgensamlingen, for denne vuggestue-stue, omdrejningspunktet for implementering af legepakken. Formålet med brugen af legepakken er både at gøre morgensamlingen mere aktiv, at få mere ro på spisesituationen derefter, samt at stimulere børnenes sansemotoriske udvikling. Der bliver valgt 2 lege fra legepakken, som bliver leget hver dag i mindst 4 uger inden, der bliver skiftet til 2 nye lege fra legepakken. Hen over flere måneder leger pædagogerne legene, med skift af lege hver 4. uge. Pædagogerne fortæller, at efter ca. 3. uge med de samme lege,

kan de se alle børnene deltage og ser en god udvikling, både motorisk og socialt hos børnene. Det er tydeligt, at pædagogerne igennem brug af legepakken formår at skabe en tryk udviklingsramme og bliver bevidste om at være karavaneførere i legen og dermed også rollemodeller for børnene. Pædagogerne giver efterfølgende også udtryk for, at der er kommet mere ro på stuen i de stillesiddende aktiviteter, som for eksempel spisningen. De giver også udtryk for, at indførelsen af bevægelseslegene giver mere velregulerede børn, at der er kommet et stærkere børnefællesskab samt en større bevægelseskultur på stuen, som ses ved, at børnene selvstændigt øver sig på elementer af legene i løbet af dagen i vuggestuen.

En kropslig tilgang til udvikling i vuggestuen

Bevægelsesaktiviteten har til formål at give børnene en 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.

I 0-3 års alderen begynder de fleste børn den spæde udvikling af færdigheder, så som at kunne hæmme impulser, gøre brug af arbejdshukommelsen og udvide mental fleksibilitet.

Aktiviteterne, som nedenfor nævnes i forlængelse af de tre ovenstående færdigheder, skal ses som forberedende til at

kunne mestre færdighederne på et mere kompliceret niveau, når børnene kommer til slut børnehave - og start skolealderen. Materialet skal ses i lyset af, at børn udvikler sig forskelligt. De givne eksempler på lege og aktiviteter kan understøtte den kropslige tilgang til udvikling i vuggestuealderen.

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, spise selvstændigt, eller på sigt skal kunne tegne og skrive bogstaver på en linje. Tre eksempler på aktiviteter, der kan understøtte udviklingen af øje-hånd koordination:

- Spise og drikke
- Spille og lege med forskellige bolde
- Lege med puttebakke eller lign./samle ting op

Styrke og stabilitet

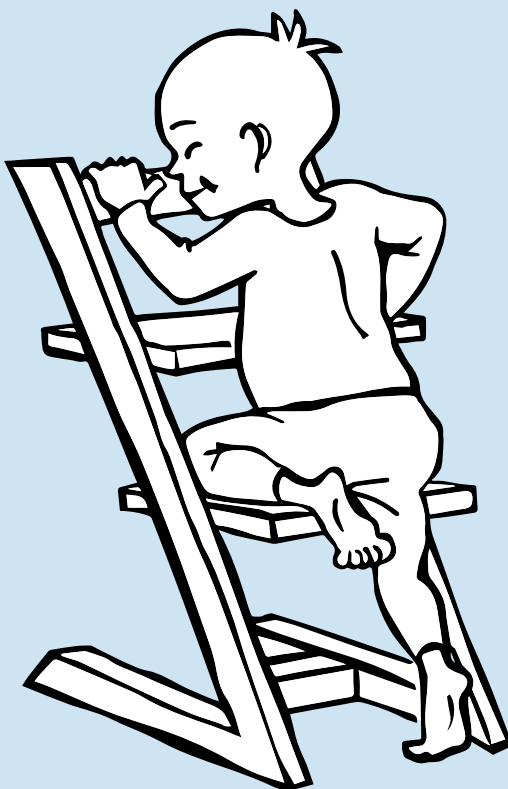
At holde sig oprejst mod tyngdekraften - hvad enten det er stående eller siddende - kræver generel muskelstyrke og stabilitet i kroppen. I særdeleshed omkring mave- og rygmuskulaturen for eksempel, når barnet kravler eller leger på gulv. Tre eksempler på aktiviteter, der kan understøtte udvikling af styrke og stabilitet:

- Klatre og kravle op
- Aktivitet på gulvet
- Kæmpe sig fri fra en voksen

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, være selvhjulpne, og håndtere et skrivebordskub. Tre eksempler på aktiviteter, der kan understøtte udvikling af finmotorik:

- Vaske hænder
- Tegne
- Lege galophest/ trillebør



Hæmme impulser og stimuli

Evnen til at kunne hæmme eller udelukke de impulser og ydre stimuli, som ikke er relevante i den givne situation. For eksempel at kunne vente på tur, som er nødvendig for at kunne deltage i morgensamling, vente på at maden bliver serveret, eller at øve sig i at blive i en leg uden at lade sig forstyrre. To eksempler på aktiviteter, der understøtter udviklingen af hæmning af impulser:

- Vente på tur
- Fordybelse i leg

Mental fleksibilitet

Evnen til at overskue og sortere i fx genstande, informationer og sanseindtryk. Mental fleksibilitet er en forudsætning for at kunne tilpasse og ændre strategi efter konteksten. Den er nødvendig for at kunne håndtere uventede udfordringer. To eksempler på aktiviteter, der understøtter udviklingen af den mentale fleksibilitet:

- At kunne finde et andet stykke legetøj, hvis det ønskede er optaget, eller hvis den foretrukne voksne ikke er "ledig".
- Rolle-lege

Arbejdshukommelse

Evnen til at kunne fastholde og navigere i informationer her og nu. At kunne give den erfaring, vi har fået, struktur, så vi evner at genkende og bruge det, vi har lært. For eksempel at huske hvor det enkelte legetøj kan findes, huske rækkefølger, eller huske begreber i den sproglige udvikling. Arbejdshukommelsen arbejder konstant i vekselvirkning med langtidshukommelsen. To eksempler på aktiviteter, der understøtter udvikling af arbejdshukommelse:

- Af- og påklædning
- Fagte- og sanglege

Op, hop, stop - ude eller inde



Fokus på styrke og stabilitet, hæmning af impulser, mental fleksibilitet

Barnet udvikler sig ved hele tiden at bryde grænser og tage chancer. Spændingen driver dem til erkendelser af hvilken slags kompetencer de har, i forhold til de udfordringer, der er i deres miljø.

Landingslegene her er dermed endnu en aktivitet, som øger barnets forståelse af egen styrke samt kropslig bevidsthed. Variation og graduering i landingslegene er med til at udvikle postural kontrol og motoriske kompetencer, så som smidighed, balanceevne og koordinationssevne. Variation og graduering kan ske ved at ændre på, hvor der **hoppes fra** og hvilket underlag barnet **lander på**.

Aktivitetsbeskrivelse
Aktiviteten kan finde sted både ude og inde.

Der kan anvendes skamler, små stole, bænke eller højere stole, som børnene står i kø på. Eller der kan hoppes fra sandkassekanten og ned i sandet.

Derudover kan der fx anvendes: Madras, hulahopring, et farligt tøjdyr, et tæppe, en stang, en gren, et sværd, en avis.

Lad børnene være med til at gøre klar til leg. Lad dem hjælpe med at skubbe bæk eller bord og lad dem hente skamler og stole til køen. Der må være et barn ad gangen på bordet eller på bænken, som der skal hoppes ned fra.

Vigtigt at børnene ikke kan skubbe hinanden ned fra bord og bæk.

Fortæl en historie imens. Der kan være krokodiller i "vandet", når børnene hopper ned og der kan være et tøjdyr eller en fisker som kilder dem. Historierne understøtter fantasien og sproget og øger spændingen, engagementet og jysten til deltagelse og gentagelse.



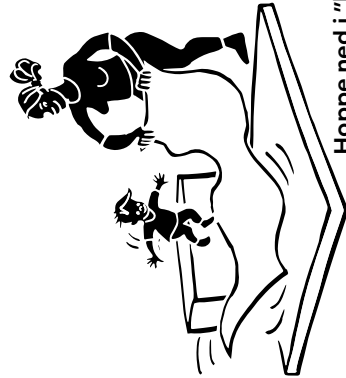
Hoppe ned fra bæk, bord eller vindueskarm på madras



Hoppe ned i avisside



Hoppe over gren



Hoppe ned i "bølgerne"...



Hoppe gennem hulahopring



Hoppe gennem hulahopring og blive kysset, krammet, nappet af sød/farlig tiger



... og bliv fanget og krammet af fiskeren.

Høj som et hus



Fokus på arbejdshukommelse, hæmning af impulser, mental fleksibilitet



Praktisk

Legen er en remse med fagter til, som kan leges overalt.

Aktivitetsbeskrivelse

Børnene står i en rundkreds. Remsen og bevægelserne vises af den voksne, mens børnene følger med i bevægelserne og gentager hvad den voksne siger.

Høj som et hus (Stå på tæer med armene strakt op mod himlen og gør dig så høj som muligt.)

Lille som en mus (Sæt dig på hug og gør dig så lille som muligt.)

Bred som en vej (Stil dig i bredstændende og stræk armene ud til siden.)

Smal som en streg (Stil dig med benene samlet og armene lagt ind til siden.)

Flad som en pandekage (Læg dig ned på gulvet og med armene ud til siden.)

Variation/supplement:

Rund som en bold (Gør som om du holder om en stor bold med armene.)

Hopper som en bold (Hop på stedet – evt. mens du gør som om du holder om en stor bold.)

Stopper som en bold (Stop op.)

Blød som smør (Vis at du er blød – lav fx bølgebevægelser med armene og vis en slap krop.)

Stiv som en pind (Gør dig helt stiv og ubevægelig.)

Fjallet som en krage (Lav fjollende bevægelser)

Find selv på flere...

Voksenrolle

Den voksne instruerer legen gennem tydelig verbal instruktion. Den voksne er en del af rundkredsen og gør bevægelserne tydeligt med egen krop sammen med børnene.

