

Børnene er gearet til at bevæge sig

I syv år har idrætsinstitutionen Børnehuset Troldhøj arbejdet med idræt, leg og bevægelse. Nu har institutionen oprettet et kompetencecenter, der skal vejlede kommunens andre institutioner om, hvordan de får mere bevægelse i hverdagen.

En lystbetret park kaster sig ud i noget, der skulle have været en vejrmølle, men ender i et dramatisk rullefald.

»Pas på!« råber han til kammeraten løren, der kun lige nå at flytte sig, før den lystbetret lander på rullekatten med et klask.

Bevægelse drenge har røde kinder og svødt i halsgængsen.

»Och mand, jeg var hurtig,« griner den lystbetret og er straks på vej videre til næste forhindring på redskabspåsen.

Børnehuset Troldhøj's ældste børnergruppe og to pædagoger er i fuld gang med gymnastik på gul stue, der er indrettet med klæveræb, ribbe og masser af gymnastikredskaber.

Før de knap hundrede vuggestue- og børnehavebørn i Troldhøj er hverdagen fyldt med leg og bevægelse. Både den voksne styrede idræt og børnenes egne lege. Lokalerne er indrettet til fysisk aktivitet, og der er skruet ned for mængden af legetøj. Ungerne må hoppe i sølven, kravle i vinduskarmen og løbe på gangen.

Troldhøj er idrætsinstitution og har været det siden 2005, hvor institutionen blev etableret af DR som den første børnehav i Roskilde Kommune.

Ronni Mathiasen, der er pædagogisk leder i institutionen, fortæller, at idræten i dag er en mere naturlig del af hverdagen, end da institutionen blev idrætsretificeret i 2005.)

starten skulle alt handle om idræt, og det blev et meget snævert idrætsbegreb, pædagogerne arbejdede med. Der var for eksempel stort fokus på at måle, om børnene havde opnået forskellige motoriske færdigheder.

I dag er idrætssynet blevet bredere og aktiviteterne mere legende.

»Nu er det mere en leg, hvor vi bruger kroppen til at bevæge os, og hvor pædagogikken bruges i legen i stedet for den der færdighedskøberne, færdigheder, færdigheder, færdigheder,« siger Mathiasen. Tinggaard, der er idrætspædagog og ansat i kompetencecenteret, hvor han sammen med kollegaen Tina Munch-Steenstgaard besøger andre af kommunens institutioner og inspirerer til mere bevægelse.

FØLC BARNET. Troldhøj har i de seneste par år bevæget sig fra den voksne styrede tilgang i retning af et børneperspektiv. Der fortæller Tina Munch-Steenstgaard, der udøver uddannelsen til pædagog har en enkeltfagsuddannelse i idræt på bachelorniveau.

»Vi forsøger at følge barnets spor. Børnene er gearet til at bevæge sig, og det er grundværdi at høre af deres ideer. Forhen havde vi ofte en plan, og så var det den, vi fulgte. I dag kan vi stadig godt have en plan, men der er stor sandsynlighed for, at den forandrer sig undervejs – for man ved aldrig, hvad der sker, når man har med børn at gøre,« siger han. I Troldhøj skal alle børn deltage i voksenstyret pædagogisk idræt et par gange om

ugen. Derudover operer der hele tiden sportane bevægelsesaktiviteter – både børne- og voksne styrede.

LEG OG LÆR. På gul stue er en dreng på vej væk fra redskabspåsen og op i ribben. Hvis man kravler helt op i toppen, kan man springe ud og prøve at nå et beslag på motorikskinnen, der hænger i loftet.

»Superman,« råber han, da han sætter af fra ribben og er øjeblik flegret i luften, før der lyder et klir, da han rammer beslaget. Et par af kammeraterne opdager legen, og få minutter senere er spring-fra-ribbe-efter-beslag-på-motorikskinne on det af redskabspåsen elementer.

