



Sanse- og handicaplege, tillids- og samarbejdsøvelser



Ide: Betina Stegø, Ikerasak

Bearbejdet til lærer-lærermappe af Kirsten Olsen
Inerisaavik, maj 2007

Sanse- og handicaplege, tillids- og samarbejdsøvelser

Eksempel på en række tværfaglige ideer, hvor læringsmål fra personlig udvikling samt vejledende læringsmål fra idræt og drama indgår.

Betina Stegø, Ikerasak har leveret oplægget, som er viderebearbejdet af Bent Mortensen og Kirsten Olsen, Inerisaavik

Læringsmål - yngstetrinnet

Personlig udvikling

- kan forholde sig til andres følelser og handlinger, og vise forståelse for, at mennesker oplever situationer forskelligt
- kan identificere både positive og negative følelser, fortælle om dem og reagere på dem på en socialt acceptabel måde

Lokale valg

Drama:

- har erfaringer med kropsfornemmelser og fornemmelser for krop og rum
- har tilegnet sig koncentration og iagttagelse

Idræt:

- har tilegnet sig forskellige færdigheder inden for kropsbasis
- kender forskellige lege, sanglege og gamle grønlandske lege

Delmål:

- at eleverne får nogle sansemæssige oplevelser
- at eleverne opnår tillid til og føler tryghed ved hinanden
- at eleverne styrker samarbejdet
- at eleverne oplever accept, sammenhold og at de er en nødvendig del af fællesskabet
- at eleverne lærer at tage hensyn og vis forståelse samt lytte til hinanden

Elevrefleksioner og spørgsmål:

- Hvad kan jeg?
- Hvad har jeg svært ved?
- Hvad er jeg bange for?
- Hvor har jeg brug for hjælp?
- Hvor kan jeg hjælpe?

Evaluering:

(på læringsmål og delmål)

- gennem øvelserne og efterfølgende debriefing/samtale viser eleven at han/hun har forståelse for andres følelser og handlinger
- eleven giver udtryk for positive oplevelser og negative oplevelser i de forskellige øvelser – fx gennem samtale og/eller skrivning/tegning i logbog
- eleven giver udtryk for iagttagelser af kropsfornemmelser under de forskellige lege og øvelser – og hvordan rummet føltes
- eleven kender de forskellige lege, fx har noteret eller tegnet legen i logbog eller portfolio

Gode ideer til øvelser og lege

Blind

Kendetegn:

- forringet balance
- mindre kropsbevidsthed
- lille orienteringsevne

Hvor vil man have problemer som blind – hvad gør man?

Blindelege hvor føle-, lugte- og smagssansen styrkes:

- Parstafet (en blind er sammen med en seende, og de skal så løbe forskellige stafetter sammen som makkerpar mod andre par)
- Følge blind rundt
- Pacman (Som computerspillet – der afgrænses en firkantet bane på jorden eller gulvet. Man er sammen to og to, hvor den ene får bind for øjnene ("han er ost") og skal befinde sig inden for banen. Den anden kan se og går rundt uden for banen (han er så "joystick") – vedkommende må IKKE komme ind på banen til makkeren. Et af parrene vælges til at være pacman, og der skal den blinde fange de andre spillere på banen. Han går rundt med armene strakt frem foran sig og dirigeres mod "ostene" af sit joystick udenfor banen. Alle "ostene" dirigeres så væk fra ham af deres joystick udenfor banen. Man må naturligvis ikke komme udenfor banen. Tilfangetagne (spiste) oste udgår, og den sidste tilbage bliver den nye pacman)
- Gå efter lyd – grp. med 2, ene blind. Lyd aftales, og den blinde finder makkeren
- Herrer og hund
- Lydcirkel fangeleg – 1 blind i midten, en siger en lyd og den blinde skal finde ham – inden den blinde fanger ham, skiftes person, så en ny nu skal fanges
- Sporleg – gå en længere strækning efter lyd. Evt. seende følger med

