

Leikgleði

-50 leikir



Leikgleði – 50 leikir

ISBN: 978-9979-0-2093-6

© 2016 Sabína Steinunn Halldórsdóttir

© teikningar: Halldór Baldursson

Ritstjóri: Harpa Pálmadóttir

Málfarslestur: Ingólfur Steinsson

Faglestur: Borghildur Valgeirsdóttir, Davíð Snorri Jónasson

Hönnun og umbrot: Ingvi Magnússon fyrir Menntamálastofnun

Öll réttindi áskilin

1. útgáfa 2016

Menntamálastofnun

Kópavogi

Sabína Steinunn Halldórsdóttir

Leikgleði – 50 leikir



Efnisyfirlit

- Formáli
- Grunnhreyfingar
- Skynþroski
- Líkamshreysti
- Leikir



Námsleikir	Samvinnuleikir	Hreystileikir
<ol style="list-style-type: none">1. Steinaldarmenn2. Fótspor dýranna3. Náttúrubingó4. Stafrófið á hlaupum5. Í tíma og rúmi6. Fjárjóðurinn7. Töluassi8. Stafastyttur9. Stafarugl (risa scrabble)10. Stærðfræðiboðhlaup11. Við mælum með ...12. Hvernig finnst þér?13. Röðun	<ol style="list-style-type: none">14. Könglakapp15. Upp og niður16. Tannhjólíð17. Krákur, leiðtogi og rannsakandi18. Brotinn gluggi19. Náttúru domino20. Uppspretta21. Umhverfið okkar22. Blöðrubox23. Dýragarðurinn24. Nafnið mitt25. Reitaboðhlaup26. Köngulóarvefur27. Snjóform28. Rebba skott	<ol style="list-style-type: none">29. Parahreysti30. Músagangur31. Hvít og rauð blóðkorn32. Á klósettinu33. Gulur – rauður – grænn34. Kökuskrímli35. Samklukk36. Pítsa pítsa37. Hákarlinn kemur38. Stafakarlarinn39. Skipt um stað40. Englaklukk41. Snjókarlar42. Teningarallý43. Herramennirnir44. Löndin mín45. Hver passar mér46. Form og frumlegheit47. Ruglum saman48. Froskur – Könguló – Storkur49. Stafa klukk50. Heilsutoppar

- Viðhengi



Formáli

Samvinna, skynproski og náttúran eru orð sem ég lagði upp með við undirbúning og skrif þessarar leikjabókar. Ég lagði ríka áherslu á að leikirnir gætu allir farið fram utandyra, í þeim væri lítið um hlé, raðir eða svokallaðar refsingar. Þess í stað væri það ákjósanlegt að fá hreystiæfingar, oft í samvinnu við félagana. Leikirnir eru jafnframt þess eðlis að það má breyta, aðlaga og heimfæra þá á aldur og þroska þátttakenda eins og við á.

Leikir eru ein mikilvægasta og besta aðferð sem völ er á til að vinna að lýðheilsu einstaklinga. Heilsa skiptist í líkamlega, andlega og félagslega heilsu og má vinna með alla þessa þrjá þætti samhliða og á sama tíma í gegnum leik. Leikur gefur þeim sem stjórnar tækifæri til að taka virkan þátt eða fylgjast með úr fjarlægð; meta og vinna með styrkleika og veikleika þátttakenda.

Við vinnu bókarinnar setti ég mér nokkur markmið og þau eru rauði þráðurinn í gegnum hana. Markmiðið með öllum leikjunum er að efla skynþroska barna, auka samvinnu þeirra og félagsfærni og það úti í náttúrunni. En þar fá börn einmitt meira áreiti fyrir öll skynfærin en innan dyra og allt á sama tíma. Enda segir í Aðalnámskrá grunnskóla „Með virkjun fleiri skynfæra eykst virkni heilastöðva um leið og aukin hreyfing eykur súrefnismettun blóðsins og blóðflæði til heilans. Þannig er hreyfing ein og sér mikilvæg öllum börnum.“

Kæri notandi, bókin er þín og ævintýrin eru þín. Farðu óhikandi af stað og aðlagaðu leikina eftir því umhverfi sem þú nýtir hverju sinni og þeim hóp sem þú ert með. Ég get lofað þér því að þetta verður gaman.

Sabína Steinunn Halldórsdóttir

Heilbrigði og velferð er einn af grunnþáttum skólastarfs

Aðalnámskrá grunnskóla

Markviss hreyfing er mikilvægur hluti þeirrar heilsuræktar og heilsuefningar sem nemendur þurfa á að halda í grunnskólum

Aðalnámskrá grunnskóla

Útikennsla skólaíþrótta gefur gott tækifæri til að tengja heilsuuppeldi og sjálfbærni í lífnaðarháttum. Nemendur þurfa að þekkja, skilja og virða náttúruna og næsta umhverfi sitt, manngert eða náttúrulegt

Aðalnámskrá grunnskóla

Leikurinn er leið til að efla áhuga nemandans. Tengsl íþróttakennslu við aðrar námsgreinar er því heppilegur vettvangur fyrir þverfaglegt samstarf

Aðalnámskrá grunnskóla



Til að meta og halda utan um hvernig gekk að framkvæma leikina, er gott að prenta út þetta eyðublað:

Reynslubankinn - Hvernig tókst til?

Grunnhreyfingar

Hreyfingar okkar eru byggðar á grunnhreyfingum sem allar fela í sér notkun líkamans á einn eða annan hátt með því að beita fótleggjum, handleggjum, bol og/eða höfði. Aukin færni eykst með auknum þroska. Hreyfifærni barna er í flestum tilvikum svipuð en sum börn þurfa hinsvegar örvun og ögrun við ákveðnar hreyfingar til að öðlast betri færni og stjórnun líkamans og þannig að bæta hreyfifærni sína.

Grunnhreyfingar okkar eru að snerta, velta sér, rúlla, skríða, ganga, hlaupa, klifra, hanga, sveifla, hoppa, stökkva, kasta, grípa og rekja. Flóknari hreyfimyndur og sérhæfðari hreyfingar byggja á grunnhreyfingum okkar sem við komum til með að mæta í leik, starfi og tómsundum alla ævi.

Grunnhreyfingum má skipta upp í þrjá hópa:

- 1) Líkamsstjórnun – felur í sér stjórn líkamans bæði í kyrrstöðu og á ferð. Sem dæmi má nefna jafnvægi, að rúlla sér, stoppa sig af, lendingar, að beygja sig, teygja sig, sveifla sér, snúa sér og klifra. Ýmiskonar jafnvægisæfingar fela í sér mikla stjórn líkamans og þjálfast með aukinni færni, s.s. jafnvægi á öðrum fæti, ganga á ójöfnu undirlagi og klifur.
- 2) Færsla líkamans á ferð – felur í sér færslu líkamans frá einum stað til annars, upp, niður og til hliðanna. Sem dæmi má nefna; að skríða, ganga, hlaupa, hoppa, stökkva, valhoppa og synda. Ýmiskonar færslur má svo framkalla við hvern þátt svo sem mismunandi tegundir að hoppa og stökkva á öðrum fæti eða báðum með stefnubreytingum og stoppum.
- 3) Stjórnun líkamans með hlut – felur í sér að stjórna hlut með höndum eða fótum eins og bolta, hring, baunapoka, böndum eða náttúrulegum efnivið. Sem dæmi má nefna að kasta, grípa, kýla, sveifla, drippla, rekja og rúlla. Ýmiskonar flóknari hreyfimyndur þjálfast með aukinni færni og sérhæfingu, s.s. ólíkar kasttegundir, hvernig rekja megi bolta og tækni í hreyfingum.



Skynþroski

Hreyfing er ákjósanleg til að efla skynþroska barna en fjölbreytt hreyfing og mismunandi undirlag eflir hreyfifærni þeirra. Skynþroski er háður örvun skynfæra eða samspili ólíkra skynfæra á sama tíma.

Skynþroski eflist með mismunandi áreiti sem berst til skynfæra líkamans:

með heyrnarskyni en það skynjar heyrnaráreiti. Hægt er að örva það með fjölbreyttum hljóðum, s.s. klöppuðum eða slegnum takti, tónlist og talmáli. Annaðhvort ein(n) eða í hópi.

með sjónskyni en þá er átt við skynjun sjónáreita. Það getur m.a. verið skynjun hluta í umhverfinu og skynjun á hraða hreyfinga. Einnig skynjun á fjarlægð, hraða, forgrunn, bakgrunn, stærð, hlutföll, lögun og liti. Sjónskyn er örvað með kyrrstæðum sjónáreitum og sjónáreitum á hreyfingu.

með jafnvægisskyni en það er staðsett í innra eyra. Það gerir okkur kleift að skynja aðdráttarafi Jarðar og áhrif þess á okkur, hreyfingu eða kyrrstöðu, hversu hratt við förum og að skynja í hvaða stefnu við förum miðað við umhverfið. Jafnvægisskynið samhæfir hreyfingu augna, höfuðs og líkama og hefur einnig áhrif á vöðvaspennu í líkamanum og þar af leiðandi líkamsburði.

með snertiskyni en það skynjar áreiti á húðina. Það skiptist í yfirborðsnertiskyn og djúpsnertiskyn. Ákveðið jafnvægi verður að vera á milli þessara þátta til þess að rétt viðbrögð fái við mismunandi áreiti. Snertiskyn skynjar áreiti á húðina, staðsetur snertinguna, skynjar áferð mismunandi hluta og greinir á milli hita og kulda. Samvinnuæfingar af ýmsum toga eru hentugar í þessu samhengi.

með vöðva- og liðamótaskyni en það skynjar stöðu og hreyfingar vöðva og liðamóta. Líkamsvitund, rúmskyn, jafnvægi og sjónskyn eru þættir sem hafa áhrif á vöðva- og liðamótaskyn. Hægt er að örva það með ýmsum hreyfingum og líkamstöðum þar sem virkni líkamans er höfð til hliðsjónar.

með rúmskyni en það felur í sér hæfni til að skynja áttir, stöðu, lögun og umfang eigin líkama og fyrirbæra í rýminu. Rúmskyn felur einnig í sér að meta fjarlægðir og átta sig á vegalengdum.

með lyktar- og bragðskyni sem eru nátengd fyrirbæri og mjög næm skynfæri. Það fer þó eftir því um hvaða efni er að ræða hverju sinni hversu næm þau eru. Bæði þroskast snemma á ævinni en eftir því sem barnið eldist fær það sífellt meiri reynslu fyrir bæði lyktar- og bragðskynið.

Líkamshreysti

Í samspili við skynþroska eflast líkamlegir þættir barnsins en það er þol, styrkur, hraði, samhæfing og liðleiki. Leikir eru sérstaklega ákjósanlegir til að efla alla líkamlega þætti barna og auka hreysti þeirra.

Þol eflist markvisst í leikjum og börn gera sér sjaldnast grein fyrir því að þau séu að hlaupa mikið því leikurinn á hug þeirra allan. Aðrir líkamlegir þættir þjálfast einnig á leikrænan máta þar sem börnin eru að nota allan líkama sinn. Hlutverka- og ímyndunarleikir eru tilvaldir til að þjálfra hreysti barna en þá bregða þau sér í hin ýmsu hlutverk sem reyna á allan líkamann, styrkja hann, liðka, samhæfa og auka liðleika.

Mikilvægt er að stjórnendur leikja fylgist vel með því að börnin séu að gera sitt besta og öðlist þannig bættu færni í grunnhreyfingum sem hefur áhrif á líkamshreysti og skynþroska þeirra. Þeir hvetji börnin til að fylgja leikreglum og til að nota bæði hægri og vinstri hlið líkamans til að bæta samhæfingu sína. Í lok hvers leiks er mikilvægt að taka leikrænar liðleikaæfingar þar sem unnið er með spennu og slökun.

Hvatning og hrós í leikjum getur skapað jákvæðan anda auk þess sem upplifun barnanna af leiknum verður jákvæðari. Leggið áherslu á hrós, hvatningu, leikgleði og jákvæðni og hvetjið börnin til að gera slíkt hið sama við hvert annað.



1. Steinaldarmenn

Stutt lýsing: Börnin búa til listaverk úr efniviði sem þau safna sjálf.

Námsmarkmið:

- Þjálfun grunnhreyfinga
- Líkamsvitund
- Líkamshreysti
- Efla skynþroska
- Læra að nýta efnivið náttúrunnar til leiks
- Læra heiti á efnivið í náttúrunni
- Læra að bera saman lögun og stærð
- Læra að gönguferð er líka hreyfing
- Samvinna
- Sköpunargleði



? **Hvar:** Á opnu svæði þar sem stutt er í náttúrulegan efnivið.

? **Hvenær:** Allt árið um kring.

? **Tími:** Ótakmarkaður.

?? **Fjöldi:** Ótakmarkaður.

? **Undirbúningur:** Minni en 10 mínútur.

? **Áhöld:** Í byrjun fá börnin fyrirmæli um að finna til ákveðinn efnivið. Dæmi: 10 litlar trjágreinar, 10 litla steina (ekki stærri en þumall), 4 stóra steina (ekki stærri en lófi), 9 laufblöð og 6 köngla.

? **Hvernig:** Þegar hver hópur hefur fundið tilætlaðan efnivið hefst leikurinn. Stjórnandi gefur fyrirmæli um hvað börnin eigi að útbúa úr því efni sem þau fundu. Hugmyndaflug og sköpunargleði fær að njóta sín. Engin ein útfærsla er rétt. Ekki má nota neitt annað en það sem stjórnandi nefndi í fyrirmælum sínum nema þó að draga línur í mold, sand eða grasið þar sem myndin er útbúin. Dæmi um verk sem nemendur geta búið til er brú, skrímsli, hundur, Íslandskort en allt fer það eftir aldri þeirra hverju sinni.

?? **Útfærsla:** Stjórnandi getur valið þemu leiksins eftir aldri og getu barnanna.

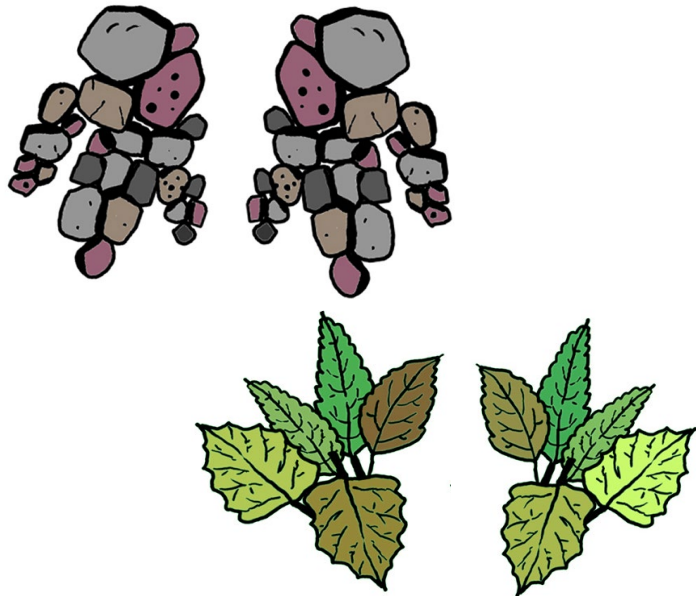
- Sýna nemendum myndir af því sem þeir eiga að útbúa í hverri umferð.
- Nota form eða dæmi í stærðfræði, dýr úr náttúrufræði, lögun landa eða hvað sem verið er að læra hverju sinni og móta mynd út frá því.

2. Fótspor dýranna

Stutt lýsing: Börnin búa til listaverk úr efniviði sem þau safna sjálf.

Námsmarkmið:

- Þjálfun grunnhreyfinga
- Líkamsvitund
- Líkamshreysti
- Efla skynþroska
- Læra að gönguferð er líka hreyfing
- Læra að nýta efnivið náttúrunnar til leiks
- Læra heiti á efnivið í náttúrunni
- Samvinna
- Sköpunargleði



Hvar: Á opnu svæði þar sem stutt er í náttúrulegan efnivið.

Hvenær: Allt árið um kring.

Tími: Ótakmarkaður.

Fjöldi: Ótakmarkaður, má vel skipta í lið og nota með einstaklingum.

Undirbúningur: Minni en 10 mínútur.

Áhöld: Mynd af fótspori dýrs, sjá [hér](#). Börnin finna sjálf efnivið í verkin.

Hvernig: Hver hópur dregur mynd af fótspori dýrs og sýnir hinum hópunum ekki myndina. Því næst útbúa börnin fótspor dýrsins með því að nota hvaða efnivið sem er í náttúrunni. Þegar hóparnir hafa útbúið sitt fótspor, útskýrir hver hópur sína mynd (hvaða dýr á fótsporið) með látbragði og hreyfingum.

Útfærsla: Stjórnandi getur valið þemu leiksins eftir aldri og getu barnanna.

- Hóparnir noti eigin líkama til að útbúa fótspor.
- Hver hópur hefur ákveðinn tíma til að fara á valinn stað til að safna efnivið í poka. Kemur síðan til baka og útbýr fótspor.

3. Náttúrubingó

Stutt lýsing: Börnin fá bingóspjald til að vinna með úti í náttúrunni, sjá [hér](#).

Námsmarkmið:

- Þjálfun grunnhreyfinga
- Líkamsvitund
- Líkamshreysti
- Efla skynþroska
- Læra að nýta efnivið náttúrunnar til leiks
- Læra heiti á efnivið í náttúrunni
- Samvinna
- Sköpunargleði
- Hugmyndaflug



? **Hvar:** Á opnu svæði þar sem stutt er í náttúrulegan efnivið.

? **Hvenær:** Allt árið um kring.

? **Tími:** Ótakmarkaður.

?? **Fjöldi:** Ótakmarkaður, einstaklings- eða hópleikur.

? **Undirbúningur:** Minni en 10 mínútur.

? **Áhöld:** Bingóspjald fyrir hvern og einn hóp/einstakling.

? **Hvernig:** Hver hópur fær bingóspjald með ákveðnum fyrirmælum sem hann á að fara eftir. Dæmi: Finna eitthvað sem er mjúkt, annað sem er hart, enn annað sem má borða o.s.frv. Hópurinn leitar að þessum efnivið og setur á viðkomandi bingóreit. Sá hópur vinnur sem er fyrstur að fylla út sitt bingóspjald.

?? **Útfærsla:** Bingóspjöldin geta verið eins fyrir alla eða í nokkrum útfærslum.

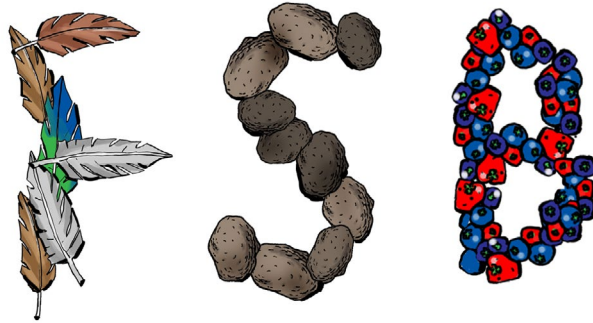
- Eðli og umfang spjaldanna fer eftir aldri þátttakenda og þeim efnivið sem er mögulegt að finna á hverju svæði fyrir sig.

