

# Leikja- bankinn



**Bæklingur um leiki og æfingar fyrir  
skipulagðar hreyfistundir í leikskólum**

# Efnisyfirlit

- 4 GRUNDVALLARFÆRNI
- 6 GANGA OG HLAUPA
- 8 HOPP OG JAFNVÆGI
- 10 FANGA OG GRÍPA
- 12 KASTA
- 14 SLÁ
- 15 SPARKA
- 16 SÉRSTÖK HREYFIFÆRNI

YAP eða young athletes program er alþjóðaverkefni sem unnið er af Special Olympics í samstarfi við háskólann í Boston. Þetta verkefni leggur aðaláherslu á börn á aldrinum tveggja til sjö ára. Ísland hóf innleiðingu YAP árið 2015 og er áhersla lögð á samstarf við leikskóla. YAP kemur inn á þessa hefðbundnu færni sem tengist hreyfiþroska, eins og t.d. að kasta, hlaupa og sparka. Markmiðið með þessu verkefni er að öll börn sem þurfa á aukahreyfipjálfun að halda fái þá aðstoð sem þau þurfa og að lögð sé áhersla á mikilvægi snemmtækrar íhlutunar. Þó áhersla sé á börn með þroskahömlun, er markmið að öll börn geti góðs af og því hvet ég starfsmenn leikskóla að nota þennan bækling í skipulögðum hreyfistundum með öllum börnum leikskólans. Ef leikskólar leggja markvissa áherslu á hreyfingu, eins og YAP býður upp á, getur það stuðlað að því að börn með einhvers konar þroskahömlun verði virkari í íþróttastarfi í framtíðinni og leggur það grunninn að því að þau geti tekið þátt eins og önnur börn.

Ég heiti Jana Hrönn Guðmundsdóttir og er á þriðja ári í þroskaþjálfrafræði og er einnig starfsmaður í leikskóla. Mig langaði að skrifa um hreyfingu og heilsueflingu barna með fötlun. Ég kom mér í samband við Önnu Karólínu Vilhjálmsdóttur sem sagði mér frá YAP-verkefninu en Anna Karólína er framkvæmdastjóri Special Olympics á Íslandi. Mér fannst verkefnið mjög mikilvægt og vildi taka þátt í að innleiða það hér á Íslandi. Þar sem ég vinn í leikskóla og af því að aldurinn miðast við leikskólabörn vildi ég leggja áherslu á að þessi bæklingur nýttist starfsfólki í leikskólum og efli það í að fara í markvissar skipulagðar hreyfistundir með börnin í leikskólanum.

# Grundvallarfærni

Grundvallarfærni hjálpar börnum að vera meðvituð um sjálf sig og samband þeirra við umhverfi sitt. Grundvallarfærni er líka mikilvæg til stuðnings við almenna og líkamlega heilsu.

Líkamsvitund, styrkur, liðleiki, samhæfing og þoleru mikilvægir þættir fyrir hreyfigetu (motor skills) og félagsfærni og samskiptahæfileika. Grundvallarfærnin stuðlar að þróun á öllum þessum sviðum sem eru nauðsynleg fyrir hreyfanleika barna heima fyrir, í skólanum og í samfélaginu almennt.



## Treflaleikurinn

Kennari/leiðbeinandi stjórnar treflinum og hvetur börnin til að fylgja hreyfingu trefilsins eftir með höfði þeirra og augum. Sleppið treflinum og hvetjið börnin til þess að grípa trefilinn með höndunum, höfðinu, fótunum eða öðrum líkamshluta.

*Vitsmunaproski: Börnin geta kastað treflinum á milli sín og æft orðaforða sinn á meðan með því að kalla upp liti, tölur eða nöfn á dýrum í hvert skipti sem þau kasta treflinum.*

*Fyrir meira krefjandi útgáfu af leiknum er hægt að æfa börnin í að fara eftir leiðbeiningum og æfa hlustun í leiðinni. T.d. „Ef þú ert með grænna trefil réttu manneskjunnar við hliðina á þér hann“ eða „Gefðu manneskjunnar við hliðina á þér trefilinn og gerðu það með því að setja trefilinn fyrir aftan bak.“*

*Búnaður sem þarf: Trefill.*

## Ég sé

Markmiðið með leiknum er að hvetja börnin til þessa að setja orð á það sem þau sjá, og hreyfa sig í leiðinni. Kennari/leiðbeinandi hvetur börnin til þess að líta í kringum sig og telja upp það sem þau sjá. Stjórnandi leiksins getur einnig beðið börnin að leita að ákveðnum hlutum og hvetur þau til þess að hlaupa, ganga eða skríða að þessum hlutum. Eldri börn er hægt að biðja um að finna ákveðna liti, form eða hvað sem stjórnanda dettur í hug.

