



Idéhæfte

Lege og fysisk aktivitet på Madskoler



Indholdsfortegnelse

Forord	3
Anbefalingerne for fysisk aktivitet	4
Definitioner	4
Hvorfor er det vigtigt at børn er fysisk aktive?	4
Intro-navnelege	6
Gurli Gulerod (navneleg)	6
Ståtrold (navneleg)	6
Evolutionsleg	7
Hvem er den?	7
Historien om de fire 4H-børn	7
Fangelege	8
Klemme/hale – tagfat	8
Kædefange	8
Slangen	8
Mur-fange	9
Boldlege	10
Høvdingebold	10
Stikbold	10
Jægerbold	11
Andre lege	12
Posestafet	12
Guldæggene	12
Robotleg	13
Billedlotteri-Bingo	13
Bilag 1	15

Forord

Flere og flere børn bevæger sig for lidt, og det er derfor vigtigt, at de får nogle gode vaner i forbindelse med fysisk aktivitet, som de kan tage med sig videre i livet. Sundhedsstyrelsen anbefaler derfor, at børn skal bevæge sig mindst 60 minutter hver dag, og på baggrund af dette vil målet være, at der planlægges ca. 60 minutters fysisk aktivitet om dagen på Madskoler.

Dette hæfte skal fungere som inspiration til fysisk aktivitets-delen i forbindelse med afholdelse af Madskoler rundt om i landet.

Hæftet indeholder først lidt information om børn og fysisk aktivitet og derefter beskrivelser af forskellige aktiviteter og lege der er lige til at printe ud og bruge.

Aktiviteterne er delt op i forskellige temaer, så man på den måde får et bedre overblik, og ikke behøver at læse hele hæftet igennem, men kan nøjes med at kigge under den type aktivitet, man kunne tænke sig at arrangere for børnene.

Anbefalingerne for fysisk aktivitet

Sundhedsstyrelsens anbefalinger i forhold til fysisk aktivitet

- Børn under 18 år bør som minimum være fysisk aktive i mindst 60 minutter om dagen.
- Aktiviteterne bør minimum være af moderat intensitet, men kan sagtens opdeles i kortere perioder, f.eks. 4 gange 15 minutter eller 6 gange 10 minutter.
- Børn bør mindst to gange ugentligt deltage i fysiske aktiviteter af høj intensitet og af en varighed på 20-30 minutter for at fremme og vedligeholde kondition, muskelstyrke, bevægelighed og knoglesundhed.

Definitioner

Moderat fysisk aktivitet dækker alle former for ustruktureret motion med moderat intensitet såsom cykling og gang i forbindelse med transport til og fra skole eller uddannelse, gang på trapper mv. Moderat fysisk aktivitet svarer til at gå med en gennemsnitshastighed på 4 km/t. Man behøver altså ikke at klæde om, og aktiviteterne kan indgå som en naturlig del af hverdagens gøremål eller legeaktiviteter.

Motion med høj intensitet betyder, at man bliver forpustet og har svært ved at føre en samtale.

Hvorfor er det vigtigt at børn er fysisk aktive?

Børn er i dag i langt dårligere form end f.eks. for 20 år siden. De stillesiddende fritidsaktiviteter fylder mere og mere af børnenes hverdag. F.eks. sidder to ud af tre 11-årige drenge mindst tre timer foran tv og computer om dagen. Denne udvikling er en af mange årsager til, at ca. hvert 7. barn i dag er overvægtig. Der er eksempler på børn, der er i så dårlig form, at man har fundet tegn på tidligt stadium af diabetes 2 helt ned hos 9-årige. Dette har alvorlige sundhedsmæssige konsekvenser på længere sigt, da børnene får større risiko for at udvikle hjerte- og kredsløbssygdomme, diabetes 2 og visse typer kræft end børn, der er fysisk aktive. Derfor er det utroligt vigtigt, at børnene får nogle gode oplevelser i forbindelse med fysisk aktivitet, så de får lyst til at dyrke motion og det bliver en naturlig del af deres hverdag.

Et aktivt liv som barn forebygger sygdomme senere hen i livet, men der er også mange gode gevinster nu og her for børnene - både fysisk og psykisk: Daglig bevægelse er afgørende for børns sundhed, bl.a. fordi børn opbygger deres muskler og knogler, mens de vokser. Aktive børn trives bedre, har mere energi og er mindre syge. Bevægelse styrker børns motorik, så de har lettere ved at kon-

centrere sig og lære. Motorikken har især betydning for sprogstimulation. Desuden er der en tendens til, at stillesiddende børn har flere sociale problemer, bl.a. fordi de ikke kan følge med i de andre børns leg og dermed bliver udelukket af fællesskabet.

