

Idræt, 1.-5. klasse

Omfang: 0,5 lektion og opefter

# Leg og bevægelse

I dette opgaveark får du inspiration til sjove lege- og bevægelsesaktiviteter, som kan inddrages i undervisningen i flere fag i jeres tema om Børnenes U-landskalender og Bangladesh.

Alle aktiviteterne rummer elementer, der er relateret til traditioner i landet. Læg bevægelsessekvenser ind i fagundervisningen for at understøtte den faglige læring og træning. Det kan for eksempel være korte aktiviteter, hvor eleverne er fysisk aktive i løbet af undervisningstiden.

## Inspiration til læringsmål

- Eleverne kan i grupper samarbejde om en leg eller et spil. De kan overholde regler i en leg eller et spil.
- Eleverne ved, at Børnekonventionen anerkender børns ret til hvile og fritid, til at lege og dyrke fritidsinteresser

## Inspiration til tegn på læring

- Eleven samarbejder om at lege og overholder reglerne.
- Eleverne kan med egne ord beskrive indholdet af FN's Børnekonvention artikel 31.

## Kompetencer og målpar

Kompetenceområder	Kompetencemål	Færdigheds- og vidensmål
<b>Idræt efter 2. klasse</b>		
Idrætskultur og relationer	Eleven kan samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege	<b>Samarbejde og ansvar 1-2:</b> Eleven kan samarbejde i par eller mindre grupper om idrætslege / Eleven har viden om samarbejds måder
<b>Idræt efter 5. klasse</b>		
Idrætskultur og relationer	Eleven kan deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab	<b>Samarbejde og ansvar 2:</b> Eleven kan udvise ansvar i idrætsaktiviteter / Eleven har viden om roller i idrætsaktiviteter

---

## Introduktion til eleverne

Aktiviteterne sætter fokus på det vigtige ved at lege.

---

### Tal med eleverne om:

- Hvorfor er det godt at lege?  
Fx fordi det er sjovt, man lærer at samarbejde med andre og at udfordre sig selv, man får motion og bliver god til at bruge kroppen, man udvikler kreativitet og fantasi, man lærer at fordybe sig og kommunikere, og man øver sig i at løse konflikter.
- Hvorfor er det en god idé at have en legeplads? Hvordan kan man bruge den?
- Leger børn i Bangladesh mon lige så meget som danske børn?
- Leger de mon de samme lege? Hvorfor/hvorfor ikke?  
Børn i Bangladesh har ikke på samme måde fabriksfremstillet legetøj, børnearbejde er udbredt, og hjemlige pligter fylder.

---

### FN's børnekonvention om at lege

Tal om, at der i FNs Børnekonvention (artikel 31) er beskrevet, at børn har ret til at lege og dyrke fritidsinteresser.

#### **FN's Børnekonvention - artikel 31:**

Deltagerstaterne anerkender barnets ret til hvile og fritid, til at lege og dyrke fritidsinteresser, som er passende for barnets alder, og til frit at deltage i det kulturelle og kunstneriske liv. Det betyder, at børn skal have fritid og tid til at lege samt lov til at deltage i forskellige aktiviteter.

---

### Lidt om aktiviteterne

På et stykke jord i et landområde i det sydlige Bangladesh har børn og voksne samlet sig for at lege. Det er 21. februar, og over hele landet fejrer man modersmålsdagen. På denne dag tillader mange sig at holde en hel eller halv fridag. De første tre aktiviteter i opgavearket er hentet herfra.

---

## Aktivitet 1: Hvor blev hatten af?

Legen her går ud på, at deltagerne efter tur skal huske, hvor på banen en hat blev placeret og herefter finde den med bind for øjnene. Det er en svær, men også meget sjov leg.

---

### Det skal I bruge:

- Et boldtræ
- En hat

---

### Sådan gør I:

- Tegn en bane på fx 5 x 10 meter op med kridt.
- Eleverne står rundt om banen som tilskuere.
- Den første deltager stiller sig på baglinjen. Deltageren får et boldtræ.
- Hatten placeres et vilkårligt sted på banen.
- Deltageren får et øjeblik til at huske, hvor hatten er placeret. Herefter får deltageren bind for øjnene.
- Deltageren skal nu bevæge sig ud på banen for at finde hatten og ramme den med boldtræet.
- Deltageren har en anden elev med til at støtte sig til ved at holde en hånd på skulderen eller armen. Støtten må dog ikke hjælpe mundtligt. Tilskuerne må gerne komme med positive tilråb.
- Bindet tages straks af, når deltageren har slået, så hun kan se, hvor langt fra hun ramte, hvis ikke hun ramte plet.



