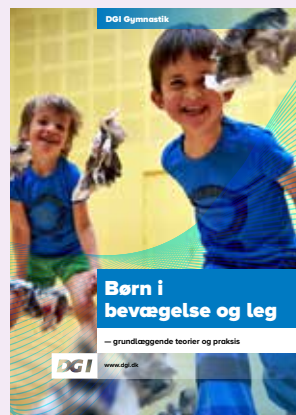


# Børn i bevægelse og leg

Af: Katrine Andersen, cand.scient. i idræt, lærer bevægelseskonsulent og forfatter  
Gudrun Gjesing, specialergoterapeut i børn og forfatter



Anmeldelse af: Elizabeth Pöckel

DGI har udgivet en ny version af bogen *Børn i bevægelse og leg*. Da udvikling af de for tidligt fødte børns motorik og sansning er et fokusområde, er denne bog meget relevant. Heldigvis er der flere fagpersoner inden for fysioterapi, ergoterapi og motorik i Danmark, der er gode til at sætte ord på hvorfor bevægelse og leg er så vigtige for børnenes trivsel, læring og udvikling.

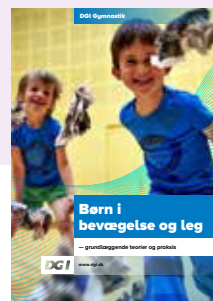
Da skolereformen blev lanceret for nogle år siden, var der mange lærere, der hurtigt løb tør for idéer og en del forældre og elever, der klagede over at idræt og bevægelse var kedeligt. Denne bog sætter udvikling via bevægelse og leg i system ved både at være super struktureret i den måde at teori og aktiviteter bindes sammen og som idé katalog for at komme hele vejen rundt.

Alt er kogt ned til de vigtigste informationer uden for meget lorum larum og er forklaret både i diagrammer, billeder og skemaer. Aktivitetsanalyse er en vigtig del af pakken – at kunne planlægge, måle og evaluere med skemaer, som vejledning. Det burde kunne hjælpe de voksne til at sikre at der sker noget og fastholde motivationen til at lave aktiviteter, der udvikler. Hvis man er nysgerrig omkring bevægelse og udvikling som emnet eller har brug for argumenter for hvorfor man laver det ene eller det andet,

kan bogen være en stor hjælp. På den anden side hvis man er en familie med et barn, der er udfordret på motorikken eller sanserne, kan det være en super konkret vejledning til at lære de grundlæggende begreber og kunne lave et hjemmeprogram, hvor man bliver bevidst om hvordan aktiviteterne har et formål.

Bogen er skrevet i en positiv ånd med fokus på udvikling og stimulering og ikke fejl og mangler. Det gør den meget opløftende og motiverende at læse. Den er ikke tung, akademisk læsning, men det er heller ikke let læsning, hvis man vil få noget ud af det. Det er tydeligt, at bogen er lavet til at skubbe folk i gang og sikre at det bliver til noget. I sidste ende handler det om børnenes udvikling og trivsel, men man får helt klart en forståelse for hvor vigtig en rolle de voksne har for at sætte rammerne og kunne vurdere om en aktivitet giver noget og hvad der er behov for hvis udviklingen halter. En meget praktisk bog til lærere, ledere af gymnastikhold og forældre med interesse i bevægelse og leg i hverdagen.

*Børn i bevægelse og leg – grundlæggende teori og praksis* af Katrine Andersen og Gudrun Gjesing for DGI Gymnastik, dgi.dk, 2018, 90 sider. ISBN 978-87-93027-51-0.