4. Stafrófið á hlaupum

Stutt lýsing: Börnin finna efnivið í náttúrunni sem hefst á þeim bókstaf sem valinn er hverju sinni

Námsmarkmið:

- Þjálfun grunnhreyfinga
- Líkamsvitund
- Líkamshreysti
- Efla skynþroska
- Læra heiti á efnivið í náttúrunni.
- Samvinna
- Sköpunargleði
- Hugmyndaflug



Hvar: Hvar sem er.



Hvenær: Allt árið um kring.



Tími: Ótakmarkaður.



Fjöldi: Ótakmarkaður.



Undirbúningur: Minni en 10 mínútur.



Áhöld: A4 blað og blýantur. Nemendur sækja sjálfir annan efnivið.



Hvernig: Hver hópur fær autt blað og fyllir það út eftir fyrirmælum kennara/stjórnanda. Stjórnandi ræður hve marga bókstafi hann lætur börnin setja á blaðið, allt frá 5 stöfum upp í allt stafrófið eins og það leggur sig. Hóparnir búa til tvo dálka á blaðið, setja bókstafina í annan dálkinn og hafa hinn auðan. Markmiðið er að finna hlut/efni sem hefst á viðkomandi bókstaf/stöfum á þeim tíma sem stjórnandi ákveður.



Útfærsla: Stjórnandi getur valið þemu leiksins eftir aldri og getu barnanna.

- Safna eins miklu í poka og mögulegt er á fyrirfram ákveðnum tíma og reyna svo að fylla inn á blaðið. Þannig fær hjartadælan að vinna enn meira.
- Nemendur búa sjálfir til þrautina með því að búa til eins og 4 stafa orð. Þeir velja orðið sjálfir og þurfa þá að velja fyrir sér hversu auðvelt eða erfitt er að finna efnivið fyrir þá stafi. Dæmi: safi. Nemendur sækja efnivið sem passar fyrir hvern og einn staf.
- Ræða í lokin hvort einhver stafur hafi verið erfiðari en annar eða léttari.
- Samþætta má leikinn með öðru tungumálanámi, s.s. dönsku eða ensku.

S	A	F	I
steinar	arfi	fjaðrir	inniskór

5. Í tíma og rúmi

Stutt lýsing: Börnin læra að gera sér betur grein fyrir tíma og vegalengd í gegnum hreyfingu.

Námsmarkmið:

- Þjálfun grunnhreyfinga
- Líkamsvitund
- Líkamshreysti
- Efla skynþroska
- Gera sér grein fyrir vegalengdum og tíma
- Samvinna
- Sköpunargleði
- Hugmyndaflug



? Hvar: Hvar sem er – opið svæði.

? Hvenær: Allt árið um kring.

? Tími: Ótakmarkaður.

?? Fjöldi: Ótakmarkaður.

? Undirbúningur: Minni en 10 mínútur.

? Áhöld: Skeiðklukka, eitthvað til að merkja vegalengd, blað og blýantur.

? Hvernig: Tveir og tveir vinna saman sem teymi. Stjórnandi gefur fyrirmæli sem börnin skiptast á að fylgja. Fyrst fer annað barnið eftir fyrirmælunum á meðan hitt skráir hjá sér upplýsingar. Síðan skipta þau um hlutverk. Hér eru tvær útfærslur til að velja úr:

- Börnin safnast saman í kringum stjórnanda. Þegar hann flautar hleypur fyrrihlutinn af stað og stoppar um leið og flautað er aftur. Þá giska þau á hve mörg skref þau hlupu og aðstoðarmaður skráir hjá sér. Síðan telur hvert teymi í sameiningu skrefin í átt að upphafsreit og svo skipta börnin um hlutverk. Í næstu umferð reyna börnin að taka færri skref á sömu vegalengd.
- Stjórnandi setur skeiðklukku af stað og leyfir börnunum að fá tilfinningu fyrir hvað 10 sekúndur eru lengi að líða. Ágætt er að gera það nokkrum sinnum og leyfa þeim að giska á hvenær þær eru liðnar. Því næst gerir stjórnandi það sama og að framan nema nú með því að taka tímann í ákveðinn fjölda sekúndna – annað barnið hleypur í sömu átt og áður og metur síðan hve margar sekúndur það tók að hlaupa umrædda vegalengd. Aðstoðarmaður skráir hjá sér þann tíma sem giskað var á. Því næst fá börnin uppgefinn réttan tíma hjá kennara og skipta síðan um hlutverk.

?? Útfærsla: Stjórnandi getur valið þemu leiksins eftir aldri og getu barnanna.

- Í upphafi gönguferða geta börnin giskað á hve mörg skref þau þurfa að stíga til að komast frá x til y og tímann sem það tekur þau.
- Skapa umræðu í lok tímans um það hvort þau hafi haldið að þau tækju færri eða fleiri skref á staðinn.
- Hvert og eitt par getur tekið tímann hjá sér, t.d. með því að nota skeiðklukku í síma.

6. Fjár sjóðurinn

Stutt lýsing: Börnin vinna með kort, vegalengdir og tíma til að finna fjár sjóð.

Námsmarkmið:

- Þjálfun grunnhreyfinga
- Líkamsvitund
- Líkamshreysti
- Efla skynþroska
- Magn- og afstöðuhugtök
- Kortalestur
- Vegalengdir
- Tími
- Samvinna

Dæmi um fjár sjóðskort:



10 venjuleg skref áfram -> rúlla sér í 5 hringi ->
hoppa jafnfætis 10 hopp áfram ->
7 hænuskref áfram og thatha
... fjár sjóðurinn fundinn.

Hvar: Hvar sem er.

Hvenær: Allt árið um kring.

Tími: Ótakmarkaður.

Fjöldi: Ótakmarkaður.

Undirbúningur: Ef börnin gera kortin sjálf tekur það um 10 mínútur en mikilvægt er að stjórnandi sýni í upphafi hvernig búa á þau til og gefi tillögur. Stjórnandi getur undirbúið kort sjálfur, bæði með orðum og teikningum. Fjöldi korta fer eftir stærð hópa.

Áhöld: A3 blöð, litir og fjár sjóður sem börnin velja sjálf. Hann getur verið hvað sem er, s.s. gullmálaðir steinar, dós með hlut, eitthvað úr náttúrunni. Aðalatriðið er að sá sem leitar viti að hverju hann leitar.

Hvernig: Tveir og tveir vinna saman og fá autt A3 blað til að búa til sitt kort og ákveðinn hlut sem er fjár sjóðurinn. Teymið byrjar á því að velja sér stað til að fela fjár sjóðinn. Því næst þarf að útbúa kortið, telja skref, skrá áttir og mögulega þann tíma sem það tekur að fara ákveðna leið að fjár sjóðnum. Stjórnandi gefur fyrirfram ákveðinn tíma t.d. 15 mínútur sem það á að taka að finna fjár sjóðinn. Þegar undirbúningstíminn er liðinn og kortin tilbúin fær hvert teymi kort frá öðrum til að leita.

Útfærsla: Stjórnandi getur valið þemu leiksins eftir aldri og getu barnanna.

- Útbúa nokkur kort sem öll liggja að sama fjár sjóð.
- Nota skref í átt að fjár sjóðnum, ákveðnar áttir, tíma eða allt saman.
- Bæta inn metrum, þannig geta nemendur fengið tilfinningu fyrir vegalengd.
- Merkja metra á jörðina og börnin telja út hve mörg skref þau þurfa til að ná einum metra og fá þannig betri tilfinningu fyrir því hve mörg skref þau taka til að ná metra.

7. Töluþessi

Stutt lýsing: Börnin vinna með stærðfræðidæmi í boðhlaupsútfærslu.

Námsmarkmið:

- Þjálfun grunnhreyfinga
- Líkamsvitund
- Líkamshreysti
- Efla skynþroska
- Samvinna
- Stærðfræði



? Hvar: Hvar sem er á opnu svæði.

? Hvenær: Allt árið um kring.

👁️ Tími: Ótakmarkaður.

?? Fjöldi: Ótakmarkaður.

🧠 Undirbúningur: Minni en 10 mínútur ef börnin hafa sjálf unnið efnið fyrir leikinn. Hvert barn fær 8 miða, 4 í einum lit og 4 í öðrum lit. Fínt er að hafa miðana í A7 stærð. Á annan litinn skráir barnið stærðfræðidæmi t.d. $5+4$ en á hinn miðann útkomuna, þ.e. $= 9$. Því næst er öllum miðum safnað saman eftir lit. Stjórnandi getur einnig útbúið leikinn sjálfur og plastað miðana til að eiga þess kost að nota þá í leiknum aftur og aftur.

👁️ Áhöld: Tússlitir og auðir miðar í tveimur litum.

👁️ Hvernig: Þegar börnin hafa útbúið miðana er þeim skipt upp í fjögur lið og hvert lið fær sitt horn á afmörkuðum velli. Liðin fá þá 10 stærðfræðidæmi hvert og leggja þau á jörðina hjá sínu horni. Lausnunum er komið fyrir á hvolfi á miðjunni. Þegar stjórnandi gefur merki þá hleypur einn úr hverju liði inn að miðju, sækir miða með úrlausn, kemur með hana til baka þar sem liðið athugar hvort lausnin passi við dæmi hjá þeim. Ef þau hafa dæmið leggja þau lausnina ofan á dæmið og næsta barn fer af stað. Ef lausnin er ekki í þeirra dæmum hleypur næsta barn í röðinni inn að miðju, skilar lausninni og dregur nýja lausn. Það lið sem er fyrst til að leysa öll sín dæmi sigrar í leiknum.

?? Útfærsla: Stjórnandi getur valið þemu leiksins eftir aldri og getu barnanna.

- Eingöngu nota dæmi með frádrætti.
- Eingöngu nota dæmi með margföldun.
- Nota tölur á milli 10-20 eða stærri tölur.
- Nota tölur milli 0-10.
- Stjórnandi ræður stærð og umfangi vallar, stærri völlum krefst meiri þölvinnu. Einnig er hægt að setja leikinn upp eins og boðhlaup.

8. Stafastyttur

Stutt lýsing: Börnin túlka bókstafi með aðstoð líkamans.

Námsmarkmið:

- Þjálfun grunnhreyfinga
- Líkamsvitund
- Líkamshreysti
- Efla skynþroska
- Samvinna
- Sköpunargleði
- Hugmyndaflug
- Bókstafirnir – litlir og stórir stafir



? **Hvar:** Hvar sem er á opnu svæði.

? **Hvenær:** Allt árið um kring.

? **Tími:** Ótakmarkaður.

?? **Fjöldi:** Ótakmarkaður.

? **Undirbúningur:** Minni en 10 mínútur.

? **Áhöld:** Engin.

? **Hvernig:** Börnin dreifa sér frjálst um svæðið. Stjórnandi kallar fyrir mæli og börnin leika eftir. Stjórnandi getur valið að láta þau túlka bókstafina standandi eða liggjandi og hve mörg þau eru við að mynda stafinn. Kallar þá t.d. „stórt N standandi“, „lítið e liggjandi“, „stórt H standandi“, „lítið o liggjandi“. Markmiðið er að halda stöðunni þar til stjórnandi gefur næstu fyrir mæli.

?? **Útfærsla:** Stjórnandi getur valið þemu leiksins eftir aldri og getu barnanna.

- Para saman 2 eða fleiri.
- Nota aðeins tölustafina.
- Túlka stutt orð.

9. Stafarugl (risa scrabble)

Stutt lýsing: Börnin vinna orð út frá þeim fjölda stafa sem þau safna á ákveðnum tíma.

Námsmarkmið:

- Þjálfun grunnhreyfinga
- Líkamsvitund
- Líkamshreysti
- Efla skynþroska
- Læsi
- Íslenska
- Samvinna
- Sköpunargleði



Hvar: Hvar sem er en skemmtilegast á grónu svæði.

Hvenær: Allt árið um kring.

Tími: Ótakmarkaður.

Fjöldi: Ótakmarkaður.

Undirbúningur: Stjórnandi útbýr eða **prentar út** spjöld með bókstöfum sem gefa ákveðinn fjölda stiga og plastar þau ef vill. Ágætt er að hafa spjöldin ekki minni en A6, þ.e. ¼ af A4. Því ef nemendur eru nokkrir í hverjum hóp þá hafa allir betri yfirsýn yfir stafina. Eftirfarandi fjöldi og stigagjöf fyrir stafina fylgir:

- | | |
|--|---------------------------|
| 1 stig: A ×10, I ×8, N ×8, R ×7, E ×6, S ×6, U ×6, T ×5 | 7 stig: Y ×1, Ö ×1 |
| 2 stig: Ð ×5, G ×4, K ×3, L ×3, M ×3 | 8 stig: P ×1, Ú ×1 |
| 3 stig: F ×3, O ×3, H ×2, V ×2 | 9 stig: Ý ×1 |
| 4 stig: D ×2, Á ×2, Í ×2, Þ ×1 | 10 stig: X ×1 |
| 5 stig: J ×1, Æ ×1 | 0 stig: auðir ×2 |
| 6 stig: B ×1, É ×1, Ó ×1 | |

Áhöld: Blöð og tússpennar eða útprentuð blöð.

Hvernig: Börnunum er skipt upp í tvö jöfn lið eða fleiri eftir fjölda. Hvert lið fær sitt svæði og vegalengdin sem liðin hlaupa inn á miðju vallar til að sækja sér spjöld verður að vera jafnlöng hjá öllum. Það má vel vera á íþróttavelli með fjögur horn eða hlaupa beint, fer allt eftir stærð og umfangi leiksvæðis. Athugið að stafaspjöldin verða að vera á hvolfi þannig að nemendur geti ekki valið sér stafi.

Eitt barn í hverju liði hleypur inn að miðju, sækir sér eitt spjald og kemur með til baka í hópinn sinn og svo koll af kolli. Hvert lið reynir að safna sem flestum spjöldum á þeim tíma sem stjórnandi gefur t.d. 5 mínútur. Þegar sá tími er liðinn fá börnin aftur 5 mínútur til að mynda orð úr þeim stöfum sem þau söfnuðu.

Útfærsla: Stjórnandi getur valið undirlag og stærð svæðis eftir aldri og getu barnanna.

- Leika má nokkrar umferðir og börnin skrá þá hjá sér orðin sem þau ná að útbúa í hverri umferð og stigin.
- Með yngri börnum má sleppa því að telja saman stigin en einbeita sér að því að setja saman orð.
- Það má leika leikinn þar til stafirnir hafa klárast, þá gefst lengri tími til að finna fleiri orð.
- Samþætta má leikinn með öðru tungumálanámi en þá skal passa að bæta stöfum við úr því tungumáli sbr. á-ø-c-z-q, í dönsku.

10. Stærðfræðiboðhlaup

Stutt lýsing: Börnin leysa stærðfræðidæmi í hefðbundnu boðhlaupi.

Námsmarkmið:

- Þjálfun grunnhreyfinga
- Líkamsvitund
- Líkamshreysti
- Efla skynþroska
- Samvinna
- Stærðfræði



Hvar: Hvar sem er.

Hvenær: Allt árið um kring.

Tími: Ótakmarkaður.

Fjöldi: Ótakmarkaður.

Undirbúningur: Stjórnandi útbýr þrautablöð fyrir hvert lið með stærðfræðidæmum til að leysa. Fjöldi dæma fer eftir fjölda þátttakenda. Einnig má setja stærðfræðidæmi inn í reitina á myndunum [hér](#) og prenta út.

Áhöld: Merkingar til að sýna lengd brautar. Hvert lið fær eyðublað með dæmum við endann á brautinni og einn blýant.

Hvernig: Börnunum er skipt upp í jöfn lið eftir fjölda þeirra. Ágætt að hafa ekki of marga líði til að virkinn verði meiri.

Um er að ræða hefðbundið boðhlaup þar sem einn hleypur í einu, leysir eitt dæmi og næsti má fara af stað þegar slegið er í lófa.

Útfærsla: Stjórnandi getur valið þemu leiksins eftir aldri og getu barnanna, stærð og undirlag.

- Dæmi um útfærslu er að nota eingöngu:
 - dæmi með frádrætti
 - margföldunardæmi
 - tölur milli 10-20
 - tölur milli 0-10
- Tveir og tveir geta hlaupið saman og reiknað út úr dæmunum í sameiningu.
- Erfiðleikastig dæmanna getur verið misjafnt og þarf ekki að raða þeim í röð eftir því.
- Nota orðadæmi.
- Nota má þennan leik einnig í íslensku, t.d. til að vinna með stafsetningarreglur, s.s. n/nn regluna.

11. Við mælum með ...

Stutt lýsing: Börnin læra að vinna með lengdir á sjónrænan máta.

Námsmarkmið:

- Þjálfun grunnhreyfinga
- Líkamsvitund
- Líkamshreysti
- Efla skynþroska
- Samvinna
- Stærðfræði



? Hvar: Hvar sem er á opnu svæði.

? Hvenær: Allt árið um kring.

? Tími: Ótakmarkaður.

?? Fjöldi: Ótakmarkaður.

? Undirbúningur: Minni en 10 mínútur.

? Áhöld: Málband og náttúrulegur efniviður.

? Hvernig: Stjórnandi skiptir börnunum upp í lið, ekki fleiri en fjórir í hverju liði. Hann kemur með fyrirmæli um þá lengd sem vinna á með hverju sinni t.d. 1 metri, 3 metrar eða annað. Því næst safna börnin efniviði í hverja lengd fyrir sig og reyna að komast eins nálægt þeirri lengd sem stjórnandi nefndi og þeir geta. Það lið vinnur hverja lotu sem kemst næst þeirri lengd sem stjórnandi ákveður hverju sinni.

?? Útfærsla: Stjórnandi getur útfært leikinn eftir aldri og getu barnanna.

- Nota einn efnivið fyrir hverja lengd.
- Nota hvaða mælieiningu sem er mm, cm, m o.s.frv.
- Tveir reyna að finna rétta lengd og aðrir tveir mæla, skipta síðan hlutverkum í næstu umferð.
- Mæla form, s.s. kassa, ferhyrning, þríhyrning.
- Nota önnur hugtök úr stærðfræði fyrir lengra komna, s.s. flatarmál, gráður eða rúmmál.
- Stjórnandi gefur upp ákveðna lengd, s.s. 1 ½ metra, sem liðin eiga að fylla upp í með efniviði sem þau finna. Hann gefur t.d. 3 mínútur og þegar þær eru liðnar er lengdin mæld hjá hverju og einu liði og það lið vinnur sem er næst þeirri lengd sem var uppgöfin.

12. Hvernig finnst þér?

Stutt lýsing: Börnin hlaupa á ákveðna staði og einn eltir. Tengja má leikinn við heimilisfræði.

Námsmarkmið:

- Þjálfun grunnhreyfinga
- Líkamsvitund
- Líkamshreysti
- Efla skynþroska
- Efla eftirtekt
- Heimilisfræði



? Hvar: Hvar sem er á opnu svæði.

? Hvenær: Allt árið um kring – mjög gaman í snjó.

🕒 Tími: Ótakmarkaður.

?? Fjöldi: Ótakmarkaður.

🧠 Undirbúningur: **Prenta út** eða útbúa spjöld með táknum:
Mjög gott ☺ | Ekki gott ☹ | Ekki smakkað ? | Þekki ekki !!
Ákveða hvar leikurinn á að fara fram.

? Áhöld: Spjöld með táknum (sjá í undirbúningur).