- Sporleg variation med sværere rute – man går først ruten som seende, derefter som blind
- Bankeleg – alle er blinde, læreren laver forsk. lyde rundt i klassen – hvilke lyde hører de?
- Lydretning – 1 blind i midten af en cirkel, skiftes til at klappe. Den blinde peger efter lyden
- Tampen brænder efter fx en halv appelsin el. lign
- Skib - 1 blind + diverse fyrtårne + 1 havn. Havnen udstøder aftalt lyd, skibet skal finde ham (møve sig siddende baglæns af sted) men må ikke støde på grund, så fyrtårne siger mærkelige lyde, hvis skibet kommer for tæt på
- Fangeleg, hvor alle er blinde, evt. med musik
- Madlavning som blind, bage boller + spise efterfølgende
- Spise som blind – evt. mades af seende
- Blindsmagning af mad
- Blindlugtning og føling – en seende fører den blinde rundt der skal føle og lugte forsk. ting, fx varmt, koldt, hårdt, blødt osv.
- Følges rundt af seende
- Floorball (Her skal der bruges en speciel bold med en klokke indeni, så den kan høres på afstand. Der laves to hold som placeres siddende med bind for øjnene over for deres modstander på hver deres banehalvdel. Fx opstilling som i en fodboldkamp men kun spredt på deres egen banehalvdel. Bagerst laves en baglinie/mållinie. Nu skal hvert hold trille bolden over på modsattes holds bane. Modstanderne skal forsøge at stoppe bolden inden den når over mållinien, men de må ikke flytte sig fra deres position – de må gerne lægge sig ned og strække sig ud, men de skal holde benene på deres plads. Får de fat i bolden, trilles den tilbage og forsøges at få over på den anden banehalvdel. Bolden må ikke kastes.)
- O-løb med poser/lyde fra seende (Orienteringsløb på en mindre bane – gerne med forhindringer som sten, mål, gyngestativ el. lign – men i stedet for poster og kort, står der en person med en pose på hver post, som de rasler med (eller de kan sige lyde). Løberne skal så forsøge at komme rundt til hver post. Alle kan ikke løbe på samme tid, da posten kun skal larme, mens løberne er på vej netop derhen, hvorpå ”posten” skifter, og ikke alle er lige hurtige. Man kan i stedet for gøre det på tid - en ad gangen)
- Fodbold med krus på øjnene
- Forhindrebane i klasse eller på legepladsen
- Føle-leg hvor alle er blinde, de går rundt i klassen og når de møder en, skal de mærke hvem det er
- Blinde vendespil med kort med klips, stof, klisterbånd, elastik, ingenting osv.
- Butik som blind – de skal betale med rigtige penge
- Kims lugteleg med eddike, appelsin, citron, randpasta, banan, kaffe, parfume, karry, kanel, løg
- Kims føleleg med diverse ting fra klassen
- Gætteleg – en ting/tøjdyr puttes i en pose, en blind føler på den og beskriver den, de andre gætter
- Find din sten – forskellige store sten lægges ud på et udvalgt område, parvis med 1 blind, bliver den blinde ført rundt i området og hen til en sten, som han mærker på, derefter tilbage evt. ad en anden rute, bandagen fjernes, og man skal nu finde den samme sten

