

Fire regulerende aktiviteter

– sådan inkluderer du gennem bevægelse



Ny energi



Indre ro



Ro på stol



Rettet fokus

Mange elever med særlige behov har brug for regulering af deres krop og sanser i løbet af skoledagen. Her får du en smagsprøve på nogle af de mange aktiviteter, du kan anvende til at hjælpe dine elever.

1-2-3



1. Gå sammen to og to.
2. I skal nu tælle skiftevis til tre således: Den første af jer siger 1, den anden siger 2 og tilbage til den første, der siger 3, og så starter I forfra, så den anden af jer siger 1. osv. Fortsæt til I kan det.
3. Skift efter lidt tid et tal ud med en bevægelse, så I ikke længere siger tallet, men kun gør bevægelsen. Fx i stedet for at sige tallet 2, så løfter I armene.
4. Efter lidt tid skifter I tallet 3 ud med et klap i hænderne.
5. Efter lidt tid skifter I tallet 1 ud med et lille hop på stedet. Til sidst tæller I til tre kun ved at bevæge jeres krop.



Find gode råd, modeller, værktøjer og flere aktiviteter til børn med særlige behov.

Inspiration til
specialskoler



Inspiration til
almenskoler



Regnvej på brystet

1. Sid på din stol.
2. Med begge hænder skal du nu lave regnvej på dit bryst ved at tappe med fingrene blidt hen over brystet.
3. På underviserens signal skifter du til tordenvej, hvor alle fingrene på samme hånd rammer brystet samtidig lidt hårdere. Nu kan du mærke det helt ind til knoglerne.
4. Mærk, hvordan roen sænker sig i din krop.



Vælte væg

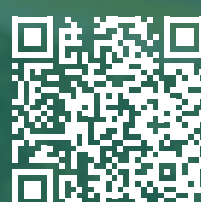


1. Stil dig foran en stor væg ude eller inde. Nu skal du forsøge at vælte væggen ved at skubbe alt, hvad du kan.
2. Hvis en voksen eller klassekammerat er med, kan de fx tage tid, så du skubber i 10 sekunder og stopper, når de 10 sekunder er gået. Det kan du gentage 10 gange.
3. Der må gerne være forskel mellem varighed på, hvor længe du skubber og holder pause.



Hånden lever

1. Gå sammen i små grupper af mindst fire i hver. Sæt jer ved siden af hinanden rundt om et fælles bord.
2. Læg begge jeres hænder på bordet og kryds så jeres hænder med sidemakkerens.
3. Nu skal I sende et klap rundt i rundkredsen om fællesbordet. Send klappet rundt i urets retning.
4. En af jer starter ved at løfte hånden og give bordet et klask.
5. Hånden til venstre for er den næste til at give bordet et klask, og sådan sendes klappet rundt.
6. Det kræver fuld koncentration at følge med, fordi hænderne er krydsede med sidemakkerens. Så hold øje med hænderne og ikke nødvendigvis personen ved siden af.



Find flere øvelser på Aktivitetsdatabasen.dk