? Hvernig: Börnin raða sér við annan enda vallarins. Eitt barn byrjar á að vera stjórnandi. Það fer á miðju vallar og hugsar um einhverja tegund af mat, segir síðan hátt og snjallt t.d. „Hvernig finnst þér döðlur?“ Börnin hlaupa þá yfir völinn og á þann stað sem lýsir því best hvað þeim finnst um döðlur, stjórnandinn eltir og reynir að ná þeim. Það barn sem hann nær verður nú stjórnandinn og nefnir nýja matvöru.

?? Útfærsla: Stjórnandi getur útfært leikinn eftir aldri og getu barnanna.

- Fjölga má þeim sem kalla upp, þannig að þegar einn er klukkaður þá aðstoðar hann við að klukka, þar til allir hafa náðst.
- Nota má aðrar hreyfingar en hlaup til að koma sér á milli t.d. valhopp, hopp, hopp á öðrum fæti, froskahopp, bjarnargang eða annað. Stjórnandi verður þá að gera eins.

13. Röðun

Stutt lýsing: Börnin vinna sameiginlega að því að raða sér upp eftir stærð þeirrar tölu sem gefin er upp. Tengja má leikinn við stærðfræði.

Námsmarkmið:

- Þjálfun grunnhreyfinga
- Líkamsvitund
- Líkamshreysti
- Efla skynþroska
- Efla eftirtekt
- Samvinna
- Stærðfræði



? Hvar: Hvar sem er á opnu svæði.

? Hvenær: Allt árið um kring.

? Tími: Ótakmarkaður.

?? Fjöldi: Ótakmarkaður.

? Undirbúningur: Stjórnandi skrifar, eða fær nemendur til að skrifa, á lítil blöð tölur frá 1 til 5. Einn staf á hvert blað. Kennari skiptir nemendum í fimm manna lið sem hvert og eitt fær fimm miða með þessum tölustöfum. Ef ekki næst jafn fjöldi í lið, getur kennarinn verið með eða þeir sem eru útistandandi beðið eina umferð og verið með næst og þá aðrir beðið þá umferð.

? Áhöld: Blöð með tölum frá 1 til 5, fyrir hvern og einn hóp.

? Hvernig: Stjórnandi skiptir börnunum upp í jöfn lið. Fjöldinn í hverju liði fer eftir því hve stóra tölu stjórnandi les upp, þ.e. ef fimm stafa tala er lesin upp, eins og dæmið hér að neðan sýnir, þá verða að vera fimm í hverju liði. Hvert lið fær þá 5 spjöld með tölum frá 1 til 5, hver og einn í hópnum hefur eitt spjald.

Markmiðið í leiknum er að verða fyrsta liðið til að raða sér upp í röð eftir þeirri tölu sem stjórnandi kallar upp með orðum, dæmi:

- Fimmtíu og tvö þúsund, þrjú hundruð og fjórtán = 52.314
- Tuttugu og eitt þúsund, fjögur hundruð, þrjátíu og fimm = 21.435
- Fimmtán þúsund, þrjú hundruð, tuttugu og fjórir = 15.324
- Fleiri tölur gætu verið: #31.425 #14.235 #25.314 #43.421 #52.143 #31.542 #24.143

Það lið sem er fyrst hverju sinni að raða sér upp í rétta röð fær eitt stig. Ágætt er að halda leiknum áfram þar til að eitt liðið er komið með 10 stig.

?? Útfærsla: Stjórnandi getur útfært leikinn eftir aldri og getu barnanna. Til dæmis með því að:

- nota minni eða stærri tölur.
- hafa fleiri eða færri í hverju liði.
- nota stærðfræðidæmi og efla þannig hugarreikning.
- notast við línu, þannig að börnin eiga að raða sér upp í rétta röð án þess að stíga út fyrir línuna.

14. Könglakapp

Stutt lýsing: Liðakeppni þar sem keppst er um að ná sem flestu af ákveðnum efniviði á fyrirfram ákveðnum tíma.

Námsmarkmið:

- Þjálfun grunnhreyfinga
- Líkamsvitund
- Líkamshreysti
- Samvinna



? **Hvar:** Hvar sem er á opnu svæði.

? **Hvenær:** Allt árið um kring.

? **Tími:** Ótakmarkaður.

?? **Fjöldi:** Ótakmarkaður.

? **Undirbúningur:** Ákveða stað fyrir leikinn og í samvinnu við börnin ákveða hvaða hlut á að sækja.

? **Áhöld:** Könglar, steinar eða annar náttúrulegur efniviður sem nóg er af í nærumhverfinu.

? **Hvernig:** Stjórnandi byrjar á því að fá börnin til að safna ákveðnum fjölda af t.d. könglum úr umhverfinu. Ágætt er að miða við að hvert barn finni a.m.k. 6 stykki. Því næst er þeim skipt upp í fjögur jöfn lið sem hvert og eitt kemur sér fyrir við enda vallar eða hvert í sínu horni.

Könglunum er komið fyrir á miðju vallarins jafn langt frá hverju liði. Þegar stjórnandi gefur merki hleypur eitt barn í einu og sækir einn köngul, flytur hann heim í sitt lið og næsta barn má þá fara af stað. Það lið sem er fyrst til að fá fyrirfram ákveðinn fjölda af könglum sigrar eða það lið sem er með flesta köngla þegar allir eru búnir.

?? **Útfærsla:** Stjórnandi getur útfært leikinn eftir aldri og getu barnanna.

- Í stað þess að hlaupa þegar köngull er sóttur gera börnin mismunandi hreyfingu s.s. hoppa á öðrum fæti, hoppa jafnfætis, gera frokahopp eða ganga aftur á bak.
- Stjórnandi flautar og þá gera börnin hreystiæfingu. Þá verða þau sem eru að hlaupa inn að miðju að snúa við og fara á sitt heimasvæði, gera æfinguna og halda því næst áfram leiknum. Dæmi um hreystiæfingu er frokahopp, englahopp eða kviðæfingar.
- Stjórnandi flautar og nemendur syngja saman eitthvert lag.
- Tveir og tveir fara inn að miðju í einu, annar með bundið fyrir augun og hinn aðstoðar hann við að sækja köngul.
- Hafa ólíkar hlaupaleiðir að miðju og öll lið prófa allar hlaupaleiðir.

15. Upp og niður

Stutt lýsing: Börnunum er skipt í tvö jöfn lið, X og O, sem keppast um að láta miða með þessum merkjum snúa upp sér í hag.

Námsmarkmið:

- Þjálfun grunnhreyfinga
- Líkamsvitund
- Líkamshreysti
- Efla skynþroska
- Efla eftirtekt
- Samvinna



Hvar: Hvar sem er.



Hvenær: Allt árið um kring.



Tími: Ótakmarkaður.



Fjöldi: Ótakmarkaður.



Undirbúningur: Minni en 10 mínútur.



Áhöld: Kennari og nemendur útbúa miða þar sem á aðra hliðina er skrifað X en á hina O. Einnig má prenta miðana út [hér](#). Ágætt er að hafa miðana tvöfalt fleiri en börnin eða tvo til þrjá miða á barn.



Hvernig: Stjórnandi skiptir börnunum upp í tvö jöfn lið, annað liðið er X og hitt er O. Börnin dreifa miðunum um svæðið sem stjórnandi hefur afmarkað, þar sem jafn fjöldi snýr upp af X og O. Að því loknu koma þau sér fyrir á ákveðnum stað áður en stjórnandi gefur fyrirmæli um að leikurinn hefjist. Markmiðið er að láta miðana snúa upp sér í hag, þ.e. X liðið vill að X merkið snúi upp en O liðið að O merkið snúi upp. Eftir ákveðinn tíma flautar stjórnandi og þá verða börnin að stoppa og mega ekki snerta blöðin á meðan. Þá telur stjórnandi hvernig staðan er út frá miðunum.



Útfærsla: Stjórnandi getur útfært leikinn eftir aldri og getu barnanna.

- Hafa misjafnan tíma og auka þá þölvinnuna.
- Þegar stjórnandi gefur fyrirmæli framkvæma börnin ákveðnar hreystiæfingar.
- Börnin hlaupa á ákveðinn stað eftir hvern snúning á blaði, þar gera þau ákveðna æfingu og fara og snúa næsta blaði.
- Hafa má fleiri tákni og fleiri lið en passa þarf að hafa jafnan fjölda af hverju tákni.

16. Tannhjólið

Stutt lýsing: Börnin koma sér fyrir í hring og vinna með ólíkar hreyfingar. Leikurinn reynir á eftirtekt og samhæfingu.

<p>Námsmarkmið:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Þjálfun grunnhreyfinga • Líkamsvitund • Líkamshreysti • Efla skynþroska • Efla eftirtekt • Samvinna 	 <p>The illustration shows a group of children sitting in a circle on the floor. Three children are standing and performing different movements, each with a thought bubble above them. The first child, a boy with red hair, has a thought bubble that says 'Best að klappa'. The second child, a boy with blonde hair, has a thought bubble that says 'Ég klappa og sest og stend upp'. The third child, a girl with black hair and pink bows, has a thought bubble that says 'Ég klappa, sest og stend upp og hoppa þrisvar'. There are also three children sitting on the floor, looking towards the standing children.</p>
---	--



Hvar: Hvar sem er.



Hvenær: Allt árið um kring.



Tími: Ótakmarkaður.



Fjöldi: Ótakmarkaður.



Undirbúningur: Minni en 10 mínútur.



Áhöld: Engin.



Hvernig: Börnin raða sér 6 til 8 í hringi. Einn í hverjum hring byrjar með eina hreyfingu, sá næsti í hringnum framkvæmir hana en bætir annarri við og svo koll af kolli þar til sá sem er síðastur í röðinni gerir allar æfingarnar. Þá er byrjað upp á nýtt en sá sem var annar í röðinni verður þá fyrstur og svo framvegis.

Dæmi: Fyrsta barnið klappar saman lófum, næsta barn klappar, sest og stendur aftur upp, þriðja klappar, sest niður og stendur upp, hoppar þrisvar sinnum og þannig heldur leikurinn áfram. Markmiðið er að muna röðina á hreyfingunum og framkvæma þær án þess að ruglast.



Útfærsla: Stjórnandi getur útfært leikinn eftir aldri og getu barnanna.

- Allir gera sömu hreyfingu og sá fyrsti, þ.e. fyrsta barnið gerir ákveðna hreyfingu s.s. klappar og hin herma eftir því.
- Keppni á milli hópa, hvaða lið nær að vinna saman sem lengst án þess að ruglast?
- Skipta börnunum upp í lið með fleiri en 8 eða færri en 6.
- Börnin segja hreyfinguna um leið og þau vinna hana.
- Nota má leikinn í tungumálstíma og segja þá börnin hreyfinguna eða hvað þau eru að gera á viðkomandi tungumáli.

17. Krákur, leiðtogi og rannsakandi

Stutt lýsing: Börnin koma sér fyrir í hring og fylgja hreyfingum leiðtoga án þess að sá sem rannsakar finni út hver leiðtoginn er.



Hvar: Hvar sem er.

Hvenær: Allt árið um kring.

Tími: Ótakmarkaður.

Fjöldi: Ótakmarkaður.

Undirbúningur: Minni en 10 mínútur.

Áhöld: Engin.

Hvernig: Börnin koma sér fyrir í hring og stjórnandi velur rannsakanda sem á að finna út hver er leiðtoginn. Rannsakandinn kemur sér fyrir inni í miðjum hringnum og lokar augunum. Stjórnandi velur þá þann sem á að byrja að vera leiðtoginn, gerir það mjög hljóðlega án orða.

Leiðtoginn á að gera hreyfingar sem aðrir í hópnum, krákurnar, herma eftir. Markmiðið er að hann nái að halda öllum krákunum á hreyfingu viðstöðulaust án þess að rannsakandinn finni út hver hann er. Leiðtoginn verður að vera mjög laumulegur og skipta milli æfinga þannig að rannsakandinn sjái það ekki. Rannsakandinn má giska þrisvar sinnum hver sé leiðtoginn en giski hann rétt þá skiptast hlutverk, rannsakandinn breytist í kráku og leiðtoginn verður rannsakandinn. Stjórnandi velur nýjan leiðtoga.

Útfærsla: Stjórnandi getur útfært leikinn eftir aldri og getu barnanna.

- Leika má leikinn án þess að vera í hring.
- Nota má áhöld s.s. bolta, sippubönd eða annað til að auka fjölbreytni hreyfinga.
- Hafa fleiri en einn leiðtoga ef hópurinn er stór eða skipta upp í fleiri hringi.
- Nota hreystiæfingar og sprell til skiptis.

18. Brotinn gluggi

Stutt lýsing: Börnin standa saman í hring og hafa fætur þétt upp að þeim sem standa við hlið þeirra. Markmiðið er að koma bolta á milli fóta hjá einhverju barni með því að kasta honum þar sem færi virðist gefast.

Námsmarkmið:

- Þjálfun grunnhreyfinga
- Líkamsvitund
- Líkamshreysti
- Efla skynþroska
- Samvinna



? Hvar: Hvar sem er. Skemmtilegt á grónu svæði.

? Hvenær: Allt árið um kring.

? Tími: Ótakmarkaður.

?? Fjöldi: Ótakmarkaður.

? Undirbúningur: Minni en 10 mínútur.

? Áhöld: Lítil bolli, snjóbolli eða annar hlutur sem má kasta.

? Hvernig: Börnin standa í hring með bil á milli fóta en passa að fætur snerti þá sem eru báðum megin við þau. Stjórnandi kemur boltanum í leik með því að kasta honum inn í miðjan hringinn. Markmiðið er að koma boltanum á milli fóta einhvers með höndunum og út úr hringnum, það er að segja „brjóta gluggann“. Ef gluggi brotnar þá sest barnið niður en heldur áfram að taka þátt nái það boltanum.

?? Útfærsla: Stjórnandi getur útfært leikinn eftir aldri og getu barnanna.

- Nota fleiri en einn bolta til að auka athygli.
- Skipta í tveggja til þriggja manna lið.
- Í staðinn fyrir að setjast niður eru stig talin, í fyrirfram ákveðinn tíma.
- Í staðinn fyrir að setjast niður þegar „glugginn brotnar“ væri t.d. hægt að gera hreystiaefingu, s.s. kviðæfingu eða englahopp.

19. Náttúru domino

Stutt lýsing: Börnin hjálpast að við að safna ákveðnum efnivið í náttúrunni út frá þeim fjölda sem kemur upp á spjöldum sem þau draga. Brýna þarf fyrir þeim áður en lagt er af stað að ganga vel um náttúruna og muna að kapp er best með forsjá.

Námsmarkmið:

- Þjálfun grunnhreyfinga
- Líkamsvitund
- Líkamshreysti
- Efla skynþroska
- Samvinna
- Sköpunargleði



? Hvar: Hvar sem er. Skemmtilegt á grónu svæði.

? Hvenær: Allt árið um kring.

? Tími: Ótakmarkaður.

?? Fjöldi: Ótakmarkaður.

? Undirbúningur: Minni en 10 mínútur.

? Áhöld: Spjöld með doppum frá 1 til 9, sem kennari og nemendur útbúa eða prenta út [hér](#). Um að gera er að nýta afgangspappír í þetta.

? Hvernig: Stjórnandi eða nemendur útbúa eða prenta út níu spjöld með doppum frá einni upp í 9 á hverju spjaldi. Hver hópur fær 9 spjöld, svo að ef um fjóra hópa er að ræða þarf að útbúa 36 spjöld.

Spjöldin snúa á hvolfi við annan enda brautar, eitt barn hleypur í einu úr hverjum hóp og dregur eitt spjald og fer með það til baka. Dragi barnið fyrst spjald með sjö doppum, þarf liðið að hjálpast að við að finna sjö hluti í náttúrunni til að leggja á blaðið áður en næsta barn má sækja nýtt spjald. Aðeins má nota hvern efnivið einu sinni, svo liðið þarf að skipuleggja sig vel og vinna saman.

?? Útfærsla: Stjórnandi getur útfært leikinn eftir aldri og getu barnanna.

- Sækja aðra hluti en úr náttúrunni, s.s. í skólastofunni; bækur, sokkar, trélitir ... Börnin sitja þá á gólfinu og hlaupa af stað út í enda stofunnar og sækja spjald.
- Stutt útgáfa af þessum leik gæti verið að hafa eingöngu 7 til 14 spil við enda brautar. Einn úr hverjum hópi hleypur og nær í spjald. Það lið vinnur sem nær flestum spjöldum og fyllir þau út. Aukastig má gefa fyrir hæstu samanlögðu töluna.

20. Uppspretta

Stutt lýsing: Tveir og tveir vinna saman og reyna að ná hlut upp af jörðinni með þeim líkamshluta sem stjórnandi gefur fyrir máli um hverju sinni.

Námsmarkmið:

- Þjálfun grunnhreyfinga
- Líkamsvitund
- Líkamshreysti
- Efla skynþroska
- Samvinna
- Útsjónarsemi



Hvar: Hvar sem er.



Hvenær: Hvenær sem er.



Tími: Ótakmarkaður.



Fjöldi: Ótakmarkaður.



Undirbúningur: Minni en 10 mínútur.



Áhöld: Trjágrein, dagblöð og límband.



Hvernig: Tveir og tveir vinna saman og er markmiðið að ná trjágrein eða upprúlluðu dagblaði upp af jörðinni með aðstoð ýmissa líkamshluta. Stjórnandi gefur fyrir máli um hvaða líkamshluta eigi að nota hverju sinni og þá má einungis nota þann part til að ná efniviðnum upp. Stjórnandi getur kallað upp „ölnbogi – ölnbogi“, „fótur – fótur“, „enni – handleggur“. Mikilvægt er að halda stöðunni í smá stund, t.d. 5 sekúndur, og passa að missa ekki efniviðinn í jörðina.




Útfærsla: Stjórnandi getur útfært leikinn eftir aldri og getu barnanna.

- Tilvalið er að fara í leikinn í tungumálatímum s.s. ensku eða dönsku og æfa þannig orð yfir líkamshluta á því tungumáli.
- Tengja við líffræði.
- Þau lið sem eru síðust til að ná efniviðnum upp fá hreystiverkefni til að leysa.

21. Umhverfið okkar

Stutt lýsing: Börnin keppast við að finna ákveðinn efnivið í umhverfi sínu.

<p>Námsmarkmið:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Þjálfun grunnhreyfinga • Líkamsvitund • Líkamshreysti • Efla skynþroska • Læsi • Stærðfræði • Umhverfismenntun • Athygli • Samvinna • Sköpunargleði 	 <div data-bbox="890 360 1436 728" style="border: 2px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; margin-left: 20px;"> <ol style="list-style-type: none"> 1. Safnið 15 steinum á stærð við lítil egg á 2 mínútum 2. Tínið saman 30 laufum af arfa á 5 mín. 3. Safnið saman rusli, 10 stykki, á 4 mín. 4. Tínið saman þrjátíu stykki af sólnuðum laufblöðum á 3 mín. </div>
---	---

Hvar: Hvar sem er, en skemmtilegast á grónu svæði.

Hvenær: Allt árið um kring.

Tími: Ótakmarkaður.

Fjöldi: Ótakmarkaður.

Undirbúningur: Minni en 10 mínútur.

Áhöld: Einn pappakassi á lið, t.d. kassi utan af ljósritunarpappír.

Hvernig: Börnunum er skipt upp í jöfn lið. Gott er að miða við 2 til 4 í liðunum, því virkni hvers og eins er meiri ef það eru ekki of margir í liði. Hvert lið á síðan að safna tilteknu magni af efniviði eins og t.d. laufblöðum, trjágreinum eða steinum á ákveðnum tíma og setja í pappakassann.

