



AKTIVITETER OG LEGE

Sjove og lærende aktiviteter til hverdagen

Leg kan skabe bevægelse, grin, læring og fællesskab - og mange gode aktiviteter kræver næsten ingen forberedelse.

Små aktiviteter med stor værdi

Korte lege kan bruges som energiskift, faglig repetition, samarbejds træning, sproglig aktivitet eller en rolig overgang. Når aktiviteterne er genkendelige, kan de blive små værktøjer, som læreren hurtigt kan tage frem i løbet af dagen.

I denne brochure finder du idéer til de yngste klasser. Aktiviteterne kan tilpasses alder, gruppestørrelse og fagligt niveau. Fokus er på deltagelse frem for konkurrence, så flest mulige børn får en god oplevelse.

En god hverdagsleg	Har en enkel forklaring, kan startes hurtigt, giver mange børn mulighed for at være aktive og kan afsluttes uden lang oprydning.
Tænk fleksibelt	Den samme leg kan ofte bruges med bogstaver, tal, ord, følelser, bevægelse eller sociale temaer. Skift indholdet - behold den kendte struktur.



1. Hurtige energizers

Brug 2-5 minutter, når klassen trænger til bevægelse eller et mentalt skift.

Spejlet	To og to. Den ene laver langsomme bevægelser, og den anden spejler. Byt efter 30 sekunder.
Find noget...	Sig fx: "Find noget rundt", "noget blåt" eller "noget der begynder med S". Børnene peger eller bevæger sig roligt hen til et eksempel.
Frys!	Børnene bevæger sig på stedet. Når læreren siger "frys", står alle stille. Tilføj fx følelser, dyr eller bogstaver som positurer.
Kryds kroppen	Højre hånd til venstre knæ, venstre hånd til højre knæ. Lav en kort rytmisk serie sammen.
10 sekunders mission	"Hvor mange hop kan vi lave på 10 sekunder?" eller "Kan vi stå helt stille i 10 sekunder?" Skift mellem høj og lav energi.
Fortæl altid, hvad der sker bagefter: "Når legen slutter, sætter vi os og finder matematikbogen."	



2. Sprog og bogstaver

Gør bogstaver og ord til noget, børnene kan høre, se og bevæge sig med.

Bogstavjagt	Vælg et bogstav. Find ting i rummet, ord på plakater eller navne, der indeholder bogstavet.
Lyd-stafet	Læreren siger en lyd. Børnene skiftes til at nævne et ord, der starter med lyden. Brug små grupper for høj deltagelse.
Byg ordet	Brug bogstavkort. Små grupper får et kort ord, som de skal sætte sammen i rigtig rækkefølge.
Rim eller ikke rim?	Sig to ord. Børnene viser tommel op, hvis de rimer, og tommel til siden, hvis de ikke gør.
Historien vokser	Den voksne starter med én sætning. Børnene tilføjer på skift en kort sætning, så en fælles historie vokser frem.
Variation: Brug billeder i stedet for ord, så børn på forskellige sproglige niveauer kan deltage.	



3. Tal og matematik

Matematik kan flyttes ud på gulvet og ind i kroppen. Hold fokus på forståelse og leg frem for hastighed.

Tal-linjen	Læg talkort på gulvet. Børnene placerer sig ved et tal, finder tallet før/efter eller løser små plus- og minusopgaver.
Vis tallet	Sig et tal. Børnene viser det med fingre, klodser, prikker eller ved at danne grupper.
Hvad mangler?	Læg 5-10 genstande frem. Børnene lukker øjnene, én fjernes, og gruppen finder ud af, hvor mange der er tilbage.
Formjagt	Find cirkler, firkanter, trekanter og andre former i klassens omgivelser.
Matematikmakker	To børn får en lille opgave og skal finde mindst to måder at vise løsningen på.
Spørg: "Hvordan fandt du ud af det?" Det gør strategien lige så vigtig som det rigtige svar.	