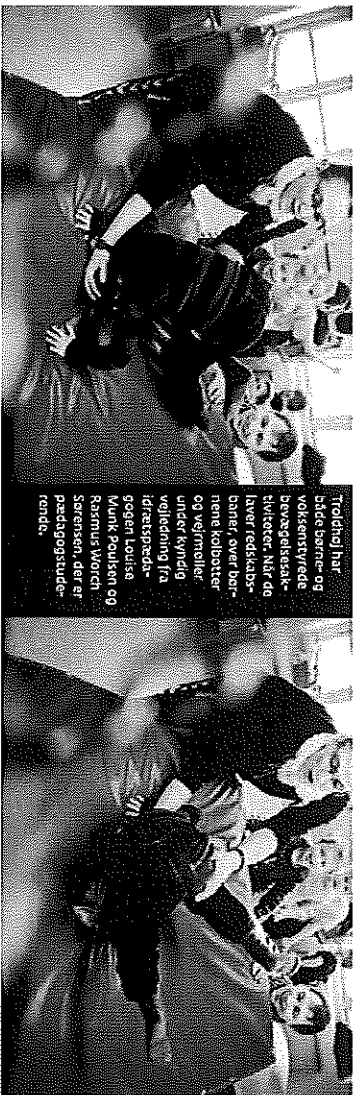
Før pædagogerne i Troldhøj er det vigtigt, at der også er plads til børnenes egne initiativer på grund og lege. Det har de valgt at understøtte ved at udførerne legespil på lige fod med deres lærings- og menneskesyn.

Ronni Mathiasen fortæller, at pædagogerne i Troldhøj arbejder med at udforske legens DNA. De stiller spørgsmål som: Ved, hvad leg egentlig er for noget, og hvilke besvarelser leg består af. Det undersøgende blik gør pædagogerne bløgere på, hvad leg kan bruges til.

Mens læring handler om at sige efter et mål, har legen en umiddelbarhed, når man bare leger for legens skyld. Og stræber man efter en oplevelse af flow, er den umiddelbare leg god, fordi man bare kan være i nuet uden

Børnene i Troldhøj får lov til at prøve grænser af og udfordre sig selv. Drengene kravler højt op i ribben og springer så langt, de kan, uden at de voksne stopper dem.





Troldhøj har flere børn- og voksenskyrede bevægelsesaktiviteter. Når de laver redskabsbane, øver børnene kobletter under skind og vejledning fra idrætslærer og en Louise Blank Poulsen og Sørensen, der er pædagogiske færdige.

► At stræbe efter noget, man endnu ikke har opnået.

»Der er så meget i dag, der handler om at blive klar til det næste, der skal ske, i stedet for at koncentrere sig om nuet. Der er legen dejlig, fordi den opstår lige nu og her. Uanset hvad man stiller op, om det er to blodser eller en pinde, så kommer der en leg ud af det,« siger Tina Munch-Sørensen.

LEVERE FORSTÅRELSER. Pædagogerne i Troldhøj er efter at have deltaget i projektet 'Den Kreative Pædagogiske Organisation', der handler om at skabe rum for udvikling af kreativitet hos både medarbejdere og børn i daginstitutioner, bliver mere opmærksomme på at skabe plads til børnenes udforskningslege.

Pædagogerne har lært, at leg uden afbrydelser skaber plads til at opleve flow og plads til at turde nye ting – og til at bruge det, man har lært i de strukturerede idrætsaktiviteter. »Man vil så gerne være igangsættende og foregangsfulde, men børn har også brug for at lege selv. Nogle gange skal de måske bare lige have et redskab eller et lille skub, og så kan man som voksen trække sig igen. Der er borte tiden om den balance mellem det uformelle rum og den voksenskyrede leg,« siger Marlene Tingsgaard.

Tina Munch-Sørensen har lært, at der er vigtigste i perioder at have voksenskyrede idrætsaktiviteter næsten hver dag, men lige så vigtigt, at man giver slip og giver børnene lov til at bruge nogle af de ting, som der er arbejdet med.

»Børnene skal have tid til, at opbejler og læring kan håndtere sig, så de ting, de lærer i den pædagogiske idræt, langsomt kan tages med ud i de uformelle rum,« siger hun.

Derfor har institutionen blandt andet gjort formiddags- og eftermiddagsmøderne, der tidligere var obligatorisk på dør-mat, til et tilbud i stedet for tvang. Hvis børnene er i gang med en god leg, når de skal spise eller sove, hjælper pædagogerne med at afbryde legen på en god måde eller gemmer med, til legen er færdig.

BØRN SKAL PRØVE GRÆNSER A.F. At byde mindre ind i børnenes leg handler også om at lære børnene selv at sætte grænser og håndtere konflikter. Når man kræver op og ikke tør høre med igen, eller når man hopper ned og slår sig, fordi der var lidt for langt, lærer man sine begrænsninger at kende.