Fordele ved fysisk aktivitet hos børn

- Styrker børnenes knogler og muskler
- Mere energi
- Mindre sygdom
- Bedre motorik, som bl.a. fører til bedre sprogstimulation
- Styrker deres koncentration
- Styrker deres sociale egenskaber
- Forebygger livsstilssygdomme som diabetes 2 og hjertekar-sygdomme
- Det er, mens de er børn, de skal erhverve sig gode motionsvaner, som de kan bevare gennem hele livet



Intro-navnelege

Fysisk aktivitet er en god måde for børnene at lære hinanden på. De griner og har det sjovt, og glemmer derfor ofte, at de ikke kender hinanden, og er derfor ofte mindre generte og tilbageholdende overfor hinanden. Derfor kan det være en god idé, at en af de første aktiviteter på Madskolen er fysisk aktivitet eller små lege. Nedenfor ses forskellige lege og aktiviteter, der er egnet til, at børnene lærer hinanden at kende på en sjov og anderledes måde.

Gurli Gulerod (navneleg)

Du skal bruge: Ingenting.

Man står i en stor cirkel. Derefter går det ud på at finde noget mad der starter med samme bogstav som ens navn f.eks. Martin Makrel, Benny Banan, Sofie Sukker osv. Derudover skal man lave en bevægelse, der passer på det navn, man har fundet. F.eks. Martin Makrel kan bevæge sig som en fisk.

Legen går så ud på, at den der har tur skal sige alle de foregående navne + mad inden man siger sit eget. Sådan fortsætter man, indtil den sidste person i cirklen, der så skal sige alle navnene. Dvs. den første skal kun sige sit eget, den 5. i rækken skal kunne huske 4, mens den sidste person i kredsen skal kunne ALLE navne og bevægelser.

Forslag til ændringer: Man kan f.eks. lave det sådan, at alle i kredsen laver bevægelserne hver gang en person gennemgår navnene. Børnene er overraskende gode til at huske navnene.

Ståtrold (navneleg)

Du skal bruge: Ingenting.

Legen minder meget om ståtrold. Der vælges en eller to fangere. Resten skal fanges. Når man er fanget, står man stille og laver sprællemænd.

For at blive befriet skal der komme en og give den "fangede" sin hånd, mens man siger sit eget navn, og den fangede sit navn (altså man præsenteres for hinanden.) Derefter er man fri.

Forslag til ændringer: Når børnene begynder at kunne hinandens navne, kan man evt. ændre det, så fangeren skal sige navnet på dem han/hun fanger for at de er fanget.

Derudover kan man ændre den bevægelse, de skal lave i løbet af legen, så de f.eks. skal hoppe, lave skiløb eller englehop, når de bliver fanget.

Kan også leges uden navne, men bare som alm. Ståtrold.

Evolutionsleg

Du skal bruge: Ingenting

Alle starter med at være æg inde i en lille firkant. Derefter laver man ”sten, papir, saks” 2 og 2. Det æg som vinder, udvikler sig til kylling, mens det som taber vedbliver med at være et æg.

Man må derefter kun udfordre andre, der har samme rang som en selv. Dvs. æg udfordrer æg, kylling udfordrer kylling, dinosaur udfordrer dinosaur. Når man vinder over en dinosaur bliver man til supermand og flyver ud og stiller sig uden for firkanten.

Til sidst er alle supermænd, på nær ét æg, én kylling og én dinosaur, der ikke kan finde en ligeværdig at lave sten, papir og saks med. De der er tilbage har tabt og legen er slut.

Æg: Man hopper rundt ned i knæ med armene rundt om benene.

Kylling: Man er stadig lidt nede i knæ og basker med vingerne.

Dinosaur: Man går oprejst, med armene op og ned foran munden som et kæmpe næb.

Supermand: Leger man flyver ud af firkanten med den ene arm foran kroppen.

Hvem er den?

Du skal bruge: Ingenting

Stå i en rundkreds.

En person går udenfor synsvidde og en person i kredsen peges ud til ”at være den”.

Personen, der gik ud kaldes ind og stiller sig inde i midten. I mellemtiden er den der er den startet på en bevægelse, f.eks. slå på lår og alle slår nu på deres lår, indtil ”den der er den” skifter til en ny bevægelse, dog uden at den der skal gætte ser det. Midterpersonen har nu tre forsøg til at gætte, hvem ”der er den”; altså hvem der står for at skifte hele kredsens bevægelser.