*Hópleikur: Börnin geta unnið þennan leik í þörum og æft þar með félagsfærni og samskiptafærni í leiðinni.*

## Lög

Leiðbeinandi/kennari hvetur börnin til þess að syngja lög sem er hægt að tengja við hreyfingu og líkamsvitund, t.d. „Höfuð, herðar, hné og tær“ og „Við (klöppum, stöppum, hoppum) öll í einu“. Hægt er að nota öll lög sem hvetja börnin til þess að framkvæma mismunandi hreyfingar.

*Til íhugunar: Athugaðu getu barnsins til þess að muna texta, líkamshluta eða önnur mikilvæg hugtök. Styrkið þessi atriði í annarri starfsemi eða sjálfshjálparfærni.*

## Myndastoppdans

Á meðan tónlist er leikin hvetjið börnin til að dansa, skríða, hoppa, hlaupa, ganga aftur á bak eða hvað sem stjórnanda dettur í hug. Um leið og tónlistin hættir finna börnin sér húllahring með mynd til að standa á (börnin mega deila húllahring). Það getur verið hvað sem er á þessum myndum. Eftir því sem líður á leikinn fjarlægir stjórnandi alltaf einn og einn hring eftir hvert tónlistarstopp, þangað til að það er aðeins einn húllahringur eftir sem öll börnin eiga að deila. Til þess að örva orðaforða barnanna meðan á þessum leik stendur eiga þau að segja (kalla) á hvaða mynd þau standa þegar tónlistin stoppar og getur það verið t.d. dýraheiti, farartæki, líkamsheiti eða litir.

*Vitsmunaproski: Myndirnar sem stjórnandi notar geta verið af mismunandi ávöxtum eða grænmeti. Myndirnar geta líka verið af litum sem börnin geta svo tengt við mismunandi ávexti eða grænmeti. Þegar tónlistin stoppar getur stjórnandinn beðið börnin um að standa á matnum sem þeim finnst fallegastur eða bestur til þess að styrkja ákvarðanir þeirra um að velja heilbrigða fæðu. Til að örva orðaforða barnanna meðan á þessum leik stendur eiga þau að segja á hvaða mynd þau standa þegar tónlistin stoppar og getur það verið t.d. dýraheiti, farartæki, líkamsheiti eða litir*

*Búnaður sem þarf: Útprentaðar myndir og húllahringir.*

## Göng og brýr

Kennari/leiðbeinandi og börnin búa til göng með því að snerta gólfið með höndum og fótum og setja þar með rassinn upp í loft. Önnur börn skríða því næst í gegnum göngin. Kennari/leiðbeinandi og börnin búa til brýr með því að fara niður á gólfið á hendur og hné. Því næst klifra önnur börn yfir brýrnar.



# Grundvallarfærni

## Dýraleikir

Kennari/leiðbeinandi biður börnin um að breyta sér í ýmis dýr með því að hreyfa líkama sína á mismunandi hátt. Gott er að hafa bækur eða myndir af dýrunum til þess að gera þetta sjónrænt fyrir börnin. Hér koma nokkrar hugmyndir að dýrum sem hægt er að nota:

## Bjarnarganga

Börnin beygja sig með hendur og fætur á gólf. Hvetjið þau til þess að skriða eða ganga eins og björn. Passa þarf að hnén snerti ekki gólfið. Ekki vera feimin við að hvetja börnin til þess að herma eftir bjarnarhljóðum.



## Krabbaganga

Börnin sitja á gólfinu með fætur út og bogin hné. Lófar eru flatir á gólfinu aðeins fyrir aftan bak. Biðjið börnin að lyfta sér aðeins upp þannig að mjaðmir lyftist frá gólfi og gangi síðan aftur á bak. Gaman er svo að ganga í mismunandi áttir.