Børnene i Troldhøj udfører grænserne hele tiden – både deres egne og hinandens. Ved siden af redskabsbanen ligger to drønge oven på hinanden og leger slæskamp, mens en tredje drøng kaster skumrædder efter dem. En fjerde drøng springer ind i legen, og fem sekunder senere bliver drengen, der for kastede med skumrædder, overdragen. Drengene møder rundt, og der bliver brugt masse af aktiviteter, men det hele foregår med et smil på læben.

Marlene Tingsgaard fortæller, at det kræver en vis planlægning for personale at blive vant til den løse struktur og de friere rammer. »Når vi får nye studerende, er det meget tydeligt, at vi har en særlig kultur. Ofte siger

de 'Pas nu på'. 'Skal vi ikke have en mindre økstrat?' 'Må de godt det der?' Når så de har været her en måneds tid, kan de se ideen med det hele – at børnene lærer noget af det, også når de indimellem slår sig. De ser, at vores børn oftere er meget stærkere motorisk, end de børn de er vant til at være sammen med,« siger hun.

EFBRINGERNE SKAL VIDERE. Netop fordi Troldhøj i mere end syv år har arbejdet koncentreret med idræt, leg og bevægelse, har institutionen de seneste par år arbejdet for at blive kompetencecenter, der kan inspirere og vejlede Roskilde Kommunes andre institutioner i idræt, leg og bevægelse.

I sensommeren 2012 fik Troldhøj bevilliget penge fra kommunen til at køre et eclairt pilotprojekt, hvor Marlene Tingsgaard og Tina Munch-Sørensen hver blev ansat syv timer om ugen i kompetencecenteret.

De to pædagoger tager nu gratis ud som konsulenter i kommunens andre daginstitutioner og vejleder og sparer med pædagogerne.

Måske med kompetencecenteret er at højne kvaliteten af bevægelsesledelsen i Roskilde Kommunes 0-6-institutioner.

»Det var super vigtigt for os at gå ud og sige, at vi godt ved, at andre institutioner arbejder med læringssammenhæng og bevægelse, og at vi ikke er bedre end dem,« siger Marlene Tingsgaard.

»Vi ligger måske bare inde med nogle erfaringer og noget viden, som de kan huse af kvit og frit. Bare det, at vi kommer ud med

SÅDAN BRUGER DE PÆDAGOGISKE IDRÆT I BØRNEHUSET TROLDHØJ

- Alle nye ugentlige temer samles i idrætsaktiviteterne. Børnene hjælper at med at bygge om indretningen som de bagefter skal klatre rundt på.
- En øge sætter sig i idræt og kører på, når der er bevægelsesaktiviteter. Pædagogerne indranger derfor i idræt som for piger er en tryk base, aktiviteterne, og langsomt kommer pigene med i legen på lige fod med de andre børn.
- En gruppe piger er nede i de bagefter idrætsaktiviteter og har mange

konflikter. Pædagogerne gennemfører derfor et pædagogisk idrætsforløb kun for pigerne med særlig fokus på samarbejde. Der gør pigerne mere fysisk aktive og skaber nye legesituationer på kryds og tværs af gruppen.

- En forældre gruppe har været ved at vende grænser, når de slår. Pædagogerne sammenfatter derfor i idræt, der introducerer dem generelt i idræt og kamp. Det lærer drengene at sætte rammer for legen og sige stop, når legen bliver for vild.

en anden vinkel og nogle andre briller på, gør, at vi måske kan se nogle muligheder, som personale ikke har set. Bare sådan noget som at flytte lidt på møblerne kan gøre en forskel,« siger hun.

Når Marlene Tingsgaard og Tina Munch-Sørensen tager på besøg i andre institutioner er fokus på vidensdeling med pædagogerne.

»Der er ikke, fordi vi kommer som kløver og skal underholde børnene, og så kan pædagogerne trække sig. Vi kommer for at kende pædagogerne på og give dem nogle redskaber til, hvordan de kan arbejde videre med idræt selv,« siger Marlene Tingsgaard.

ET SPØRSMÅL OM INDSTILLING. Kompetencecenteret har arbejdet i fortællingen, at der er meget forskel på, hvilken indstilling de møder i de forskellige institutioner. Nogle steder er der måske ledere, der synes, det er en god ide med et skud ny energi og ideer til personale – andre steder er det personale i fællesskab, der har lyst til inspiration, og som er helt åbne og tager imod hvad som helst.