Gættes den der er den, går hun/han ud og må være den nye gætter.

Historien om de fire 4H-børn

Du skal bruge: Udprint af historien der findes sidst i hæftet.

Man står i en rundkreds, hver person får et navn: Henrik, Heidi, Hugo eller Hella. Fortælleren begynder at fortælle historien om de fire børn, og hver gang fortælleren siger et navn(er understreget i historien) skal de personer der har navnet løbe én gang rundt om rundkredsen.

Historien findes som bilag bagest i hæftet.

Fangelege

De fleste børn elsker at lege fange, og det er en af de aktiviteter, hvor de kommer til at røre sig rigtig meget. Derudover har de fleste fangelege et regelsæt, der er nemt at overskue, og det er derfor en nem og hurtig aktivitet at komme i gang med. Nedenfor er beskrevet nogle fangelege, der er nemme at gå til, men spørg eventuelt børnene, hvad de kender af fangelege.

Klemme/hale – tagfat

Du skal bruge: Minimum en klemme pr. person eller noget der kan bruges som hale.

Hver deltager får en klemme, der sættes fast på maven eller en snor/tov, der sættes som hale i buksekanten. Inden for et givent område skal man forsøge at fange de andres klemmer eller haler. Fanges der en klemme eller hale, sættes den på ens trøje eller snoren sættes i buksen. Den der har flest klemmer eller haler efter f.eks. 5 minutter vinder legen.

Forslag til ændringer: Banens form og størrelse kan tilpasses deltagerantallet og deres temperament.

Kædefange

Du skal bruge: Ingenting.

Der udvælges 2 fangere, der holder hinanden i hånden. De fanger de andre uden at give slip på hinanden. Når de har fanget 2 mere og er 4, deler de sig og bliver 2 sæt fangere i stedet. Dette fortsætter til alle er fanget.

Forslag til ændringer: I stedet for at dele sig hver gang man bliver 4 i kæden, kan man forblive sammen og derved bliver fanger-kæden længere og længere, jo flere man fanger.

Slangen

Du skal bruge: Ingenting.

Deltagerne stiller sig i en lang række med hinanden i hænderne (slangen).

Det gælder for hovedet om at fange halen, mens de andre i slangen prøver at undgå dette.

Slangen må selvfølgelig ikke gå i stykker.

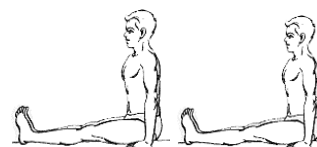
Når hovedet fanger halen, bliver hovedet hale.

Forslag til ændringer: Hvis man er mange, kan slangen deles. Herved bliver flere deltagere aktive. Der kan sættes løse hoveder i spil. Så gælder det ikke længere for slangen om at modarbejde sig selv, men om at holde de løse hoveder væk fra halen. Når et løst hoved fanger halen, bliver det gamle hoved løst.

Mur-fange

Du skal bruge: Ingenting.

Der udvælges 2 der fanger. Resten deler sig op, så de står halvdelen i hver ende af salen eller f.eks. en fodboldbane. Nu skal der løbes fra den ene ende til den anden uden at blive fanget. Bliver man fanget, skal man sætte sig ude i den ene side ved midterlinjen med strakte ben. Den næste der bliver fanget sætter sig på samme måde i modsatte side. Efterhånden når folk bliver fanget sætter de sig foran dem, der allerede sidder, og dermed bliver der dannet en mur på midten der deler banen i 2. Dem der endnu ikke er fanget må kun løbe gennem hullet og ikke hoppe over dem der sidder ned. Først til sidst, når muren går hele vejen over, må der hoppes over, men kun mellem de 2 der sidder med fødder mod fødder i midten.



Boldlege

Boldlege er en god måde at træne børnenes motorik og samarbejde på. Derudover er boldlege ofte også lege, hvor børnene er meget aktive og hurtigt får sved på panden.

Høvdingebold

Du skal bruge: En eller to bløde skumbolde - evt. kegler - til at markere banen.

Deltagerne deles i to lige store hold. På hvert hold udvælges en høvding. Banen er et rektangel, med en midterlinje, og i hver ende af banen er der et smalt høvdingfelt.

De to holds høvdinge placerer sig modsat sit eget hold i høvdingfeltet. Nu gælder det om at ramme hinanden med bolden. Rammes man, er man død, og må gå ned til sin høvding. Griber modstanderen bolden, er man død, og må gå ned til høvdingen. Det hold der griber bolden må befri den, der døde først, men ikke høvdingen! Har man ingen døde, kan man ikke befri nogen.