Stjórnandi gefur fyrirmæli um hverju á að safna og tímenn sem er til umráða, fer eftir eðli umhverfis hverju sinni. Dæmi: „Safnið laufblöðum á 5 mínútum“. Að þeim loknum segir hann: „Safnið trjágreinum á 2 mínútum“ o.s.frv. Það lið sem nær flestu af því sem safnað er sigrar. Stjórnandi verður að setja reglur s.s. að bannað sé að moka í kassana og að eingöngu eigi að taka efnivið sem liggur á jörðinni, eins og laufblöð og greinar. Áréttu að mikilvægt sé að ganga vel um náttúruna.

Útfærsla: Stjórnandi getur útfært leikinn eftir aldri og getu barnanna.

- Dæmi um efnivið sem börnin geta safnað er:
 - steinar á stærð við vínber
 - ákveðnar tegundir af laufblöðum
 - blómategundir (tengja við plöntuhandbók)
 - rusl
 - könglar
 - náttúrulegir hlutir – eitt af hverju
- Þegar börnin koma með kassana til kennara og telja upp úr þeim er tilvalið að þau skili náttúrlegum efniviði aftur á sinn stað en fari með rusl í flokkunartunnur við skólann.

22. Blöðrubox

Stutt lýsing: Börnunum er skipt upp í jöfn lið sem keppast um að halda blöðru á lofti innan liðsins eftir fyrirmælum stjórnanda. Það lið, sem heldur sinni blöðru lengst uppi, sigrar.

Námsmarkmið:

- Þjálfun grunnhreyfinga
- Líkamsvitund
- Líkamshreysti
- Efla skynþroska
- Nýta líkamann á ólíkan máta og óhefðbundið
- Samvinna
- Sköpunargleði



Hvar: Hvar sem er.

Hvenær: Allt árið um kring, betra í logni ef verið er úti.

Tími: Ótakmarkaður.

Fjöldi: Ótakmarkaður.

Undirbúningur: Minni en 10 mínútur.

Áhöld: Blöðrur.

Hvernig: Börnunum er skipt upp í tvö jöfn lið eða fleiri eftir fjölda barnanna. Þau haldast í hendur og mega ekki sleppa takinu meðan á leiknum stendur. Markmiðið er að halda blöðru á lofti inni í hringnum með ákveðinni reglu t.d. bara að nota höfuð eða bara fætur. Stjórnandi getur breytt reglum að vild og fengið nemendur til að koma með tillögur. Dæmi um aðferðir: sitja, standa á öðrum fæti, dansa, hoppa, hlæja, nota hægri hendi, nota vinstri hendi.

Útfærsla: Stjórnandi getur valið þemu leiksins eftir aldri og getu barnanna.

- Merkja svæði sem ekki má fara út fyrir.
- Láta börnin segja nafnið sitt þegar þau snerta blöðruna og segja þá hver á að taka næstu snertingu.
- Liðin telja hve oft þau snerta blöðruna.
- Blaðran gengur á milli stelpu og stráks til skiptis eða stutthærðra/síðhærðra o.s.frv.

23. Dýragarðurinn

Stutt lýsing: Börnin fá fyrirmæli á miðum um að leika ákveðið dýr. Tvö og tvö fá sömu fyrirmæli og eiga að finna hvort annað og mega aðeins nota til þess látbragð.

Námsmarkmið:

- Þjálfun grunnhreyfinga
- Líkamsvitund
- Líkamshreysti
- Efla skynþroska
- Samvinna
- Sköpunargleði



? **Hvar:** Hvar sem er.

? **Hvenær:** Allt árið um kring.

? **Tími:** Ótakmarkaður.

?? **Fjöldi:** Ótakmarkaður.

? **Undirbúningur:** Minni en 10 mínútur.

? **Áhöld:** Engin.

? **Hvernig:** Stjórnandi útbýr miða þar sem á hverjum miða er mynd af dýri eða heiti dýrsins. Hann fjölfaldar miðana þannig að það séu a.m.k. tveir miðar með sama dýri.

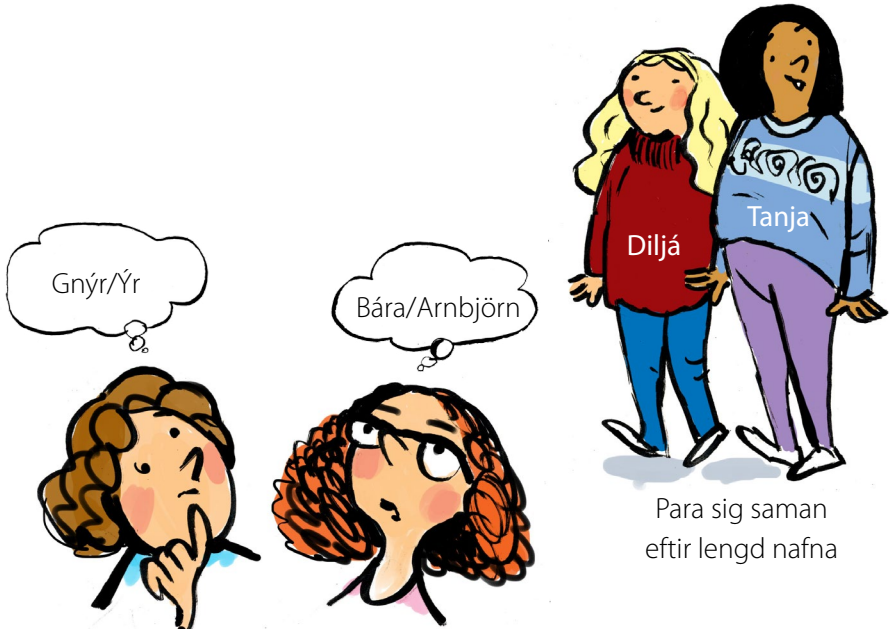
Hvert barn dregur því næst einn miða og markmiðið er að finna annað barn eða börn sem drógu eins miða. Þegar stjórnandi gefur fyrirmæli hefst leikurinn. Það dýr sem er fyrst til að mynda hópinn vinnur í það skiptið. Börnin mega ekki nota hljóð né orð einungis leika dýrið sitt.

?? **Útfærsla:** Stjórnandi getur valið þemu leiksins eftir aldri og getu barnanna.

- Börnin útbúa sjálf spjöldin með því að teikna mynd og skrifa heiti dýrsins undir
- Í staðinn fyrir dýr almennt má útbúa spjöld með
 - húsdýrum
 - frumskógardýrum
 - fuglategundum
 - einhverju öðru en dýrum, t.d ípróttagreinum

24. Nafnið mitt

Stutt lýsing: Börnin hlaupa um svæðið og þegar stjórnandi gefur fyrirmæli para þau sig saman eftir fyrirmælum hans.

<p>Námsmarkmið:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Þjálfun grunnhreyfinga • Líkamsvitund • Líkamshreysti • Efla skynþroska • Samvinna • Íslenska • Læsi 	 <p>The illustration shows two girls on the left, each with a thought bubble. The first girl has a thought bubble with 'Gnýr/Ýr' and the second has 'Bára/Arnbjörn'. Below them is the text 'Para sig saman eftir atkvæðum í nöfnum'. To the right, two girls are standing together, labeled 'Diljá' and 'Tanja'. Below them is the text 'Para sig saman eftir lengd nafna'.</p>
---	---

Hvar: Hvar sem er.

Hvenær: Allt árið um kring.

Tími: Ótakmarkaður.

Fjöldi: Ótakmarkaður.

Undirbúningur: Minni en 10 mínútur.

Áhöld: Engin.

Hvernig: Börnin hlaupa frjálst um svæðið en þegar stjórnandi kemur með reglu þá eiga þau að para sig saman eins fljótt og þau geta. Til dæmis segir stjórnandi að börn sem hafi 6 stafir í nafninu sínu eigi að para sig saman. Dæmi: Baldur = 6 stafir og Guðrún = 6 stafir, Ari = 3 stafir og Ása = 3 stafir, Sigurður = 8 stafir og Sigurdís = 8 stafir.

Stjórnandi tekur mið af þeim hóp sem hann er með hverju sinni. Ef börn ná ekki að para sig, fá þau verkefni til að leysa á meðan hin hlaupa frjálst um. Það verður enginn úr í leiknum en stjórnandi passar að allir fái verkefni til að leysa.

Útfærsla: Stjórnandi getur valið þemu leiksins eftir aldri og getu barnanna.

- Nota sérhljóða og samhljóða.
- Nota atkvæði, t.d. já (eitt atkvæði), gaman (tvö atkvæði), orðabók (þrjú atkvæði).
- Nota allt nafnið eins og t.d. fjöldi „a“ í nafni.
- Gefa fyrirmæli á öðru tungumáli í tengslum við tungumálakennslu.

25. Reitaboðhlaup

Stutt lýsing: Boðhlaup þar sem hlaupið er í hring.

Námsmarkmið:

- Þjálfun grunnhreyfinga
- Líkamsvitund
- Líkamshreysti
- Efla skynþroska
- Samvinna



? Hvar: Hvar sem er, best á opnu svæði en ójafnt undirlag örvar meira.

? Hvenær: Allt árið um kring.

? Tími: Ótakmarkaður.

?? Fjöldi: Ótakmarkaður, hentar þó betur að hafa jafnt í liðum.

? Undirbúningur: Minni en 10 mínútur.

? Áhöld: Eitthvað til að merkja hlaupareitinn, t.d. keilur, steina, fatnað eða prik.

? Hvernig: Stjórnandi útbýr með þátttöku barnanna reit til að hlaupa í kringum. Reiturinn þarf að vera þannig að stjórnandi geti séð öll börnin allan tímann. Um er að ræða boðhlaup en með annarri útfærslu þar sem að hlaupið er í hring hverju sinni.

Reiturinn getur verið íþróttavöllur á skólalóð en í leiknum þarf að gæta að öryggi barnanna sem hlaupa hverju sinni. Börnunum er skipt upp í fjögur jöfn lið eða fleiri eftir fjölda. Eitt barn hleypur í einu í hverju liði og hin bíða í röð innan í reitnum. Hlaupaleiðin er alltaf í sömu átt og stjórnandi ákveður hvaða átt á að hlaupa hverju sinni til að forðast árekstra barnanna.

?? Útfærsla: Stjórnandi getur valið undirlag og stærð reits eftir aldri og getu barnanna.

- Nota ójafnt undirlag.
- Hafa brekku inni í hlaupaleið.
- Nota skóg ef hann er til staðar.

26. Köngulóarvefur

Stutt lýsing: Börnin spinna vef úti í náttúrunni og leika með hann á marga vegu.

Námsmarkmið:

- Þjálfun grunnhreyfinga
- Líkamsvitund
- Líkamshreysti
- Efla skynþroska
- Samvinna
- Sköpunargleði



Hvar: Hvar sem er, skemmtilegast á grónu svæði.



Hvenær: Allt árið um kring.



Tími: Ótakmarkaður.



Fjöldi: Ótakmarkaður.



Undirbúningur: Minni en 10 mínútur.



Áhöld: Garnhnykill, sterkt band eða girni.



Hvernig: Börnin hjálpast að við að útbúa köngulóarvef um fyrirfram ákveðið svæði. Börnin flækja vefinn sinn eins víða og þau geta og útbúa eigin gildirur til að yfirvinna. Markmiðið er síðan að komast í gegnum vefinn án þess að snerta bandið; skríða í gegn eða smeygja sér á milli, allt eftir útliti köngulóarvefsins.



Útfærsla: Stjórnandi getur útfært leikinn eftir aldri og getu barnanna.

- Hafa vefinn eingöngu niðri við jörðu.
- Hafa vefinn í ákveðinni hæð.
- Taka tímann á hverju barni eða liði þegar farið er í gegnum vefinn.
- Fikra sig framhjá vefnum með bundið fyrir augun.

27. Snjóform

Stutt lýsing: Börnin vinna form og hluti úr snjó eða sandi/möl.

Námsmarkmið:

- Þjálfun grunnhreyfinga
- Líkamsvitund
- Líkamshreysti
- Efla skynþroska
- Efla sköpunargleði
- Efla hugmyndaflug
- Samvinna



? Hvar: Hvar sem er úti við þar sem hægt er að komast í snjó eða sand/möl.

? Hvenær: Allt árið um kring.

? Tími: Ótakmarkaður.

?? Fjöldi: Ótakmarkaður.

? Undirbúningur: Minni en 10 mínútur.

? Áhöld: Engin.

? Hvernig: Börnunum er skipt upp í jöfn lið, ágætt að hafa ekki fleiri en fjóra í hverju liði. Markmið leiksins er sköpun og hugmyndaflug, ekkert eitt er rétt eða rangt. Stjórnandi gefur fyrirmæli um það sem börnin eiga að skapa og búa til í snjónum/sandinum/mölinni. Hann getur haft ákveðin þemu, t.d. að útbúa form s.s. hring, ferhyrning, príhyrning eða flóknari fyrirmæli um hluti eða persónur. Ágætt er að gefa ákveðinn tíma í hvert verkefni, fer eftir eðli og umfangi fyrirmælanna, t.d. má láta hópana fara lítinn hring og gera ákveðin verkefni á fimm stöðum innan hringsins. Lengri tíma tekur að fara í kringum knattspyrnuvöll og vinna nokkur verkefni á leiðinni.

?? Útfærsla: Stjórnandi getur útfært leikinn eftir aldri og getu barnanna.

- Leikurinn snýst fyrst og fremst um sköpun og að láta hugmyndaflugið ráða.
- Fyrirmælin mega snúast um að
 - útbúa hæsta formið á ákveðnum tíma
 - útbúa príviddarform
 - nota efnivið í umhverfinu til að gera ákveðin form eða hluti
 - „skrifa“ stafi eða orð

28. Rebba skott

Stutt lýsing: Nemendur mynda stóran hring. Fjögur til sex börn standa í röð í miðju hans. Röðin er refurinn sem passar að aftasta barnið, skottið, sé ekki hitt með bolta af þeim sem mynda hringinn.

Námsmarkmið:

- Þjálfun grunnhreyfinga
- Líkamsvitund
- Líkamshreysti
- Efla skynþroska
- Samvinna



Hvar: Hvar sem er á opnu svæði.



Hvenær: Allt árið um kring, mjög gaman í snjó.



Tími: Ótakmarkaður.



Fjöldi: Ótakmarkaður.



Undirbúningur: Minni en 10 mínútur.



Áhöld: Snjór, boltar eða könglar.



Hvernig: Börnin mynda stóran hring utan um 4-6 börn sem koma sér saman í miðjunni. Þau sem eru í miðjunni eru refurinn (Rebbinn) sem vill ekki láta ná sér. Börnin í miðjunni halda hvert um mitti annars og aftasta barnið er skottið sem þau vilja öll verja. Börnin sem mynda hringinn vilja ná skottinu á refnum með því að hitta í aftasta barnið með snjóbolta, köngli eða bolta. Þau mega ekki hreyfa sig úr stað og mega aðeins hitta refinn fyrir neðan mitti.

Ef börnin hitta skottið á refnum er skipt um ref í miðjunni, þ.e. önnur 4-6 börn fara í miðjuna.



Útfærsla: Stjórnandi getur útfært leikinn eftir aldri og getu barnanna.

- Þegar snjór er notaður verður virknin meiri því börnin mega útbúa nýja og nýja snjóbolta fyrir hvert kast.
- Það má skipta í lið og telja hve oft hvert lið nær að hitta refinn á ákveðnum tíma.
- Það má láta hringinn hreyfast úr stað.
- Fjölga má boltum til að auka virknina í leiknum.

29. Parahreysti

Stutt lýsing: Tvö og tvö börn vinna saman og keppast við að safna stigum með því að klukka önnur pör. Þegar parið hefur náð 20 stigum framkvæmir það hreystiæfingar.

Námsmarkmið:

- Þjálfun grunnhreyfinga
- Líkamsvitund
- Líkamshreysti
- Efla skynþroska
- Efla eftirtekt



? Hvar: Hvar sem er.

? Hvenær: Allt árið um kring.

? Tími: Ótakmarkaður.

?? Fjöldi: Ótakmarkaður.

? Undirbúningur: Minni en 10 mínútur.

? Áhöld: Engin.

? Hvernig: Nemendum er skipt upp í pör. Hvert par krækir saman höndum um olnboga og mega þau ekki missa takið. Aðeins annað barnið má klukka í einu og er ákveðið í byrjun hvort byrjar. Um leið og par er klukkað eru stigin talin upphátt. Öll pörin mega klukka í einu og þegar parið hefur klukkað 20 sinnum fer það út fyrir völlinn, framkvæmir hreystiæfingar 20 sinnum sem stjórnandi ákveður og fær eitt stig fyrir. Leikurinn heldur áfram þar til fyrsta parið sem nær 5 stigum sigrar en síðan er skipt um féлага.

?? Útfærsla: Stjórnandi getur útfært leikinn eftir aldri og getu barnanna.

- Hafa færri klukk en 20.
- Auka eða draga úr fjölda hreystiæfinga. Dæmi um hreystiæfingar:
 - Kviðæfingar
 - Bakæfingar
 - Englahopp
 - Froskahopp
 - Setjast niður og standa upp
 - Leggjast niður og standa upp
 - Hoppa yfir línu – hraðahopp

30. Músagangur

Stutt lýsing: Tvö lið skiptast á að vera mús og músagöng. Markmiðið er að komast í gegnum músagöngin án þess að vera klukkaður.

Námsmarkmið:

- Þjálfun grunnhreyfinga
- Líkamsvitund
- Líkamshreysti
- Efla skynþroska
- Efla eftirtekt



Hvar: Hvar sem er.



Hvenær: Allt árið um kring.



Tími: Ótakmarkaður.



Fjöldi: Ótakmarkaður.



Undirbúningur: Minni en 10 mínútur.



Áhöld: Merkingar fyrir músagöng, t.d. veggur öðrum megin og spotti hinum megin.



Hvernig: Börnunum er skipt upp í tvö jöfn lið. Annað liðið byrjar að vera músagöngin en hitt mús. Markmiðið er að komast í gegnum göngin án þess að nást, þ.e. músnar eiga að reyna að hlaupa í gegn án þess að vera klukkaðar. Stjórnandi telur stigin sem músnar ná, ein mús í gegnum göngin er eitt stig. Göngin eru u.þ.b. 5 metra breið en lengdin fer eftir fjölda barnanna og aldri. Upp við gangnaveggina standa tvö og tvö börn, haldast í hendur og mega ekki missa takið en mega snúa sér við að vild og færa sig til hægri og vinstri.



Útfærsla: Stjórnandi getur útfært leikinn eftir aldri og getu barnanna.

- Nemendur eru músapar sem hleypur í gegn og helst í hendur.
- Einn og einn er í músagöngunum sem klukkar í staðinn fyrir par.
- Ákveðinn tími er á hvert lið og músnar hlaupa koll af kolli þar til tíminn er liðinn.
- Telja stigin sem þeir sem klukka ná.
- Hafa ost við enda vallarins sem músnar eiga að reyna að flytja á milli endanna. Osturinn getur verið baunapokar, könglar, steinar eða annað náttúrulegt efni.

31. Hvít og rauð blóðkorn

Stutt lýsing: Hefðbundinn eltingaleikur.