4. Samarbejdslege

Samarbejdslege giver børn mulighed for at øve turtagning, kommunikation og fælles problemløsning.

Byg det højeste tårn	Små grupper får samme antal klodser eller papkrus. Målet er at bygge sammen - ikke at kåre den bedste gruppe.
Tegn på skift	Ét papir pr. gruppe. Hvert barn tegner i 20 sekunder og sender videre. Alle bygger videre på det fælles billede.
Fælles transport	Flyt en let genstand fra A til B med en aftalt regel, fx kun ved hjælp af to papstykker.
Stille rækkefølge	Stil jer fx efter fødselsmåned eller højde med meget få ord. Tal bagefter om, hvordan gruppen kommunikerede.
Tre fælles ting	I grupper finder børnene tre interesser eller erfaringer, de har tilfælles.
Efter legen: Hvad gjorde vi, som hjalp gruppen? Hvad kan vi prøve næste gang?	



5. Rolige aktiviteter

Ikke alle pauser behøver mere energi. Brug rolige aktiviteter efter frikvarter, før højtlesning eller som overgang.

Tegn efter lyd	Sæt ord på en enkel scene: "Tegn en sol øverst, et hus i midten..." Børnene lytter og tegner.
Hvad har ændret sig?	Vis 5 genstande. Børnene lukker øjnene, og læreren flytter én. Hvad er anderledes?
Mønsteret fortsætter	Lav et enkelt mønster med klodser, former, bevægelser eller lyde. Børnene fortsætter det.
Stille detektiv	Find fem bestemte ting i rummet uden at tale. Aktiviteten træner opmærksomhed og ro.
Minut-tegning	Giv et enkelt tema og ét minut til at tegne. Del kun bagefter, hvis barnet har lyst.
Rolige aktiviteter fungerer bedst som invitation til at sænke tempoet - ikke som krav om, at alle kroppe skal være helt stille.	



6. Sociale lege

Små lege kan træne sociale færdigheder uden at tage udgangspunkt i konkrete konflikter i klassen.

Hvad ville du gøre?	Læs en lille situation: "En klassekammerat står alene." Børnene finder flere hjælpsomme muligheder.
Følelses-charader	Vis en følelse med ansigt og krop. Gruppen gætter og taler om, at følelser kan se forskellige ud.
Venlige ord	I små grupper findes sætninger, der kan bruges til at invitere, hjælpe, sige fra eller løse en uenighed.
Find en fælles ting	Makkere finder én ting, de begge kan lide, og én ting, hvor de er forskellige.
Hjælpe-historien	Start en historie, hvor en figur har et lille problem. Gruppen finder forskellige måder, andre kan hjælpe på.
Undgå aktiviteter, hvor børn skal rangere venner eller vælge, hvem de bedst kan lide. Hold fokus på handlinger og fællesskab.	



7. En uge med aktiviteter

Klar til brug i hverdagen

MANDAG	Energizer: Spejlet · Sprog: Bogstavjagt
TIRSDAG	Matematik: Tal-linjen · Rolig aktivitet: Hvad har ændret sig?
ONSDAG	Samarbejde: Tegn på skift · Social leg: Find en fælles ting
TORSDAG	Energizer: Frys! · Matematik: Formjagt
FREDAG	Social leg: Hjelpe-historien · Fælles refleksion: Hvad var sjovt at lære?

Tre tips til læreren

1. Gentag favoritterne	Børn behøver ikke en ny leg hver dag. Genkendelighed giver mere tid til deltagelse og læring.
2. Hold reglerne enkle	Hvis forklaringen tager længere tid end aktiviteten, så forenkler legen.
3. Slut tydeligt	Brug et fast slutsignal og fortæl, hvad næste aktivitet er.

**Leg og læring behøver ikke være modsætninger.
Når børn er aktive, nysgerrige og trygge, kan små lege blive stærke
læringsøjeblikke.**