---

## Aktivitet 2: Ram hullet i pladen

---

### Det skal I bruge:

- En tynd finér-plade med et hul i midten på ca. 20 cm. i diameter
- En tennisbold

---

### Sådan gør I:

1. Stil pladen op på fx et bord.
2. Hver elev har tre forsøg til at kaste bolden igennem hullet.
3. Eksperimentér med, hvor lang afstand der skal være fra pladen til kasterne.





## Aktivitet 3: Puden vandrer

På fest- og legedagen i landsbyen i Bangladesh var det kun piger og kvinder, som deltog i denne leg. 'Puden vandrer' er en leg, hvor deltagerne bliver udskilt, efterhånden som legen skrider frem.

### Det skal I bruge

- En sofapude, ikke for stor
- En metalplade og en ske eller en tromme – eller noget andet, der kan bruges til at lave larm med

### Sådan gør I:

1. Alle stiller sig op i en rundkreds tæt på hinanden.
2. Dommeren står i midten af rundkredsen.
3. Lidt væk fra rundkredsen står 'lydgiveren', en elev (eller en lærer) med metalpladen og skeen eller en tromme. Vedkommende står med ryggen til rundkredsen, så hun ikke kan se, hvad der foregår.
4. Dommeren råber "Begynd!", og giver puden til en tilfældig deltager i rundkredsen. Samtidig går lydgiveren i gang med at tromme eller slå med skeen på metalpladen.
5. Puden skifter nu hænder højre om i rundkredsen. Man må selv bestemme, om man vil give puden videre lynhurtigt, eller om man vil holde på den i længere tid.
6. Når lydgiveren holder op med at give lyd, går den deltager ud af rundkredsen, som har puden i hænderne. Det er vigtigt, at dommeren holder godt øje. Derfor kan det være en god idé at have to dommere, som skal blive enige, hvis der skulle opstå tvivl.
7. Rundkredsen bliver mindre og mindre, efterhånden som deltagerne går ud.
8. Legen fortsætter til, der kun er to deltagere tilbage, som giver puden frem og tilbage.



## Aktivitet 4: Lav en vandlilje med kroppene

Vandliljen er Bangladeshs nationalblomst. Den vokser i damme i det frodige floddelta i det sydlige Bangladesh, og den bruges som udsmykning ved særlige begivenheder. Blomsten bruges også til at lave naturmedicin af. I en skole uden for den lille by Barguna viser pigerne, hvordan de i idrætstimen laver en vandlilje, der springer ud og lukker sig sammen igen.

### Sådan gør I:

1. Se på billederne, hvordan eleverne danner knop og kronblade, så de kan åbne og lukke vandliljen.



[2019.u-landskalender.dk/vandliljer](https://2019.u-landskalender.dk/vandliljer)



## Aktivitet 5: Mih Bāgha (Hr. Tiger)

Mih Bāgha er bengali og betyder Hr. Tiger. Det er en klassisk fangeleg. Fangeren er den bengalske tiger, som lever i den store mangroveskov Sundarbans i det sydligste Bangladesh. Legen går ud på, at børnene er faret vild i mangroveskoven. Nu vil de gerne hjem. Men uden at blive fanget og ædt af Hr. Tiger!

### Sådan gør I:

- Legen kræver mindst 6 deltagere.
- Tegn en bane op. Fx 8 x 8 meter; prøv jer frem afhængigt af, antallet af deltagere.
- Banen er den åbne slette – her er der farligt at være, for her kan tigreren fange børn og spise dem. På den ene side af banen/sletten er mangroveskoven, og på den anden side er børnenes hjem. Klarer de at komme herover, er de frelst.
- En af eleverne udvælges til at være Mih Bāgha – Hr. Tiger. Hr. Tiger lusker rundt ude på den åbne slette (banen).
- Alle de andre børn står inde i mangroveskoven på den ene side af banen.
- De spørger i kor Hr. Tiger, hvad klokken er. Hr. Tiger svarer et vilkårligt klokkeslæt. Hvert enkelt barn kan nu selv vælge, om de tør tage chancen for at krydse sletten uden at blive fanget og ædt af tigreren. Bliver de fanget, genopstår de som tigre.
- På et tidspunkt bliver Hr. Tiger sulten og svarer i stedet ”Det er spisetid” og prøver så straks at fange et eller flere af børnene. Når det er spisetid, må Hr. Tiger nemlig gerne løbe ind i mangroveskoven og rundt på hele sletten for at fange børn. Men tigreren må ikke løbe ind i hjemmet på den anden side af banen.
- Man kan derfor redde sig ved at løbe hjem tværs over sletten.
- De, der fanges, bliver spist, men genopstår som tigre.
- Børnene, der er nået hjem, går nu tilbage til mangroveskoven.
- Fortsæt, indtil der kun er én tilbage, som bliver tiger i den næste runde.