Námsmarkmið:

- Þjálfun grunnhreyfinga
- Líkamsvitund
- Líkamshreysti
- Efla skynþroska
- Efla eftirtekt
- Samvinna



? Hvar: Hvar sem er.

? Hvenær: Allt árið um kring.

? Tími: Ótakmarkaður.

?? Fjöldi: Ótakmarkaður.

? Undirbúningur: Minni en 10 mínútur.

? Áhöld: Merkingar fyrir leiksvæði.

? Hvernig: Börnin hlaupa um í pörum og eru rauð blóðkorn. Tvö til þrjú börn eru síðan valin til að vera hvítu blóðkornin sem reyna að stöðva rauðu blóðkornin. Ef hvítt blóðkorn nær pari þá á það að mynda æð, með því að setja lófa saman upp í loft og tær saman svo að annað par geti hlaupið í gegn og frelsað það. Hvítu kornin eiga að reyna að ná að stöðva öll rauðu kornin.

?? Útfærsla: Stjórnandi getur útfært leikinn eftir aldri og getu barnanna.

- Rauðu blóðkornin gera ýmsar útfærslur af stöðu þegar þeim er náð, t.d. að standa á öðrum fæti, vera í armbeygjustöðu, setja bök saman eða vera í hnébeygju.
- Virkni í leiknum verður meiri eftir því sem fjöldi hvítu kornanna, þ.e. þeirra sem elta, er meiri.

32. Á klósettinu

Stutt lýsing: Hefðbundinn hlaupaleikur þar sem tvö til þrjú börn reyna að klukka hina. Ef barn er klukkað fer það niður í hnébeygjustöðu og bíður eftir að vera frelsað.

Námsmarkmið:

- Þjálfun grunnhreyfinga
- Líkamsvitund
- Líkamshreysti
- Efla skynproska



Hvar: Hvar sem er.



Hvenær: Allt árið um kring.



Tími: Ótakmarkaður.



Fjöldi: Ótakmarkaður.



Undirbúningur: Minni en 10 mínútur.



Áhöld: Leiksvæðið er afmarkað með ákveðnum merkingum.



Hvernig: Stjórnandi velur tvö til þrjú börn sem byrja að elta hin börnin. Ef barn er klukkað þá fer það í hnébeygjustöðu, eða eins og það sé að setjast á klósett og heldur annarri hendinni beint fram. Til að fá frelsi aftur verður einhver sem hleypur frjálst um, að setja höndina niður og líkja eftir hljóðinu sem kemur þegar sturtað er niður úr klósetti eða segja „sturta niður“.



Útfærsla: Stjórnandi getur útfært leikinn eftir aldri og getu barnanna.

- Sá sem frelsar sturtar þrisvar niður til að frelsa.
- Sá sem er klukkaður gerir ákveðinn fjölda af hnébeygjum til að frelsa sig sjálfur.

33. Gulur – rauður – grænn

Stutt lýsing: Eltingaleikur sem byggir á umferðarljósunum; rautt merkir stopp, gult merkir að það eigi að ganga hægt og grænt merkir að þjóta eigi af stað.

Námsmarkmið:

- Þjálfun grunnhreyfinga
- Líkamsvitund
- Líkamshreysti
- Efla skynþroska
- Efla eftirtekt



? **Hvar:** Hvar sem er.

? **Hvenær:** Allt árið um kring.

? **Tími:** Ótakmarkaður.

?? **Fjöldi:** Ótakmarkaður.

? **Undirbúningur:** Minni en 10 mínútur.

? **Áhöld:** Þrjú til sex bönd, vesti eða annað í litum leiksins (grænn, gulur, rauður), fer eftir fjölda barnanna. Leiksvæðið er afmarkað með ákveðnum merkingum.

? **Hvernig:** Stjórnandi byrjar á því að afmarka leiksvæðið vel þannig að allir viti hvernig völlurinn er. Þeir sem eru merktir með lit eiga að reyna að klukka aðra í leiknum sem hlaupa frjálst um svæðið. Nú reynir á eftirtekt þeirra sem eru klukkaðir því ef **rauður** klukkar þá verður barnið að stoppa, ef **gulur** klukkar þá má bara ganga um svæðið en ef **grænn** klukkar barnið þá hefur það öðlast frelsi aftur og má hlaupa um svæðið.

?? **Útfærsla:** Stjórnandi getur útfært leikinn eftir aldri og getu barnanna.

- Þau börn sem rauður nær framkvæma æfingu á meðan þau eru kyrr, s.s. standa á öðrum fæti, setjast niður og standa upp eða gera ýmiskonar hreystiæfingar í kyrrstöðu þar til grænn nær að frelsa.
- Þau börn sem gulur nær ganga t.d. aftur á bak, valhoppa eða gera aðra hreyfingu á ferðinni.
- Fleiri en einn geta verið með hvern lit til að auka virknina í leiknum.

34. Kökuskrímsli

Stutt lýsing: Börnin reyna að halda á köku sem allra lengst án þess að „kökuskrímsli“ nái henni af þeim. Kakan er einhver hlutur sem skrímslið vill fá og þegar það tekst breytast hlutverk.

Námsmarkmið:

- Þjálfun grunnhreyfinga
- Líkamsvitund
- Líkamshreysti
- Efla skynþroska
- Sköpunargleði



? Hvar: Hvar sem er en skemmtilegast á grónu svæði.

? Hvenær: Allt árið um kring.

👁️ Tími: Ótakmarkaður.

?? Fjöldi: Ótakmarkaður.

🧠 Undirbúningur: Minni en 10 mínútur.

? Áhöld: Nota eitt af eftirfarandi sem „köku“ s.s. hatta, keilur, lok af plastfötum eða pappahólka. Kökurnar þurfa að vera um einn þriðji af fjölda barnanna þannig að ef börnin eru 21 þurfa að vera sjö kökur að lágmarki. Leiksvæðið er afmarkað með ákveðnum merkingum.

? Hvernig: Eitt til þrjú börn eru valin til að vera „kökuskrímsli“. Hin börnin láta „kökur“ ganga á milli sín og er markmiðið að hlaupa um með þær án þess að kökuskrímsli nái þeim. Nái kökuskrímsli að klukka einhvern með köku þá segir skrímslið „slepptu kökunni“, sá sem var með kökuna þarf þá að gefa hana eftir og breytist í kökuskrímsli. Það má ekki klukka strax þann sem var að gefa köku.

?? Útfærsla: Stjórnandi getur útfært leikinn eftir aldri og getu barnanna.

- Nota nöfn þegar viðkomandi er klukkaður, s.s. „Baldur slepptu kökunni“.
- Nota fleiri hreyfingar t.d. má aðeins hoppa, hoppa á öðrum fæti, valhoppa eða ganga aftur á bak.

35. SamKlukk

Stutt lýsing: Börnunum er skipt upp í tvö lið sem keppast um að ná eins mörgum „klukkum“ og hægt er á fyrirfram ákveðnum tíma.

Námsmarkmið:

- Þjálfun grunnhreyfinga
- Líkamsvitund
- Líkamshreysti
- Efla skynþroska
- Samvinna
- Stærðfræði



? Hvar: Hvar sem er en skemmtilegast á grónu svæði.

? Hvenær: Allt árið um kring.

? Tími: Ótakmarkaður.

?? Fjöldi: Ótakmarkaður.

? Undirbúningur: Minni en 10 mínútur.

? Áhöld: Flauta, eitthvað til að aðgreina liðin s.s. treyjur eða bönd.

? Hvernig: Stjórnandi skiptir börnunum upp í tvö jöfn lið. Gefinn er upp fjöldi umferða og sá tími sem hver og ein á að taka en hann fer eftir aldri barnanna og svæðinu sem notað er hverju sinni. Allt frá einni upp í þrjár mínútur.

Annað liðið byrjar að elta hitt sem reynir að komast hjá því að vera klukkað. Börnin sem elta mega aðeins klukka andstæðinginn einu sinni í einu, þ.e. það má ekki klukka sama barn tvisvar í röð. Liðið sem eltir keppist í sameiningu um að ná sem flestum klukkum á þeim tíma sem stjórnandi gefur í upphafi. Í stað þess að nemendur telji klukkin má láta hvert barn hafa 10 bönd sem það þarf að afhenda við hvert klukk en þannig má auðvelda talningu.

Þegar stjórnandi flautar er fjöldi klukkna/banda lagður saman og nú skiptast hlutverkin. Það lið vinnur umferðina sem nær flestum klukkum.

?? Útfærsla: Stjórnandi getur útfært leikinn eftir aldri og getu barnanna.

- Hafa tímamann fjölbreyttan, t.d. fyrsta umferð ein mínúta, sú næsta tvær og sú síðasta þrjár mínútur.
- Eingöngu má klukka á einn ákveðinn stað, s.s. bak, öxl eða olnboga.
- Nota bolta til að klukka með, fái barn bolta í sig er það sama sem „klukk“. Áréttu þarf að kasta ekki boltanum fast.
- Nota í tungumálakennslu; telja á viðkomandi tungumáli.
- Við hvert klukk eru stigin skráð s.s. með strikum hjá stjórnanda (I II III IV ...).
- Nota aðrar hreyfingar t.d. má aðeins hoppa, hoppa á öðrum fæti, valhoppa eða ganga aftur á bak.

36. Pítsa pítsa

Stutt lýsing: Hefðbundinn hlaupaleikur þar sem þeir sem eru á miðjunni reyna að ná hinum börnunum sem tákna álegg á pítsur.

Námsmarkmið:

- Þjálfun grunnhreyfinga
- Líkamsvitund
- Líkamshreysti
- Efla skynþroska
- Samvinna
- Sköpunargleði



Hvar: Hvar sem er.



Hvenær: Allt árið um kring.



Tími: Ótakmarkaður.



Fjöldi: Ótakmarkaður.



Undirbúningur: Minni en 10 mínútur.



Áhöld: Engin.



Hvernig: Börnin koma sér fyrir við enda vallarins. Stjórnandi velur áleggstegundir og hvert og eitt barn er ein áleggstegund í leiknum. Fjöldi tegunda fer eftir fjölda nemenda en í 20 barna hóp er t.d. gott að hafa fjórar áleggstegundir eins og ost, lauk, sveppi, ananas. Tvö börn eru pítsubakarar og kalla út eina áleggstegund í einu og þá reyna „áleggstegundirnar“ að komast frá A til B án þess að láta ná sér. Náist þau, þá eiga þau að setjast niður á þeim stað og mega reyna að klukka önnur börn sem hlaupa fram hjá þannig að það raðast alltaf fleiri áleggstegundir á pítsuna. Leiknum lýkur þegar tveir eru eftir og verða þeir þá pítsubakarar í næstu umferð.



Útfærsla: Stjórnandi getur útfært leikinn eftir aldri og getu barnanna.

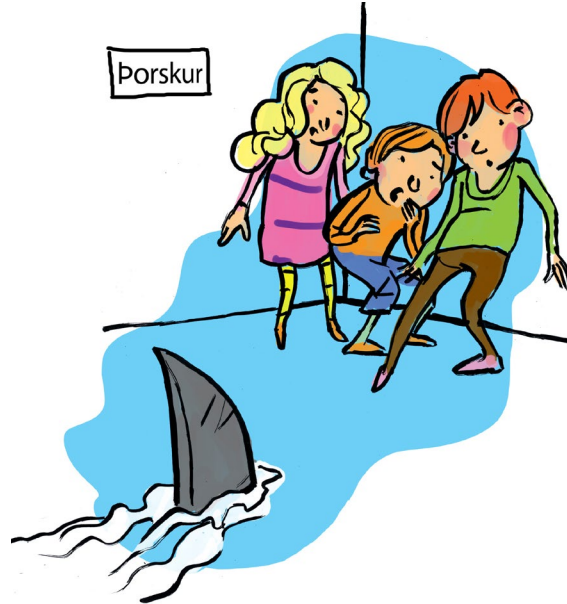
- Börnin geta sjálf valið á milli ákveðinna áleggstegunda, s.s. ólífur, hvítlaukur, tómatar, spínat.
- Ef pítsubakararnir hrópa pítsuveisla, hlaupa öll börnin af stað (fyrir utan þau sem búið er að ná).
- Börnin sem búið er að ná gera hreystiæfingar í stað þess að sitja kyrr.
- Leikinn má nota í tungumálatímum, þar sem viðkomandi tungumál er þá notað.
- Í stað þess að hlaupa yfir völinn má ganga, valhoppa, hoppa, stökkva eða gera hvaða hreyfingu sem er.

37. Hákarlinn kemur

Stutt lýsing: Hefðbundinn eltingaleikur, þar sem börnin reyna að komast hjá því að „hákarlinn“ sem er á miðju vallarins ná þeim, því þá breytast þau líka í hákarl og aðstoða hann.

Námsmarkmið:

- Þjálfun grunnhreyfinga
- Líkamsvitund
- Líkamshreysti
- Efla skynþroska
- Samvinna
- Sköpunargleði



? Hvar: Hvar sem er.

? Hvenær: Allt árið um kring.

? Tími: Ótakmarkaður.

?? Fjöldi: Ótakmarkaður.

? Undirbúningur: Minni en 10 mínútur.

? Áhöld: Leikurinn fer fram á velli sem er ferhyrndur. Ef völlum er ekki vel sýnilegur er ágætt að hafa fjóra hluti til að merkja hvert horn t.d. keilur.

? Hvernig: Einn sjálfboðaliði er fenginn til að byrja að vera hákarlinn og það barn kemur sér fyrir á miðju vallarins. Hinum börnunum er skipt upp í fjögur horn, nokkuð jafnt. Hvert horn fær eina mínútu til að koma sér saman um hvaða dýrategund sem lifir í sjónum þau vilja vera, s.s. ýsa, krabbi, lúða eða humar. Þau segja „hákarlinum“ hvaða dýrategund þau völdu. Leikurinn hefst á því að það barn sem er í miðjunni kallar út hvert horn fyrir sig og segir: „út, út, allar mínar lúður“ og svo koll af kolli. Þegar hvert horn hefur fengið útkall hleypur það í kringum hákarlinn þar til allir eru komnir af stað. Hákarlinn bíður þá rólega þar til hann er tilbúinn að kalla hátt og snjallt „hákarlinn kemur“, þá reynir hann að fanga dýrin sem hlaupa heim í sitt horn. Ef hákarlinn nær dýri þá breytist það í hákarl og aðstoðar í næstu umferð. Leikurinn endar þegar allir eru orðnir hákarlar.

?? Útfærsla: Stjórnandi getur útfært leikinn eftir aldri og getu barnanna.

- Hákarlinn má kalla „fiskisúpa“ en þá eiga öll dýrin að byrja að hlaupa í kringum hann á sama tíma.
- Útfæra má leikinn á ýmsan hátt og eftir því hvað börnin eru að læra í skólanum á hverjum tíma. Til dæmis nota fuglategundir, hitabeltisdyr eða húsdýr.
- Leika má hreyfingar dýranna, það er gott fyrir hreyfifærni þeirra en þá er ágætt að hafa hlaupasvæðið minna því könguló kemst ekki jafn hratt yfir og ljón.

38. Stafakarlarnir

Stutt lýsing: Hefðbundinn eltingaleikur þar sem þau börn sleppa sem eiga þann staf sem leikstjórnandi nefnir í nafninu sínu.

Námsmarkmið:

- Þjálfun grunnhreyfinga
- Líkamsvitund
- Líkamshreysti
- Efla skynþroska
- Samvinna
- Sköpunargleði



Hvar: Hvar sem er.



Hvenær: Allt árið um kring.



Tími: Ótakmarkaður.



Fjöldi: Ótakmarkaður.



Undirbúningur: Minni en 10 mínútur.



Áhöld: Engin.



Hvernig: Sjálfboðaliði er fenginn til að vera leikstjórnandi. Hann kemur sér fyrir á miðjum vellinum og snýr baki í hin börnin sem eru við annan enda vallarins og bíða fyrir mæla. Hann byrjar á því að gefa þeim frelsi sem eiga ákveðinn bókstaf í nafni sínu, t.d. B og segir: „þeir sem eiga B mega sleppa“ og þá mega þau börn hlaupa yfir án þess að vera klukkuð. Því næst snýr hann sér við, klappar saman lófnum og kallar hátt og snjallt: „út, út, allir mínir stafakarlar“. Þau börn, sem ekki áttu B, hlaupa þá og reyna að komast yfir án þess að vera klukkuð. Þeir sem nást aðstoða í næstu umferð þar til allir hafa náðst. Mikilvægt er að þau sem eru leikstjórnendur snúi baki í hópinn þegar gefið er frelsi fyrir einhvern bókstaf.



Útfærsla: Stjórnandi getur útfært leikinn eftir aldri og getu barnanna.

- Eingöngu nota eiginnafn.
- Nota fullt nafn.
- Nota nafn á gæludýri, löndum í Evrópu eða annað sem börnin velja sjálf eða fá úthlutað í byrjun.

39. Skipt um stað

Stutt lýsing: Hvert og eitt barn fær efnisræmu sem þau velja stað á leiksvæðinu. Þegar kennari gefur fyrirmæli skipta börnin um stað við hvert annað.

Námsmarkmið:

- Þjálfun grunnhreyfinga
- Líkamsvitund
- Líkamshreysti
- Efla skynþroska
- Læsi
- Athygli
- Sköpunargleði



? Hvar: Hvar sem er en skemmtilegast á grónu svæði.

? Hvenær: Allt árið um kring.

? Tími: Ótakmarkaður.

?? Fjöldi: Ótakmarkaður.

? Undirbúningur: Minni en 10 mínútur.

? Áhöld: Efnisræmur í skærum litum, ekki styttri en 40 cm hver.

? Hvernig: Hvert barn byrjar á því að fá eina efnisræmu sem það festir einhvers staðar á því leiksvæði sem stjórnandi ákveður. Stærð svæðisins fer eftir aldri og þroska barnanna. Þegar hvert barn hefur fundið stað til að binda sína ræmu hefst leikurinn.

Þegar stjórnandi kallar „skipta“ eiga börnin að vera snögg að skipta um stað við hvert annað, þ.e. fara á annan stað þar sem efnisræma er. Þau mega ekki fara á sama staðinn tvisvar í röð. Með því að leyfa þeim að setja ræmurnar sjálf upp koma ótrúlegustu staðir til greina sem geta ögrað grunnhreyfingum barna mikið.

?? Útfærsla: Stjórnandi getur útfært leikinn eftir aldri og getu barnanna.

- Tvö og tvö börn saman með eina ræmu og eitt par byrjar án þess að vera með stað. Það par gerir ákveðnar hreystiæfingar áður en næsta umferð hefst.
- Fækka ræmunum smátt og smátt til að fá meiri virkni í leikinn, þ.e. þá verður lengra á milli stöðva.
- Börnin hlaupa frjálst um svæðið í ákveðinn tíma áður en skipt er.
- Í lokaumferðinni er alltaf fækkað um eina efnisræmu í einu, þannig að þá ná börnin ekki stað og verða úr leik. Þannig má taka til eftir leikinn.

40. Englaklukk

Stutt lýsing: Tvö til þrjú börn eru valin til að vera leikstjórnendur. Ef barn er klukkað leggst það á jörðina og gerir englahreyfingu þar til einhver frelsar það.

Námsmarkmið:

- Þjálfun grunnhreyfinga
- Líkamsvitund
- Líkamshreysti
- Efla skynþroska
- Efla köpunargleði



? **Hvar:** Hvar sem er á opnu svæði.