Ved at leve sig ind i legen og ved at vise bevægelsesglæde og overdrive bevægelserne, kan børnene hjælpes til at skabe billeder inde i hovedet og efterligne med egen krop.

Forslag til justeringer

Ned Børnene står vilkårligt spredt og placerer sig der, hvor de finder sig trygge i forhold til den voksne. Man kan føle sig mindre til skue på denne måde fremfor i en rundkreds. **(Ned)** Den voksne giver kun få kommandoer. Fx "Høj som et hus og lille som en mus" – og gentager dem flere gange.

(Op) Ændre i tempoet **(Op)** Bed børnene om at komme med forslag til hvordan bevægelserne skal udføres.

(Op) Lad børnene sige og vise kommandoerne på skift.

(Op) Sig fx "Høj som et hus," men gør noget andet med din krop fx "lille som en mus." En svær og drillende variant som de små synes er sjov og som arbejder med det kognitive.



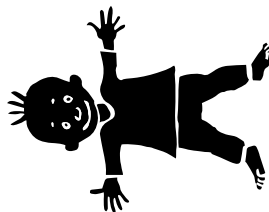
Høj som et hus



Lille som en mus



Smal som en streg



Bred som en vej



Flad som en pandekage

Bamse hopper

(Melodi: Mester Jakob ...)



Fokus på styrke og stabilitet, mental fleksibilitet, hæmning af impulser

Praktisk

Sanglegen kan leges både ude og inde.

Man skal bruge en stor bamse, som kan "vise bevægelserne."

Aktivitetsbeskrivelse

Den voksne viser børnene en bevægelse med en bamse, mens hun synger nedenstående:

"Bamse hopper, bamse hopper.
Kan I det? Kan I det?
Se hvor vi kan hoppe.
Hop, hop, hop.
Hop, hop, hop."

Den voksne, bamsen og børnene hopper under hele verset.

Find på andre bevægelser. Fx løbe, klappe, trampe, liste, snurre rundt, rulle osv....

Voksenrolle

Den voksne instruerer legen gennem tydelig verbal instruktion og viser bevægelsesglæde - og bevægelsen - tydeligt med egen krop og/eller med bamsen/tøldyret.

Forslag til justeringer

(Ned) Syng det samme vers flere gange så samme bevægelse gentages.

(Op) Spørg børnene om de har forslag til bevægelser.

(Op) Lad børnene vise en bevægelse sammen med bamsen.
(Op) Lad barnet vise en bevægelse med egen krop.



Klapper



Tramper



Danser



Lister

Hale-leg



Fokus på finmotorik, øje-hånd koordinatation, arbejdshukommelse, samt mental fleksibilitet

Praktisk

Legene kan leges over alt, men fungerer bedst, hvis der er god plads fx på legepladsen eller i en sal.

Fang halen

Aktivitetsbeskrivelse

Den voksne kommer med en stor tom spand og en bunke haler, som sættes i den voksnes buksekant – eller under en stor elastik, som den voksne har om livet.

Når legen starter, løber den voksne afsted og børnene skal nu forsøge at fange en hale fra den voksnes buksekant og derefter putte halen tilbage i spanden. Når alle haler er taget fra den voksne, starter legen forfra.

Voksenrolle

Den voksne viser legen med kropssprog evt. ved, at en anden voksen agerer barn, der skal forsøge at få fat i en hale. Den voksne justerer tempo efter børnenes formåen.

Forslag til justeringer

(Ned) De voksne kravler med halerne på, så tempoet bliver lavere.
(Ned) Flere voksne har haler, så det bliver lettere at komme til.
(Op) Man må kun tage 1 hale ad gangen og skal aflevere den fx i en spand eller kasse, der er placeret et stykke væk.
(Op) Når barnet fanger en hale, må barnet sætte den fast i sin egen buksekant/elastik.
(Op) Børnene får haler på og den voksne fanger børnenes haler. Når barnet har mistet en hale, kan barnet hente en ny i en spand. Den voksne kan vælge at lægge de fangede haler i spanden.

Kongens hale efterfølger

Aktivitetsbeskrivelse

Både den voksne og børnene har en hale sat fast i buksekanten/eller under en elastik bagpå. Den voksne spørger nu et af børnene: "Hvilket dyr skal vi være?" Barnet siger fx en tiger. Den voksne spørger: "Hvordan skal vi bevæge os og hvor skal vi løbe hen?" Barnet siger måske: "Vi skal løbe hurtigt og hen til sandkassen". Børn og voksne løber så hen til sandkassen og et andet barn vælger dyr, bevægelse og sted.

Voksenrolle

Den voksne er tydelig i sine bevægelser og i sin kommunikation med børnene, så alle ved, hvor de skal løbe hen efter den voksne eller hvilket dyr, de skal forestille.

Forslag til justeringer

(Ned) Den samme rute løbes mange gange – fx hen til legeskuret og tilbage.
(Ned) De samme 3 dyr bruges hver gang fx giraf, kat og snele.
(Op) Dialog med børnene hvor især forholdsord trænes fx vi løber efter hinanden, børnene løber bagved den voksne, vi løber hen til cyklen, vi skal løbe hen foran hegn osv.
(Op) Den voksne varierer løbemønstret fx drejer rundt, hopper, svinger med armene osv.
(Op) Et barn stiller spørgsmål om, hvilket dyr de skal være, hvordan det bevæger sig og hvor der skal løbes hen – og løber forrest med de andre børn og den voksne efter sig.



Vippe, vippe, vippe



Fokus på arbejdsuhukommelse, hæmning af impulser, mental fleksibilitet

Vers 1

Praktisk

Legen er en remse med fagter til, som kan leges overalt. Siddende og liggende eller stående.

Aktivitetsbeskrivelse

Vers 1.

Vippe, vippe, vippe
(sid på nunsen med armene lige ud til siden og vip fra side til side med store bevægelser)

Nikke, nikke, nikke
(nik med hovedet)

Vinke her, vinke der
(vink til højre og venstre)
Hoved, skulder, mave, tæer
(rør ved hoved, skulder, mave og løft tæerne og tag fat i dem)

Voksenrolle

Den voksne instruerer legen gennem tydelig verbal instruktion og viser bevægelsesglæde - og bevægelsen - tydeligt med egen krop.

Forslag til justeringer

(Ned) Tag kun første vers og gentag.
(Op) Sæt tempoet lidt op.
(Op) Leg legen stående fx på legepladsen.
(Op) Børnene kan selv komme med forslag til bevægelse.



Vippe, vippe, vippe



Nikke, nikke, nikke



Vinke her, vinke der



Hoved, skulder, mave, tæer

Vers 2

Svømme, svømme, svømme
(lig på maven, lav brystsvømmetag med armene)

Plaske, plaske, plaske
(slå i gulvet med hænderne)

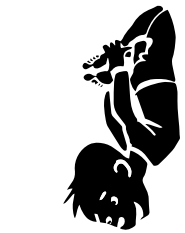
Vinke her, vinke der
(vink til højre og venstre - gerne med albuerne løftet fra gulvet)
Hoved, skulder, baller, tæer
(rør ved hoved, skulder, baller og se om fødderne kan nås)



Svømme, svømme, svømme



Vinke her, vinke der



Hoved, skulder, baller, tæer



Plaske, plaske, plaske

Svup, Karoline

(Melodi: Op lille Hans ...)



Fokus på hæmning af impulser, arbejdshukommelse, styrke og stabilitet, mental fleksibilitet

Praktisk

Sanglegen kan leges overalt. Små lette bolde anbefales. Man kan bruge et tæppe, en faldskærm eller et stort tørklæde.

Aktivitetsbeskrivelse

Børnene står rundt om en faldskærm eller et tæppe og holder fast i kanten.

En masse bolde ligger på faldskærmen/tæppet. Mens man siger eller synger nedensående vers, bevæger alle tæppet op og ned, således at boldene bevæger sig på tæppet.

Når sidste ord siges, forsøger deltagerne at kaste boldene af tæppet. De må gerne ryge højt op i luften – eller de kan rystes af.

Børnene skal derefter samle boldene op og lægge dem tilbage på tæppet – og legen gentages.

"Svup, Karoline, mavepine. Sengen fuld af lopper. Mor kan ikke fange dem for alle sammen hopper."

Voksenrolle

Den voksne står omkring faldskærmen/tæppet sammen med børnene og instruerer legen gennem tydelig verbal instruktion.

Forslag til justeringer

(Ned) De voksne holder fast i tæppet og siger verset og kaster boldene op i luften og børnene samler boldene op.

(Ned) For at vænne børnene til bolde kaster de voksne alle boldene fra tæppet og ud over børnene som sidder tæt sammen.

(Op) Man kan sige verset med lukkede øjne.

(Op) Hvis boldene har forskellige farver, kan man vælge, at det først er de gule, der skal hentes, dernæst de røde, osv.

(Op) Man kan vælge, at boldene skal lægges i bestemte spande, som kun er til gule eller til grønne eller til blå bolde.

(Op) Børnene skal bære så mange bolde som muligt på én gang.

Andre boldlegsforslag:

Man kan sætte billeder op på væggen og kaste til måls efter billederne. Fx en ko, en gris, en kat, en hund, en bil, en båd, osv.

Eller man kan opstille plasticflasker/kegler på gulvet eller på legepladsen og forsøge at vælte dem ved at trille bolde mod dem.

Eller stille spande op – eller lægge hulahoopinge på gulvet eller på legepladsen og forsøge at kaste bolde og ærteposer i dem.



Svup Karoline, mavepine. Sengen fuld af lopper



Mor kan ikke fange dem for alle sammen hopper

Stærke arme og overkrop - ude og inde



Fokus på styrke og stabilitet, mental fleksibilitet, finmotorik

Det lille barns udvikling starter på to planer - indefra og ud og oppefra og ned. Først hovedkontrol, så styrke og stabilitet i kroppen, for derved at kunne søge op mod tyngden i en stabil siddende stilling, for til sidst at søge op at gå.