Høvdingen og de døde må også skyde efter modstanderholdet.

Når alle spillerne er døde befries høvdingen og holdet får en sidste chance for at vinde.

Man må godt løbe med bolden, men skal blive på sin egen halvdel.



Stikbold

Du skal bruge: En eller flere bløde skumbolde - evt. kegler - til at markere banen

Deltagerne er alle mod alle. Der er en eller flere skumbolde. Det gælder om at ramme hinanden med bolden. Rammes man eller gribes bolden af den, man forsøger at ramme, er man også død.

Man må ikke gå med bolden i hånden!

Når man er død, sætter man sig ned.

Der er 3 måder at blive fri på igen:

1. Den man er blevet skudt af dør
2. Man får fat i bolden, mens man sidder ned
3. Man rører en af dem, der ikke er døde, på benet, når de kommer tæt nok på. Personen man rører, er så død.

Forslag til ændringer: Kan varieres således, at når man dør, skal man i stedet udføre en straf for at blive fri, f.eks. 10 englehop, skihop el.lign.



Jægerbold

Du skal bruge: En blød skumbold.

To børn er jægere. Jægerne jager deres bytte (forsøger at ramme de andre med en skumbold, som de kaster). Jægerne arbejder sammen – kaster til hinanden. Man må ikke løbe med bolden. Hvor mange kan jægerne ramme på 2 minutter?

Forslag til ændringer: Starter på samme måde som før. Men her må man *ikke* kaste bolden efter de andre, men skal bare røre med bolden. Når man så fanger en, er de også fangere, så der på den måde bliver flere og flere fangere. Så det gælder om at spille sammen mellem fangerne, da man stadig ikke må gå med bolden.

Andre lege

”Diverse lege” indeholder lege, som der nok er stor sandsynlighed for, at børnene ikke har prøvet før. Derfor kræver de måske lidt mere forklaring fra instruktørerne, men børnene er altid meget ivrige efter at prøve noget nyt. Og måske en af følgende lege blev deres nye yndlingsleg!

Posestafet

Du skal bruge: En papirpose eller lign. pr. person.



Der laves to eller flere hold med lige mange på hvert hold. Første »løber« løber ud til keglen (i den anden ende af salen), hvor der ligger en stak papirposer. »Løberen« puster posen op på tilbagevejen og knalder næste løber i bagdelen med posen, så det siger bang. Den næste må først løbe, når posen er »knaldet« i enden på ham/hende.

Guldæggene

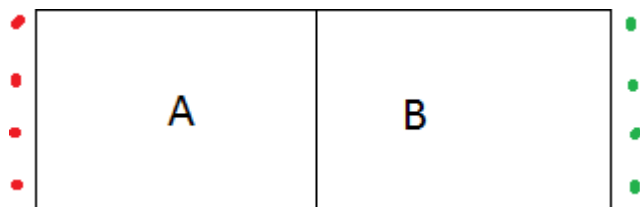
Du skal bruge: 8 ”guldæg”(4 ting i en farve og 4 i en anden) - F.eks. trøjer, kegler eller ærteposer.

Børnene deles i 2 hold (A/B), der stiller sig på hver sin halvdel af f.eks. en håndboldbane.

Bag hver baglinje lægges 4 ”guldæg”. Hold B skal passe på de grønne æg, mens hold A skal passe på de røde. Men samtidig gælder det også om at komme ned og stjæle de andres æg.

Når man krydser modstandernes land (banehalvdel) uden at blive rørt, må man tage ét af deres æg. Man har helle på ens egen banehalvdel, og når man er nede bag deres baglinje ved æggene. Derefter gælder det om at komme tilbage til ens egen banehalvdel med ægget uden at blive rørt. Klarer man det, lægger man ”ægget” ned i hjørnet bag sin egen baglinje. Bliver man derimod fanget på vej tilbage over modstanderes banehalvdel, må man lægge ægget tilbage og starte forfra på egen bane halvdel.

Det hold der først får stjålet de andres guldæg har vundet.



Robotleg

Du skal bruge: 4 kegler, evt. bind til at have for øjnene til halvdelen af holdet.

Deltagerne går sammen to og to. Den ene vælges til at være robot, mens den anden er guide. Et mindre område afgrænses af 4 kegler. Et par vælges til at være fanger-parret.

