

Posteløb

Materialer: To karklude pr elev, poster med fagligt indhold.

Tid: 20-60 min.

Motorisk fokus: Hoppe, gå og løbe.

Beskrivelse: Alle elever får to karklude hver, som de skal bruge til at bevæge sig mellem posterne. De skal have en karklud under hver fod og slide forlæns hen til den første post, baglæns hen til den næste og sidelæns hen til den tredje.

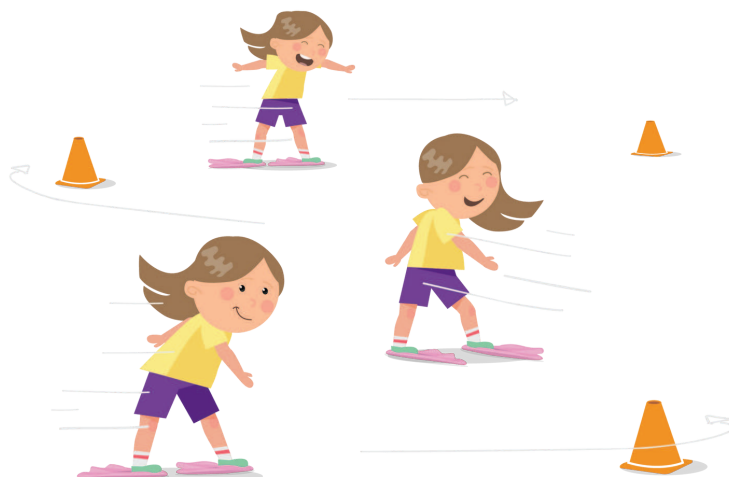
Derudover kan du som underviser bestemme, hvilken måde eleverne skal bevæge sig på, skifte undervejs eller lade eleverne vælge selv.

Forslag til fagligt fokus:

- Matematik: Regnestykker, geometriske former, større/mindre end.
- Sprogfag: Bogstaver (vokaler/konsonanter), ordklasser, rim.
- Diverse: Farver, årstider, fødselsdatoer, navne.

Motoriske variationer:

- En eller to karklud mellem knæene: Hoppe forlæns, baglæns, til siden.
- Karklud under hænderne med fødderne i gulvet: Forlæns, baglæns, til siden.
- Karklud under både hænder og fødder. Hænderne er samlet på én karklud, og fødderne er samlet på én karklud: Forlæns, baglæns, til siden.



Pres hånd mod væg

Materialer: To karklude pr. elev, en væg eller tavle, gerne papir/tuscher/kridt, lærertyggegummi.

Tid: 10-20 min.

Motorisk fokus: Ase/mase.



Beskrivelse: Eleven står et skridt fra væggen med begge hænder på væggen med vægten på hænderne. Eleven har karklude mellem væggen og sine hænder, og skubber hånden i den retning, der er passende til opgaven.

Underviseren siger et tal, som eleverne skal forme med hænderne, mens de presser hænderne op ad væggen. Hvis underviseren siger "14", skal eleverne først med venstre hånd lave et ettal, hvorefter de skal lave et firtal med højre hånd. Øvelsen kan være en øvelse i sig selv, men kan også fungere som led i større sammenhænge, fx posteløb.

Forslag til fagligt fokus:

- Matematik: Udføre regnestykker, lave tal, geometriske former.
- Sprogfag: Bogstaver, ordklasser, svare på spørgsmål.
- Diverse: Hovedstæder, quiz (fx symboler i faget kristendom), sandt/falsk.

Motoriske variationer:

- Med fødderne:
 - Eleverne lægger sig på gulvet med fødderne på væggen.
 - Eleverne står oprejst og skal holde balancen, mens de bevæger hhv. højre og venstre fod.
- Planke:
 - Eleverne placerer sig i planke-position og skal lave bevægelser med hhv. fødder eller hænder.

Ram plet

Materialer: Ærteposer, en tavle eller væg med svarmuligheder at sigte efter.

Tid: 10 min.

Motorisk fokus: Kaste/gribe.