- Hønemor – en rute markeres, 2 grupper med hver deres hønemor på tid på skift, kyllingerne holder fast i hinanden på række, hønemor skal have dem til at følge ruten vha. hønelyste uden at røre ved dem
- Fodbad + fodmassage, hvor den givende er seende, den modtagende blind
- Sjøpning – en seende hjælper med at sige hop
- Spøgelsesleg – et blindt spøgelse under et bord, alle andre går rundt med sko og strømper af, spøgelseset fanger et par fødder og skal mærke og gætte, hvem de tilhører
- Historiefortælling – alle undtagen fortælleren er blind, han fortæller en spøgelseshistorie mens han laver små lyde, berører lytterne osv.
- Blindefodbold parvis, ryg mod ryg i armkrog, 1 er blind og kun denne må skyde, den seende styrer
- Finde hænder - Alle står i en rundkreds med lukkede øjne (evt. med bind for øjnene). De går mod midten med hænderne fremme foran sig. Når man får fat i et par hænder holder man ved. Når alle har fat åbnes øjnene. Til slut skal man forsøge at vikle hinanden ud af hinanden.
- Handicaprundbold. Reglerne er de samme som i alm. rundbold. Deltagerne får bare "handicaps". Det kan være, at den ene hånd er bundet på ryggen, den ene ben er bundet op, bind for øjnene, to er bundet sammen m.m.
- Handicapbasketball. Reglerne er de samme som i alm. basketball. Deltagerne har bare "handicaps". Det kan være; klap for det ene øje, tunnel syn (bægre for øjnene), pap-plader under fødderne m.m.
- Robotleg. To og to er sammen. Den ene er placeret uden for den givne bane (7 x 7 meter), og styrer ved snak og råb makkeren, som har bind for øjnene, og er inden for den givne bane. Der er et par, der skal fange de andre. De andre skal passe på sig selv. Man går ud, hvis man bliver taget. Vinderen er den, der sidst bliver taget.

Tillidsøvelser:

- Fald baglæns ned fra bord (Denne øvelse bør kun laves til sidst i forløbet, da den kræver stor tillid, som burde være oparbejdet mellem børnene nu! Et barn står op på et bord med ryggen mod de andre. De andre samler sig foran bordet, fletter hænderne og griber barnet, når han lader sig falde baglæns udover bordet. Det er vigtigt at ingen træder tilbage, og i midten bør stå nogle stærke elever eller evt. en lærer, da det er her den største vægt kommer – men man vil være overrasket over, hvor nemt og let det er. Det er en god ide at lave en forøvelse to og to, hvor de står på gulvet og på skift prøver at gribe hinanden)
- akrobatikøvelser

Samarbejdsøvelser:

- Gruppeløb (tivolitur) Eleverne danner kæder i grupper af fire, og løber vilkårligt rundt evt til musik. Ved møde med anden gruppe, løbes der baglæns rundt om, under armene (læreren bestemmer hvordan og skifter efter noget tid)
- Sygehusfangeleg: En person er fanger og de andre løber rundt på en afgrænset bane. Et område vælges til at være sygehus. De fangne lægger sig ned og er ”døde/syge” De kan befries ved, at fire løbere tager i hver arm og ben og bærer den syge til sygehuset, hvorpå denne er med i legen igen. De fire bærere har ”helle” mens de rører ved den syge, men der må kun stå fire hjælpere. Desuden må man kun bære den syge, hvis der er fire bærere. Er der så mange fangne, at der ikke er bærere nok, afsluttes legen
- Form bogstav - løbeleg til musik
- Tovtrækning uden reb
- Spejl: Gør nøjagtig som makkeren, som hvis man kigger sig selv i et spejl
- Pinnochioleg – træk snore. En er pinnochio og makkeren skal føre hans lemmer vha usynlige snore
- Følge rytme
- Bryd gennem mur – 2 hold på række overfor hinanden. Den ene gruppe siger navn, som prøver at bryde igennem på 30 sek. Succes – han optages i rækken, ellers tilbage
- Kludderemor
- Finsk rundbold: Som dansk rundbold, men hvor man ikke kan dø, og hvor der tælles point og udeholdet skal samarbejde. En firkantet bane laves med kegler el. lign., og der laves to hold. På den ene bred i midten laves et stop-punkt og indeholdet står her sammen med en griber fra udeholdet (som i pattak). Spillerne må selv vælge, om kasteren skal kaste bolden til dem, eller de selv vil holde bolden og slå med boldbrættet. Efter slaget løber de banen rundt så langt de kan nå, inden bolden kastes tilbage fra udeholdet til griberen, som råber STOP. Hvis løberen når banen rundt, fortsætter han en ny omgang og stopper først ved den kegle, hvor han var sidst, da der blev råbt STOP (han skal gå tilbage til den). Han får 1 point for hver kegle han når. Når han næste gang kommer ind, skal han bag i køen. Det helt specielle er, at når bolden skydes ud, så skal alle på udeholdet løbe hen i den retning, hvor bolden skydes hen og samle sig på række med spredte ben efter den person, der får fat i bolden. Denne person triller bolden gennem benene på sit hold (bolden skal igennem alle spillernes ben) og den sidste i rækken, kaster bolden op til griberen, der så råber stop. Gribes bolden af udeholdet, dør man ikke. Man spiller på tid og bytter efter fx 15 min. Vinder er det hold, der opnår flest point.
- rollespil – alle får en rolle, de skal være i fx fodbold