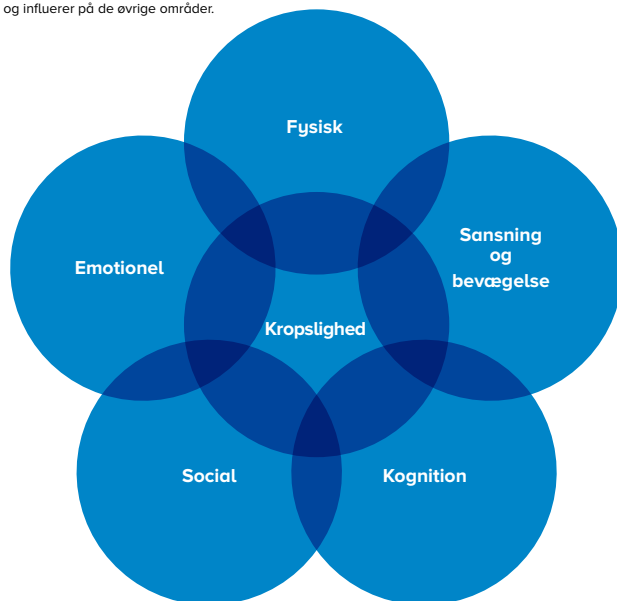
## Legemodel

I arbejdet med at justere, graduere og variere bevægelsesaktiviteter kan en *legemodel* anvendes som redskab til at analysere aktiviteter og til at vælge eksempelvis at holde fokus på den kropslige læring og udvikling hos børn. I denne bog beskrives en legemodel, der tager udgangspunkt i fem betydningsfulde områder af børns læring og udvikling af kropskompetence, med omdrejningspunkt i begrebet kropslighed (se mere side 20). Områderne er læring og udvikling inden for det fysiske, sansning og bevægelse, kognitive, sociale og personlige.

Modellens cirkler lapper alle ind over hinanden for at illustrere, at læring og udvikling inden for et af områderne ikke kan adskilles eller isoleres fra de øvrige. Hvert delområde påvirker og influerer på de øvrige områder.

Denne model kan anvendes til alle aldersgrupper, idet de enkelte områder kan vægtes forskelligt, afhængigt af børnenes færdigheder og den voksne mål/fokus for den aktuelle børnegruppen. Der er naturligvis forskel på mål og fokus hos børnehavebørn og puslingegymnaster.

Anvender man denne legemodel i arbejdet med bevægelseslege, har man mulighed for at blive mere opmærksom på, hvad de enkelte børn også kan lære/udvikle gennem en given legeaktivitet. På denne måde skabes der mulighed for i langt højere grad at kunne anvende leg og aktivitet såvel som et *mål for børnene, som et middel for de voksne* i både pædagogisk, faglig og kropslig sammenhæng.



Se uddybning af ordene i cirklerne på den følgende side

Modellen kan også anvendes som analyseredskab i forhold til, at man undersøger, hvilke lærings- og udviklingsmuligheder en given legeaktivitet indeholder. Alle bevægelsesaktiviteter vil naturligvis kunne placeres inden for de to cirkler "fysisk" og "sansning og bevægelse". Men de fleste aktiviteter vil også rumme elementer fra de øvrige cirkler, og de kan også sagtens have deres primære fokus her. På den måde kan denne legemodell også bruges som et udviklingsværktøj, hvor

man udvikler eller varierer en legeaktivitet, så den får et andet primært fokus.

I tidens løb har der været mange forskellige udgaver af legemodeller/legeskabeloner. En version er eksempelvis beskrevet af Edith Grønnet og Knud Aage Nielsen som "Legeskabelonen" i 2001, og siden er modellen videreudviklet af andre. Dette er vores bud i 2016.

## Personlig læring og udvikling:

### Kropslighed

Se afsnit side 20 om kropslighed

### Sansning og bevægelse

- Iagttagelse, fornemme og skelne forskellige sanseindtryk
- Kropsfornemmelse
- Opmærksomhed og koncentration
- Rum- og retningsfornemmelse
- Balancefunktion
- Koordination af grove og fine bevægelsesmønstre
- Bevægeglæde
- Kropsduelighed
- 

### Kognition

- Tænke
- Iagttagelse
- Imitere
- Sprog/kommunikation
- Forstå begreber, regler og normer
- Opmærksomhed og koncentration
- Hukommelse
- Fantasi og kreativitet
- Planlægning
- Fleksibilitet
- 

### Social

- Samarbejde
- Fællesskabsfølelse - at høre til
- Kommunikation
- Normer og værdier
- Empati
- Hensyn
- Konfliktløsning
- Menneskeduelighed
- 

### Emotionel

- Indlevelse
- Identitet
- Mod – modstand
- Glæde
- Tryghed
- Selvbeherskelse
- Livsduelighed
- 

### Fysisk

- Muskelstyrke
- Udholdenhed
- Timing
- Kondition og puls
- Rummelige relationer
- Tyngdekraft
- 

Uddybning af ordene i cirklerne på forrige side

## Analyse af lege- og bevægelsesaktiviteter



Voksne skal tage afsæt i børns bevægeglæde, når de planlægger og afvikler aktiviteter i tumlerum, gymnastiksal, svømmehal, daginstitutioner, på legepladsen, i naturen og derhjemme.