»Vi er ikke politisk eller ude for at fejle, om de gør det godt nok. Vi er ude for at inspirere, og når det går op for folk, så er de som regel glade for, at vi kommer,« siger Marlene Tingsgaard.

Romni Mathiasen fortæller, at de institutioner, der har benyttet kompetencecenteret indtil nu, især er glade for, at der er et aktivt, der kan skræddersyes til og tager udgangspunkt i ligger på de børn, pædagoger og rammer, der er i den enkelte institution. Mens nogle institutioner har brug for inspiration til nye aktiviteter og lege, har andre institutioner måske brug for et skræddersyet forløb, der laver de vilde drønge stragls berysning til hinanden, eller et forløb, der giver pædagogerne mere indsigt i, hvad den pædagogiske idræt kan bidrage med, og hvorfor det er godt

eller skidt at gøre, som de gør. Kompetencecenteret kan opbygge alle tre behov.

VI BØR DELE GULD. Romni Mathiasen er glad for, at Roskilde Kommune vælger at gå med på ideen om et kompetencecenter i idræt og turde investere i projektet for at undersøge, om et kompetencecenter kan komme mange institutioner til gode.

»Det er fedt, at kommunen tør tænke anderledes om daginstitutioner. At man kan blive videnskaber frem for at være sin egen lille kede institution,« siger Romni Mathiasen.

Han håber, at en sidegevinst ved kompetencecenteret bliver, at flere pædagoger i kommunens institutioner tænker, at det der med at være idrætsinstitution også kan være noget for dem. Og så håber han, at kompetencecenteret vil gøre kompetencecenteret per-



»Hvis jeg har siddet stille længe og to kvinder, så bliver jeg da urolig – ligesom børnene,« siger idrætspædagog Tina Munch-Sørensen (th.). De bager op af pædagogisk leder Romni Mathiasen og idrætspædagog Marlene Tingsgaard.

Pædagogisk idræt er en balancegang

Pædagoger skal være engagerede og aktive rollemodeller for at få børn til at lege og bevæge sig – men de skal også vide, hvornår de skal trække sig og lade børnene lege selv.

Når institutioner vælger at beskæftige sig med pædagogisk idræt, er det vigtigt, at pædagogerne er bevidste om balancen mellem at være aktiv og deltagende voksen og at give børnene plads til selv at lege og bevæge sig uden voksenindblanding. Det fortæller Grethe Sandholm, der er lektor på VIA UC Pædagoguddannelsen i Peter Sabroe, og som underviser pædagogerne, når institutioner bliver idrætscertificeret gennem Danmarks Idrætsforbund.

Pædagogisk idræt har de seneste år vundet indpas i mange institutioner. Her fungerer idræten, legen og bevægelsen som et middel, en metode og et områdepunkt i den pædagogiske praksis.

Som pædagog skal man, når man arbejder med pædagogisk idræt, gøre sig overvejelser om det, man gør, hvorfor man gør det, og hvordan det kan hjælpe til at nå pædagogiske mål. Det er pædagogens opgave at give barnets indre motivation og igangsætte aktiviteter, hvor barnet kan opleve, at det kan noget, så aktiviteterne kan være med til at udvikle barnets fysiske, psykiske, sociale og kognitive færdigheder og kompetencer.

»Børn udvikler sig, hvis rum og rammer er til det. Derfor er det pædagogens opgave at skabe nogle omgivelser, der indbyder børnene til forskellige former for bevægelse,« siger Grethe Sandholm.

Hun understreger, at det ikke blot er et spørgsmål om lokalerne indretning, men i lige så høj grad pædagogerens indstilling.

KROP I MITTEREN KROPP. I pædagogisk idræt skilles mellem voksensyrede voksenbarn-aktiviteter, fællessyrede barn-voksen-aktiviteter og børnenes egne barn-barn-aktiviteter. I de voksensyrede aktiviteter skal pædagogerne være nærværende og deltagende, hvis de skal motivere børnene til at lege og bevæge sig.