Vi ved, at den generelle styrke i kroppen øges, når barnet er aktivt. I lege, hvor barnet har vægtbæring på armene, stimuleres den taktile sans i håndfladerne og belastningen på armene styrker stabiliteten i skulder og albue, samt håndled og fingre.

En af forudsætningerne for at opnå gode finmotoriske færdigheder er at have styrke og stabilitet i kroppen, når man sidder ned og stabilitet over skulderbæltet og albueledet. Når disse forudsætninger er til stede, skabes der mulighed for at bruge musklerne i fingrene præcist og velkoordineret og derved udvikle greb og finmotorik.



Galophest



Rengøring af møbler/legehus



Kravle op på sofa/bænk/sten



Trillebør



Stå på hænder



Vælte en voksen



Trække hinanden på tæppe/faldskærm/trækvogn



Kæmpe sig fri fra den voksnes ryg ...



... fra den voksnes ben

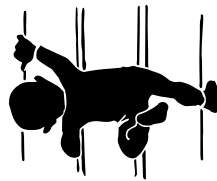


... af den voksnes favn



Skubbe stole, borde og bænke

På legepladsen



Klatre
Barnet kravler i klatrestativ



Hænge i arme
Barnet hænger i armene



Gå og løbe
Barnet går og løber



Grave
Barnet leger med sand



Gynge
Barnet sidder i gyngen. Den voksne står foran barnet



Fokus på styrke og stabilitet, mental fleksibilitet, øje-hånd koordinat

Det er vigtigt, at børn bevæger sig alsidigt og i et varieret miljø for at få så bred en erfaring med bevægelse som muligt.

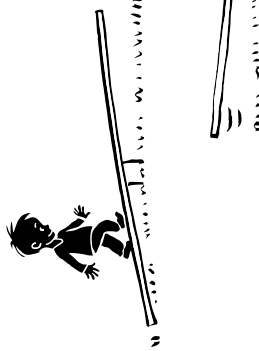
Er der børn, som bevæger sig unuanceret eller undgår bestemte aktiviteter eller sansestimuli, er det vigtigt, at den voksne er nysgerrig på, hvorfor barnet fravælger den enkelte aktivitet.



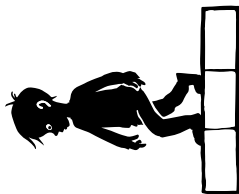
Op og ned ad bakke
Barnet kravler/går op og ned ad bakker



Ramme/kaste/gribe/sparke
Barnet og den voksne leger med ballon

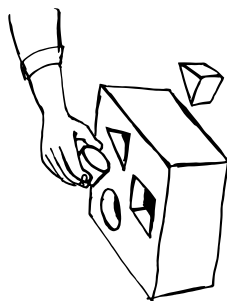


Balance/vægt leg
Barnet går balancegang på et bræt som kan vippe

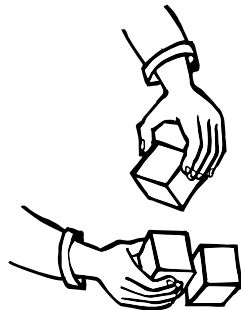


Balancere
Barnet balancerer på fx skamler, sandkassekanten, osv.

Finmotorik



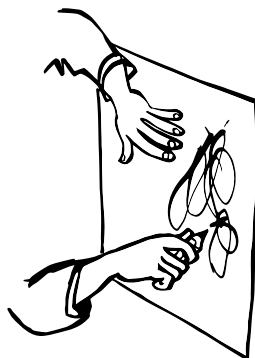
Putte i puttekasse
Barnet leger med puttekasse



Bygge tårn
Barnet leger med klodser



Trille bold
Barnet leger og triller med bold



Tegne
Barnet tegner kredsetegninger



Fokus på styrke og stabilitet, øje-hånd koordination, finmotorik

Vægtbæring på armene skaber stabilitet i skulder og albue, som skaber gode forudsætninger for både at udvikle og forbedre finmotoriske færdigheder, såsom at bruge musklerne i fingrene præcist og velkoordineret.

I aktiviteter, hvor en eller flere af elementerne her indgår, styrkes barnets finmotoriske forudsætninger.



Lege med sand og vand
Barnet leger med sand og plasker med vand



Samle ting op
Barnet samler små ting op og slipper eller kaster tingene igen



Trillebør
Den voksne hjælper barnet med at gå trillebør.
Hold barnet om knæ eller skinneben

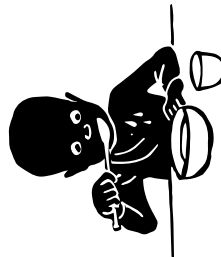
Selvhjulpenhed



Vaske hænder
Barnet vasker selv hænder



Af/påklædning
Barnet øver sig i at tage sko og strømper af



Spise og drikke
Barnet spiser selv med ske og drikker selv af kop



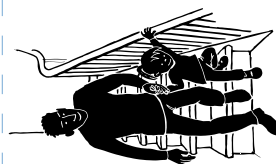
Kravle op
Barnet kravler selv op i krybben
Fyld fx krybben med små bolde som børnene kravler op og henter - og kaster



Fokus på mental fleksibilitet, finmotorik, arbejdsuhukommelse

Ved selvhjulpenhed forstås evnen til at kunne udføre færdigheder selvstændigt og klare sig selv mest muligt i det daglige.

Ved at sætte fokus på processen, barnets aktive rolle og give barnet tid til at øve de forskellige færdigheder, gives barnet et bedre grundlag for videre bevægelsesudvikling.



Gå på trapper
Barnet går op og ned ad trapper med støtte fra en voksen



Bleskift
Barnet læfter selv numsen - eller er stående - ved bleskift



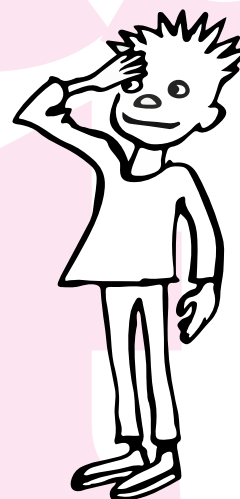
Kravle op
Barnet kravler selv op på stolen

Giv barnet god tid til at forsøge selv, før du hjælper.

En kropslig tilgang til skolestart

I dette afsnit finder du:

1. Introduktion til "En kropslig tilgang til skolestart"
2. Plakaten "Derfor leger vi – En kropslig tilgang til skolestart"
3. Plakatsamlingen "KomFritFrem" med 9 bevægelseslegs-forslag
 - a. Introduktion til "KomFritFrem" materialet
 - b. Klemmefange
 - c. Ærteposetagfat
 - d. Karkludeleg
 - e. Gummiged
 - f. Kaptajnen kommer
 - g. Rytmask serie
 - h. Kaste-gribe eksperimentarium
 - i. Alternativ rundbold
 - j. Isbjørne og sæler



Introduktion

En kropslig tilgang til skolestart

Legepakken "*KomFritFrem*" og plakaten "*Derfor leger vi – en kropslig tilgang til skoleparathed*" er udviklet med det formål at sætte fokus på bevægelseslegen som et pædagogisk redskab til at styrke børns forudsætninger for skoleparathed.

Materialet repræsenterer et udpluk af de funktioner og færdigheder, som kan gavne børnene i skolelivet.

At være skoleparat eller læringsparat kræver en blanding af mange færdigheder. God motorik, gode eksekutive funktioner og god selvregulering er afgørende forudsætninger for skoleparathed.

Se også afsnittet *En kropslig tilgang til udvikling i vuggestuen* som har fokus på de samme funktioner og færdigheder blot for de mindre børn.

Hos børn vil kroppen ofte stjæle opmærksomheden. Det vil sige, at den motoriske handling ofte vil stjæle fokus først, hvilket vil gøre det udfordrende for nogle børn at udføre en kognitiv færdighed – som at gå i skole.

Hvis ikke de motoriske handlinger er automatiserede, skal der tænkes over hver eneste lille bevægelse, som gøres i dagligdagens aktiviteter. Den manglende automatisering kan bidrage til at gøre det sværere at koncentrere sig om, hvad læreren siger eller at modtage en kollektiv besked i klassen.

For at kroppen ikke hele tiden skal stjæle opmærksomheden, er en af forudsætningerne derfor blandt andet, at motoriske funktioner er automatiserede gennem utallige og varierede bevægelseserfaringer.

Automatiseringen gør, at vi kan opbygge et bredt repertoire af bevægelsesstrategier og handlemuligheder, som derved udgør et solidt fundament for videre læring. De mange bevægelseserfaringer er også med til at udvide vores forståelse af verden.

Plakaten og legepakken, der knytter sig til en kropslig tilgang til skoleparathed, har også til formål at understøtte og styrke samarbejde mellem institutionslivet og skoleverdenen, samt at understøtte det tværfaglige arbejde omkring børnene. Med fokus på forudsætninger og afsæt i bevægelseslegen skabes der mulighed for alsidige kropslige erfaringer inden og ved skolestart.

Legepakken skaber genkendelighed og struktur, og legene bidrager dermed til at give flere ressourcer og overskud hos børnene. Legene bliver et fælles tredje for børnene og en platform, hvor de kender reglerne og har øvet sig på de motoriske færdigheder, som det kræver at deltage i legen. Dette giver for eksempel mere overskud til de sociale relationer, der også kan opstå i børnefællesskaberne.