? **Hvenær:** Hvenær sem er en best þegar snjór er úti.

? **Tími:** Ótakmarkaður.

?? **Fjöldi:** Ótakmarkaður.

? **Undirbúningur:** Minni en 10 mínútur.

? **Áhöld:** Engin.

? **Hvernig:** Stjórnandi velur 2 til 3 börn sem byrja á því að elta. Þegar þau ná barni, leggst það niður og gerir englahreyfingu þar til einhver kemur og frelsar það með því að klappa rólega á fót þess.

?? **Útfærsla:** Stjórnandi getur útfært leikinn eftir aldri og getu barnanna.

- Ekki má hlaupa yfir börnin eða yfir englaförin.
- Ekki má frelsa þau sem búið er að ná, heldur gera þau englahreyfinguna þar til öllum hefur verið náð.
- Taka tímann hve lengi verið er að breyta öllum í engla.
- Ef það er ekki snjór má t.d. gera sprellikall í standandi stöðu (standandi engill).

41. Snjókarlar

Stutt lýsing: Eltingaleikur þar sem eitt barn „frystir snjókarla“ á meðan annað barn „bræðir þá“. Hin börnin hlaupa frjálst um svæðið og reyna að komast hjá því að vera fryst.

Námsmarkmið:

- Þjálfun grunnhreyfinga
- Líkamsvitund
- Líkamshreysti
- Efla skynþroska
- Efla sköpunargleði



? **Hvar:** Hvar sem er á opnu svæði.

? **Hvenær:** Hvenær sem er en best þegar snjór er úti.

? **Tími:** Ótakmarkaður.

?? **Fjöldi:** Ótakmarkaður.

? **Undirbúningur:** Minni en 10 mínútur.

? **Áhöld:** Engin.

? **Hvernig:** Eitt barn er valið til að elta og „frysta snjókarla“ og annað til að frelsa eða „bræða snjókarla“. Ef barn er klukkað þá breytist það í frosinn snjókarl og verður að standa kyrrt á þeim stað þar sem það var klukkað með hendur út til hliðanna. Barnið sem bræðir getur þá gefið frelsi með því að „slá fimmu“ á frosna hendi snjókarls. Skipt er um hlutverk með nokkurra mínútna millibili.

?? **Útfærsla:** Stjórnandi getur útfært leikinn eftir aldri og getu barnanna.

- Breyta má fjölda þeirra sem frysta og bræða. Það getur breytt virkni í leiknum umtalsvert en þá þarf að passa tímann á hverri lotu.
- Í lok hverrar umferðar má telja hve margir voru frosnir þegar stjórnandi flautar.

42. Teningarallý

Stutt lýsing: Börnunum er skipt jafnt upp í fjögur lið. Þegar kennari gefur fyrirmæli hlaupa liðin á sinn stað og bíða eftir að kennari kasti teningi og gefi fyrirmæli um verkefni.

Námsmarkmið:

- Þjálfun grunnhreyfinga
- Líkamsvitund
- Líkamshreysti
- Efla skynþroska
- Samvinna
- Stærðfræði



Hvar: Hvar sem er á opnu svæði.

Hvenær: Allt árið um kring.

Tími: Ótakmarkaður.

Fjöldi: Ótakmarkaður.

Undirbúningur: Minni en 10 mínútur.

Áhöld: 1–2 teningar, fjögur blöð með merkingum fyrir liðin frá 1 til 4.

Hvernig: Stjórnandi byrjar á því að skipta börnunum upp í fjögur jöfn lið. Hvert lið kemur sér saman um stað sem er þeirra heimasvæði og merkja það með númeri. Börnin hlaupa frjálst um svæðið eða með annarri hreyfingu sem stjórnandi gefur fyrirmæli um. Þegar stjórnandi flautar eða gefur merki hlaupa börnin heim á sitt svæði. Stjórnandi segir þá hvert verkefnið er, s.s. hreystiæfingar, syngja lag, herma eftir dýri, standa á öðrum fæti. Síðan kastar hann teningi og komi 4 upp þá á liðið sem á það númer að framkvæma verkefnið. Eftir að liðið er búð með verkefnið hlaupa allir frjálst um svæðið aftur þar til næsta flaut kemur. Komi talan 5 upp sleppa allir við að gera verkefni en komi talan 6 upp eiga öll liðin að gera verkefni.

Útfærsla: Stjórnandi getur útfært leikinn eftir aldri og getu barnanna.

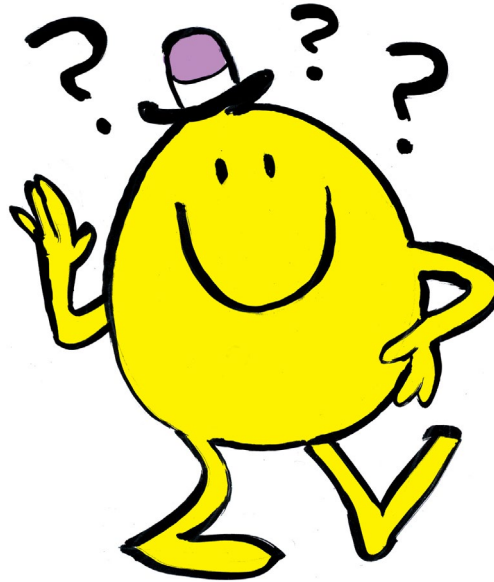
- Nota tvo teninga, einn til að velja hóp og hinn til að margfalda fjölda á hinum. Þannig að ef lið 3 fær æfinguna og talan 3 kemur upp á hinum teningnum þá verður liðið að margfalda tölurnar saman og finna út hve mikið það á að gera af verkefninu.
- Telja hve oft hvert lið fær verkefni og það lið sem oftast gerir verkefni eða það lið sem nær t.d. 5 stigum sigrar. Þannig verður eftirsótt að fá verkefni.

43. Herramennirnir

Stutt lýsing: Börnin gera ýmsar grunnhreyfingar og fylgja síðan fyrirmælum kennara um hvaða Herramann þau eiga að tjá. Hér er um að gera að fá útrás fyrir hugmyndaflug.

Námsmarkmið:

- Þjálfun grunnhreyfinga
- Líkamsvitund
- Líkamshreysti
- Efla skynþroska
- Efla eftirtekt
- Tilfinningar
- Hugmyndaflug
- Sköpunargleði



? Hvar: Hvar sem er.

? Hvenær: Allt árið um kring.

? Tími: Ótakmarkaður.

?? Fjöldi: Ótakmarkaður.

? Undirbúningur: Minni en 10 mínútur.

? Áhöld: Engin.

? Hvernig: Börnin hlaupa frjálst um svæðið og gera hinar ýmsu grunnhreyfingar, s.s. velta sér, skríða, hoppa, stökkva eða sveifla sér. Þegar kennari hrópar upp nafn á Herramanni eiga þau að tjá sig eins og þau telja að viðkomandi Herramaður myndi gera. Engin einn tjáningarmáti er réttur heldur geta börnin tjáð sinn Herramann á sinn hátt. Dæmi um Herramenn sem kennari getur nefnt:

Hr. Snöggur	Hr. Hopp	Hr. Lítill
Hr. Hraður	Hr. Sár	Hr. Dansari
Hr. Glaður	Hr. Aftur á bak	Hr. Vélmenni
Hr. Fyndinn	Hr. Skoppi	Hr. Latur
Hr. Rólegur	Hr. Hnerri	Hr. Fúll

?? Útfærsla: Stjórnandi getur útfært leikinn eftir aldri og getu barnanna.

- Börnin koma sjálf með hugmyndir að Herramönnum. Því fjölbreyttari útfærslur því betra og leikurinn verður lífflegri fyrir vikið.

44. Löndin mín

Stutt lýsing: Börnin velja sér „lönd“ og gefa þeim númer en þau geta verið t.d. staur, bekkur, tré eða pollur. Þau leggja á minnið hvar þeirra lönd eru og því reynir leikurinn talsvert á minni þeirra og eftirtekt. Börnin hlaupa síðan á milli landa þegar stjórnandinn nefnir númer.

Námsmarkmið:

Námsmarkmið:

- Þjálfun grunnhreyfinga
- Líkamsvitund
- Líkamshreysti
- Efla skynþroska
- Sköpunargleði
- Minnistækni



Hvar: Hvar sem er en skemmtilegast á grónu svæði.

Hvenær: Allt árið um kring.

Tími: Ótakmarkaður.

Fjöldi: Ótakmarkaður.

Undirbúningur: Minni en 10 mínútur.

Áhöld: Engin.

Hvernig: Í upphafi velja börnin sér nokkur lönd og gefa þeim númer, fjöldi landa fer eftir aldri og þroska barnanna. Þau þurfa ekki að segja neinum hvar þeirra lönd eru en aðeins eitt barn í einu má vera í hverju landi. Land eitt getur til dæmis verið einhver steinn, land tvö staur, land þrjú pollur og svo framvegis.

Þegar allir hafa ákveðið sín lönd og komið sér fyrir í einu þeirra hefst leikurinn. Stjórnandi kallar upp númerin sitt á hvað eftir fjölda landanna, t.d. ef um fjögur lönd er að ræða þá nefnir hann tölurnar frá einum til fjögur til skiptis og í mismunandi röð og börnin hlaupa á milli þeirra fjögurra staða sem þau völdu.

Útfærsla: Stjórnandi getur útfært leikinn eftir aldri og getu barnanna.

- Gefa ólík fyrirmæli um hvernig ferðast eigi milli landanna.
 - Ferðast sem dýr, s.s. api, kengúra, hlébarði.
 - Hoppa, hlaupa, valhoppa, ganga aftur á bak o.s.frv.
 - Gefa fyrirmæli á öðru tungumáli, í tengslum við tungumálakennslu.

45. Hver passar mér

Stutt lýsing: Leikurinn eflir tjáningu og eftirtekt barnanna. Þau reyna að finna annað barn sem passar við þá lýsingu sem kennari gefur fyrir mæli um.

Námsmarkmið:

- Þjálfun grunnhreyfinga
- Líkamsvitund
- Líkamshreysti
- Efla skynþroska
- Athygli
- Tjáning
- Sköpunargleði



? Hvar: Hvar sem er en skemmtilegast á grónu svæði eða ójöfnu undirlagi.

? Hvenær: Allt árið um kring.

? Tími: Ótakmarkaður.

?? Fjöldi: Ótakmarkaður.

? Undirbúningur: Minni en 10 mínútur.

? Áhöld: Engin, nema þá helst eitthvað til að merkja miðju vallar.

? Hvernig: Börnunum er skipt í tvö jöfn lið sem koma sér fyrir sitt við hvorn enda á velli með skýrri miðju. Stjórnandi gefur hin ýmsu fyrir mæli (sjá dæmi hér að neðan) og eiga börnin þá að hlaupa að miðju og finna einhvern sem „passar þeim“. Þegar þau hafa fundið viðkomandi þá slá þau á lófa hvors annars og klára fyrir mæli kennara, að gera ákveðna hreystiæfingu, áður en þau hlaupa til baka í upphafsstöðu. Dæmi um fyrir mæli:

Finndu einhvern sem ...

- er jafn hár og þú
- á afmæli í sama mánuði og þú
- byrjar á sama bókstaf
- er í eins lituðum sokkum/skóm/peysu ...
- á jafn mörg systkini og þú
- getur hreyft á sér eyrun eins og þú
- ...

Gerið eftirfarandi æfingu ...

- 10 kviðæfingar
- 10 armbeygjur
- 10 hnébeygjur
- 10 englahopp
- 10 froskahopp
- 10 hopp í 180°
- 20 háar hnélyftur
- ...

?? Útfærsla: Stjórnandi getur útfært leikinn eftir aldri og getu barnanna.

- Enginn verður úr í leiknum en sá sem ekki nær að finna einhvern sem passar sér getur til dæmis fengið að velja hreystiverkefni fyrir næstu umferð.

46. Form og frumlegheit

Stutt lýsing: Leikurinn reynir talsvert á athygli og sköpunargleði barnanna. Þau fylgja fyrirmælum stjórnanda en hafa frjálsar hendur hverju sinni.

Námsmarkmið:

- Þjálfun grunnhreyfinga
- Líkamsvitund
- Líkamshreysti
- Efla skynþroska
- Athygli
- Samvinna
- Sköpunargleði



Hvar: Hvar sem er en skemmtilegast á grónu svæði eða ójöfnu undirlagi.

Hvenær: Allt árið um kring.

Tími: Ótakmarkaður.

Fjöldi: Ótakmarkaður.

Undirbúningur: Minni en 10 mínútur.

Áhöld: Engin.

Hvernig: Börnin fá í upphafi leiks númer sem þau þurfa að muna allan leikinn. Ágætt er að hafa jafnan fjölda á bakvið hvert númer. Stjórnandi gefur fyrirmæli um form og þá eiga börnin, sem hafa sömu númer, að vera eins snögg og þau geta að útbúa formið í sameiningu og nota til þess líkama sína. Dæmi um form sem stjórnandi getur kallar upp eru: hringur, kassi, ferhyrningur, þríhyrningur, fimmhyrningur. Þegar liðin hafa útbúið formið kallar stjórnandi aftur t.d., „númer 1 krabbar“ og þá leika börnin sem eru númer 1 krabba í 15-20 sekúndur. Þá kallar stjórnandi lið 2 til leiks og lið 1 hættir. Þegar öll liðin hafa leikið krabba, kallar stjórnandi annaðhvort fram næstu hreyfingu eða nýtt form. Börnin þurfa að nýta skynfærin sín til að bregðast skjótt við næstu fyrirmælum.

Útfærsla: Stjórnandi getur útfært leikinn eftir aldri og getu barnanna.

- Yngri nemendur geta leikið dýr.
- Eldri nemendur gera hreystiæfingar.
- Styttu hvíldartímann með því að kalla númerin örar.
- Notaðu bókstafi sem þarf að útbúa í stað forma.

47. Ruglum saman

Stutt lýsing: Leikur sem reynir á þol og hugmyndaflug. Börnin fylgja fyrirmælum og hreyfa sig á fjölbreyttan hátt.

Námsmarkmið:

- Þjálfun grunnhreyfinga
- Líkamsvitund
- Líkamshreysti
- Efla skynþroska
- Athygli
- Sköpunargleði



Ganga um eins og þú sért að ganga í sultu

? **Hvar:** Hvar sem er en skemmtilegast á grónu svæði eða ójöfnu undirlagi.

?/? **Hvenær:** Allt árið um kring.

? **Tími:** Ótakmarkaður.

?? **Fjöldi:** Ótakmarkaður.

? **Undirbúningur:** Stjórnandi getur sjálfur útbúið miða með myndum fyrirmælum eða látið nemendur skrifa eða teikna þau á miða.

? **Áhöld:** Miðar með skemmtilegum fyrirmælum sem kennari og/eða nemendur útbúa.

?/? **Hvernig:** Þennan leik má leika hvar sem er og hvenær sem er en ögrar jafnvægi enn meira ef hann er í ólíku undirlagi. Leikinn má bæði leika á staðnum eða á hreyfingu, allt eftir svæði hverju sinni og vali. Dæmi um fyrirmæli „skokka um eins og risastór björn“, „ganga um eins og þú værir að ganga í sultu“, „þú ert poppkorn í potti“, „þú ert pensill hjá listmálara“, „þú ert blaðra sem svífur um loftið“, „þú ert hundur að koma inn úr rigningu“. Stjórnandi dregur einn miða í einu og les upp. Börnin gera þá hreyfingu sem fram kemur á miðanum.

?? **Útfærsla:** Stjórnandi getur útfært leikinn eftir aldri og getu barnanna.

- Mikilvægt er að láta hugmyndaflugið ráða för og finna æfingar sem þjálfna líkamann á mismunandi hátt.
- Skemmtilegast er að fá hugmyndir frá börnunum til að örva sköpun og hugmyndaflug.
- Eitt barn dregur miða og líkir eftir því sem þar kemur fram. Hin börnin giska á eftir hverju það er að líkja.

48. Froskur – Könguló – Storkur

Stutt lýsing: Þrjú börn eru valin til að vera froskur, könguló og storkur. Hin börnin reyna að komast hjá því að þau nái þeim. Þegar þeim er náð herma þau eftir því dýri sem klukkaði þau þar til þau eru frelsuð.

Námsmarkmið:

- Þjálfun grunnhreyfinga
- Líkamsvitund
- Líkamshreysti
- Efla skynþroska
- Efla eftirtekt
- Efla sköpunargleði
- Efla hugmyndaflug



Hvar: Hvar sem er.



Hvenær: Allt árið um kring.



Tími: Ótakmarkaður.



Fjöldi: Ótakmarkaður.



Undirbúningur: Minni en 10 mínútur.



Áhöld: Engin.



Hvernig: Stjórnandi velur þrjú börn sem byrja að elta. Eitt barn er froskur, annað könguló og það þriðja storkur. Þau hlaupa um og reyna að klukka hin börnin. Þegar þau klukka barn segja þau nafnið á því dýri sem þau eru og þá á barnið að líkja eftir því dýri, þ.e. hoppa eins og froskur, ganga eins og könguló eða standa á öðrum fæti eins og storkur. Frjálst barn getur komið því til bjargar með því að gera sömu hreyfingu við hlið þess. Barnið heldur þá áfram í leiknum.



Útfærsla: Stjórnandi getur útfært leikinn eftir aldri og getu barnanna.

- Bæta við dýrum eða hafa færri dýr.
- Eitt dýr eltir í einu og börnin verða að veita því athygli hver er að klukka hverju sinni.
- Merkja hvert dýr með lit, t.d. nota vesti eða bönd.

49. Stafa klukk

Stutt lýsing: Börnin vinna mikið með bókstafi og orð í þessum leik. Þau móta stafi með líkamanum og fá frelsi með því að nota orð sem hefst á sama staf.

Námsmarkmið:

- Þjálfun grunnhreyfinga
- Líkamsvitund
- Líkamshreysti
- Efla skynþroska
- Efla eftirtekt
- Efla sköpunargleði
- Efla hugmyndaflug
- Læsi



Hvar: Hvar sem er.

Hvenær: Allt árið um kring.

Tími: Ótakmarkaður.

Fjöldi: Ótakmarkaður.

Undirbúningur: Minni en 10 mínútur.

Áhöld: Engin.

Hvernig: Stjórnandi byrjar á því að velja bókstaf til að vinna með hverju sinni. Því næst velur stjórnandi tvö til þrjú börn til að byrja að elta (fer eftir fjölda nemendahópsins hverju sinni).

Velji stjórnandi bókstafinn A, eiga þau sem elta að segja A þegar þau ná einhverjum. Þá á það barn að forma A með líkama sínum í liggjandi eða standandi stöðu. Til að fá aftur frelsi, hleypur annað barn til þess og þá á sá sem er A að nefna orð sem byrjar á bókstafnum A.

Útfærsla: Stjórnandi getur útfært leikinn eftir aldri og getu barnanna.

- Börnin tákna hástafi eða lágstafi.
- Segja þarf nokkur orð sem byrja á A til að fá frelsi.
- Fara í leikinn í tungumálatíma.

50. Heilsutoppar

Stutt lýsing: Tvö til þrjú börn reyna að ná hinum börnunum. Ef barn er klukkað fer það til stjórnanda og gerir hreystiæfingu.

