

# IDRÆT

## Lege

### LEG I GAMLE DAGE

---



#### **Velkommen til School To Go og dagens undervisning!**

Dette er et forløb i faget "Idræt" om "Lege" i tre episoder, med de tre temaer "Leg i gamle dage", "Det sunde frikvarter" samt "At tage hensyn i Leg". Der vil både være lytte-tekster og øvelser i episoderne.

#### **Introduktion**

Forestil jer et øjeblik, hvordan det var at være barn for mange år siden. Ingen computere, ingen smartphones, ingen TV-serier med superhelte eller streamingtjenester. I stedet brugte børn tiden på lege, der foregik udenfor, hvor græs og grus var deres legeplads. De måtte selv finde på spil, bygge huler i skoven, tegne med kridt på asfalten og stable dåser, de kunne skyde ned med en bold.

I dag skal vi dykke ned i denne verden og opdage, hvad børn før i tiden foretog sig, når de ville have det sjovt. Vi skal lade fantasien rejse tilbage i tiden, møde de gamle lege og måske finde ud af, om noget af det stadig kunne være sjovt for os i dag. Er I klar til at træde ind i en tid uden tablets og Playstation, men med masser af kreative og enkle lege? Så lad os begynde!

Lad os først høre læringsmålene for episoden:

### **Mål for undervisningen:**

1. Jeg får kendskab til nutidige lege
2. Jeg får viden om ældre spil og lege
3. Jeg får færdigheder inden for emnerne samarbejde og ansvar, sundhed og trivsel

Lad os nu gå i gang med emnet om i gamle dage.

### **Historien om eleven Benedikte.**

Benedikte står alene ved siden af skolebygningen, hendes øjne følger de andre børn, der leger forskellige lege i skolegården. Der er en summen af stemmer, latter, og lyden af fodtrin på asfalten. Hun klemmer sin skoletaske lidt tættere ind til sig.

I det ene hjørne af gården spiller en gruppe børn fodbold. De råber og hujer, når bolden bliver sparket fra den ene ende af pladsen til den anden. Deres sko skraber mod asfalten, og de sveder og smiler, når de løber efter bolden. De har delt sig op i to hold og prøver hver at score flest mulige mål.

Tættere på hende er der en anden gruppe børn, som hopper i elastik. De synger små sange og hopper med begge ben mellem de strakte elastikker. Benedikte ser fascineret til, da de nogle gange næsten falder, men altid finder balancen igen og fortsætter med at hoppe.

Ved siden af fodboldspillerne er der børn, der spiller rundbold. De står i en stor cirkel, og én i midten forsøger at ramme bolden, som bliver kastet til ham. Alle råber, og dem der står i cirklen spæner for at fange bolden og forsøge at ramme den person, der løber mellem baserne. Der er en spænding i luften hver gang, bolden bliver kastet.

Benedikte sukker stille og ser på alle de legende børn, hun ønsker, at hun kunne være en del af deres lege. Hun tager en dyb indånding og beslutter sig for at nærme sig gruppen, der spiller rundbold. Hun spørger stille, om hun må være med, og et par af børnene smiler og nikker. Hun kan mærke sommerfuglene i sin mave forsvinde, da hun træder ind i cirklen, og smiler forsigtigt tilbage. Det viser sig, at det ikke er så svært at finde nogen at lege med alligevel.

## Hvad legede man med i gamle dage?

For mange år siden, da dine bedsteforældre og oldeforældre gik i skole, var legene i skolegården også meget vigtige, men de havde ikke de samme redskaber og legetøj, som I har i dag. Her er nogle af de lege, som de ældre generationer legede:

Rundbold er en gammel klassiker, hvor man slår til en bold og løber rundt mellem baser, præcis som I gør det i dag. Det har altid været en sjov måde at være sammen på og få brugt noget energi.

Dåsekast var også meget populært. Man stablede tomme dåser i en pyramide, og så skulle man prøve at vælte dem med en bold. Det krævede god sigteevne og præcision for at vælte alle dåserne!

Børnene havde små gummibold, som de hoppede efter hen over jorden, og de skulle samle pinde op fra jorden uden at tabe bolden. Det krævede både balance og koordination.

En anden populær leg var snurretoppen. Man skulle snurre en top ved hjælp af en snor og prøve at holde den snurrende så længe som muligt.