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/arbejdssopgave. 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

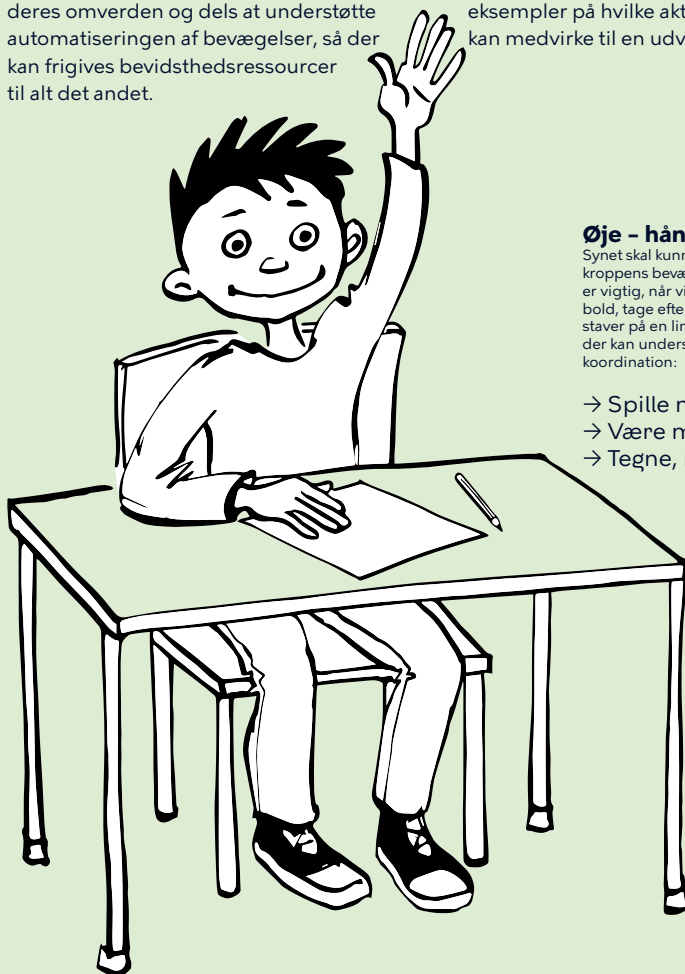
Synet skal kunne samordne det, man ser, med kroppens bevægelser. Øje-hånd koordination er vigtig, når vi for eksempel skal gribe en bold, tage efter et glas vand eller skrive bogstaver på en linje. Tre eksempler på aktiviteter der kan understøtte udviklingen af øje – hånd koordination:

- 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



Introduktion

Legepakken "Kom FRIT frem!" er udviklet med det formål at sætte fokus på bevægelseslegen som pædagogisk redskab til at styrke børns forudsætninger for skoleparathed.

Materialet er udarbejdet til pædagogisk personale og kan anvendes som inspirationskilde i det pædagogiske arbejde.

Legene retter sig mod børn i børnehaver/indskolingsalderen – og særligt Fritidsinstitutionernes skolestartere i foråret.

Med "forudsætninger for skoleparathed" menes her en buket af funktioner og færdigheder, som er væsentlige, når en seksårig skal lære at udføre den ekstreme præstation det er at sidde stille og være stille.

Mange pædagoger i Københavns Kommune har de seneste år været igennem et kompetenceløft i forbindelse med projektet Børn og Bevægelseskultur (BOB). Her har omrejningspunktet været

De fire fokuspunkter er essentielle i pædagogisk idræt, hvilket betyder, at den voksne altid skal have formløst med aktiviteten for øje.

Hvad skal børnene have ud af at deltage i aktiviteten udover at lære aktiviteten?

(Se evt. plakaten om læringsmuligheder på: www.bedtsammen.kk.dk/dagtilbud/krop,sanser_og_bevagelse)



Derfor leger vi
— en kropslig tilgang til
skoleparathed

pædagogisk idræt, hvorfor det har været nærliggende at gøre brug af terminologien herfra i følgende materiale.

Når der arbejdes med pædagogisk idræt, bliver idræt, leg og bevægelse rammen om udviklings- og læringsperspektivet. På den vis bliver børnenes udvikling sat i fokus med udgangspunkt i barnets erkendelsesmæssige tilgang, som også er via kroppen.

I pædagogisk idræt arbejdes der med, at det pædagogiske personale udvikler didaktisk kompetence til at skabe inkluderende lærings- og udviklingsaktiviteter, hvor alle børn har forudsætninger for at deltage.

Pædagogisk idræt er mere end fysisk aktivitet i en biologisk-, sundheds- eller præstationsorienteret forståelses ramme. Det er en metode til at arbejde holistisk med hele barnets dannelse og altså også med pædagogiske mål, der ligger ud over det fysiske.

Den pædagogiske idræts hovedtanke omkring bevægelsesleg i et inkluderende fællesskab bidrager blandt andet med begreberne "pædagogisk bagdør" og "perifer legitim deltagelse".

Disse to begreber præsenteres her for at lægge op til, at de indgår i den voksne planlægning forud for en bevægelsesleg.

• Pædagogisk bagdør

Før: At den voksne inden start har reflekteret over, hvilke udsatte positioner aktiviteten kan skabe for deltagerne i den pågældende børnegruppe og har forsøgt at ændre på aktiviteten, så den passer til børnene.

Under: Hvis der i aktiviteten opstår udsatte positioner, giver den voksne eller aktiviteten barnet andre deltagelsesmuligheder.

Efter: At de voksne er kritiske på hvilke udsatte positioner, de fik skabt og ændrer det til næste gang.

• Perifer legitim deltagelse

En forståelse for at barnet kan have brug for at iagttage aktiviteten inden fuld deltagelse. Den voksne sikrer, at det altid er muligt at træde ind i aktiviteten, når det ønskes.

Legene er præsenteret i en simpel form med en konkret aktivitetsbeskrivelse, som må anskues som et oplæg.

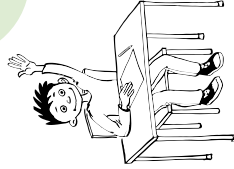
Der er på forhånd formuleret et par justeringsforslag til hver enkelt leg. Brug forslagene til at tilpasse sværhedsgraden til børnegruppen, men også gerne som et redskab til at lade lege udvikle sig og derigennem få længere levetid.

Gevinsterne ved bevægelsesleg i et inkluderende fællesskab er mange. I dette materiale fokuseres særligt på skoleparathed og et udpluk af de dertilhørende funktioner og færdigheder:

- Styrke og stabilitet
- Arbejdshukommelse
- Mental fleksibilitet
- Øje-hånd koordinations
- Hæmme impulser og stimuli
- Finmotorik

For at pointere legenes bagvedliggende fokus findes der på hver leg følgende illustration, som indikerer hvilke af de foranstående funktioner og færdigheder, der udfordres i den pågældende leg:

En leg
med fokus på
...

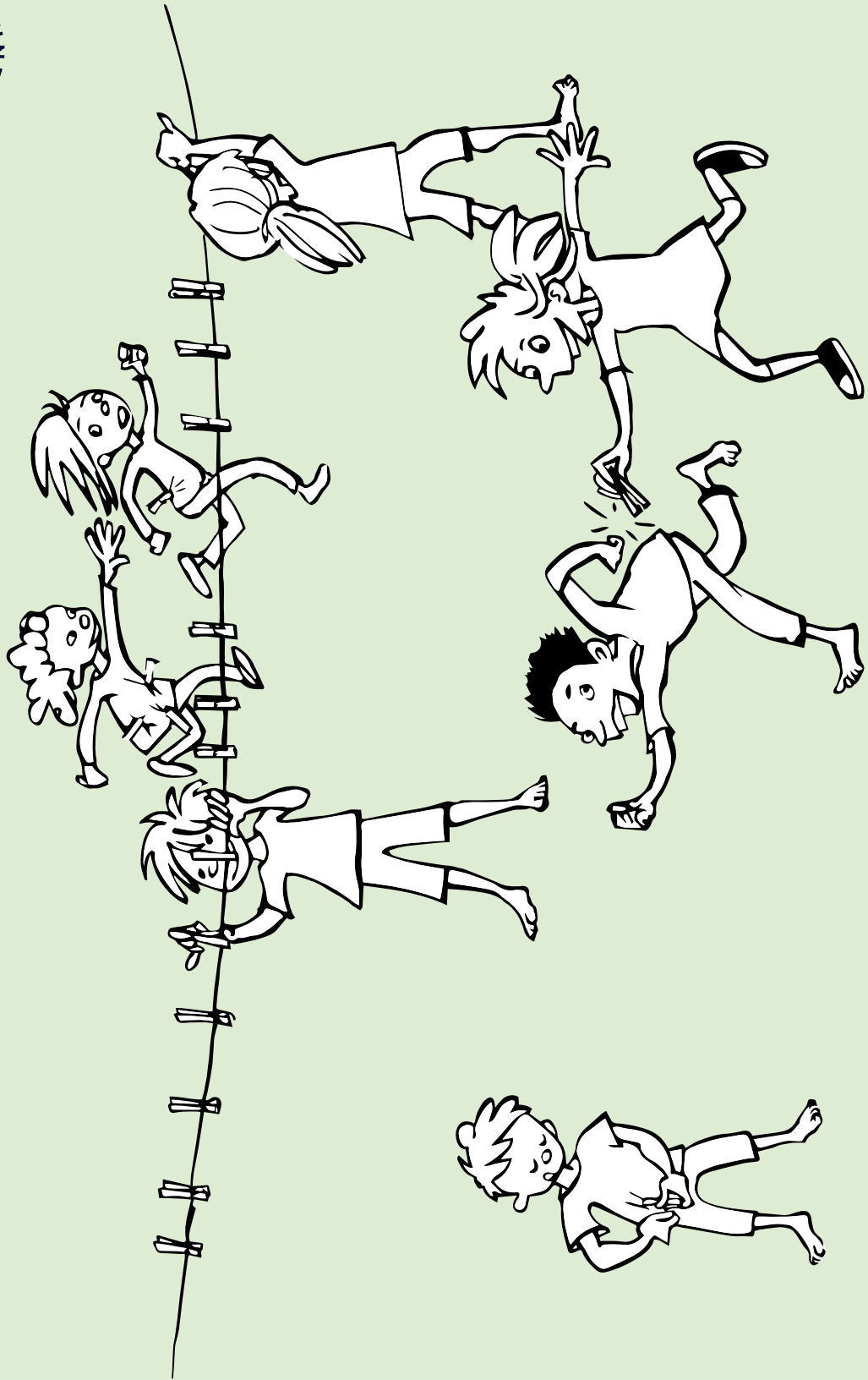


For yderligere begrebsafklaring henvises til plakaten "Derfor leger vi – en kropslig tilgang til skoleparathed" (Se plakaten på www.bedtsammen.kk.dk/dagtilbud/krop,sanser_og_bevagelse)

Enhver børnegruppe og enhver igangsætter har sit eget særpræg, som der må tages højde for. Derfor må der tilpasses, støjles, kasseres og improviseres det bedste, man kan.