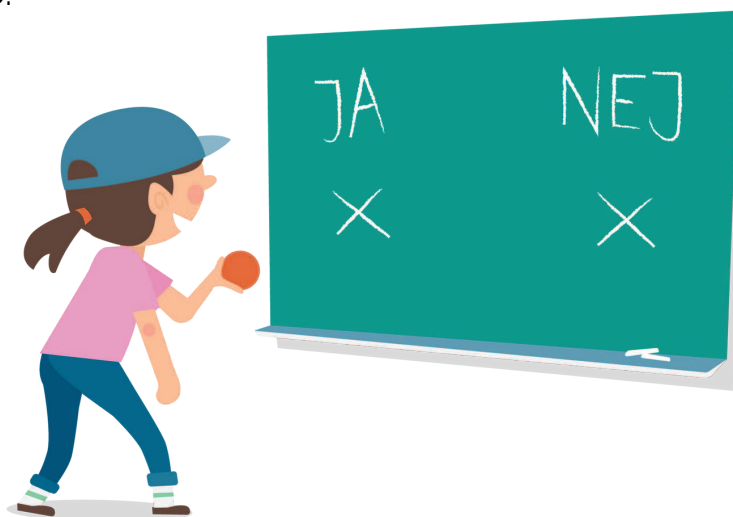
Beskrivelse: Placer flere svarmuligheder (tal) på tavlen eller væggen. Placer alle ærteposer i en bunke/spand med en forudbestemt afstand fra tavlen/væggen, fx to meter. Eleven tager en ærtepose og skal forsøge at ramme det korrekte svar. Eleven har tre forsøg til at ramme det korrekte svar, og kan derefter gå om bag i køen eller videre til en anden opgave afhængigt af, hvordan du vælger at bruge øvelsen.

Forslag til fagligt fokus:

- Matematik: Regnestykker, tal, billeder, ord, ja/nej, større/mindre end.
- Sprogfag: Bogstaver, ord, billeder.
- Diverse: Symboler, årstider, datoer.

Motoriske variationer:

- Kast med den dårlige hånd.
- Kast mens du står på et ben.
- Øg afstanden.
- Hav en ærtepose på hovedet, mens du kaster (og stå evt. på et ben også).
- Kast to og to.



Balancegang

Materialer: Et punkt A og B pr. gruppe, en ting som eleverne kan balancere med, fx en blyant, lineal, fluesmækker eller pind og faglige opgaver.

Tid: 10-20 min.

Motorisk fokus: Balance.

Beskrivelse: Opdel eleverne i grupper, fx efter niveau i det valgte faglige fokus. Hver gruppe placerer sig i en række bag deres punkt A. Ved punkt B placeres en opgave, som passer til elevernes faglige niveau. Forreste elev i hver gruppe går hen til punkt B, mens han/hun balancerer en blyant på håndryggen uden at tabe den.

Ved punkt B løser eleven en opgave, fx et regnestykke, og balancerer blyanten tilbage til gruppen igen. Herefter balancerer næste elev i gruppen sin blyant hen til punkt B.

Forslag til fagligt fokus:

- Matematik: Regnestykker.
- Sprogfag: Ordklasser, bogstaver.
- Diverse: Symboler, årstider, fødselsdatoer.

Motoriske variationer:

- Balancér blyant på modsatte hånd.
- Gå i hug.
- Gå baglæns.
- Gå sidelæns.



Alle dem med...

Materialer: Sedler med fx bogstaver.

Tid: 10-20 min.

Motorisk fokus: Snurre/dreje

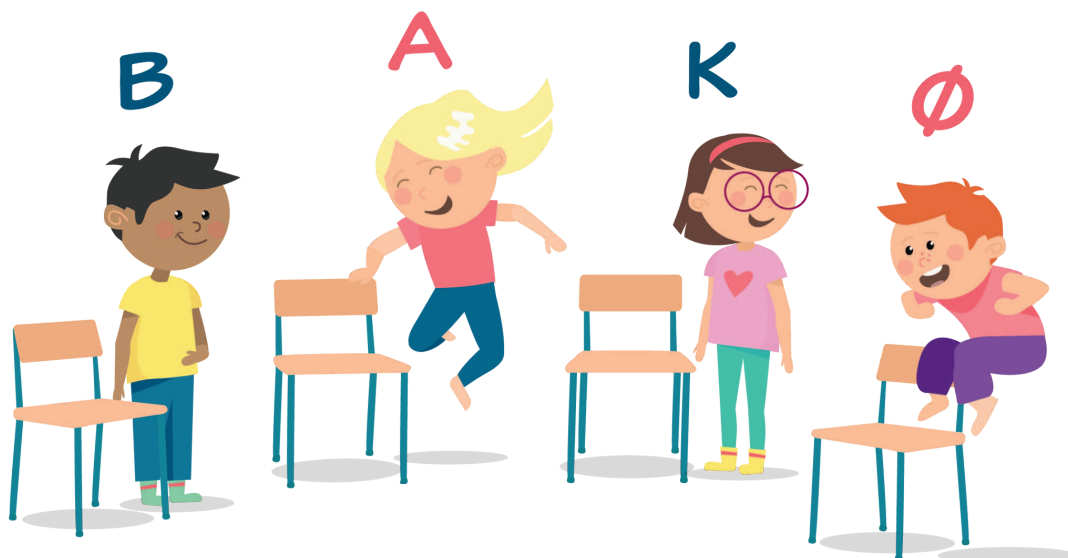
Beskrivelse: Eleverne placerer sig i en rundkreds eller stiller sig ved deres stole. De har fået en seddel med fx en vokal/konsonant. Underviseren siger nu "Alle dem med et rødt bogstav (vokal) drejer rundt om sig selv fem gange" eller "Alle dem der har et bogstav, som indgår i HUS, laver en kolbøtte", hvorefter alle de elever, der har et bogstav, som passer til udsagnet, følger kommandoen.

