



Lege og bevægelse

Fag/klassetrin:

Idræt 1.-4. klasse

Dansk og Natur/teknologi samt indslag af bevægelse.

Omfang: Fra 15 min. Til én lektion pr. aktivitet.

Der er 3 forskellige fotohistorie-emner under dette tema, og du kan vælge at lave en eller flere. Du kan evt. også udvide med fotohistorierne i Opgaveark 5 og 7, der handler om andre tematikker, men som med samme metode understøtter andre målpar i N/T og Dansk.

Målpar, læringsmål, tegn på læring:

Se skema nedenfor.



INTRODUKTION: På alle folkeskolens klasse-trin skal motion og bevægelse indgå i et omfang, der i gennemsnit svarer til cirka 45 minutter dagligt i løbet af skoledagen. Her får du inspiration til en række forskellige aktiviteter, hvor der indgår bevægelse og kreativitet, og som samtidig er relateret til

børneliv i Tanzania. I flere af aktiviteterne kan du inddrage lærings- og vidensmål fra faget Idræt.

INSPIRATION TIL LÆRINGSMÅL:

Eleverne kan i grupper samarbejde om en leg/spil. De kan overholde regler i en leg eller et spil, og de kan følge musikens puls.

INSPIRATION TIL TEGN PÅ LÆRING:

Eleven samarbejder om at lege og overholder reglerne. Eleven kan markere musikens puls med klap eller tramp.

KOMPETENCER OG MÅLPAR		
Kompetenceområder	Kompetencemål	Færdigheds- og vidensmål
IDRÆT EFTER 2. KLASSE		
Alsidig idrætsudøvelse	Eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser i leg	Dans og udtryk 1: Eleven kan bevæge sig rytmisk til en variation af musikformer / Eleven har viden om kroppens grundlæggende bevægelsesmuligheder
Idrætskultur og relationer	Eleven kan samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege	Normer og værdier 1-2: Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter / Eleven har viden om regler og aftaler for idrætsaktiviteter
IDRÆT EFTER 5. KLASSE		
Alsidig idrætsudøvelse	Eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis	Dans og udtryk 1: Eleven kan udføre grundlæggende bevægelser inden for dans og udtryk / Eleven har viden om variationer i bevægelser inden for dans og udtryk

Forslag til aktiviteter med bevægelse

Syng og dans med Mzungu Kichaa og Mille Gori

Årets sang "Hoved, Krop & Sjæl" er lavet til U-landskalenderen. I kan selv synge med – og evt. bevæge jer til. Se mere i Opgaveark 04.

I kan også lære at danse afro med Mille Gori, der er kendt fra DR's børnekanal Ramasjang. Find en beskrivelse af, hvordan I kan gøre i Opgaveark 20, og se de tre sjove instruktionsfilm – de ligger i Filmbanken i lærer-universet.



Amals hemmelighed

2016 BØRNE-
U-LANDS
KALENDER

Side 2/3

Opgaveark #08

Jægeren og gazellen

(Mwindaji na Swala)

Jægeren og gazellen er en traditionel leg fra Tanzania, hvor det er høresansen, eleverne skal bruge. Legen kan derfor kobles som faglig bevægelsesaktivitet til Opgaveark 14, der også handler om at bruge sanser.

- To børn udvælges til at være hhv. jæger og gazelle.
- Begge får bind for øjnene.
- Der stilles en stol imellem jægeren og gazellen.
- Gazellen skal nu klappe i hænderne med nogle sekunders mellemrum.
- Jægeren skal lytte efter og forsøge at fange gazellen, mens de begge løber rundt om stolen.
- Hvis jægeren fanger gazellen, bliver han/hun gazelle, og en ny elev bliver jæger.
- I en anden variation af legen danner klassen en cirkel omkring jægeren og gazellen. Begge får bind for øjnene og bliver drejet rundt. Gazellen skal ikke klappe. I stedet skal de to være meget opmærksomme på at lytte efter, hvor den anden er henne.

Skruelågs-ræs



I en storby som Dar es Salaam skorter det på rent drikkevand. Derfor er det nemt for børnene at få fingrene i skruelåg fra tomme plast-vandflasker.

De kan bruges til at lege med i frikvartererne. Spillet her går ud på at bruge så få knips på et skruelåg som muligt for at få det i mål. Det er ikke helt så nemt, som det lyder!

- Tegn en lang og smal bane op med en pind i gruset eller med kridt på et asfaltunderlag. Banen må gerne bugte sig lidt undervejs, så det bliver lidt sværere. Skruelåget vil trille længere og være sværere at styre på asfaltunderlag.
- Banen kan f.eks. være tyve cm i bredden og fem til otte meter lang. Hvis det er for svært, kan man lave banen bredere.
- I den ene ende af banen sættes to pinde eller andre genstande op, som markerer målets stolper.
- To deltagere kæmper mod hinanden. Den deltager, der bruger færrest knips på at knipse skruelåget i mål, vinder. Vinderen går videre til næste runde, hvor en ny udfordrer venter.
- Hvis skruelåget ryger ud af banen, må deltageren begynde forfra.



Amals hemmelighed

2016 BØRNE-
U-LANDS
KALENDER

Side 3/3

Opgaveark #08

Ballonjagt



Eleverne i SOS-Børnebyernes skole på Zanzibar kan godt lide at lege ballonjagt, når der er fest på skolen. Reglerne er enkle: Seks deltagere får bundet en oppustet ballon på ryggen og forsynes med en tegnestift. Det er alle mod alle, og den sidste der er tilbage med en hel ballon har vundet.

Cykeldæk-ræs



Når der ikke er råd til legetøj, må man finde på noget at lege, som ikke kræver en masse udstyr. Pigerne typisk hinker og sjipper, og drengene spiller fodbold. Ofte ser man også drenge i gadebilledet, der har fundet et kasseret cykel- eller knallertdæk, som de skubber afsted med en pind. Hvem kommer først over målstregen?