## Krabbar og fiskar

Börnin ganga í krabbagöngu og fiskarnir eru boltar. Stjórnandi byrjar leikinn á því að kasta boltunum á gólfið þar sem börnin leika krabbana, hann getur t.d. kastað þeim undir börnin svo að fiskarnir séu allt í kringum krabbana. Börnin geta svo notað fætur eða hendur til þess að hreyfa boltana sín á milli og haldið þannig leiknum áfram.

Búnaður sem þarf: Boltar.



## Fallhlífarleikur

Börnin og kennari/leiðbeinandi halda í endann á fallhlíf (getur verið t.d. teppi eða lak). Öll vinna þau saman við að halda fallhlífinni á lofti og nota krafta sína í höndunum og lyfta henni upp og niður. Stjórnandi leiksins setur síðan baunapoka eða bolta ofan á fallhlífina. Markmiðið er að allir hjálpist við að halda fallhlífinni á hreyfingu og á meðan halda baunapokanum eða boltanum ofan á fallhlífinni.

Hópleikur: Fallhlífarleikurinn er frábær leikur til þess að fá börnin til þess að vinna saman og góður leikur til þess að enda æfingu með hóp af börnum. Gaman er að láta börnin hreyfa fallhlífina upp og niður og þegar hendur þeirra eru upp í lofti að sleppa takinu og hlaupa öll undir fallhlífina.

Búnaður sem þarf: Teppi eða lak. Baunapoki eða bolti.

# Ganga og hlaupa

Að ganga og hlaupa er færni sem leyfir börnum að rannsaka umhverfi sitt. Þessi færni leyfir börnum að taka þátt í fjölbreyttri afþreyingu, íþróttum og ýmsum námstækifærum.

## Fylgdu leiðtoganum

Hvetjið börnin til þess að „fylgja leiðtoganum“ á meðan hann gengur á mismunandi hátt, t.d. gengur hægt, hratt, hendur til hliðar, hendur upp í loft. Gott er að kennari/leiðbeinandi sé leiðtogi á meðan börnin læra út á hvað leikurinn gengur og síðan geta börnin skipst á að vera leiðtoginn.

*Hópleikur:* Hægt er að setja upp gönguleið með því að nota t.d. húllahringi, keilur eða hverskyns búnað sem er til hverju sinni. Hvetjið síðan börnin til þess að fylgja leiðinni.



## Jafnvægisganga

Börnin ganga einhverja ákveðna leið sem kennari/leiðbeinandi hefur skipulagt, með baunapoka á höfðinu. Þegar börnin eiga ekki í neinum erfiðleikum með að ganga án þess að baunapokinn detti af höfði þeirra er gaman að prófa að hlaupa og athuga hvort baunapokinn haldist á höfðinu. Með því að setja baunapoka á höfuð barnsins erum við að æfa jafnvægi þess og hvetjum barnið í leiðinni til þess að nota góða líkamsstöðu við gang.

*Búnaður sem þarf:* Baunapoki eða annað sem hægt er að nota í sama tilgangi.



## Boðhlaup

Þessi leikur virkar eins og hið hefðbundna boðhlaup. Börnin hlaupa frá einum punkti til annars, taka upp einhvern hlut á endapunktinum og hlaupa með hann aftur að byrjunarpunktinum, þau láta næsta barn hafa hlutinn og byrjar það þá að hlaupa. Svona gengur þetta koll af kalli. Til að byggja upp þol er mjög gott að endurtaka hlaupið nokkrum sinnum.

*Vitsmunaproski:* Gaman er að ná að tengja vitsmunaproska inn í hreyfingu hjá börnum. Í þessum leik er hægt að láta barnið fá bókstaf og á það að hlaupa á endapunktinn og para rétta bókstafi saman. Þetta er einnig hægt að gera með tölustafi, form og liti. Á endapunkti hlaupsins er einnig hægt að hafa tvær tunnur, önnur tunnan er merkt HOLLT og hin er merkt ÓHOLLT. Börnin fá því næst myndir af mismunandi mat og eiga hlaupa með það á endapunktinn og flokka í HOLLT eða ÓHOLLT. Í þessari útgáfu er gaman að taka smátíma og ræða við börnin um hvað það er sem gerir mat óhollan eða hollan.