Forslag til fagligt fokus:

- Matematik: Tal (lige og ulige), geometriske former, klokken, resultat.
- Sprogfag: Bogstaver (vokal/rød og konsonant/sort, store og små, eget navn), ord, ordklasser.
- Diverse: Farver, årstid, dyr, (fødsels)datoer.

Motoriske variationer:

- Kravle under eller over bordet.
- Klappe foran kroppen, bagved kroppen, under benet, over hovedet.
- Hoppe på et/to ben.



Klemmetyven

Materialer: 1 tøjklemme pr. elev.

Tid: 5-20 min.

Motorisk fokus: Krybe/kravle.

Beskrivelse: Eleverne placerer en klemme på hinandens ryg, fordeler sig rundt i lokalet og skal nu kravle rundt på hænder og knæ. Det gælder nu om at fange de andres klemmer, samtidig med at man passer på sin egen klemme. Hvis en klemme bliver stjålet, stopper begge elever op. Den, der har taget klemmen, giver en opgave til den, der har fået stjålet klemmen. En opgave kan fx være "Nævn en fra klassen, hvis navn starter med P". Hvis spørgsmålet er svært at svare på, må der gives flere ledetråde, fx det næste bogstav i navnet. Når der er svaret korrekt på spørgsmålet, gives klemmen tilbage og legen fortsætter.

Forslag til fagligt fokus:

- Matematik: Vis tal med fingrene og svaret laves i fx hop, sig resultatet af et regnestykke.
- Sprogfag: Sig en bestemt ordklasse, stavning, navne.
- Diverse: Årstider, madvarer, drikkevarer, rum i hjemmet.

For at gøre aktiviteten mere overskuelig for eleverne, kan underviseren bestemme indholdet af opgaven, fx "Ord der starter med P" eller "sig et udsagnsord".

Motoriske variationer:

- Gå andegang eller gåsegang.
- Hop som en frø.
- Gå i hug.
- Bevæge sig på tæer/hæle.



De fire verdenshjørner

Materialer: En karklud eller en sok pr. elev.

Tid: 10-20 min.

Motorisk fokus: Hoppe/gang/løb.

Beskrivelse: Forbered nogle spørgsmål med fire svarmuligheder, som passer til det tema, I arbejder/skal arbejde med. Hver svarmulighed har et hjørne eller en placering i rummet. Eleverne skal vurdere, hvilken svarmulighed, de mener er den rigtige, mens de med bare tæer eller strømpefødder samler karkluden/sokken op med tæerne og går hen til placeringen med svarmuligheden, de mener er rigtig.

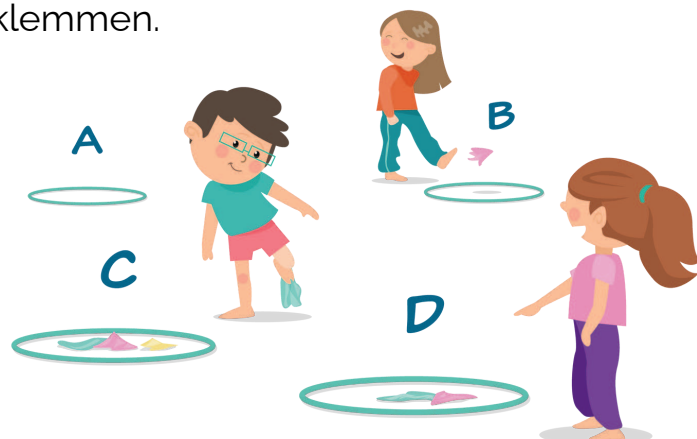
Underviseren stiller fx spørgsmålet "I hvilket eventyr møder vi en ulv og en bedstemor?" og siger efterfølgende de fire svarmuligheder: A) "Hans og Grete", B) "Prinsessen på ærten", C) "Den lille Rødhætte", D) "Klods-Hans".