Manglende arme:

- 1-arms volley, atletik med 60 m, længdespring, højdespring, boldkast, fodbold

Rollespil i forbindelse med arbejde med sanser og mobning

En tværfaglig time i idræt og personlig udvikling omkring idræt, sanser og oplevelse – hvad betyder positivitet og negativitet for den idrætslige oplevelse, og hvad betyder det samme for kammeratskab og sammenhold i klassen?

Mål og hensigter:

- at gøre elever opmærksomme på de forskellige roller, der findes i klassen og vennekredsen med henblik på at ændre adfærd uden at tale med de implicerede
- at indirekte påvirke deres dannelse/identitet
- at bevidstgøre om sprog og kropsudtryk
- at eleverne indser, hvilken betydning positive/negative kammerater (og spillere) betyder for andres oplevelser
- at eleverne opdager, at de hver især har betydning for andre
- at eleverne lærer at reflektere over deres gerninger

Fodbold og håndbold bruges til at illustrere:

Fodboldspil nr. 1: Kammeratligt spil, deltagerne deler selv hold, 2 observatører vælges til at observere kommunikationen/roller på hvert hold samt mellem holdene. Observatørerne skriver alt ned, de ser. Læreren observerer, hvilke roller eleverne indtager. Der spilles 10 min.

Fodboldspil nr. 2: GM – vigtig kamp med benhårdt spil. Vinderne vinder en rejse til Amerika med 20.000 kr. i lomme penge. Taberne får ingenting. De samme mennesker er observatører. Læreren observerer, om elevernes roller nu har ændret sig – hvem er dominerende (mobber), hvem tør ikke sige noget (offer). Der spilles 10 min.

Håndboldspil nr. 3: Alle deltagere får uddelt positive roller på små lapper papir (se senere i forløbet). Kun de selv må se deres rolle. 2 nye observatører, der skriver ned undervejs. Læreren observerer ændringer i elevernes opførsel fra sidste spil. Der spilles 10 min. Eleverne gøres opmærksom på, at de for alt i verden skal holde deres rolle.

Håndboldspil nr. 4: Alle deltagere får uddelt negative roller – samme forløb som spil nr. 3. Læreren er dommer – meget hård, bruger personlige bemærkninger og er uretfærdig. Samme 2 observatører fra sidste spil observerer spillernes opførsel mod hinanden samt reaktioner på både spillere og dommer. Der spilles 10 min., og igen skal eleverne gøre alt for at holde deres rolle.

Valgfrit spil nr. 5: Alle deltagere får en rolle. Rollerne er både negative og positive. Der spilles 10 min. Læreren observerer. Der spilles for sjov.

Efter pausen samles alle i klassen og vi snakker om spillernes oplevelser. Observatørerne fortæller, hvad de har nedskrevet. Læreren fortæller, hvad han/hun har lagt mærke til.

- refleksioner over, hvilket spil var sjovest, hvad de har lært, hvad de kan bruge det til fremover, og hvad de absolut ikke kunne lide, og om hvad disse oplevelser og refleksioner kan bruges til.
- Eleverne laver selv 2 grupper. En musegruppe med de elever, der er stille og tilbagetrukne, når andre møver sig frem. En ”møvergruppe” med de elever, der er lidt for frembrusende og måske sårer andre ind imellem. Eleverne diskuterer selv indbyrdes, hvor de hører til. Er det de samme elever, der mobber som er møvere? Er der en mellemgruppe, der ikke hører til noget sted? Hvor står de i forbindelse med mobning? Er denne midtergruppe lige så slem som mobberne, fordi de ikke hjælper – eller hjælper de ofrene og går de ind og retter på de negative spillere/kammerater i hverdagen? Hvem kan gøre en forskel?