*Búnaður sem þarf:* Hægt er að nota hvaða hluti sem er í boðhlaupinu. Í hinum útgáfunum er hægt að láta ímyndunaraflíð ráða för og notast við myndir af bókstöfum, form, tölustafi og myndir af óhollri og hollri fæðu.

## Falinn fjársjóður

Kennari/leiðbeinandi setur upp keilur þar sem leikurinn á sér stað. Undir nokkrar keilur setur hann síðan fjársjóð. Börnin mynda röð og einn hleypur í einu að einni keilu, lyftir henni upp og kíkir hvort þar sé fjársjóður. Ef barnið finnur fjársjóð setur það fjársjóðinn í þartilbúna fjársjóðskistu. Barnið fer síðan aftur í röðina. Leikurinn er búinn þegar allur fjársjóðurinn er fundinn.

*Vitsmunaproski:* Fjárjóðurinn getur verið hvað sem er sem örvar orðaforða barnanna og vitsmunaproska. Undir keilunum geta verið bókstafir, tölustafir, myndir af ýmsum húsgögnum, dýramyndir, form eða hvað sem kennari/leiðbeinandi dekkur í hug. Þegar barnið finnur fjársjóð hvetur stjórnandi barnið til þess að kalla upp hvernig fjársjóð það fann.

*Búnaður sem þarf:* Keilur eða annað sem þjónar sama tilgangi. Fjárjóður, leyfið hugmyndarfluginu að ráða ferð hér.

# Ganga og hlaupa

## Fastar hendur

Kennari/leiðbeinandi býr til hlaupabraut með keilum. Hlaupabrautin má ekki vera bein heldur á hún að vera sikk-sakk. Börnin hlaupa leiðina með hendur „fastar“ við líkamann. Þau hlaupa svo brautina aftur nema í þetta skiptið hafa þau olnbogana bogna og hendurnar mega hreyfast fram og til baka. Stjórnandi tekur tímann í bæði skiptin og því næst er gaman að ræða hvort skiptið hafi verið auðveldara og hvort tók lengri tíma.

*Búnaður sem þarf: Keilur, eða annað sem þjónar sama tilgangi.*

## Brunaæfing

Öll börnin nema eitt standa í hring. Leikurinn virkar þannig að börnin í hringnum eiga að láta bolta ganga hringinn á meðan barnið sem er ekki með í hringnum hleypur hringinn. Markmiðið hjá því barni er að vera á undan boltanum, búið að hlaupa hringinn áður en að boltinn nær að fara allan hringinn. Ef barnið nær ekki markmiðinu leyfið því þá að hlaupa aftur og gerið börnunum í hringnum erfiðara fyrir með því að segja þeim að láta boltann ganga fyrir aftan bak.

*Búnaður sem þarf: Bolti.*

## Pungir fætur, léttir fætur

Kennari/leiðbeinandi biður börnin að hlaupa frá einum punkti til annars með „þunga fætur“ sem er að stappa fótunum í gólfíð og reyna búa til eins mikil læti með fótunum og þau geta. Síðan eru börnin beðin um að gera það sama, nema í þetta skiptið með „léttu fætur“ en þá á maður að hlaupa á tánum og vera eins hljóðlátur og maður getur.

*Til íhugunar: Hvetjið börnin til þess að horfa í þá átt sem þau eru að hlaupa og að mjaðmir þeirra og fætur snúi beint fram.*

## Hindrunarhringur

Kennari/leiðbeinandi setur upp æfingahring með nokkrum hindrunum og getur hann notað til þess t.d. keilur, húllahringi, bolta, baunapoka og annað sem er nothæft. Síðan er gott að hvetja börnin til þess að hlaupa, ganga, skríða eða hoppa yfir þessar hindranir. Gott er að byrja æfingahringinn sem beina línu og með svipuðum hreyfingum á hverri stöð. Síðan er hægt að gera hringinn flóknari, t.d. sikk-sakk og hafa mismunandi hreyfingar á hverri stöð.