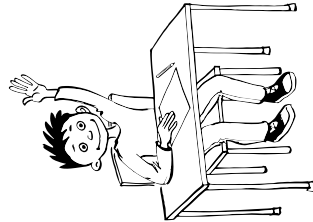
"Kom FRIT frem!"

Klemmefange



Klemmefange

En leg
med fokus på
finmotorik,
øje-hånd koordination
samt
styrke og stabilitet



Derfor leger vi
— en kropslig tilgang til
skoleparathed

Praktisk

En fangeleg som kan leges på alle større arealer – ude og inde.

Udstyr

En masse klemmer. Flere end tre pr. deltager i legen.
En snor på ca. 4 meter.

Aktivitetsbeskrivelse

I denne leg øver børnene sig i – og styrker – **pinctegrebet**. Den voksne lægger ud med at vise og instruere grebet (tommel og pegefinger) og forklare, at alle klemmer i legen skal håndteres på denne måde.

Alle klemmer spredes ud på jorden og børnene får til opgave – ved hjælp af pinctegrebet – at hjælpe hinanden med at hænge alle klemmerne op på snoren, som hænger ca. i børnenes ansigtshøjde.

Når alle klemmerne er hængt op, må børnene tage hver én klemme og sætte den fast i blusens/jakkens nederste kant ude i siden.

Fangelegen er en alle-mod-alle leg, hvor det går ud på at sjæle klemmer fra sine kammerater. Når man snupper en klemme fra en kammerat, må man holde på den, som man vil, men når klemmen derefter placeres på egen trøje, anvendes pinctegrebet.

Der er helle, imens man sætter klemmen på sit tøj.

Har man fået stjålet alle sine klemmer, løber man til klemme-snoren og tager en ny – selvfølgelig med pinctegreb.

Legen kan være slut, når snoren er tom.
Alternativt fortsætter legen, selvom nogle deltagere ikke har flere klemmer.

Voksenrolle

Den voksne instruerer legen gennem tydelig verbal instruktion.

I starten af legen deltager den voksne, så børnene får mulighed for at spejle den voksne bevægelser.

Den voksne minder børnene om, og hjælper om nødvendigt til, at bruge pinctegreb.

Forslag til justeringer

(Ned) Børnene er sammen to og to.

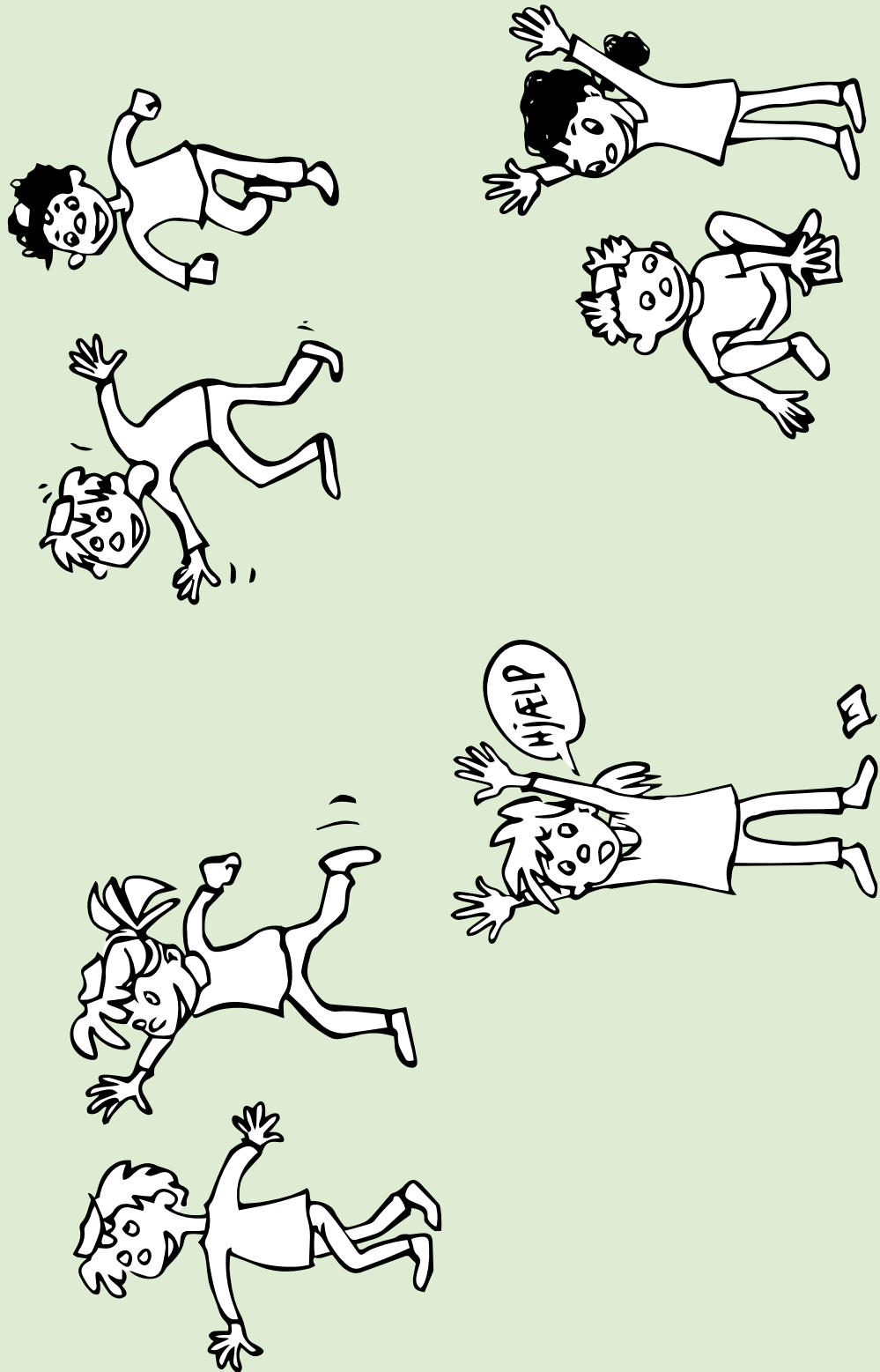
(Op) To hold som hver har en klemmesnor. Når man stjæler en klemme, løber man "hjem" og monterer den på egen snor.

Det hold, som først får fat i alle klemmer, har vundet. Man er selvfølgelig med i legen, selvom man har mistet sin klemme.

(Op) Har klemmerne forskellige farver, kan der indføres regler om, hvem der fanger hvilke farver el.lign.

"Kom FRIT frem!"

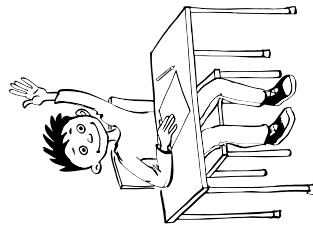
Erteposetagfat



"Kom FRIT frem!"

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. En 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

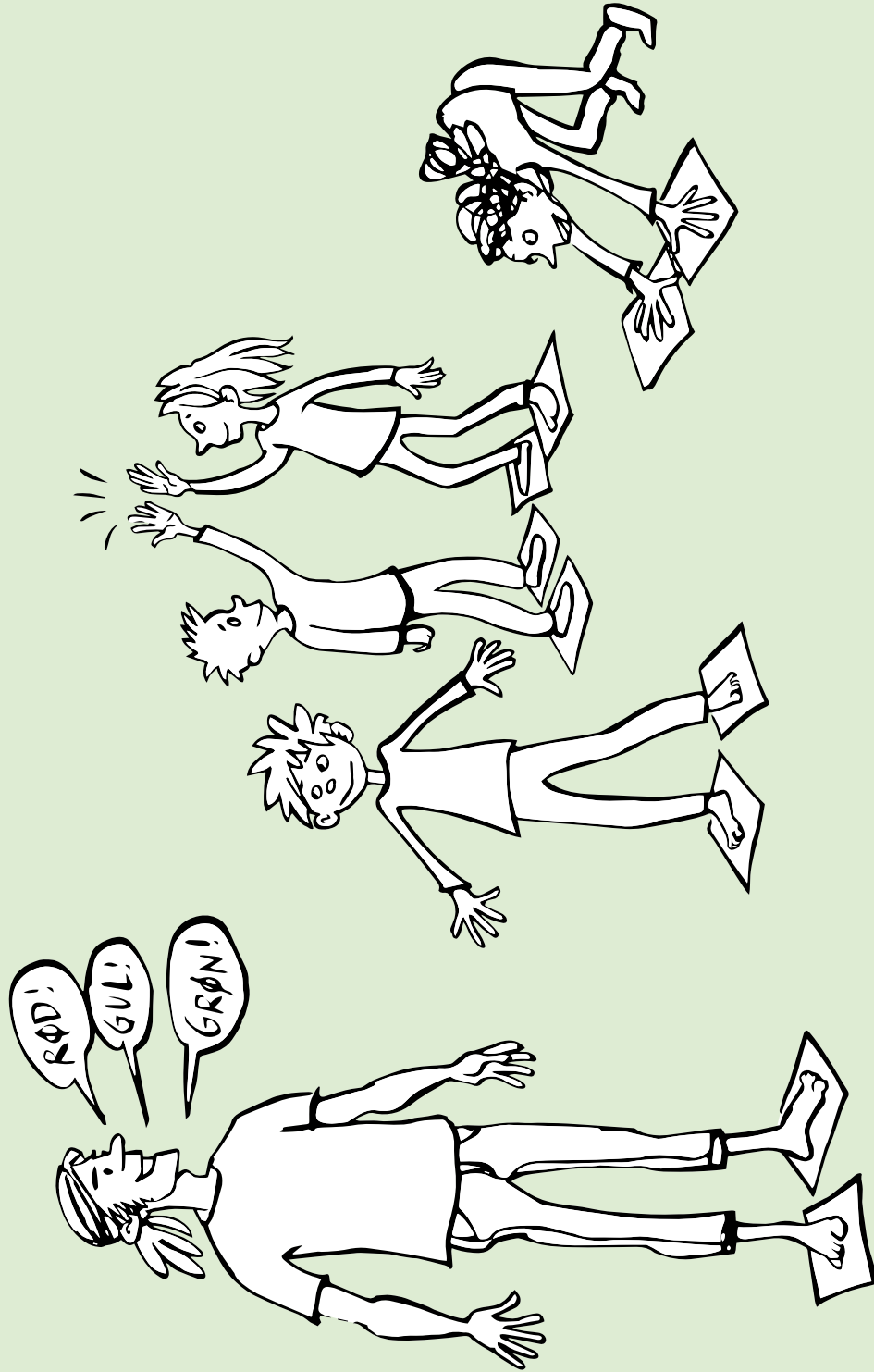
(Op) Flere fangere i legen

(Ned) Færre deltagere i legen

(Ned) Deltagerne må kun gå og ikke løbe

"Kom FRIT frem!"

