

# Konkurrencer

Dyster, udfordringer og det at være den bedste fylder meget for mange børn. Nu sætter vi spot på konkurrencer, som er lidt anderledes og ikke nødvendigvis kræver, at man er hurtig og har boldøje.

I skal fx se på velvære og ro i kroppen, og I kan dyste i alverdens anderledes konkurrencer.

Legene får den optimale effekt, hvis de strækker sig over flere uger, hvor fx. yoga er et fast tilbud.

## Aktivitetssættet består af disse 4 lege:

1. Lad tilfældet råde
2. Yoga og mindfulness
3. Vind med videnskaben
4. Hjælp! Er du klog?

## Det skal du gøre:

Læs trin for trin vejledningen til den valgte leg. Orienter dig i mulighederne for at tilpasse legen til din børnegruppe.

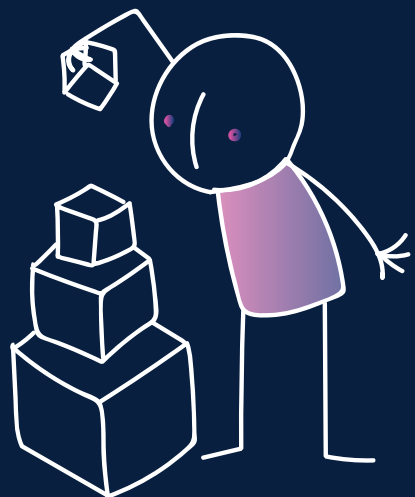
Alle lege indeholder forslag til En lettere leg og Leg videre!

I kassen finder du en oversigt over kassens indhold og de ting, som du selv skal finde til legen.

## DUS Challenge

Til hver leg kan børnene lave et produkt i form af en udfordring, en overraskelse eller måske en anbefaling, som kan udfordre en anden gruppe børn i DUS'en. Til hver leg er der forslag til en eller flere DUS challenges.

**Sæt i gang!**



## Lad tilfældet råde

Nogle gange har vi brug for at lade tilfældigheder bestemme, hvem der skal løse en opgave. Nogle mennesker elsker at spille så meget, at selv små konkurrencer giver stor fryd. Nu er det jeres tur til at afprøve forskellige tilfældighedsspil.

I skal prøve at trække strå, slå terninger og lave sten, saks, papir.

### Det finder du i kassen

- Bøger: Legenden om sten, saks og papir af Drew Daywalt, Tab og vind med samme sind af Marie Duedahl
- Terninger, kortspil
- Ark: Regnskabsark til konkurrencer, Vejledning til tilfældighedsspil

### Det skal du selv finde

- Evt. flere terninger og kortspil

### Tidsforbrug

Læsning: 15 min.

Leg: Fra 15 min.

### Antal børn/voksne

Fra 2 børn til hele børnegruppen og 1 voksen.

### Beskrivelse af legen

1. Læs bogen Legenden om sten, saks og papir højt, som en sjov optakt til legene.
2. Find vejledningen til tilfældighedsspil og lav evt nogle kopier.
3. Prøv de forskellige spil med børnene og sørg for at have masser af Regnskabsark til konkurrencer klar.



### DUS Challenge

Lav en film med en af børnenes hænder, som slår Sten, saks og papir 9 gange. Sæt filmen på en skærm i DUS'en og lad børnene dyste mod børnene på skærmen. Hvem vinder? Husk at lave nye film, når de opmærksomme børn har afkodet rækkefølgen på skærmen.

#### En lettere leg:

Lad terningerne tale:

Hver gang et barn spørger om noget, som fx Må jeg stå på rulleskøjter eller Må jeg få et glas saftvand? slår I om svaret er ja eller nej. De ulige antal øjne er nej, og de lige antal øjne er ja.

#### Leg videre!

Leg videre!

Læs bogen Tab og vind med samme sind, som handler om at være en dårlig taber. Tal om hvordan man er en god vinder og taber.

Lav turneringer med tilfældighedsspil. Find inspiration på arket Vejledning til tilfældighedsspil. Del børnene ind i hold efter alder, få dem til at lave kampråb og lav en dyst med fest og farver. Børnene skal deles efter alder for at illustrere, at børn fra 0. klasse nemt kan vinde over børn fra 3. klasse, når der spilles spil, der bygger på tilfældigheder.

## Yoga og mindfulness

Kan I lave den Hvæsende kobra eller Den smidige bue? Nu er det tid till at bøje kroppen i alle mulige retninger og mærke roen falde over jer. I denne leg konkurrerer man kun med sig selv. I skal lege med yoga og mindfulness, som styrker kropsbevidstheden og evnen til koncentration, mens man har det sjovt.