Sjippetovslege var også meget almindelige. Børnene hoppede enten alene eller sammen, og de sang sjippesange og udførte forskellige hop og trin til rytmen af sangene.

Børnene brugte også til tider deres egne skygger til at "bokse" med. Det var en simpel, men fantasifuld leg, hvor man brugte sin egen skygge som modstander. Og naturligvis var gemmeleg også en favorit. Det var spændende at finde nye og kreative gemmesteder og forsøge at blive fundet sidst.

Børnene samlede også på forskellige kort og spillede billedlotteri. Det var spændende at bytte kort med vennerne og se, hvem der kunne få den bedste samling.

Selvom mange af disse lege virker enkle sammenlignet med de lege, I har i dag, gav de masser af glæde, og børnene lærte om venskab, samarbejde og fairplay. Mange af disse lege er stadig sjove i dag, og du kan måske prøve nogle af dem næste gang, du leger i skolegården.

## Hvordan spillede man?

### Dåsekast:

Dåsekast er en enkel og sjov leg. Den kræver kun tomme dåser og en bold. Her er regler og fremgangsmåde:

#### 1. Opsætning:

- Stable tomme dåser i en pyramide.
- Find et sted at stå, en vis afstand fra dåserne, for eksempel 2 meter væk.

#### 2. Spil:

- Hver spiller får et vist antal kast, for eksempel tre, for at forsøge at vælte så mange dåser som muligt.

- Spilleren kaster bolden på dåserne og får point for hver dåse, der vælter.

3. Point:

- Man kan give et point for hver dåse, der vælter, eller man kan give forskellige pointværdier til forskellige dåser.

### **Snurretop:**

Snurretoppen er et lille legetøj, som man får til at dreje rundt ved hjælp af en snor.

Sådan spilles det:

1. Forberedelse:

- Sæt snurretoppen op med snoren viklet rundt om den.

- Find et fladt og glat underlag, hvor snurretoppen kan dreje.

2. Spil:

- Træk snoren hurtigt for at få snurretoppen til at spinne.

- Målet er at få snurretoppen til at spinne så længe som muligt.

### **Glaskugler:**

Børn legede også med glaskugler. De lavede små huller i jorden eller brugte kridt til at tegne cirkler på jorden, hvor kuglerne skulle lande.

1. Spil:

- Spillere skiftes til at kaste eller rulle deres glaskugler mod hullerne eller cirklerne.

- Målet er at få sine egne kugler så tæt som muligt på målet eller ind i hullerne.

2. Point:

- Der kan gives point baseret på, hvor tæt kuglerne lander på målet, eller om de lander i hullerne.

3. Bytte:

- Nogle gange blev glaskugler også brugt til at bytte med. Hvis din kugle ramte en andens kugle, vandt du den kugle.

Hver af disse lege har sin egen charme og lærer børn om mål, præcision, og tålmodighed, samtidig med at de har det sjovt!

**Hvorfor leger man ikke sådan i dag?**

Tænk på, hvordan du leger og har det sjovt i dag. Mange af legene fra gamle dage er måske ikke så almindelige nu, fordi vi har fået mange nye måder at lege og underholde os selv på. Her er nogle grunde til, at nogle af de gamle lege ikke er så populære længere.

Nu har vi computere, tablets, smartphones og videospil. Disse teknologiske enheder giver os mange nye måder at lege og lære på, og nogle gange kan de være så spændende, at vi glemmer de gamle lege.

Som tiden går, ændrer vores interesser og smag sig. Måske finder børn i dag nogle af de gamle lege kedelige eller forældede, fordi de er vokset op med andre slags legetøj og aktiviteter.

Nogle af de gamle lege er måske ikke så sikre, som vi troede, de var. For eksempel, lege, der involverer at klatre højt op, kan være farlige, og derfor bliver børn nu opfordret til at lege sikrere lege.

Nu om dage er der også mange organiserede sportsgrene og aktiviteter for børn. Det betyder, at børn har mindre fri tid til bare at lege frit, som de gjorde i gamle dage.

Mange børn i dag kender måske ikke til de gamle lege, fordi deres forældre og bedsteforældre ikke har lært dem det, eller fordi de ikke ser dem i TV eller på internettet.