»Det er ikke krav til, hvor meget de voksne skal kunne med kroppen, men de voksne

kroppe skal signalere bevægeglæde. Pædagogerne har deres kroppe med på arbejde og skal være bevidste om, hvordan de bruger dem,« siger Grethe Sandholm og tilføjer:

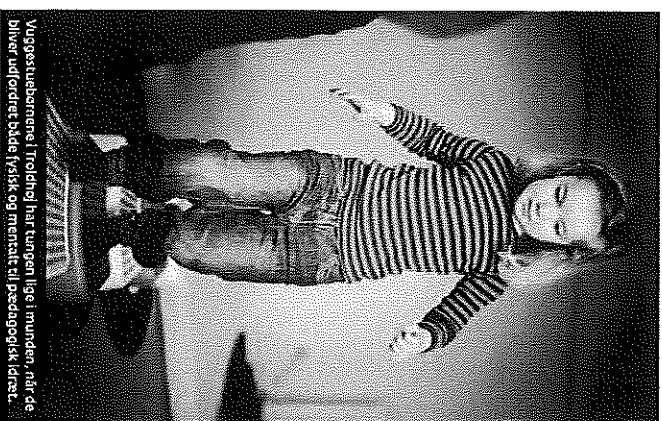
»Hvis du vil have, at ungerner går en bestemt vej, så vend din krop i den retning. Krop, tale og bevægelse hænger sammen. Krop initierer krop, så hvis du hopper, hopper børnene som regel også.«

LÆRINGEN OVERTØRES. I børnenes egne lege og aktiviteter er det derimod ikke altid vejen frem som voksen at blande sig i legen og forsøge at deltage på lige fod med børnene.

»Børn får en masse ud af det uformelle læringsrum, det er, når de leger uden voksne. De får lov til at øve sig på noget, afprøve hinanden, og de får lov til at være fantasifulde og finde på. Pædagogerens rolle i barn-barn relationen er ikke at deltage, men at få øje på, hvilke aktiviteter og handlinger i børnenes egen leg og bevægelse, som de har svært ved,« siger Grethe Sandholm.

Hun mener, det er vigtigt at være bevidst om, hvordan der er en transference fra voksenbarn til barn-barn eller omvendt. De aktiviteter, som børnene har svært ved, kan man trække over i det formelle læringsrum, den voksensyrede pædagogiske idræt, hvor børnene kan øve sig og lære nye færdigheder.

»Oftest vil man så se, at når børnene mest



Vuggestuebørnene i Trolsen har tungen lige i munden, når de bliver udfordret både fysisk og mentalt i pædagogisk idræt.

at de nye færdigheder, tager de dem med til det

uformelle rum, deres egen leg. For eksempel bruger de støjpinne fra forskellig kamplygte til at sige fra og sætte grænser over for hinanden, eller de leger en leg, hvor man skal hoppe med fra noget højt efter at have øvet sig på det sammen med pædagogerne,« siger Grethe Sandholm.

Læs mere om pædagogisk idræt i »Pædagogisk idræt i vuggestue og børnehave« af Tanja Christensen (red.) og »Pædagogisk idræt – en bevægende pædagogik« af Grethe Sandholm og Hanne Verrum Sørensen. ■

Idrætsfokus gavner børn og pædagoger

DCI's certificering af idrætsinstitutioner er en succes. Der viser en ny evaluering af DCI's idrætsinstitutionscertificeringsforløb, som ledere af 111 institutioner har deltaget i. Mere end 75 procent af lederne svarer, at de har været tilfredse eller meget tilfredse med forløbet.

Evalueringen viser, at overgangen til idrætsinstitution har skabt forandringer hos børnene i institutionerne. 70 procent svarer, at børnene er blevet mere aktive. 28 procent svarer, at børnene er blevet glattere, mens 23 procent svarer, at det er blevet lettere konflikter i institutionen.

Evalueringen resulterer glæder Katja Bødger, der er konsulent i DCI og projektleder for idrætsinstitutionerne.

»Jeg ønsker om mere fysisk aktivitet ligger selvforståeligt et sundhedsperspektiv, men det er også vigtigt for os, at børnene bliver glattere. Det er jo det tvivlsløse foreningslivs perspektiv, at man bliver glad i legen af at bevæge sig,« siger hun.

AKTIVE PÆDAGOGER. Også for pædagogerne har certificeringen til idrætsinstitution gjort en forskel. 35 procent af lederne oplever, at pædagogerne er blevet mere positive, og 32 procent oplever, at pædagogerne er blevet glattere, efter at institutionen er blevet idrætsinstitution.