Vi anbefaler, at man laver denne yogaleg flere gange over tid. Namaste!

### Det finder du i kassen

- Bogen: Yoga for børn af Susannah Hoffmann
- Stempel
- Ark: Motivationsskema

### Det skal du selv finde

- Højtalere og pc til meditationen
- Måtter/håndklæder til at ligge på
- Link til eReolenGo! <https://ereolengo.dk/search/ting/historien?>
- Link til YouTube-videoen At finde ro: <https://www.youtube.com/watch?v=VHk6KeoZ7Fw> (eller download appen "Mindfulness for børn", der både har meditationer, der er gratis og nogle, man skal betale for)



### Tidsforbrug

Læsning uden børn: Ca 20 min. - Læsning og yoga med børn 30 min. til de 2 sekvenser.

### Antal børn/voksne

Max 25 børn pr. voksen dog er 2 voksne optimalt.

### Beskrivelse af legen

1. Læs "Kom godt i gang" side 6-7 og "øvelser" på side 10-31 i bogen Yoga for børn, så du selv kender øvelserne i de sekvenser, I skal lave. Øvelserne tager ca. 30 minutter at gennemføre.
2. Bogen Yoga for børn er din guide, så hav den liggende foran dig, mens I laver øvelserne. Afsæt tid til at instruere børnene i, hvordan de skal gøre.
3. Vi anbefaler, at I afslutter yogatimen med en meditationsøvelse, hvor alle børn ligger på ryggen med øjnene lukkede og lytter til en af de yogahistorier, du kan finde på eReolenGo! eller alternativt via linket til YouTube. Hav udstyr til afspilning af meditationshistorierne klar, inden I går i gang med yoga, så du nemt kan starte afspilningen bagefter. Disse oplæsninger varer ca. 13 min.

### DUS Challenge

Tag tid på hvem i jeres DUS, der kan stå længst i yogaøvelsen 'Højt træ' som du finder på side 46 og 47 i bogen Yoga for børn. Måske er børnene bedre end de voksne.

#### En lettere leg:

Lav fri leg med yogaøvelserne for en gruppe børn. Lad evt. børnene vælge øvelserne fra bogen Yoga for børn.

Lyt til meditationerne uden at knytte yoga til. Prøv både øvelser med at lytte/slappe af og vejrtrækningsøvelser. Historierne er lavet for at skabe ro og give ro og overskud til børnene.

#### Leg videre!

Gør legen til en konkurrence for det enkelte barn. Vælg sammen med barnet de øvelser, som barnet synes er svære, og gerne vil lære at mestre på en periode fra en uge til en måned. Der vil være forskel på niveau og antal øvelser, som det enkelte barn kan meste. For nogle børn kan udfordringen være at lære at ligge stille til hele oplæsningen.

Hver gang barnet har trænet øvelsen sættes et stempel på Motivationsskema. Når alle felter er udfyldt, så har barnet været vedholdende og vundet over sig selv.

## Vind med videnskab

Hvem elsker ikke at lege med vand? Nu skal vi lege med naturens kræfter, og måske overvinder vi dem. Der endda en risiko for at blive våd og måske også klogere. Nu skal der eksperimenteres! I skal lave to eksperimenter med vand.

### Det finder du i kassen

- Bøger: Udelaboratoriet af Robert Winston, Håndbog for spasmagere af Mike Barfield
- Tegnestifter
- Poser

### Det skal du selv finde

- Blyanter og blyantspidser – 3 pr. gruppe (gerne i forskellige farver)
- Tynde bløde 0,5 liters plastikflasker – en til hver gruppe (de billige vandflasker er ofte af tyndt plast)
- Evt. regntøj

### Tidsforbrug

Forberedelse: 15 min. - Læsning og eksperiment: 30-60 min.

### Antal børn/voksne

20 børn (børnene skal gå sammen 2 og 2) og 1 voksen. Vi anbefaler at lave dette eksperiment udendørs.

### Beskrivelse af legen

1. Læs selv vejledningerne til eksperimenterne "Vandtæt hullet pose" på side side 88-89 og "Flaske med nåle" på side 92-93 i bogen Udelaboratoriet.
2. Gå udenfor sammen med børnene, del dem op i grupper og fortæl dem, at de skal lave de to eksperimenter. Forklar dem, hvad de skal.
3. Sørg for, at hver gruppe har 5 blyanter og 2 poser til "Vandtæt hullet pose" og 1 plastikflaske og 4 tegnestifter til "Flaske med nåle".
4. Grupperne skal nu først lave eksperimentet "Vandtæt hullet pose" og derefter "Flaske med nåle".
5. Når alle er færdige med de to eksperimenter, læser du boksene "Sådan virker det" op for børnene på side 89 og 93, så de forstår, hvad der skete i de to eksperimenter.

