

GENNEMGANG AF LEGE TIL VINTER IDRÆT:

Slå knude på klassen: 10 min.

Eleverne stiller sig i en rundkreds. Hver elev tager deres højre hånd og finder en at give hånd til, blot ikke den de står ved siden af, uden at forlade sin plads i cirklen. Derefter tager hver elev deres venstre hånd og finder en at give hånd til, stadig uden at forlade sin plads. Hermed burde der være godt med knuder på klassen!

Bind knuden op!

Nu skal "knuden" bindes op uden at I giver slip på hinandens hænder! Hjælp hinanden med at kravle under eller over armene til I står i en cirkel igen.

Det er en god ide at starte med en fællesleg der trækker på smilebåndet, på denne måde har alle fællesudgangspunkt for at deltage i dagens program.

Hiv å træk: 10 - 15 min.

Der tegnes to streger på Jorden, eller der ligges et tov ud, med Ca 2-3 m mellemrum.

Der findes sammen to og to. Den ene stiller sig bag den anden og det går nu ud på at den bagerste vil blive ved strengen, mens den forreste vil frem mod den anden streg. Begge parter skal give alt hvad de har og virkelig kæmpe!

Der byttes og man prøver dermed både at være foran og bagved.

OBS denne leg er god til at få de store muskelgrupper i gang og dermed få varmen.

Halsbåndsmus leg (naturfag og idræt): 20 min.

Det vigtigste er her at fortælle, at Halsbåndsmusen samler nødder m.v. til forråd, som den lever af hen over vinteren. Læs mere om halsbåndsmusen her: http://myrthue.esbjergkommune.dk/Admin/Public/Download.aspx?file=Files%2FFiles%2Fmyrthue%2FPDF_ere%2FGuldager-Naturskole%2FMus%2FMusene-i-Danmark.pdf

Hver deltager får 4 nødder / sten. De er nu halsbåndsmus, og halsbåndsmus gemmer til vinteren.

Snak om at et nøddetræ starter som nød, men kan vokse sig til et stort træ.

Deltagere stiller sig i en tæt rundkreds med armkrog. 1,2,3,NU!

Alle musene løber ud og gemmer sine nødder som forråd til vinteren. De må gemme dem samlet eller forskellige steder.

Når den "leg ansvarlige" tæller ned fra 10 skal man være hjemme i rundkredsen på 0, ellers er man blevet spist af en ræv og er ude af legen!



Der fortælles om årets skiften, vinteren er hård, de små mus fryser - snak lidt så de tænker på noget andet end hvor de har gemt deres nødder - og husk: mus stjæler fra hinanden.

Der tælles ned igen, men nu skal musene finde så mange nødder som muligt, også andres.

På 0 er alle tilbage og der deles ind i grupper: Har man under 4 nødder er man død af sult, 4 nødder overlever man, men kan desværre ikke få unger, har man over 4 nødder er man klar til at få unger til foråret.

Denne leg er både god til at få varmen af, til at øve koncentrationen når reglerne bliver gennemgået og til at få en forståelse for årets cyklus og dets betydning for livet som mus i Danmark. Gennem leg lagres læringen i kroppen så det bliver lettere at huske bagefter.

Fødekædestratego er beskrevet i særskilt dokument.

Ekstra lege:

De desperate - Den søde kærligheds historie

Kærresteparret vil være sammen, men svigermoren og svigerfaren vil ikke lade det ske, så de vil gøre alt for at skille dem ad.

Det gælder for parret om at komme til at kysse hinanden og for svigerforældrene om at forhindre dem – lad kampen begynde!

Man går sammen i hold på fire - en pige, en dreng, en mor og en far.

Far og mor skal beskytte pigen, så drengen ikke kan komme til at kysse pigen på hånden. De kan stille sig i vejen, lave armkrog, men husk! Ikke skubbe eller være for voldsom!

Drengen skal kæmpe alt hvad han kan for at komme til det alligevel. Når det lykkes bytter man roller så alle kommer til at være pige, dreng og forældre.

Denne leg er god til at få gang i pulsen og dermed få varmen, men det kræver at eleverne virkelig giver den alt hvad de har. Desuden kan den bruges i starten af en time/ forløb til at få gang i smilebåndende. OBS det er vigtigt der bliver lavet aftaler om graden af voldsomhed så alle får en god oplevelse og ikke føler det bliver for voldsomt.

CHIP & CHAP, eller Miv & Piv

Gå sammen to og to. I er nu de to akrobatiske egern Chip og Chap, eller de springende Halsbåndsmus Miv & Piv. Der bruges tre kommandoer: under, over og udenom. Et barn eller en voksen udvælges til at styre kommandoerne og råber eksempelvis: "Chap under". Straks skal Chip danne en bro, som Chap kan komme under. Ved "Chap over" skal Chip sætte sig ned, så Chap kan hoppe over Chip. Ved "Chap udenom" skal Chap løbe en omgang rundt om Chip.

Denne leg er god til at træne opmærksomhed/ koncentration da eleverne skal lytte efter kommandoer, derudover træner den balance og motorik samt hjælper med at få pulsen op og dermed bedre få varmen.

Ulven efter fåret, eller andet rovdyr efter et byttedyr. (fødekæder)

Antal: 15 - 25

Redskaber: ingenting (eventuelt markeringer af hvor "banen" er)

Legen: Fangeleg hvor en vælges som ræv og en vælges som høne. Ræven skal fange hønen. De øvrige deltagere skal ligge krummet sammen på jorden som sten. Legen begynder og ræven løber efter hønen. Hvis hønen springer over en af stenene, byttes rollerne rundt: Hønen bliver til en sten og lægger sig på jorden, stenen bliver til ræv og ræven bliver til høne. Så går jagten igen og den nye ræv skal fange hønen, som kan springe over en af de andre sten.

Denne leg kan bruges som hjælpemiddel til at forstå fødekæder, til at få varmen (hvis banen bliver gjort lille så der er hurtige skift mellem ræv, høne og sten) og til at træne koncentration.

Links til gode lege hjemmesider:

Nationalpark Thy klasseværelset: <http://undervisning.nationalparkthy.dk/find-opgaver/>

Kroppen på toppen: <https://kroppenpaatoppen.dk/natur-og-friluftsliv/>

Skoven i skolen: <http://www.skoven-i-skolen.dk/aktiviteter/leg-med-f%C3%B8dek%C3%A6der-og-f%C3%B8denet>

Grønne Spirer: <http://www.groennespirer.dk/indhold/naturaktiviteter.aspx>