71 procent af lederne mener, at medarbejderne er blevet mere fysisk aktive i arbejdet, mens 41 procent mener, at de er blevet mere fysisk aktive i deres fritid.

Katja Bødger er begejstret for, at idræts-

certificeringen betyder en holdnings- og praksisændring hos så mange pædagoger.

»Vi bruger især vores undervisningsforløb til at gå i dialog med pædagogerne og gøre mere for, at det faktisk ikke er de vilde aktiviteter, der skal til for at have det fysiske aktivitetsniveau,« siger hun og tilføjer:

»Så det er da rart at se, at det har virket.«

ROLLEMODELLER. Katja Bødger understreger vigtigheden af, at man som voksen er god til selv at gøre de ting, man beder børnene gøre.

»Derbyer ikke noget, at jeg siger til mine børn, at de ikke må ryge, hvis jeg selv rækker på ryggen, eller hvad vi skal,« siger hun. For DCI er det vigtigt, at lærere har personlige grupper fysisk aktivitetsniveau – også de medarbejdere, der ikke på eget initiativ er fysisk aktive i hverdagen.

»Vi snakker om pædagogerne egne bevægeglædesstrukturer og erfaringer med fysisk aktivitet og spørger dem, hvad de kunne tænke sig at gøre, hvis de selv skulle beskæftige sig med idræt,« siger hun.

ET FÆLLES TRÆK. Også hos Danmarks Idrætsforbund har man de senere mange år haft succes med idrætsinstitutionerne. Det bliver institution nr. 100 snart certificeret.

Når institutionerne fokuserer på idræt, bliver både børn og pædagoger glattere og mere aktive. Der viser en ny evaluering af DCI's idrætsinstitutioner.

»Det er ønsket, at der skal være en reel mulighed for, at der er idrætsinstitution til sit barn – lige meget hvor i landet man bor,« siger Nina Bundgaard, der er konsulent i DCI, og som arbejder med idrætsinstitutionerne. Derfor glæder det hende, at så mange lærere i idrætsinstitutioner og samfundets fokus på bevægelse i idræt, leg og bevægelse er stigende.

»Udover at de enkelte institutioner vælger at blive idrætsinstitutioner, ser vi en tendens til, at hele kommuner vælger at gøre idræten til en pædagogisk aktivitet. Det er godt at se, at der nogle steder nu endelig bliver handlet på baggrund af al den forskning, der har vist, at fysisk aktivitet, sundhed og indretning hænger sammen,« siger Nina Bundgaard. ■

FAKTA OM IDRÆTSINSTITUTIONER

DCI udviklede i slutningen af 1990'erne idrætsbørnehavkonceptet sammen med Peter Sabroe Semmarie, der i dag harer under VIA University College.

Konceptet er siden udviklet til også at omfatte dagbørn, vuggestuer, SFO'er og klubber. De har i dag certificeret cirka 143 idrætsinstitutioner, og 37 er i gang med udlægningsprojektet.

DCI udviklede i slutningen af 00'erne et idrætsinstitutionskoncept til SFO'er. Konceptet er i dag udviklet til også at omfatte børnehaver og vuggestuer i integrerede institutioner, og i Hvidov Kommune prøves kræfter med idrætsaktiviteter.

DCI har i dag certificeret cirka 220 idrætsinstitutioner.

Derfor gør idræt godt

Idræt, leg og bevægelse styrker både fysiske, psykiske, sociale og kognitive færdigheder.

FYSISKE FÆRDIGHEDER

Det er sundt for kroppen at lege og bevæge sig. Når vi løber og har høj puls, træner vi kondition og udholdenhed. Når vi arbejder med egen og andres kropsvægt og hver kamp og slaskleg, træner vi styrke. For at blive stærke motorisk skal vi træne grundbevægelserne – at hoppe, dreje, hinde, løbe, svinge osv. Når vi bruger kroppen på mange forskellige måder og træner færdigheder som at kravle, slå, klatre og sætte af til et hop, træner vi kropskontrol og koordination.

Når vi leger, kan vi øve os i kommunikation med kroppen – at vise en stemning eller handling. Vi kan styrke vores sanser. Når vi arbejder med sansoplevelser som at mærke koldt, varmt, stikkende osv. Når vi bruger vores krop og mærke kontakten til fodsbæler, underlag eller kammeraterne, styrker vi kropsbewstheden.