Positive roller – Iliuutsit ajunngitsut.	Negative roller – Iliuutsit ajortut
<p>Du elsker at spille, og du er glad og kæmper og opmuntrer dine kammerater (kom så....flot spil....kom igen....) Du er ligeglad, om i vinder eller taber og spiller gerne bolden til de dårlige.</p> <p><i>Arsarneq nuannaraat, nuannaarputit akiuullutillu kammalaatitillu qiimmassartarlugit (qaa...Torrak....Aammalu) Soqutiginnilat ajugaagussi ajorsarussiluunniit aammalu pikkorlunnernut arsaq tunniuttarpat.</i></p>	<p>Du provokerer dine modstandere, når dommeren ikke ser det fx snyder, skubber og siger grimme ting.</p> <p><i>Akeqqatit kamassaartarpatit dommeri isiginngikkaangat soorlu sallullutit, ajattaallutillu kusanannngitsunik oqaluuttarpatit.</i></p>
<p>Du spiller for at vinde – men du er altid flink overfor dine holdspillere. Siger ”okay, pyt og kom igen” når de fejler. Du er meget glad, når I får mål og løber rundt og højlydt er glad.</p> <p><i>Ajugaaniarlutit arsarputit – iligisannut ajunngitsumik kiinnertuaannarputit. Oqartarlutit ”ajunngilaq, sussa aammalu ” kukkugaangata. Måleraangassi nuannaartaqaatit arpallutillu nipituumik nuannaartarputit.</i></p>	<p>Du brokker dig og er sur over dommerens afgørelse, men accepterer.</p> <p><i>Dommerip naliliineranut akerliullutit naammagittaalliorputit, kiaianni akueralugu.</i></p>
<p>Du roser dit hold og opmuntrer dem. Du snyder aldrig.</p> <p><i>Ilitit nersualaarpatit qiimmassarlugillu. Salloqittaannngisaannarputit.</i></p>	<p>Du råber og skælder højlydt ud over, når dit hold laver fejl, og du spiller ikke til de dårlige.</p> <p><i>Ilitit kukkugaangata nipituumik oqalorujuuttarpatit, nalusunullu tunniussisarnak.</i></p>
<p>Du er flink over for modstanderne og råber ”kom igen”, når de laver fejl og ”flot”, når de får mål.</p> <p><i>Ajunngisaarputit akeqqannut nilliallutillu ” aammalu tullianik ” kukkugaangata, aammalu ” Torrak ” oqartarputit måleraangata.</i></p>	<p>Du griner af dine modstanderes fejl og håner dem, når de ikke får mål eller laver fejl.</p> <p><i>Akeqqatit kukkugaangata illaatigisarpatit, nakkarsartarlugillu kukkugaangata målinngikkaangatalu.</i></p>
<p>Du er ligeglad om andre er ikke så gode – du er bare glad og opmuntrende og siger, de skal tie stille, fordi sport skal være sjovt.</p> <p><i>Soqutiginnilat allat nalugalarpata – nuannaaginnarputit qiimmassaallutillu oqarlutillu nipangissasut, timersorneq nuannersuussammat.</i></p>	<p>Du gider ikke spille sammen med drenge, så du prøver at spille selv eller kun spille til pigerne.</p> <p><i>Nukappiaqqat arsaqatigerusunngilatit, taamaammat illit kisimiinniarputit imaluunniit nivarsiaraannaat tunisarpatit.</i></p>
<p>Du sladrer til dommeren når nogen snyder, fordi du altid spiller fairplay.</p> <p><i>Oqaatiginnittarputit dommerimut allat sallugaangata, illit pissuserissaartumik iliortaravit.</i></p>	