Selvom nogle gamle lege måske ikke er så populære nu, kan det være sjovt at lære dem og prøve dem af. Måske kunne du spørge dine bedsteforældre eller en anden ældre person om, hvilke lege de legede, da de var børn, og prøve at lege dem sammen med dine venner! Det kan være en sjov måde at lære om, hvordan livet var, da dine bedsteforældre var børn, og du kan måske endda finde en ny yndlingsleg!

## **Lad os høre en historie om glaskugler**

En solbeskinnet eftermiddag i en tid langt, langt tilbage, sad en gruppe drenge på en lille sti ved siden af deres skole, og spillede et gammeldags spil med glaskugler. Stien var omgivet af høje egetræer, der hviskede hemmeligheder til hinanden, når vinden blæste gennem deres blade.

De små, skinnende glaskugler var som farverige juveler i drengenes hænder. De kastede dem mod små huller, de havde gravet i jorden, og mod cirkler de havde tegnet med kridt på stien. Hver af drengene ønskede at vinde de andres kugler, så de kunne gå hjem som dagens sejrherre.

En af drengene, Johan, var kendt for sin utrolige præcision og snedighed i spillet. Hans glaskugler ramte altid deres mål, og snart havde han vundet mange af de andre drenges kugler. Drengene omkring ham mumlede og rystede på hovederne, imponerede og misundelige over Johans dygtighed.

Johan gjorde det ved at bruge en særlig teknik. Han satte sig på huk, målte afstanden med øjnene, og beregnede den perfekte vinkel og kraft i sit kast. Han kastede så sin glaskugle med en rolig, fast hånd, og mere ofte end ikke, ramte han

det ønskede mål eller en anden drengs glaskugle, og vandt dermed flere og flere kugler.

Da solen begyndte at gå ned, og de røde og orange stråler malede himlen, samlede Johan alle sine vundne glaskugler i sin lille lærredspose. Han havde et smil på læben og glimt i øjet, da han løb hjem, mens de andre drenge beundrede hans færdigheder og ønskede, at de selv kunne spille lige så godt.

Men selvom Johan var dagens vinder, vidste han, at glæden ved spillet lå i det venskabelige kammeratskab og de gode tider, de havde sammen, og ikke i antallet af glaskugler i hans pose. Og hver dag delte han sin glæde, sine teknikker, og nogle gange endda sine glaskugler med de andre drenge, og styrkede dermed båndene mellem dem alle.

Nu er det tid til at lave et par opgaver og tænke over hvad vi lige har lært.

## Arbejdsopgaver

1. Glaskuglespil:
  - Prøv at spille et glaskuglespil eller brug små bolde, hvis I ikke har glaskugler.
  - Find ud af, hvordan spillet foregår, og hvilke regler der gælder.
2. Opfind en Ny Leg:
  - Overvej, hvilke nye lege der kunne være sjove i fremtiden.
  - Skriv reglerne for legen ned, og prøv den af sammen med jeres klassekammerater.
3. Diskussion om Lege:
  - Tal i klassen om, hvorfor I tror, at nogle af de gamle lege ikke leges mere.
  - Hvad er forskellene på lege før i tiden og i dag?
4. Refleksion:
  - Skriv kort om, hvilke lege I synes er sjovest, og hvilke I tror kunne blive populære igen.
5. Kreativ Legudvikling:
  - Tegn eller lav en model af et legetøj eller en genstand, der kan være vigtig i en fremtidig leg.
  - Forklar, hvordan den bruges, og hvilke regler der gælder for legen.

Husk:

- Tænk på sikkerheden, når I prøver nye lege, og respekter hinandens grænser.
- Vær kreative, og hav det sjovt, mens I lærer om gamle og nye lege!

Når du har besvaret disse spørgsmål, er episoden slut.

Her starter ideerne til lærerne.

## Ideer til læreren

- **Forskning og Præsentation:** Find information om, hvilke spil og lege børn legede i gamle dage. Lav en lille præsentation om et udvalgt spil eller leg, og forklar reglerne til klassen.
- **Afprøv en Gammel Leg:** Vælg en af de gamle lege, som I har fundet information om, og prøv den af i frikvarteret. Hvordan føles det at spille den? Er den sjov? Hvad kan gøre den mere spændende?