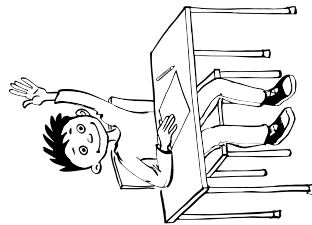
Karkludeleg



"Kom FRIT frem!"

Karkludeleg

En leg
med fokus på
styrke og stabilitet
samt arbejds-
hukommelse



Derfor leger vi
— en kropslig tilgang til
skoleparathed

Praktisk

Legen kan leges inden døre på glat gulv.

Udstyr

Engangskarklude – 2 pr. person.

Voksenrolle

Den voksne instruerer legen gennem tydelig verbal instruktion og har selv to karklude og viser bevægelserne. Legen sættes i gang hurtigst muligt og den voksne bygger bevægelser og kommandoer på undervejs.

Aktivitetsbeskrivelse

I denne leg har alle deltagere 2 karklude. Deltagerne anvender karkludene til at bevæge sig omkring på så mange forskellige måder som muligt.

Den voksne, som også har to klude, giver verbal instruks og viser, hvad børnene skal gøre.

"Nu skal vi... skøjte, twist, dreje rundt, rutsje på numsen, gå på knæ, holde hænderne på kludene, mens vi går frem på fødderne, osv. osv."

Børnene bevæger sig rundt imellem hinanden på den måde, den voksne anviser. Når børnene er trygge ved aktiviteten, kan der tilføjes forskellige kommandoer.

Den voksne melder en kommando og børnene udfører den dertilhørende opgave.

Eksempelvis:

"RØDT" = Børnene stopper op og står "stiv som en statue"

"GUL" + en kropsdel, f.eks. **"ALBUE"** = Børnene stopper op og placerer den nævnte kropsdel på en af sine karklude.

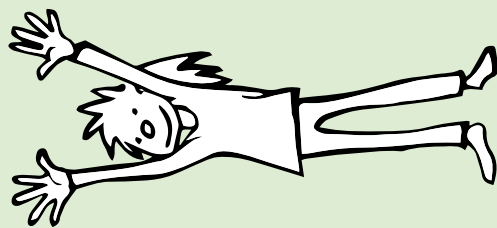
"GRØN" = Børnene giver den nærmeste kammerat en high five med to hænder.

Forslag til justeringer

(Ned) Reducere i antallet af kommandoer.

(Op) Den voksne stiller sig ud til siden og giver farve-kommandoerne uden at vise med egen krop.

Gummiged



STRÆK OP
BØJ NED



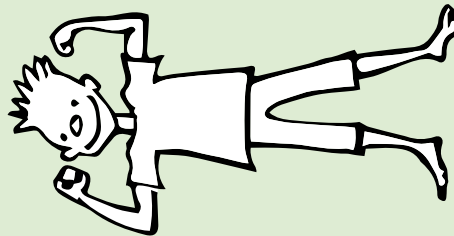
BEVÆG DIG
SOM EN
GUMMIGED



DREJ RUNDT OG RUNDT
OG RUNDT OG RUNDT
FOR DET ER SUNDT

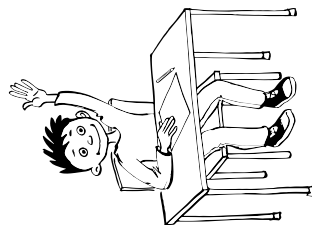


OG VIS DIG SOM
ET MUSKELBUNDT



Gummiged

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



Derfor leger vi
— en kropslig tilgang til
skoleparathed

September 2019

Praktisk

Legen er en remse med fagter til, som kan leges overalt. Bevægelserne tilpasses de fysiske rammer.

Aktivitetsbeskrivelse

Børnene står i en rundkreds. Rensen og bevægelserne vises af den voksne, mens børnene følger med.

Stræk op - bøj ned

(Armenes strækkes først op i vejret og dernæst helt ned til fødderne)

Bevæg dig som en gummiged

(Stå oprejst igen. Stræk armene ud til siden. Lav bølgebevægelser som en "gummiged der bevæger sig")

Drej rundt og rundt og rundt

(Snurre rundt på stedet)

For det er sundt

(Fortsat snurre rundt. Drej evt. den modsatte vej).

Op vis dig som et muskelbundt

(Stå stille og vise stærke overarme - spænd i musklerne.) Den voksne kan gå rundt og mærke på de spændte overarme og skubbe let til børnene, som skal spænde op og holde stillingen.

Når børnene er trygge ved rensen, kan den udvikles ved at sætte følelser eller miljøer på.

For eksempel:

"Nu prøver vi at gøre, som vi var helt vildt sure/ glade/overraskede/bange" osv.

Eller:

"Nu prøver vi at gøre som om vi var på nordpolen/ var robotter/var kæmper" osv.

Få evt. børnene til at byde ind med idéer.

Voksenrolle

Den voksne instruerer legen gennem tydelig verbal instruktion.

Den voksne er en del af rundkredsen og gør bevægelserne sammen med børnene.

Ved at leve sig ind i legen og overdrive bevægelserne, kan børnene hjælpes til at skabe billederne inde i hovedet og med egen krop.

Forslag til justeringer

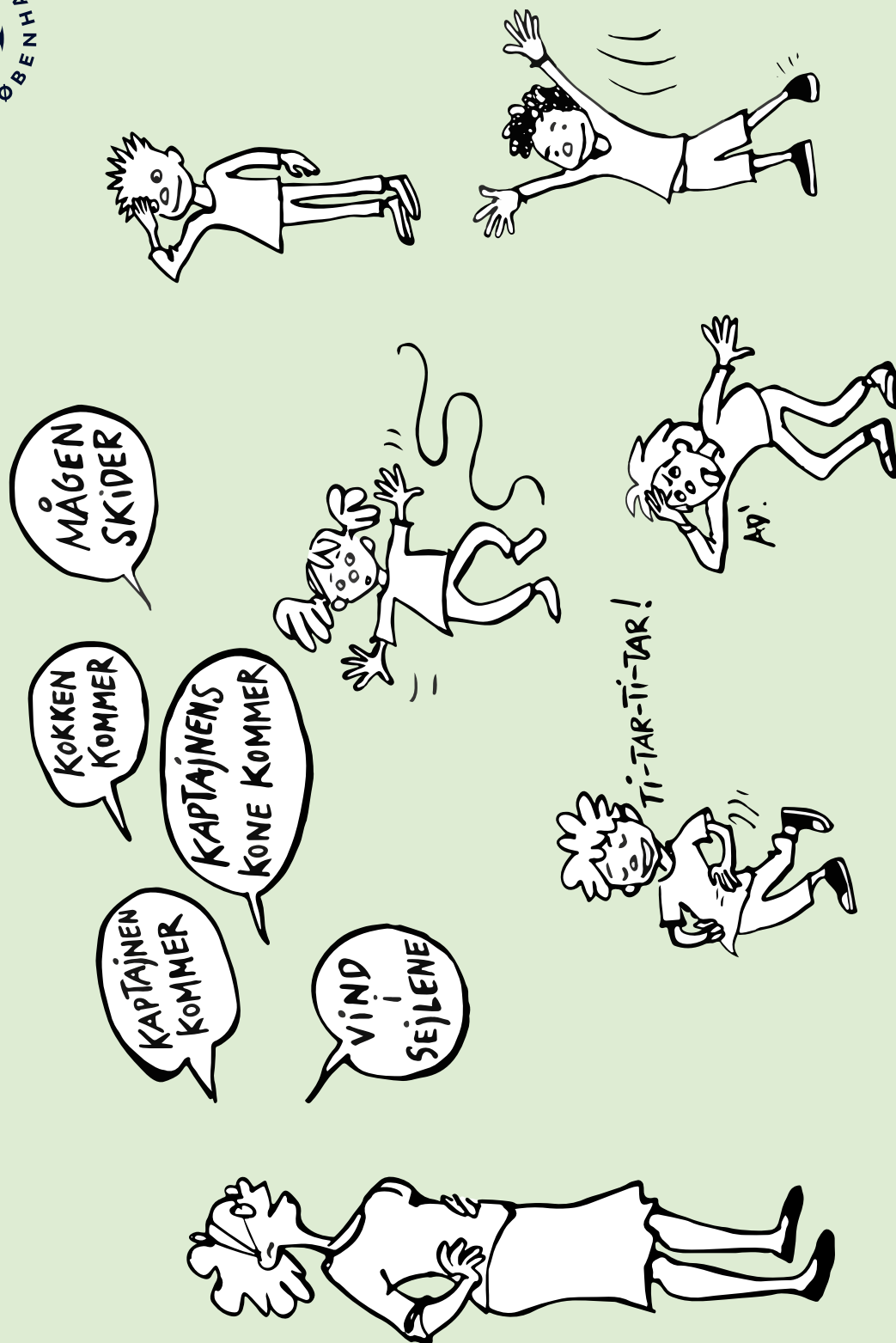
(Ned) Børnene står vilkårligt spredt og placerer sig der, hvor de finder sig trygge i forhold til den voksne. Man kan føle sig mindre til skue på denne måde fremfor i en rundkreds.