### DUS Challenge

I kan udfordre ander i DUS til at gennemføre de eksperimenter i synes var de sjoveste.

#### En lettere leg:

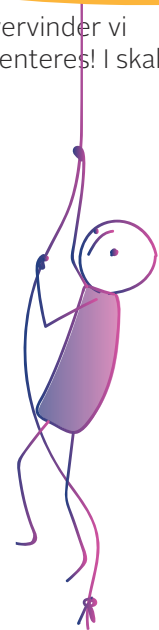
I Håndbog for spasmagere, kapitel 5 : Brug kroppen! og kapitel 7 : Mesterlige udfordringer, finder I mange lette eksperimenter, som ikke kræver andet end jeres kroppe eller evt. remedier, I allerede har i DUS'en.

Prøv jer frem.

#### Leg videre!

I bogen Udelaboratoriet er der et hav af sjove eksperimenter. Gå på opdagelse og se, om der er nogle eksperimenter, som I har lyst til at lave.

I bogen Håndbog for spasmagere finder I også eksperimenter, der kan sætte kulør på dagen fx puha-lervoks og pruttekit.



## HJÆLP! Er du klog?

Drengen Karl har det med at få ting i hovedet – alle mulige ting. Det går det helt galt, da Karl får alle bibliotekets bøger i hovedet og er blevet den klogeste dreng i verden. Bliver du mon klogere af at få viden kastet i hovedet?

### Det finder du i kassen

- Bogen: Drengen, der fik ting i hovedet 3 – Hjælp jeg er klog! Af Kasper Hoff
- Hovedbasket
- Ark: Quiz - Hjælp! Er du klog?

### Det skal du selv finde

- Papir til spørgsmål og svar
- Tusser
- Pointtavle/ark



### Tidsforbrug

Læsning: 30 min. - Fælles forberedelse af spørgsmål: 30 min. - Konkurrence: 30 min.

Denne leg kan med fordel laves over flere dage.

### Antal børn/voksne

1-3 grupper af 5-10 børn og 1-2 voksne.

### Beskrivelse af legen

1. Læs bogen Drengen, der fik ting i hovedet 3 – Hjælp jeg er klog! højt for børnene. Bogen er hurtigt læst, men i mangel af tid vælg kapitel 1-6 + kapitel 15-16. Bogen findes også på eReolen GO!
2. Børnene skal nu lave 10 gode spørgsmål med svar pr. gruppe. I kan gå på skolens bibliotek og finde faktabøger eller finde sjove fakta i bøgerne i Den aktive bogreol. I kan også bruge den viden, I allerede har om dinosaurer, fodbold, heste eller andre emner, der interesserer jer. Skriv alle 10 spørgsmål og svar op på et stykke papir, som den voksne indsamler.
3. De 10 spørgsmål uden svar skrives på A5-ark (del evt. A4-ark midt over) – kun 1 spørgsmål pr. ark. Hvert spørgsmålsark krølles sammen til en bold og samles i en pose.
4. Nu er I klar til Hovedbasket. Vælg et barn, der skal have basketkurven på hovedet, og en spiller, der skal tage en bold (spørgsmål krøllet sammen) og forsøge at ramme i basketkurven. Hvis spilleren rammer kurven, skal personen med kurven på hovedet svare på et spørgsmål. Hvis spilleren rammer ved siden af kurven, skal spilleren selv svare på et spørgsmål.
5. Den voksne er quizmaster og styrer svararket.
6. Fortsæt legen med skiftende spillere til der ikke er flere spørgsmål/bolde.

### DUS Challenge

Lav 10 quizspørgsmål og lad en anden gruppe børn svare på spørgsmålene. Er de lige så kloge som jer?

#### En lettere leg:

Brug spørgsmålene fra Quiz – Hjælp! Er du klog?. Drej lykkehjulet, find tallet på Quiz – Hjælp! Er du klog? og svar på spørgsmålet.

På arket findes både generelle spørgsmål og spørgsmål til bogen Drengen, der fik ting i hovedet 3 – Hjælp jeg er klog!

Lav gerne en pointtavle. Lav gerne en pointtavle.

#### Leg videre!

Denne leg kan I lave med alle faktabøgerne fra Den aktive bogreol. Vælg en bog og læs den højt. Bagefter skal den voksne stille spørgsmål ud fra bogen, som børnene skal svare på.

I kan også lave Hovedbasket med regnestykker. Hvis du svarer forkert, får det en fysisk konsekvens, som fx 10 armbøjninger.