Alle robotterne går nu ind i firkanten. Robotten skal have lukket øjne hele tiden, mens guiden står uden for firkanten og guider sin robot. Guiden må IKKE gå ind i firkanten. Så gælder det ellers om for den robot der er fanger at fange en anden robot, med hjælp fra sin guide. Den, der bliver fanget, er nu fanger.

Det kan være en fordel at ikke alle bruger udtrykkene højre og venstre, da det godt kan blive lidt forvirrende. Man kan f.eks. i parret aftale at ”vandmelon” er venstre og ”hø” er højre. Så kan robotten høre, hvem den skal rette sig efter.

Efter et stykke tid byttes der, så dem der har været robotter bliver guider og omvendt.

Billedlotteri-Bingo

Du skal bruge: Et billedlotteri med plader og kegler.

Deltagerne deles op i grupper, der hver får 1 plade.

Alle brikkerne bliver lagt under kegler, der er fordelt rundt i salen. Grupperne fordeler sig rundt i salen, hvor deres plade skal blive liggende gennem hele legen. Den må ikke tages med rundt.

Nu skal børnene på skift løbe ud og kigge under kegler (én kegle ad gangen) og finde en brik, der hører til pladen. Når en rigtig brik er fundet, løber man tilbage til pladen og så er det et nyt barns tur. Det gælder om at få banko først.

Forslag til ændringer: Efterhånden som børnene bliver ældre, kan man lave spillet sværere ved f.eks. at vedtage, at man kun må kigge under 3 kegler eller bare 1 kegle inden man løber tilbage og en ny løber ud.

Bilag 1

Historien om de fire 4H-børn

De fire 4H-børn hedder: Henrik, Heidi, Hugo og Hella.

Henrik synes ikke bøgerne i skolen er de mest spændende. Han vil hellere bruge hænderne. Og dem kan Henrik til gengæld alt med. Han kan spille badminton og slå søm i, så man tror det er løgn. Henrik har kørt traktor masser af gange. De andre siger, at Henrik er klassens stærkeste dreng, men det er nu ikke sådan, at han går rundt og slår nogen. Henriks far og mor har en stor gård med masser af husdyr og en kæmpe stald fuld af grise. Henrik hjælper til, når han ikke lige er skole, er ovre hos Hugo eller laver ting i 4H. Her har Henrik fundet ud af, at han elsker at lave mad. Og han er rigtig god til det.

Heidi spiser mindst lige så mange gulerødder som sin hest Hilmar. Måske er det derfor, hun er rød-håret ("kastaniefarvet"). Heidi er aldrig syg. Det er fordi, "det har hun altså ikke tid til", siger hun. Heidi laver hele tiden noget, så hendes mor og far bliver helt forpustede. Heidi deltager i en masse 4H ting sammen med de andre 3 4H-børn -, Henrik, Hugo og Hella, - og så rider hun på Hilmar. Han skal ha' et ternet hestedækken til jul. Det er Heidi ved at spare op til.

Hugo er en lille sej knægt fuld af sjove ideer. Han elsker musik og kan teksterne til alle de danske hiphop-plader udenad. Hugo er nu ikke mere nørdet end andre, og han er Henriks bedste ven. Hugo er faktisk god til både matematik og dansk, men derfor kan man godt blive mørkerød, når man er på lejr tur. Hugos far er fra Brasilien og lærer på den lokale skole. Hugos mor er på barsel med lille-søster Mie. Hugos kæledyr hedder 50 Cent og er totalt cool. Ofte kommer Henrik, Heidi og Hella over og leger med 50 Cent.

Hella elsker Knirke. Det er hendes frække hamster. Hun passer ham selv. Han kan bedst lide blad-selleri og violette vindruer. Hella har engang boet i København og været i Tivoli 1000 gange. Men nu er hun flyttet på landet, fordi hendes mor engang har været på bondegårdsferie. Så nu får Hella en masse frisk luft. Hella elsker at læse fantasy-bøger og spille rollespil. Hun sms'er rigtig meget med sin bedste veninde Heidi og har fået lov at strigle Hilmar. Hellas mor laver keramik og syr alt tøj selv, og Hellas far arbejder på rådhuset. Hellas forældre er skilt.

Hella glæder sig rigtig meget til sommerferien, for der skal hun på Madskole med hendes bedste veninde Heidi og 2 drenge fra hendes klasse. De hedder Henrik og Hugo.

Dette var historien om de fire 4H-børn Henrik, Heidi, Hugo og Hella.

Hvem ligner du?

- Henrik?
- Heidi?
- Hugo?
- Hella?