Námsmarkmið:

- Þjálfun grunnhreyfinga
- Líkamsvitund
- Líkamshreysti
- Efla skynþroska
- Stærðfræði



Hvar: Hvar sem er á opnu svæði.



Hvenær: Allt árið um kring, mjög gaman í snjó.



Tími: Ótakmarkaður.



Fjöldi: Ótakmarkaður.



Undirbúningur: Minni en 10 mínútur.



Áhöld: Stjórnandi útbýr hreystiverkefni eftir aldri og getu barnanna. Ágætt að útbúa spjöld með fyrirmælum og eða myndum.



Hvernig: Stjórnandi velur tvö til þrjú börn sem byrja á því að elta hin börnin. Ef barn er klukkað kemur það út fyrir völlinn til stjórnanda, framkvæmir hreystiverkefni og fer aftur í leikinn. Ef barnið er klukkað aftur fer það út fyrir völlinn til kennara, framkvæmir hreystiverkefni aftur en tvöfaldar það sem gert var í fyrra skiptið og þrefaldar í þriðja skiptið. Dæmi:

1. Eitt froskahopp – eitt englahopp – ein hnébeygja
2. Tvö froskahopp – tvö englahopp – tvær hnébeygjur
3. Þrjú froskahopp – þrjú englahopp – þrjár hnébeygjur



Útfærsla: Stjórnandi getur útfært leikinn eftir aldri og getu barnanna.

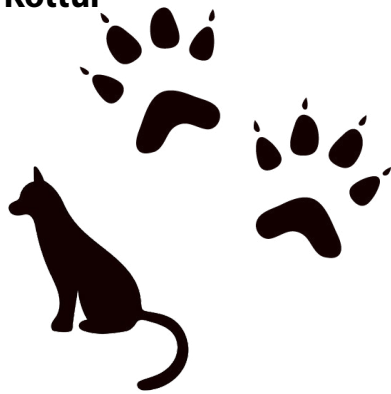
- Hafa fleiri sem elta og auka þannig virkna. Börnin geta þá t.d. gert verkefni þar sem þau eru klukkað.
- Nota má allskyns hreystiæfingar en aðalmálið er að fjölga verkefnum við hvert klukk.
- Nota stærðfræðidæmi sem verkefni til að leysa.
- Fjölga endurtekningum hjá þeim eldri, gera 5 hreystiæfingar við fyrsta klukk, því næst 10 og að lokum 15.
- Nota má teninga til að fá fjölda endurtekninga á hreystiæfingum.