Gaman er að sýna fram á mismunandi gerðir af hlaupum, t.d. hlaupa hratt, hægt, aftur á bak, til hliðar og tengja þessi hlaup inn í æfingahringinn.

*Búnaður sem þarf: Allt sem hægt er að nota í svona æfingahring. Það sem er til á hverjum stað hverju sinni.*

*Vitsmunapróski: Kennari/leiðbeinandi getur síðan lagt inn ýmis hugtök hjá börnunum á meðan þau fara æfingahringinn, t.d. undir - yfir - fram hjá - hratt - hægt.*

*Til íhugunar: Ef hendur barnsins sveiflast mikið yfir líkama þess eða eru ekki í andstöðu við fæturna er gott að lagfæra þetta með barninu meðan það stendur eða þegar það hleypur í sömu sporum.*



# Hopp og jafnvægi

Gott jafnvægi er mikilvægt fyrir allskyns hreyfingu og íþróttir. Jafnvægi hjálpar börnum að ganga upp stiga og ganga á misjöfnu yfirborði, eins og til dæmis grasi eða sandi. Gott jafnvægi mun hjálpa til við að þróa sjálfsöryggið fyrir hopp og stökk.

## Jafnvægisgeisli

Hvetjið börnin til að ganga lítil skref/hænskref samhliða beinni teiknaðri línu. Seinna er síðan hægt að láta börnin ganga beint ofan á línunni.

*Hópleikur: Börnin ganga hænskref samhliða línunni og taka upp baunapoka í leiðinni. Látið börnin setja baunapokann á höfuð sér, öxl, olnboga eða hvaða líkamshluta sem kennara/leiðbeinanda dettur í hug.*

*Búnaður sem þarf: Baunapoki og t.d. krítar, reipi eða límband til þess að búa til jafnvægisgeislann (línuna).*



## Fylgja leiðbeindanum

Leiðbeinandi/kennari biður börnin að herma eftir sínum hreyfingum og stellingum. Hvetjið börnin til þess að framkvæma hreyfingar og stellingar sem reyna á jafnvægið, t.d. standa á tám eða hælum, standa á öðrum fæti, standa á öðrum fæti með hinn fótinn beint fram.

*Til íhugunar: Til að fylgjast með framförum barnsins, takið eftir því hvar barnið er stadd í byrjun bæklingsins og síðan á fjögurra vikna fresti til að sjá hvort barnið taki framförum.*

## Stíga, hoppa og grípa

Hvetjið börnin til þess að stíga upp á kassa eða einhvað annað sem hægt er að nota í svipuðum tilgangi og síðan hoppa af honum niður á gólfið. Til að gera æfinguna meira krefjandi er hægt að: Hoppa af kassanum á ákveðinn stað á gólfinu. Hoppa af kassanum og grípa einhvað í loftinu á meðan. Hoppa af hærri kassa.

*Búnaður sem þarf: Kassi, eða einhvað annað sem þjónar sama tilgangi.*



## Steinahopp

Setjið einhvers konar merkingar á gólfið og látið sem þær séu steinar í á. Kennari/leiðbeinandi segir börnunum að láta eins og það séu krókódílar í ánni og þau þurfi að komast yfir vatnið með því að stíga á steinana og passa að detta ekki ofan í. Hægt er að hækka erfiðleikastigið með því að hafa lengra á milli gólfmerkinganna.

*Hópleikur: Látið tvö börn haldast í hendur og vinna að því saman að komast yfir ána.*

*Búnaður sem þarf: Allt sem er hægt að nota sem gólfmerkingar.*



## Tré í skóginum

Börnin þykjast vera tré í skóginum með því að láta þau standa með fæturna í sundur á tveimur gólfmerkingum. Eitt barnið leikur síðan „vindinn“ og hleypur meðal barnanna með trefil eða einhvað sem getur framleitt vind. Börnin eiga svo að beygja sig og hristast til og frá eins og tré gera í vindinum. Hægt er að hækka erfiðleikastigið með því að láta börnin standa á einni gólfmerkingu með báða fætur eða jafnvel standa á öðrum fæti.