Forslag til fagligt fokus:

- Matematik: Regnestykker, tal
- Sprogfag: Eventyr, ord
- Diverse: Årstal, ord, religiøse personer, quizzer

Motoriske variationer:

- Kluden skal være mellem knæene.
- Kluden skal være mellem anklerne.
- Kluden skal være i knæhasen på det ene ben
- Kan også gøres med klemmen med fokus på, at de skal være meget forsigtige med klemmen.



Pingpong

Materialer:

1 ærtepose pr. par,
10-15 mål-genstande,
papirer med spørgsmål.

Tid: 10-20 min.

Motorisk fokus: Kaste/gribe.



Beskrivelse: Fordél mål-genstande, fx en stol, et bord eller noget tredje. Ved hver mål-genstand placeres en bunke med spørgsmål, som passer til det emne, I arbejder med, fx "Hvad giver $2+3$?".

Eleverne er sammen to og to. De skal kaste med deres ærtepose efter mål-genstanden. Når de rammer, tager de spørgsmålet, svarer på det, og lægger papiret tilbage. Derefter går de hen til en ny mål-genstand og gentager.

Mål-genstanden kan med fordel stå i forskellige højder, ligesom de også kan have forskellige størrelser.

Forslag til fagligt fokus:

- Matematik: Regnestykker, geometriske former.
- Sprogfag: Ordklasser, rim.
- Diverse: Årstid, dato, klokken, farver, navne.

Motoriske variationer:

- Kast først til makkeren, som kaster tilbage, hvorefter der kastes efter beholderen.
- Kast med højre/venstre.
- Slå bolden ned i gulvet/underlaget, før den rammer beholderen.
- Makkerparret laver udfordringer til hinanden.
- Kongens efterfølger/gør som makkeren.

Frugtsalat

Materialer: Papir.

Tid: 10-20 min

Motorisk fokus: Balance.

Beskrivelse: Eleverne stiller sig i en rundkreds og får udleveret en seddel hver. I midten af rundkredsen er én elev. Alle elever skal stå på et ben. På sedlerne står fx forskellige ord. Underviseren (eller eleven i midten) siger fx "Røde bogstaver", hvorefter alle dem, der har et rødt bogstav på deres seddel, skal bytte plads, og eleven i midten skal forsøge at få en af de frie pladser (også med samme bevægelse som resten). Den elev, som ikke får en ny plads, bliver i midten af rundkredsen. Hvis der siges "frugtsalat", skal alle elever finde en ny plads.

Forslag til fagligt fokus:

- Matematik: Regnestykker/resultater, geometriske former.
- Dansk: Vokaler/konsonanter (røde/sorte bogstaver), ord, genrer (med billeder).
- Diverse: Årstider, farver, værktøj, møbler.

Motoriske variationer:

- Kravle hen til den nye plads.
- Give highfive til én anden elev i kredsen.
- Sidde i hug i kredsen.
- Hinke/hoppe/løbe sidelæns rundt om kredsen.
- Stå og bevæge sig med en ærtepose på hovedet, håndryggen eller mellem knæene.



Gå-otte-stå-gem

Materialer: Evt. musik.

Tid: 0-10 min.

Motorisk fokus: Snurre/dreje.

Beskrivelse: Eleverne går sammen to og to og stiller sig ved siden af hinanden. Den ene (A) lukker øjnene. Den anden (B) holder om A og skal på underviserens signal føre A rundt i otte taktslag/skridt.

I kan afspille musik (se forslag til musik med tydelige taktslag herunder) eller selv tælle til otte. Alle B'erne fører deres A rundt i otte taktslag, hvorefter B snurrer A rundt tre gange. A skal nu stå stille de næste otte taktslag, mens B gemmer sig bag en anden A'er. B'erne skal fortsat gå i takt. Når B har gemt sig efter otte taktslag, må alle A'erne åbne øjnene. De skal nu finde deres makker, som har gemt sig bag en anden A. A'erne skal altså blive stående på deres plads, mens de forsøger at finde deres makker.

Prøv også andre antal taktslag, fx 12 eller 16.

Forslag til fagligt fokus:

- Matematik: Tælle.
- Sprogfag: Sige alfabetet til fx 8., 12. eller 16. bogstav i takt.

Motoriske variationer:

Forslag til musik:

- Sørøversangen – Sebastian
- Bom bom – Sam and The Whomp
- Just Dance – Lady Gaga, Colby O'Donis