(Op) Ændre i tempoet

(Op) Bed børnene om at komme med forslag til hvordan bevægelserne skal udføres.

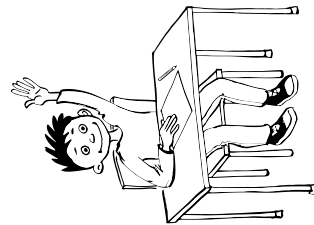
"Kom FRIT frem!"

Kaptajnen kommer



Kaptajnen kommer

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



Derfor leger vi
— en kropslig tilgang til
skoleparathed

Praktisk

Legen kan leges overalt. Bevægelserne tilpasses de fysiske rammer.

Aktivtetsbeskrivelse

Børn og voksne står i en rundkreds med god afstand til hinanden. En voksen giver kommandoer, som børnene skal følge.

Kommandoerne repræsenterer bevægelser, som alle deltagere udfører på samme tid.

Kommandoer:

"Kaptajnen kommer!"
(Gør honnør og stå ret)

"Op i masterne!"
(Klatre opad i luften)

"Vi letter anker!"
(Gør som om man trækker det tunge anker op)

"Kaptajnens kone kommer!"
(Ti, far, ti far.. - Hænderne i siden og vrisk med enden)

"Mågen skider!"
(Tag sig til hovedet, bøj ned i knæ og sig "ad!")

"Alle matroser på dæk!"
(Alle stiller sig skulder ved skulder. Ved næste kommando tilbage til rundkreds)

"Bommen kommer!"
(Ned i knæ som om man bukler sig for ikke at få bommen i hovedet)

"Kokken kommer!"
("Han er søsyg og slingrer rundt med tallerknerne" Slingre og dreje rundt om sig selv)

"Tønderne ruller!"
(Hop til siden)

"Styrmanden drejer til højre/venstre!"
(Gør som om man drejer et stort rør til højre/venstre)

"Gå planken ud!"
(Gå fremad som på en line - hæl-til-tå)

"Alle mand under dæk!"
(Ned at ligge fladt på maven)

"Vind i sejlene!"
(Bredstående, armene over hovedet som føres fra side til side. Vægten forskydes fra side til side)

Osv.

Start med at gentage nogle få simple kommandoer en masse gange, så alle børn bliver trykke ved legen.

Kommandoerne kommer i tilfældig rækkefølge, så børnene hele tiden må være opmærksomme på, hvad næste kommando er.

Udvid med flere kommandoer.

Voksenrolle

Den voksne instruerer legen gennem tydelig verbal instruktion.

Den voksne er en del af rundkredsen og gør bevægelserne sammen med børnene.

Ved at leve sig ind i skibsførtællingen kan børnene hjælpes til at skabe billederne inde i hovedet og med egen krop.

Forslag til justeringer

(Ned) Vælg et udtryk af kommandoer som fungerer med gruppen.

(Op) Den voksne giver verbal kommando uden at vise bevægelsen med egen krop.

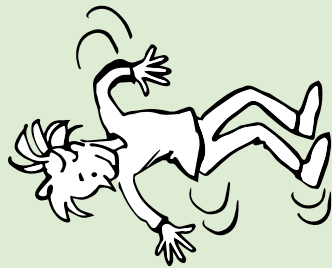
(Op) Skru tempoet op efterhånden som børnegruppen har overskud til det.

"Kom FRIT frem!"

Rytmisk serie



HOP



TWIST



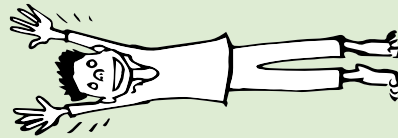
SPRELLEMAND



BOKSESLAG



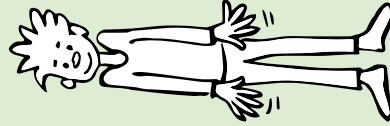
DREJ HØJRE OM,
DREJ VENSTRE OM



STRÆK PÅ TÆER



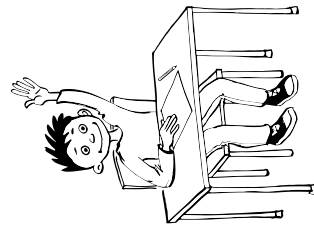
BREDSTÅENDE SQUAT



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 bevægelsers 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.

Aktivitetsbeskrivelse

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 musikens 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 lårerne (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.

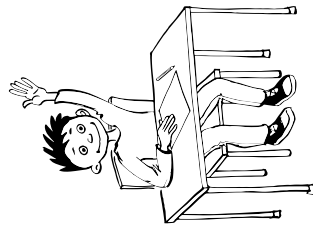
"Kom FRIT frem!"

Kaste-ğrube eksperimentarium



Kaste-gribe eksperimentarium

En leg
med fokus på
øje-hånd koordinatation,
mental fleksibilitet
og finmotorik



Derfor leger vi
— en kropslig tilgang til
skoleparathed

Praktisk

Legen kan leges både ude og inde. Dog kræves der god plads – f.eks. en gymnastiksal, en aula eller udenfor.

Udstyr

Bløde bolde, balloner, ærteposer, bamser, avis
Kasser
Fluesmækkere
Store kegler

Aktivitetsbeskrivelse

Som navnet lægger op til, går denne leg ud på at eksperimentere og øve sig i at kaste og gribe.

Alt efter hvad der er muligt for de voksne, deles børnegruppen op i X antal eksperimentarier/stationer. Hvert eksperimentarium har et tema/overordnet formål. Når børnene er introduceret til dette, slippes de løs i eksperimenterende leg.

Efter behov eller efter 5-7 minutters leg og øvelse, roterer grupperne og man kommer videre til en ny station.

Er der kun ét eksperimentarium i gang ad gangen, sørger den voksne for, at temaet/aktiviteten løbende udskiftes.

Forslag til eksperimentarier:

Slå til og gribe balloner
Alene eller med makker.

Kaste til måls

Bamser, ærteposer, bolde og lignende.

Kaste med avis-kugler

(Børnene laver selv avis-kugler ud af de medbragte aviser). Kast efter hinandens fødder/ender/maver/igennem en makkers arme osv.

Øve sig i at gribe bolde/avis-kugler, ærteposer mm.

Grib enten med hænderne eller med kasse eller kegle.

Kaste og gribe bløde bolde

Slå med sammenrullet avis/fluesmækker til ballon, hvor ballon ikke må røre jorden
(med eller uden partner)

Voksenrolle

Den voksne instruerer legen gennem tydelig verbal instruktion. Den voksne kan evt. vise øvelser med egen krop.

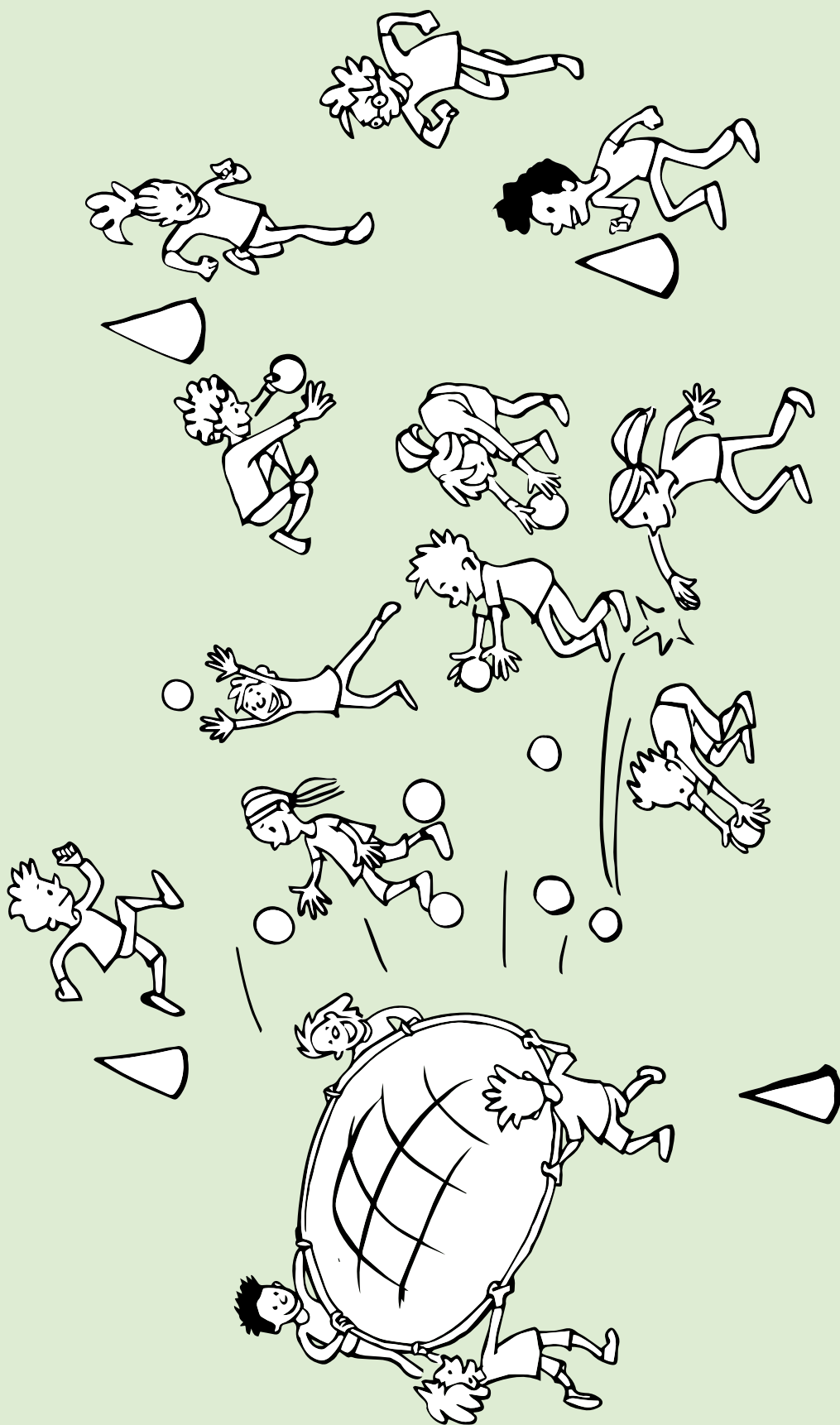
I denne leg er formålet at øve sig. Derfor er den voksne rolle at sætte rammen og derudover at inspirere/motivere til aktiviteterne.