### Eksempel:

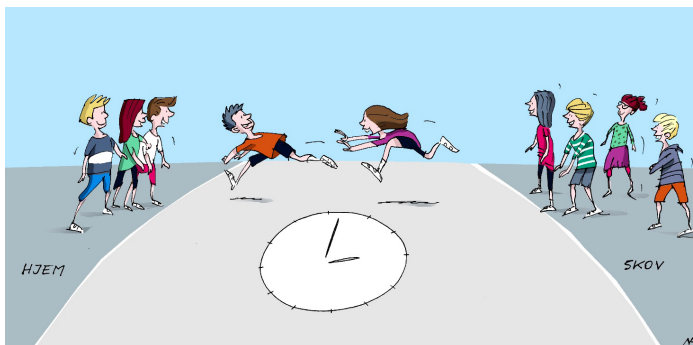
**Børn:** ”Hvad er klokken Hr. Tiger?”

**Tiger:** ”Klokken er 4.”

**Børn:** ”Hvad er klokken Hr. Tiger?”

**Tiger:** ”Klokken er 7.”

**Tiger:** ”Det er spisetid!”



## Aktivitet 6: Aitihya

Aitihya betyder tradition, og dette er da også en meget traditionel aktivitet i Bangladesh for børn. Det er en sjov – og lidt sværere – udgave af at bide til bolle!

### Det skal I bruge:

- En tørresnor
- Uldsnor til at binde frugt eller kager fast med
- Små stykker frugt, kager eller andet spiseligt

### Sådan gør I:

1. Hæng en snor op ca. 1/2 meter over eleverne eller lad to voksne holde snoren i hver ende, så I kan justere højden.
2. Hæng vaniljekranse eller frugtstykker i korte uldsnore i hoppehøjde.
3. Bind tørklæder løst om håndleddene på ryggen på dem, der skal være med i legen.
4. Nu handler det om at hoppe op og fange frugt eller kagen med munden.
5. Den, der først fanger et frugtstykke, vinder runden.



Se filmen 'Aitihya' på Youtube på dette link [llk.dk/z155ig](https://llk.dk/z155ig). Filmen viser på et minut, hvordan Aitihya-legen leges i Bangladesh.



---

## Aktivitet 7: Pigernes klappeleg

I Bangladesh har pigerne en klappeleg, som de bruger, når de skal øve sig i alt fra ugedage på engelsk til tal.

---

### Sådan gør I:

1. Sæt eleverne på stole i en rundkreds med 5-6 elever i hver gruppe.
2. I den lille film 'Minu viser en klappeleg' kan du se, hvordan eleverne skal lægge hænderne på hinandens håndflader. Find filmen i Filmbanken under Film fra PlanBørnefonden.
3. En elev starter med at sige fx et/one/mandag/Monday alt efter, hvad I vælger at øve jer på, og klapper samtidig sidemanden til venstres håndflade.
4. Naboen siger nu to/two/tirsdag/Tuesday og klapper nu sin sidemand til venstre på håndfladen.
5. Sådan fortsætter det rundt i cirklen.
6. Den elev, der har turen til at sige et ord og skal klappe på hånden til sidemanden, går ud, hvis sidemanden når at flytte sin hånd inden.
7. Men hvis sidemanden når at flytte sin hånd, inden der bliver klappet på den, så er det sidemanden, der går ud af legen. Man kan altså "snyde" sin sidemand ved bare at lade, som om man skal lige til at klappe.
8. Når en elev går ud af legen, flyttes stolene tættere sammen, og legen starter forfra.
9. Til sidst er der kun to deltagere tilbage. Så sidder de på stole lige over for hinanden.