En vigtig forudsætning for at kunne dette er, at man er i stand til at analysere lege og bevægelsesaktiviteter. Man skal både kunne graduere og variere aktiviteterne, så alle børn kan være med og samtidig udfordres kropsligt. På den måde kan de voksne omkring børn være medvirkende til at stimulere et godt fundament for fysisk aktivitet, bevægelse og sociale relationer, som børn forhåbentlig fortsætter med at udvikle resten af livet. Det handler om at betragte legeaktiviteter som dynamiske og som noget, der ikke er endegyldigt. Der findes ikke kun én måde at lege en bestemt fangeleg på eller kun én måde, man kan spille ballon med en fluesmækker.

Aktiviteter bør tilstræbes at ligge inden for de enkelte børns aktuelt nærmeste lærings- og udviklingszone, hvilket er dér, hvor det enkelte barns aktuelle færdigheder matcher udfordringerne i aktiviteterne. Med dette udgangspunkt vil legeaktiviteter, der anvendes i et lærings- og udviklingsperspektiv, aldrig blive statiske eller endegyldige.

Det er vigtigt, at de voksne aldrig bliver så fokuserede på deres egne intentioner med aktiviteterne, at de ikke er åbne over for de enkelte børns forslag og idéer til, hvordan legene og aktiviteterne også kan leges og udvikles, eller at de voksne bliver så styrende i forhold til deres mål og fokus i legen, at det overskygger børns glæde og lyst til at lege.

De aktivitetseksempler, der præsenteres i bogen, er alle skrevet ind i et aktivitetsanalyseskema. Et sådant skema kan være en god støtte i planlægningen af og refleksionen over aktiviteter – gerne i samspil med den legemodel, der beskrives nærmere på side 14 og 15.

## Eksempel på aktivitet, der især stimulerer ligevægtssansen

| Aktivitet                           |   | Jorden er giftig                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sådan gør du                        | ● | Opstil forhindringer, så de danner en sammenhængende bane, som børnene skal balancere og bevæge sig rundt på, uden at de må røre jorden.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Rekvisitter                         | ● | Enten stationære forhindringer, fx på legepladsen og/eller rekvisitter og inventar, fx reb, stole, bænke, måtter, skamler, ærteposer                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Sådan kan du eksempelvis            | ● |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Graduere                            |   | <p><b>Gøre aktiviteten enklere:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Brug den samme forhindringsbane flere gange, så børnene lærer den at kende</li> <li>• Børnene behøver ikke at passere rekvisitterne i en bestemt rækkefølge</li> <li>• Mindre afstand mellem forhindringerne</li> <li>• Den voksne støtter et barn undervejs</li> <li>• </li> <li>• </li> </ul> <p><b>Gøre aktiviteten mere udfordrende:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Større afstand mellem forhindringerne</li> <li>• Lav forhindringsbaner, der udfordrer balancen yderligere, fx med rekvisitter, der er ustabile/vipper eller med store højdeforskelle mellem rekvisitterne, så man skal springe, trække sig op og kravle</li> <li>• To børn skal have kropskontakt, mens de bevæger sig gennem forhindringsbanen</li> <li>• </li> <li>• </li> </ul> |
| Variere                             |   | <p><b>Variere aktiviteten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lad børnene være med til at bygge forhindringsbanen og rydde den op igen</li> <li>• Børnene skal starte forfra på forhindringsbanen, når/hvis de rører jorden</li> <li>• Børnene skal transportere en genstand fx en ærtepose eller ballon gennem forhindringsbanen</li> <li>• </li> <li>• </li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Aktiviteten stimulerer blandt andet | ● | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ligevægtssansen</li> <li>• Rum-/retningsfornemmelse</li> <li>• Balance og koordination</li> <li>• Opmærksomhed</li> <li>• </li> <li>• </li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

Gengivet med tilladelse af forfatteren og forlaget.