Da børns udgangspunkter ofte er meget forskellige i kaste/gribe aktiviteter, kan det være et godt virkemiddel, at den voksne viser, at han/hun også kan have svært ved at ramme eller gribe.

Den voksne sørger for at "tage temperaturen" på børnegruppens motivation og beslutter, hvornår det er tid til en ny aktivitet.

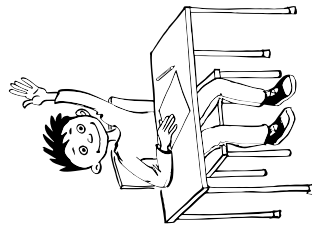
"Kom FRIT frem!"

Alternativ rundbold



Alternativ rundbold

En leg
med fokus på
styrke, stabilitet,
øje-hånd koordination,
hæmning af impulser
samt arbejds-
hukommelse



Derfor leger vi
— en kropslig tilgang til
skoleparathed

September 2019

Praktisk

Denne leg kræver god plads. En gymnastiksal eller en boldbane vil være at foretrække.

Udstyr

En masse bolde
Et lagen eller en faldskærm
4 kegler til at markere banen

Aktivitsbeskrivelse

Denne leg er en forsimplet udgave af klassikeren **"rundbold"**. I denne leg øver børnene sig i at kaste, at få pulsen op, at samarbejde og i at håndtere konkurrenceelementet i legen.

Der laves en rundboldbane med fire baser.

Deltagerne bliver delt i to hold - et **"indehold"** og et **"udehold"**.

"Udeholdet" står i marken.

"Indeholdet" står inde og kaster en masse bolde ud i marken. Evt. ved hjælp af en faldskærm eller et lagen. Se illustration.

Indeholdets deltagere forsøger nu at nå så mange gange rundt om banen som muligt indtil, der bliver meldt "stop".

"STOP" er, når udeholdet har lagt alle boldene "ind" igen. Dvs. når alle bolde igen ligger på faldskærmet/lagnet, eller i et afmærket område.

Herefter bytter holdene.

Voksenrolle

Den voksne instruerer aktiviteten gennem tydelig verbal instruktion.

Den voksne hepper på dem, der løber samtidig med, at han/hun er opmærksom på, at alle bolde bliver samlet, inden der råbes "stop".

Forslag til justeringer

(Op) Forhindringer mellem baserne. Feks. tæppefiser, et felt hvor man skal kravle, hinde, hoppe eller lignende, en bænk man skal over osv.

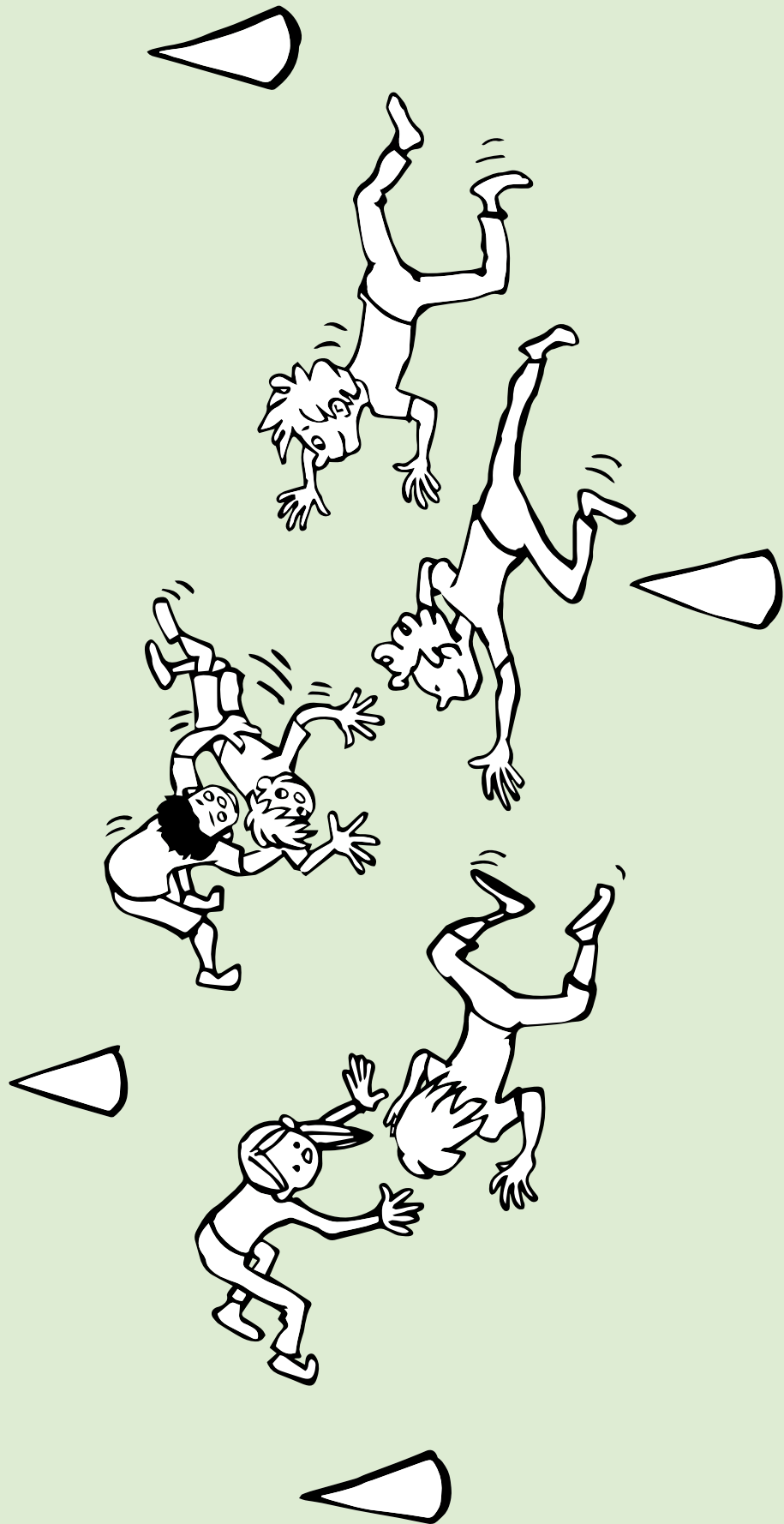
(Ned) "Indeholdet" kaster eller triller alle bolde ud i stedet for at bruge en faldskærm eller lagen.

(Ned) Brug avis-kugler i stedet for bolde.

(Op) For at øge konkurrenceelementet kan der indføres point til **"indeholdet"**. Et point for hver base, der passeres eller ét point for hver runde hver enkelt deltager når at løbe, inden der råbes "stop".

"Kom FRIT frem!"

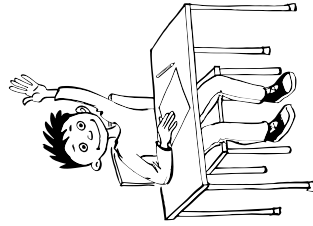
Isbjørne og sæler



"Kom FRIT frem!"

Isbjørne og sæler

En leg
med fokus på
styrke og stabilitet,
mental fleksibilitet
samt arbejds-
hukommelse



Derfor leger vi
— en kropslig tilgang til
skoleparathed

September 2019

Praktisk

Leges kan leges på forskellige størrelser arealer – både ude og inde. Det kan være en fordel at markere det område, hvor legen foregår, med kegler eller lignende.

Instruktion

Denne leg er en ase-mase fangeleg, hvor en flok krybende sæler forsøger at komme fra den ene ende af banen til den anden uden at blive vendt om på ryggen af en kravlende isbjørn.

To børn udpeges til at være isbjørne. Deres mission er at vende sælerne om på ryggen. Når en sæl bliver vendt om på ryggen, bliver den forvandlet til en isbjørn.

Der bliver således hele tiden flere og flere fangere.

På signal fra den voksne begynder sælerne at krybe ned mod den anden ende, hvor et mål er markeret – en snor, en bagvæg eller lignende.

Isbjørnene "angriber" *altid alene* og forsøger at vende sælen om. Sælen bestemmer selv, hvor meget modstand den vil gøre for ikke at blive vendt om.

Lykkes det sælen at komme i mål, må den tage sig en pustepause og derefter forsøge at komme hjem igen.

Legen er fysisk krævende og det kan være nødvendigt at holde pauser undervejs.

Legen slutter, når der ikke er flere sæler tilbage eller på tid alt efter, hvad der fungerer for børnegruppen.

Voksenrolle

Den voksne instruerer legen gennem tydelig verbal instruktion.

I starten af legen delager den voksne, så børnene har mulighed for at spejle den voksnes bevægelser.

Herefter holder den voksne øje med, at ingen kommer galt afsted og kalder til en pause, når dette vurderes nødvendigt.

En pause kan f.eks. være, at alle tæller i kor langsomt ned fra 10.

Forslag til justeringer

(Ned) Sælerne går krabbegang eller kravler i stedet for at krybe.

(Ned) Sælerne ligger i en cirkel på maven og holder fast i hinanden i armkrog. Isbjørnen forsøger at trække en sæl ud af cirkelformationen ved at trække i fødderne. Når en sæl bliver trukket ud, bliver den til en isbjørn.

(Op) Isbjørnen må ikke røre jorden med knæene, når den kravler.