*Búnaður sem þarf: Allt sem er hægt að nota sem gólfmerkingar. Trefill, lak, teppi eða einhvað sem hægt er að nota til að búa til „vind“.*



# Hopp og jafnvægi



## Hástökk

Kennari/leiðbeinandi býr til einhverskonar hindrun sem börnin geta síðan hoppað yfir. Fyrir hærra erfiðleikastig er hægt að hækka hindrunina.

*Búnaður sem þarf: Einhvað sem hægt er að nota sem hindrun, t.d tvær keilur með prik á milli.*

## Stökkeðla

Kennari/leiðbeinandi setur gólfmerkingar á gólfið og börnin hoppa á milli þeirra. Einnig er hægt að láta börnin taka tilhlaup og hoppa yfir gólfmerkingarnar eða ofan á þær.

*Til íhugunar: Endurteknar leiðbeiningar hjálpa börnum að læra og fullkomna nýja færni.*

*Til íhugunar: Börn sem eru að læra að hoppa, hoppa yfirleitt þannig að annar fóturinn fer alltaf á undan hinum og þau lenda einnig þannig. Frekar en að hoppa jafnfætis og lenda jafnfætis. Það mun taka einhvern tíma fyrir börnin að læra þetta svo hvetjið börnin til þess að hoppa með báða fætur í einu og þar af leiðandi lenda þannig líka.*

# Fanga og grípa

Að fanga er þegar börn stoppa bolta með öllum líkamanum frekar en höndunum. Að grípa er þegar börn nota einungis hendurnar til að stoppa bolta sem er hent til þeirra, rúllað eða sparkað. Hvor færnin um sig krefst þess að börnin horfi á boltann þegar hann hreyfist og báðar nýtast við samhæfingu handar og augna. Börn þurfa einnig styrk og jafnvægi til þess að geta fangað og gripið.



## Rúlla á milli

Tvö börn sitja á gólfinu hvort á móti öðru og teygja fætur sína út svo þeir snertast þannig að til verði demantsform. Börnin rúlla því næst boltanum á milli sín og kennari/leiðbeinandi hvetur þau til þess að grípa eða stoppa boltann. Hægt er að gera leikinn meira krefjandi með því að hafa stóran bolta til þess að rúlla á milli og rúlla honum hraðar. Einnig er meira krefjandi ef börnin sitja á lærum sínum þegar þau rúlla boltanum á milli.

*Hópleikur: Nokkur börn sitja í hring og rúlla boltanum á milli sín.*

*Vitsmunaproski: Það eflir orðaforða og eflir þau í að hugsa hratt ef í hvert skipti sem þau rúlla boltanum eigi þau að kalla einhvað ákveðið orð. Það getur verið tengt einhverju verkefni sem hópurinn er að vinna þá stundina. Eða t.d. ýmsar tegundir af grænmeti eða ávöxtum. Dýr, litir og form.*

*Búnaður sem þarf: Bolti, í mörgum stærðum.*



## Markmannsæfing

Börnin æfa sig hér að grípa, fanga og stoppa boltann og passa að hann komist ekki í gegnum markið hjá þeim. Hægt er að nota lítið hefðbundið mark eða búa til sitt eigið mark með keilum, flöskum eða einhverju sem er nothæft í þessum tilgangi. Eitt barn í einu er valið til að vera markvörðurinn og hin börnin reyna að skora hjá honum. Síðan er skipt um markvörð svo allir fá að prófa.

*Búnaður sem þarf: Bolti, mark eða allt sem hægt er að nota í þeim tilgangi að búa til mark, t.d. keilur.*



## Grípa

Leiðbeinandi/kennari stendur á móti barninu og lætur boltann síga rólega í áttina að því og stoppar í línu við mjaðmir barnsins. Endurtakið þetta nokkrum sinnum og aukið hraðann í hvert skipti. Næst sleppið boltanum rétt áður en hann lendir í höndum þess og hvetjið barnið til þessa að grípa boltann og passa að hann detti ekki á gólfið.