Viðhengi sem fylgja nokkrum leikjum

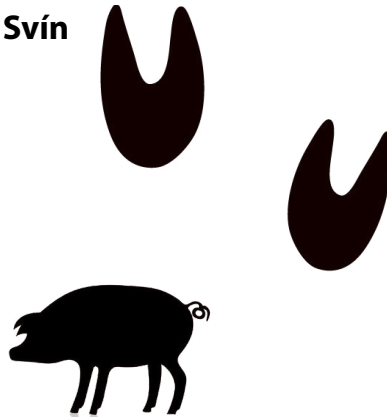
2. Fótspor dýranna - viðhengi



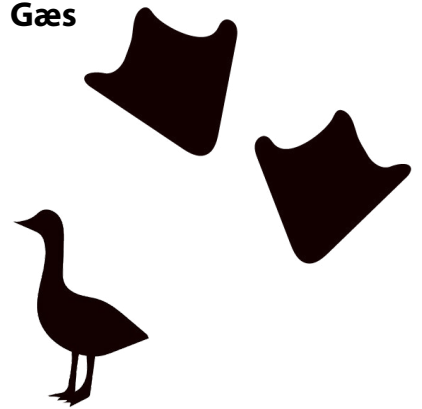
Köttur



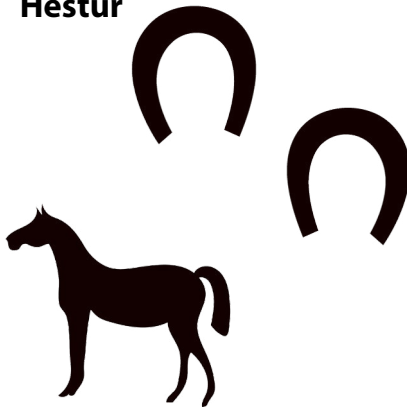
Svín



Gæs



Hestur



Héri



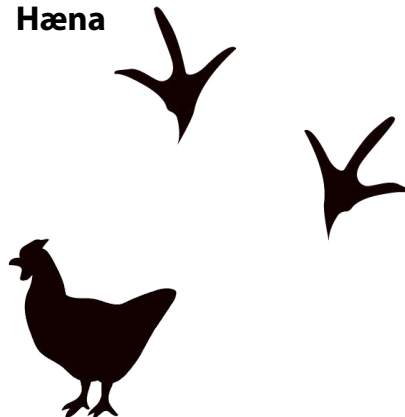
Hundur



Spörfugl



Hæna



Kalkúnn



3. Náttúrubingó - viðhengi

mjúkt	hart	20 til 30 cm að lengd
ílangt	blautt	ætilegt
rusl	grænt	fjórlistað



mjúkt	hart	20 til 30 cm að lengd
ílangt	blautt	ætilegt
rusl	grænt	fjórlistað

3. Náttúrubingó - viðhengi

hringlaga	brúnt	skítugt
ljóst	mjúkt	5 til 10 cm að lengd
fallett	krumpað	rusl



hringlaga	brúnt	skítugt
ljóst	mjúkt	5 til 10 cm að lengd
fallett	krumpað	rusl

3. Náttúrubingó - viðhengi

þríhyrningslaga	dökkt	sniðugt
ætilegt	tvílitað	hart
kassalaga	glansandi	slétt



þríhyrningslaga	dökkt	sniðugt
ætilegt	tvílitað	hart
kassalaga	glansandi	slétt

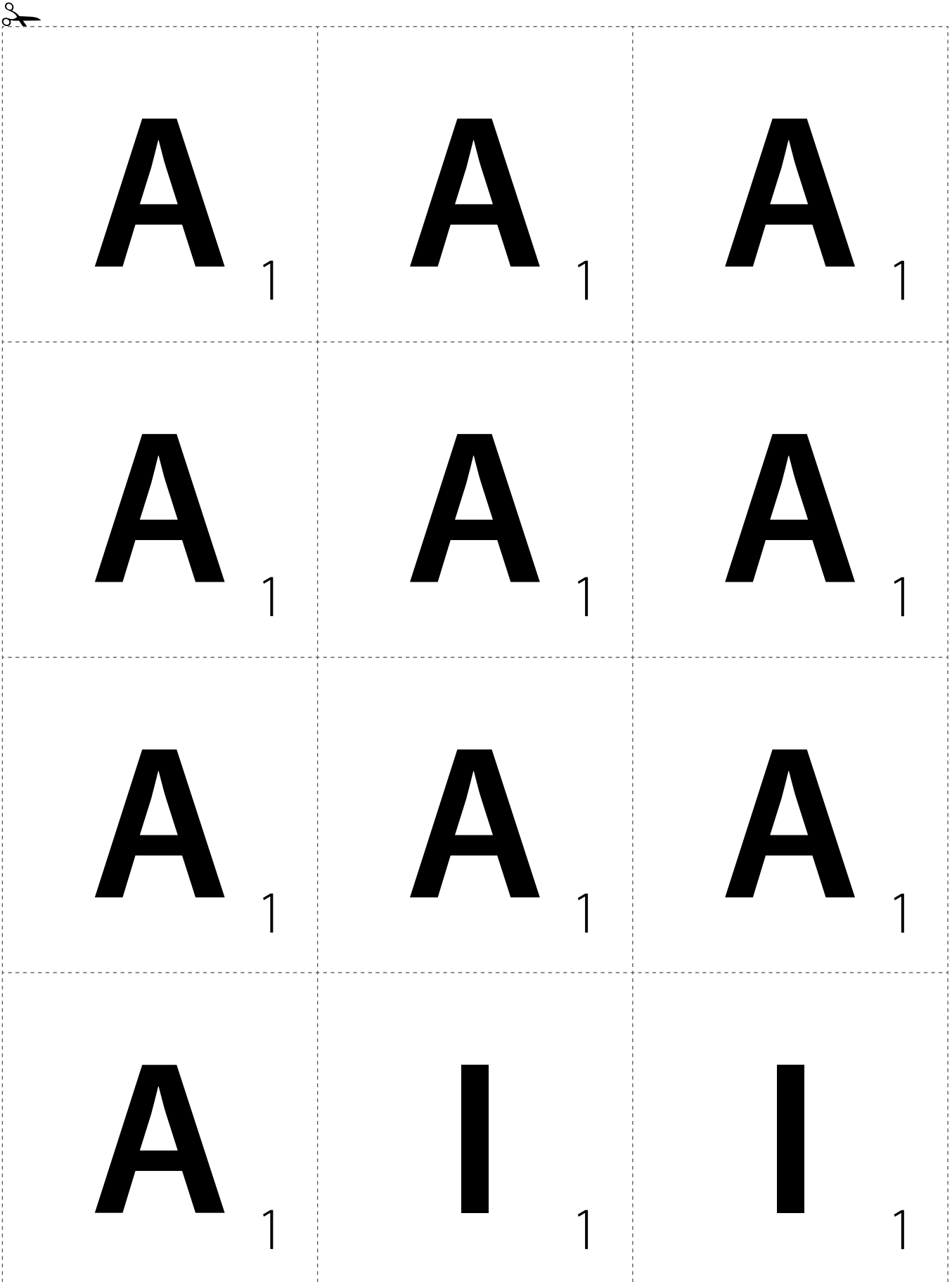
3. Náttúrubingó - viðhengi

matt	hreint	blautt
gamalt	nýtt	0 til 5 cm að lengd
litríkt	einlitt	mjúkt



matt	hreint	blautt
gamalt	nýtt	0 til 5 cm að lengd
litríkt	einlitt	mjúkt

9. Stafarugl (risa scrabble) - viðhengi



9. Stafarugl (risa scrabble) - viðhengi



I

1

I

1

I

1

I

1

I

1

I

1

N

1

N

1

N

1

N

1

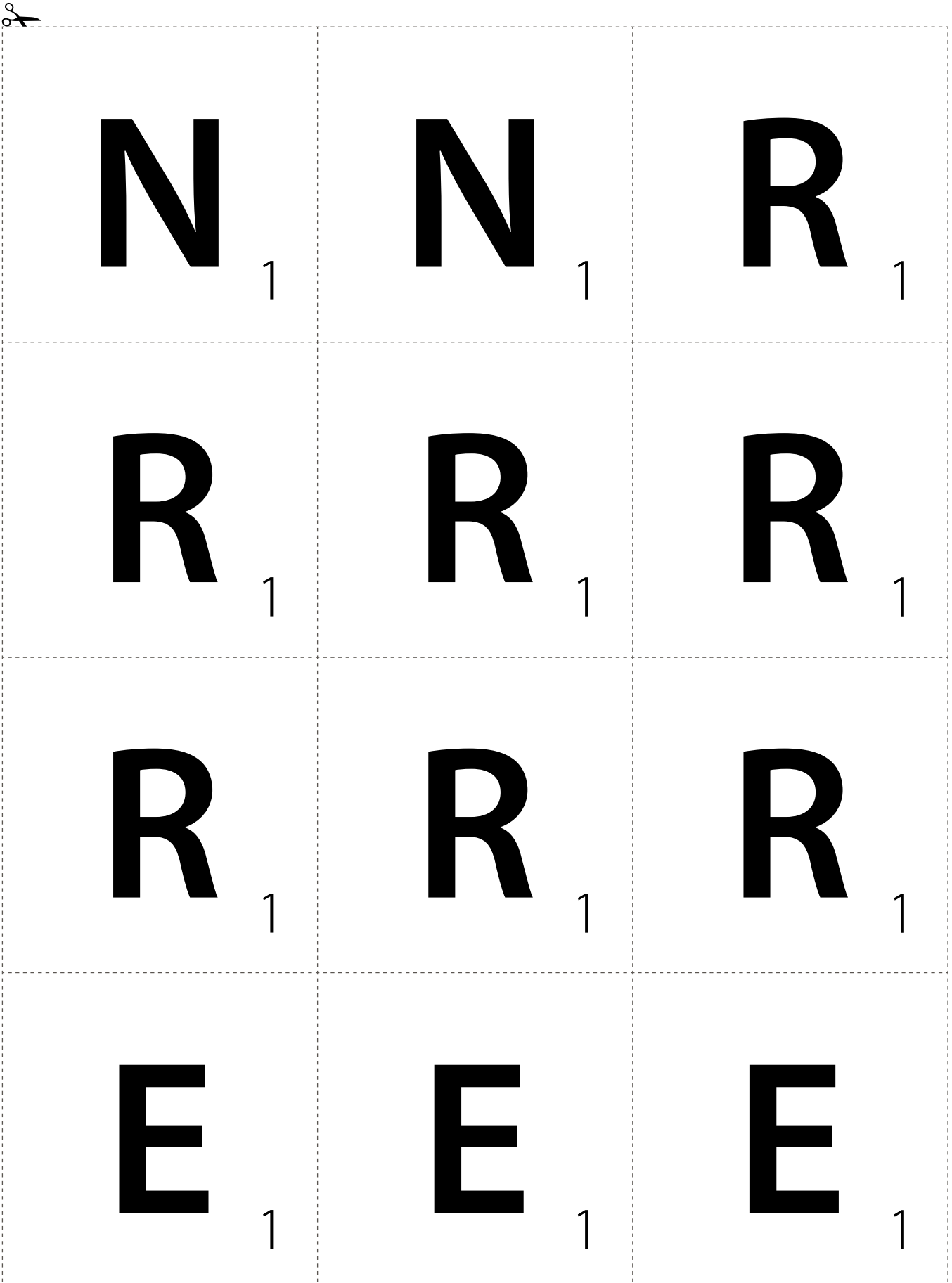
N

1

N

1

9. Stafarugl (risa scrabble) - viðhengi



9. Stafarugl (risa scrabble) - viðhengi

**E**

1

E

1

E

1

S

1

S

1

S

1

S

1

S

1

S

1

U

1

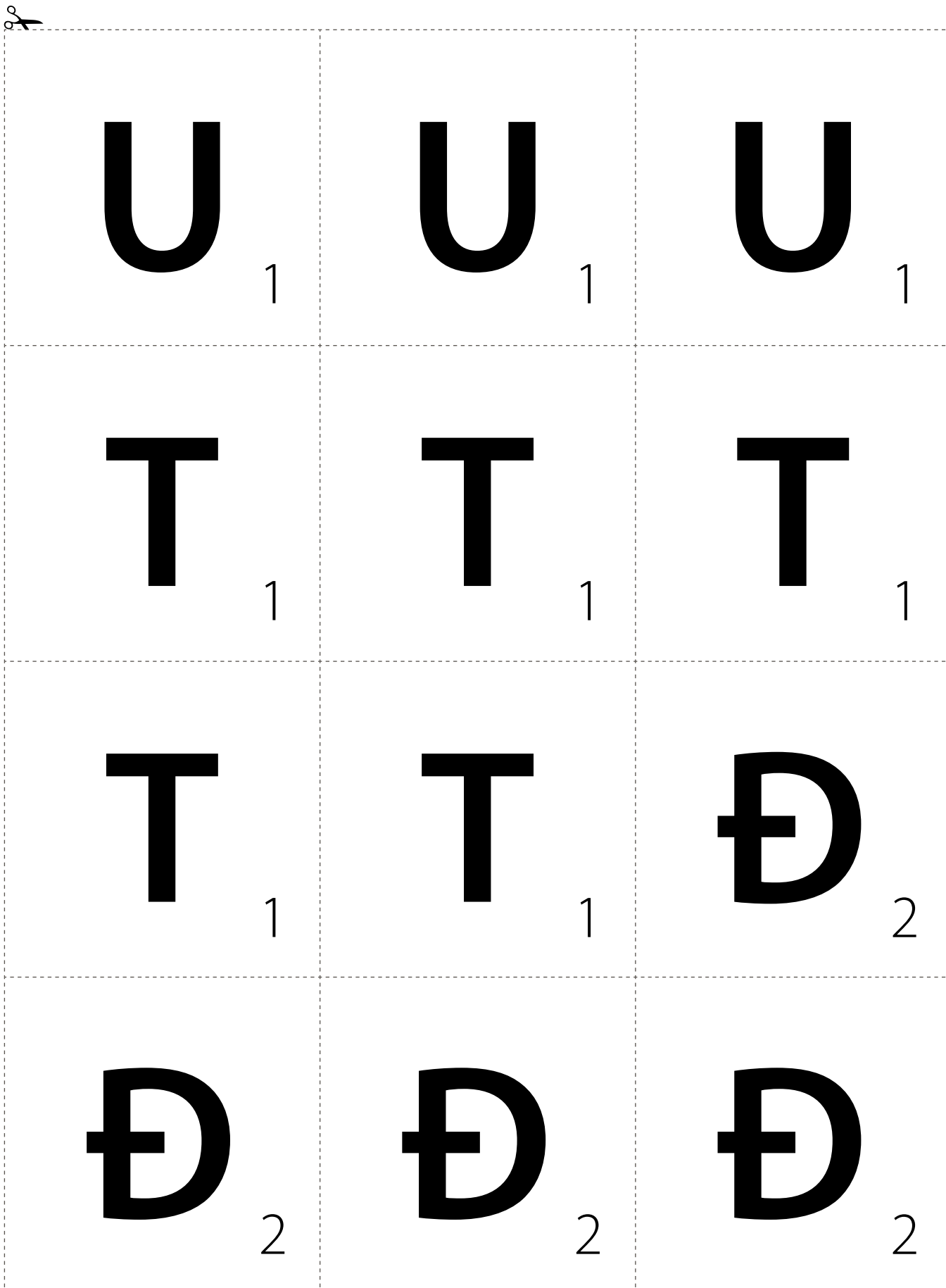
U

1

U

1

9. Stafarugl (risa scrabble) - viðhengi



9. Stafarugl (risa scrabble) - viðhengi



Ð 2

G 2

G 2

G 2

G 2

K 2

K 2

K 2

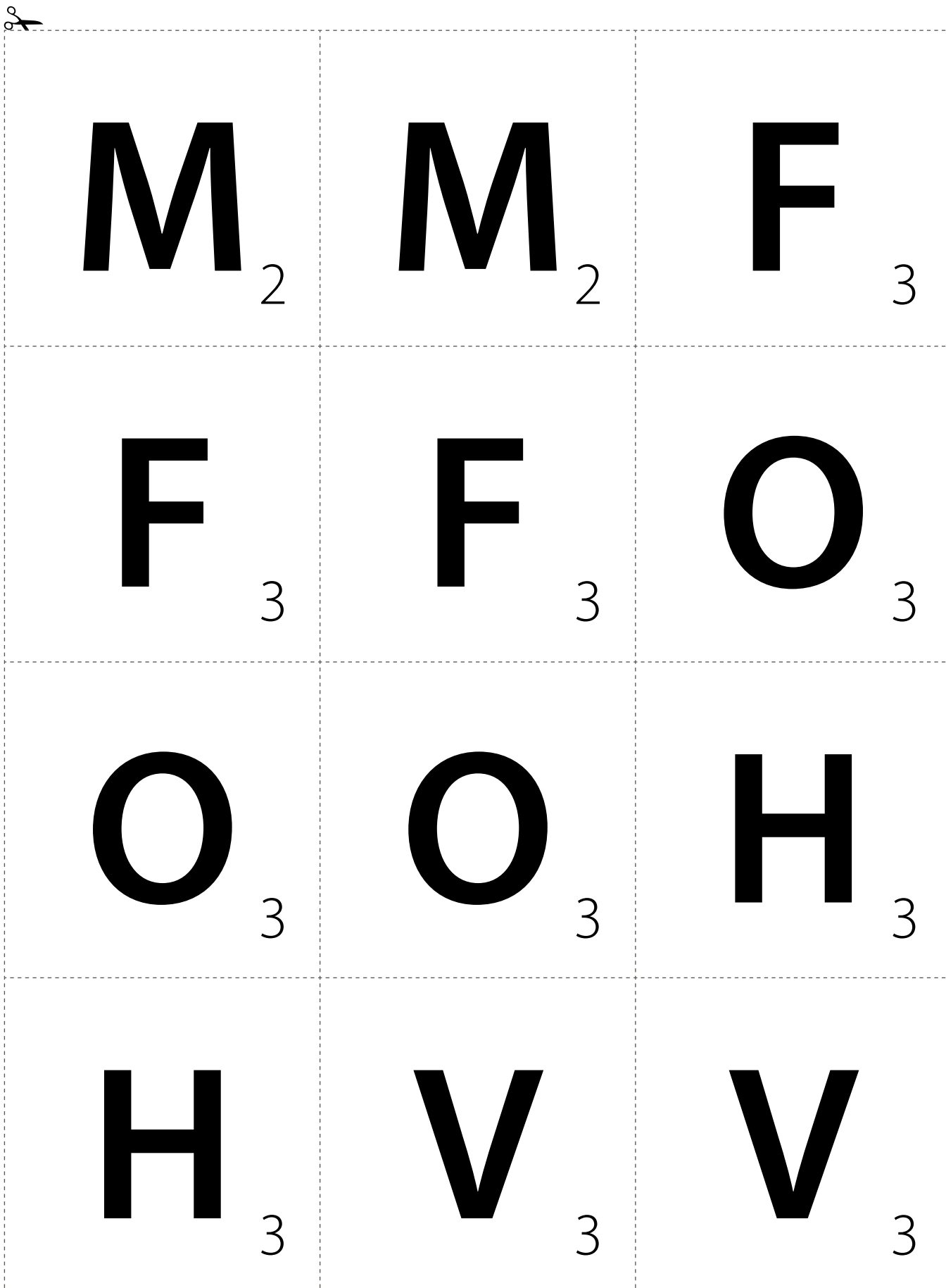
L 2

L 2

L 2

M 2

9. Stafarugl (risa scrabble) - viðhengi



9. Stafarugl (risa scrabble) - viðhengi



D 4

D 4

Á 4

Á 4

Í 4

Í 4

Þ 4

J 5


Æ 5

B 6

É 6

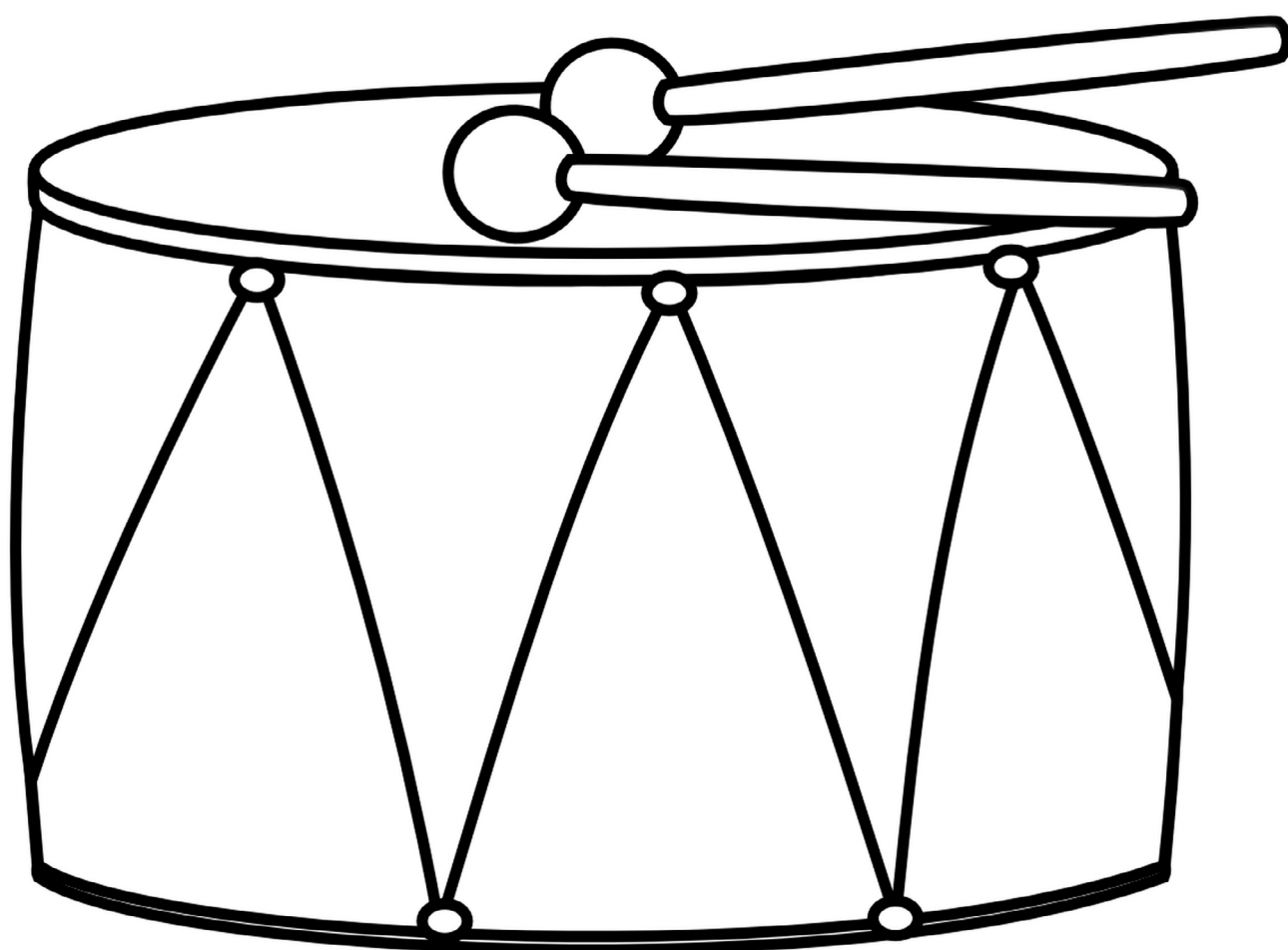
Ó 6

9. Stafarugl (risa scrabble) - viðhengi

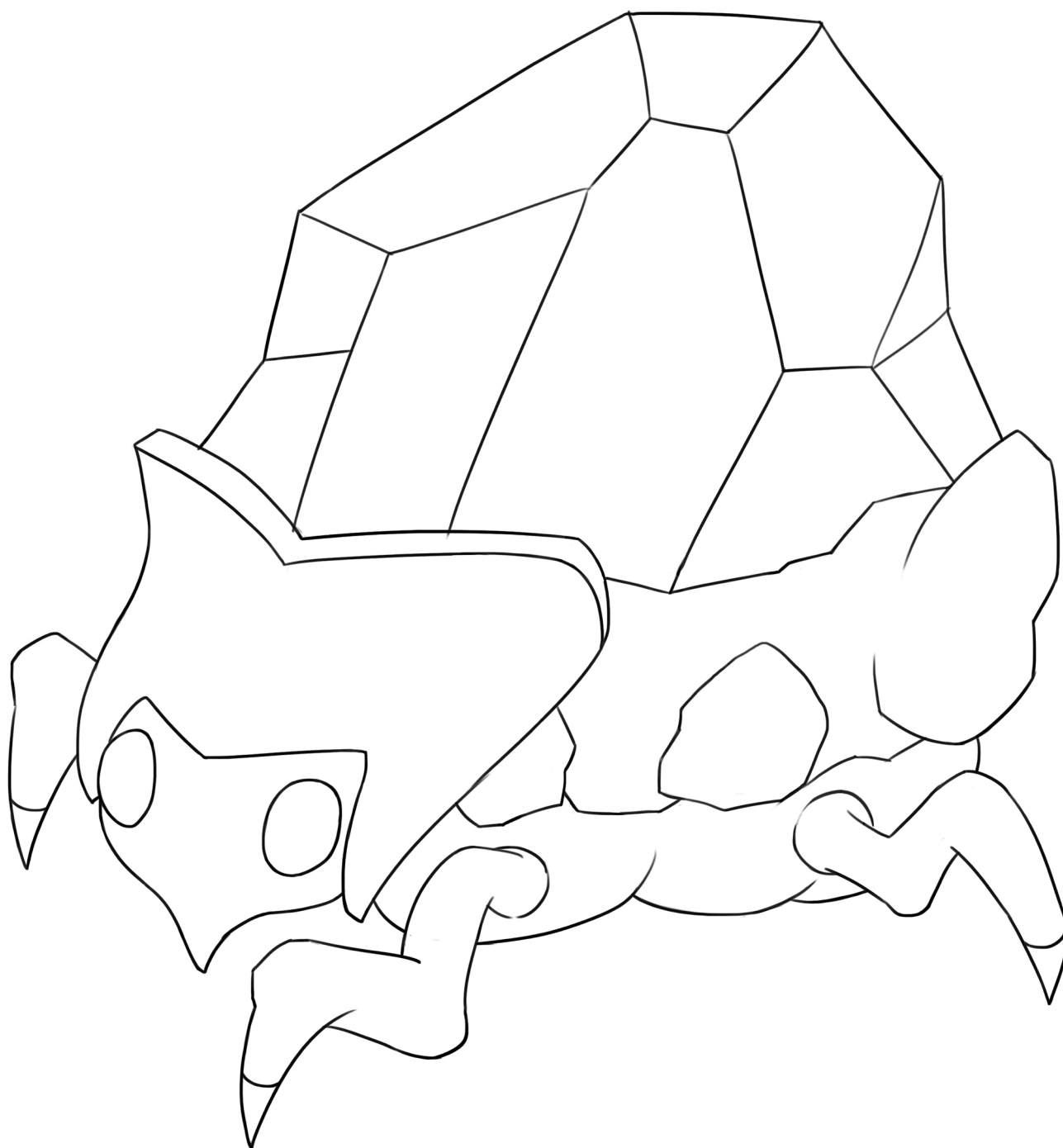


Y 7	Ö 7	P 8
Ú 8	Ý 9	X 10
0	0	

10. Stærðfræðiþoðhlaup - viðhengi



10. Stærðfræðiboðhlaup - viðhengi



12. Hvernig finnst þér? - viðhengi



Mjög gott



Ekki gott



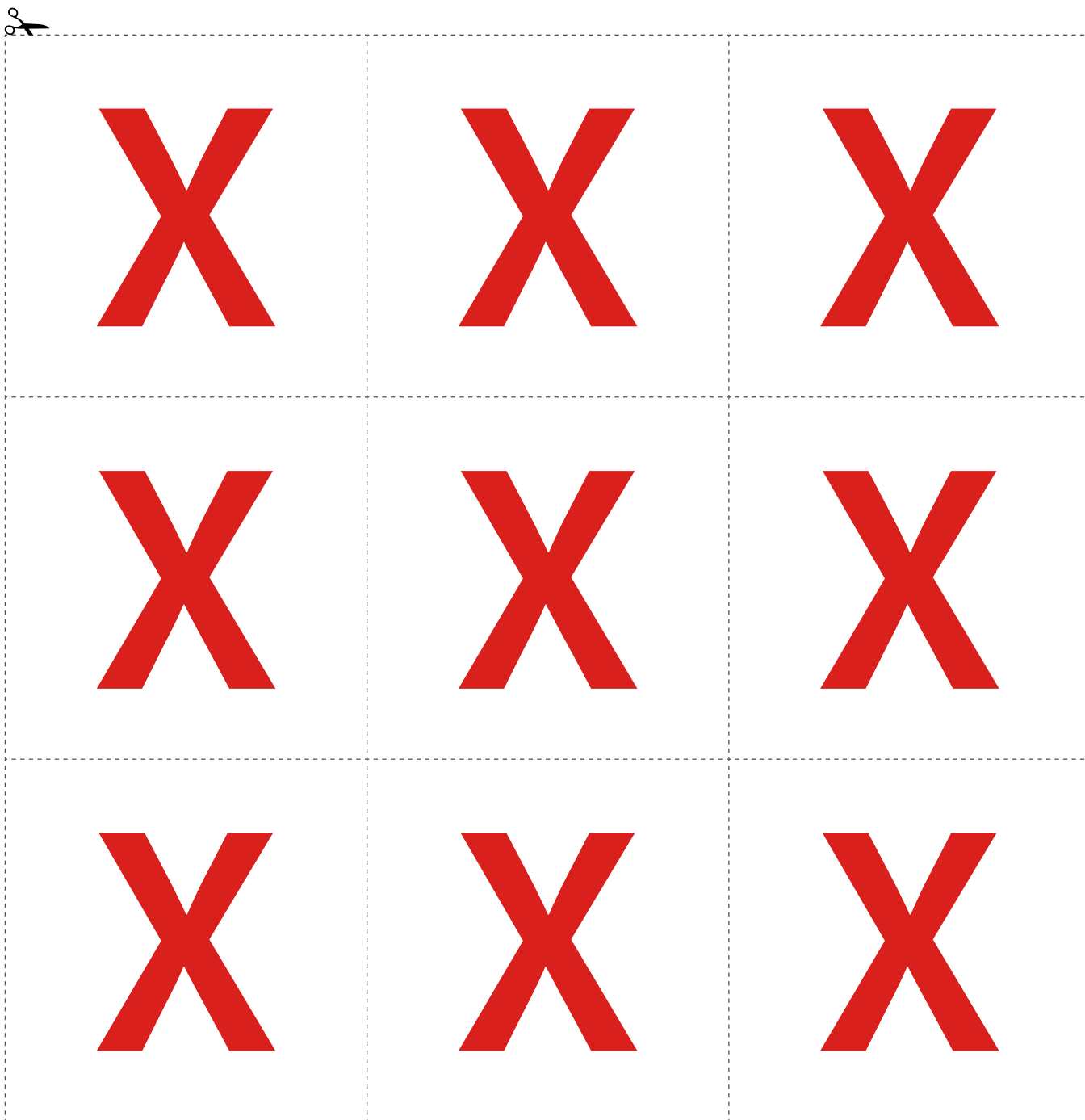
Ekki smakkað



Þekki ekki



15. Upp og niður - viðhengi



15. Upp og niður - viðhengi



O

O

O

O

O

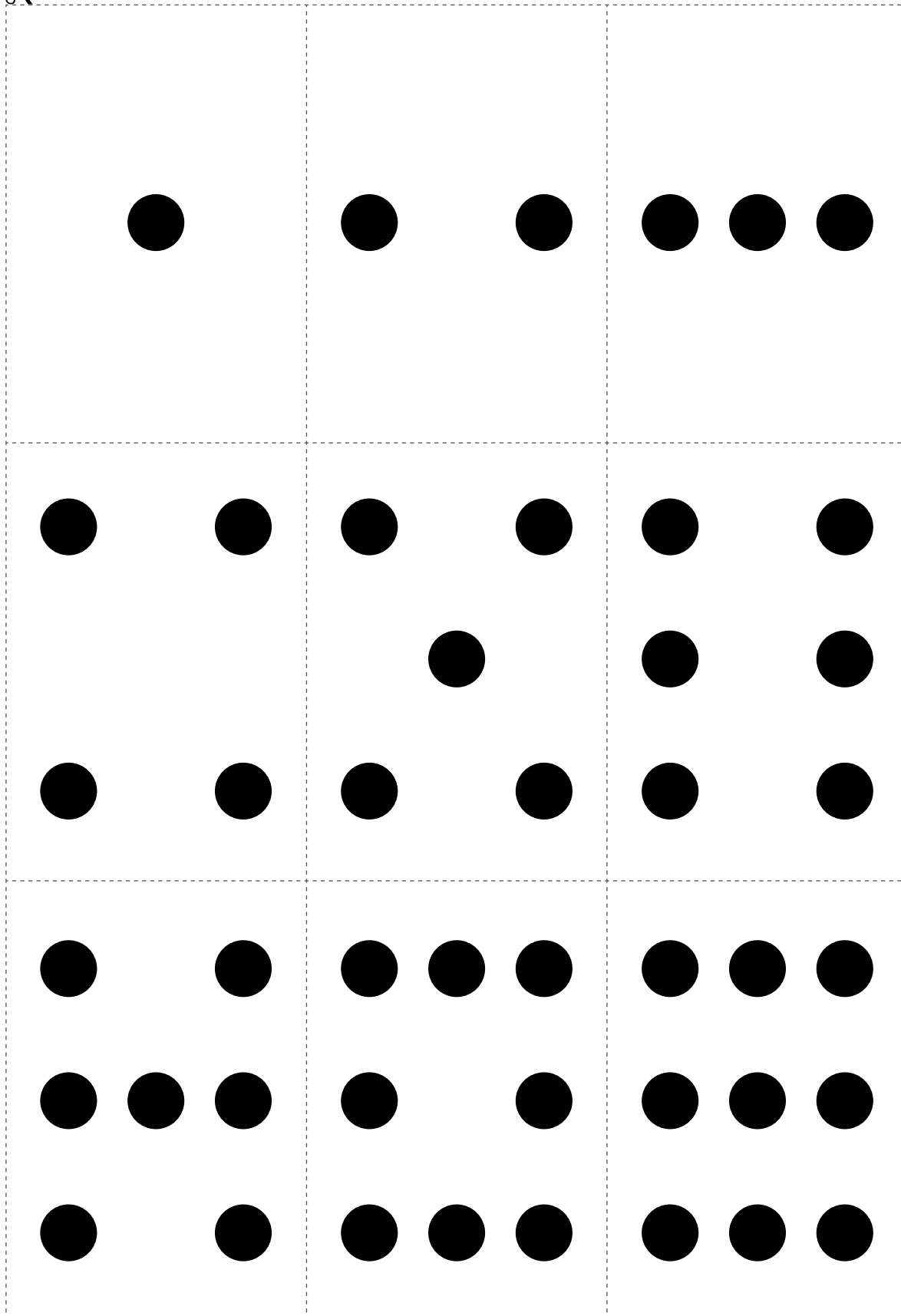
O

O

O

O

19. Náttúru dómínó - viðhengi





Leikgleði – 50 leikir

Leikir eru ein mikilvægasta og besta aðferð sem völ er á til að vinna að lýðheilsu einstaklinga. Heilsa skiptist í líkamlega, andlega og félagslega heilsu og má vinna með alla þessa þrjá þætti samhliða og á sama tíma í gegnum leik.

Markmiðið með leikjunum í bókinni er að efla skynþroska barna, auka samvinnu þeirra og félagsfærni og það úti í náttúrunni. En þar fá börn einmitt meira áreiti fyrir öll skynfærin en innan dyra. Leikirnir skiptast í þrennt; námsleiki, samvinnuleiki og hreystileiki.

Bókin er sett upp sem rafbók á vef Menntamálastofnunar og má prenta hana út í heild eða einstaka leiki.

Höfundur bókarinnar er Sabína Steinunn Halldórsdóttir.