PSYKISKE FÆRDIGHEDER

Idræt, leg og bevægelse kan mere end bare at styrke fysikken. Når vi udfordres til at kravle højt op og springe ned, kan vi arbejde med vores mod og opleve, hvordan det er at blive udfordret, hvordan det er at klare en udfordring – men indimellem også hvordan det er ikke at turde. Vi kan blive bevæget om egne grænser. Vi kan opleve, hvad det vil sige at øve sig på noget og opleve sejren, når vi bliver bedste.

Legen kan styrke selvtillid og selvtillid, når vi pludselig opdager at være gode til noget, eller at blive bedste til noget. Legen kan give plads til og udfordre de forskellige, når vi får en rolle i legen, hvor vi skal træde initiativ, være anfører, igangsætter eller fanger. Legen kan lære os at øve os på modstand, kontrollere os selv og løse konflikter, når det er rigtig travlt, at de andre vinder eller måske endda snyder.

Tankevirksomhed og refleksionerne kan stimuleres gennem lege, der fokuserer på sproget og begreber.

Højden kan stimuleres med musik, rytmik og redningslege.

Det sociale og fællesskabet kan styrkes gennem samarbejde og tilknytning og lege med kropskontakt.

Synet kan stimuleres ved balancelege, fange- og orienteringslege og øvelser med andre bevægelser.

Konditionen kan styrkes med fange- og løbelege.

Rum- og retningsforståelse kan stimuleres ved fange- og løbelege, og lege, hvor man skal forholde sig til rum- og retningsskift.

Øjehånd-koordination og finmotorik kan stimuleres ved at lege med bolde eller andre objekter.

Ligevægtssansen kan stimuleres ved lege med bøj og hurtige retnings- og tempskift, balance-øvelser og rotationsbevægelser.

Balancen kan stimuleres ved at lave balancer, lege på forhindringsskabe og lave grundbevægelser som at løbe og rulle.

Stillingsansen kan stimuleres ved lege, der gør børnene bevidste om kroppens stillinger og posturer.

SOCIALE FÆRDIGHEDER

Leg og bevægelse lærer os at samarbejde og at acceptere hinandens forskelligheder, styrker og svagheder. Møglige holdaktiviteter kræver, at alle deltagere, for at aktiviteten kan gennemføres, og samarbejde er en nødvendighed. Andre holdaktiviteter er en øvelse i at få alle til at være aktive deltagende og give plads til alle, selvom aktiviteten godt kan ligger med nogle passive deltagere. Leg lærer os at lytte til hinanden, at forhandle og at indgå kompromiser. Både når vi leger legesvunde lege i det fjerne rum, og når vi leger rollelege i det nære rum. Leg lærer os rolleeksikler i lege, hvor man skiftes til at være fanger og i centrum eller stiller midten. Leg lærer os at tage hensyn og udvise empati, når vi styrker lidt blodet efter dem, der er bange for bolden, eller passer på ikke at skubbe for hårdt i en byrdeleg, og leg lærer os at være bevidste om andres grænser.

KOGNITIVE FÆRDIGHEDER

Træningen af kognitive færdigheder indgår ofte i leg og bevægelseaktiviteter, men er også noget man kan fokusere på specifikt – især når man kan have aktiviteter, der specifikt fokuserer på at styrke samarbejde, arbejde med grænser eller træne koordination. Legen kan træne kreativitet og fantasi. Legen kan lære os at erkende, tænke, reflektere og fokusere. Hvis vi virkelig er borte af en leg og er motiverede, kan vi fokusere. Vi kan øve os i at huske, have overblik, tænke strategisk og løse komplekse problemer, når vi leger lege med mange regler. Legen kan træne tal, bogstaver og ord, når vi leger lege, hvor vi med kroppen markerer mangder eller bogstaver, former og gitter og har spore aktiviteter, som vi kan lægge til det, vi lærer. Vi kan nemmere lære sproget og begreber, når der er en kropslig forankring. Hvis vi fokuserer på, at vi gemmer vi os BAGEVED nogen, nu kan vi CP i løben, nu holder vi fast. HØRNET af kampen.

Når leg og bevægelse bruges til at styrke kognitive færdigheder, er det vigtigt at være bevidst om, at leg og bevægelse ikke er et mål i sig selv, men et middel til at lære. Derfor er det vigtigt at være bevidst om, at leg og bevægelse ikke er et mål i sig selv, men et middel til at lære.