*Búnaður sem þarf: Bolti.*

*Til íhugunar: Hvetjið eldri börnin til þess að sýna ýmsar æfingar og hvetja og hjálpa þeim yngri. Þetta stuðlar að samskiptum og vináttu milli barnanna og eflir leiðtogaþæfileika.*



## Skopparabolti

Leiðbeinandi/kennari stendur á móti barninu og kastar boltanum einu sinni í jörðina fyrir framan barnið og hvetur síðan barnið til þess að grípa boltann áður en hann lendir aftur í jörðinni. Barnið kastar síðan boltanum til baka til leiðbeinandans/kennarans. Hægt er að gera leikinn meira krefjandi með því að hafa lengri fjarlægð á milli þeirra sem taka þátt og einnig með því að nota minni bolta.

*Hópleikur: Nokkur börn standa saman í hring og kasta boltanum í jörðina til næsta barns og það reynir að grípa.*

*Búnaður sem þarf: Bolti.*

# Fanga og grípa

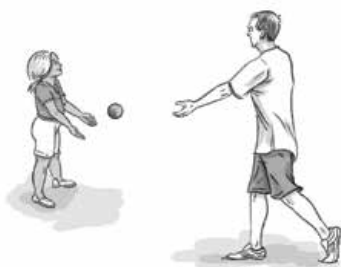


## Hringbolti

Þessi leikur virkar nokkurn veginn eins og pakka-leikur. Börnin standa í hring með lítið bil á milli sín. Eitt barnið byrjar með boltann og kastar honum létt til barnsins við hliðina á sér. Svona gengur þetta nokkra hringi og er þá hægt að bæta við einum til tveimur boltum svo það séu nokkrir boltar í gangi á sama tíma.

*Hópleikur: Til þess að efla hópandann í þessum leik er gott að vera með keppni þar sem barnahópurinn vinnur saman að því að fara eins marga hringi með boltann og þau geta án þess að missa hann í gólfíð.*

*Búnaður sem þarf: Bolti.*



## Lágt grip

Leiðbeinandi/kennari stendur nokkur skref frá barninu og kastar bolta til barnsins með það í huga að hann lendi í mjaðmahæð eða neðar. Hvetjið barnið til þess að grípa boltann þannig að fingurnir vísi allir niður þegar það grípur. Hægt er að gera þennan leik meira krefjandi með því að auka fjarlægðina milli leiðbeinandans og barnsins og nota minni bolta.

*Búnaður sem þarf: Bolti.*



## Hátt grip

Leiðbeinandi/kennari er í sömu hæð og barnið og situr á hnjánum í ákveðinni fjarlægð frá barninu. Hann kastar bolta til barnsins með það í huga að hann lendi í hæð við brjóstkassann eða hærra. Hvetjið barnið til þess að grípa boltann þannig að fingurnir bendi allir upp þegar það grípur. Hægt er að gera þennan leik meira krefjandi með því að auka fjarlægðina milli leiðbeinandans og barnsins og nota minni bolta.

*Búnaður sem þarf: Bolti.*

## Sápukúlur

Skemmtilegur aukaleikur sem gaman er að gera með börnunum á vorin og sumrin. Leiðbeinandi/kennari blæs súpukúlur og börnin hoppa og hlaupa um að reyna sprengja þær.

*Búnaður sem þarf: Sápukúlur.*

*Til íhugunar: Léttir boltar, t.d. uppblásnir boltar og súpukúlur eru miklu lengri tíma í loftinu en venjulegir boltar. Þetta hjálpar sumum börnum að ná mun fyrr færninni að grípa. Passið bara að velja rétta stærð á bolta sem hentar hverju barni. Boltinn má hvorki vera of lítill né of stór.*

# Kasta

Að kasta krefst styrks, liðleika, jafnvægis og samhæfingar. Börn læra að grípa um hlut og sleppa honum með því að kasta einhverju smáum og léttu. Ef barnið getur auðveldlega lyft bolta upp fyrir höfuð með báðum höndum er boltinn í réttri stærð. Að kasta er mikilvægur hlutur í mörgum íþróttum. Að vera góð í að kasta hjálpar börnum að vera sjálfsörugg og eflir þau í að taka þátt í leikjum og íþróttum með vinum og jafnöldrum.

## Lestargöng

Í þessum leik eiga börnin að standa í einni röð, hvert upp við annað og mynda lestargöng með fótum sínum. Börnin eru farþegarnir og boltinn er lestin. Barnið sem er aftast í röðinni kastar boltanum eða „lestinni“ í gegnum göngin. Boltinn mun líklega ekki ná að fara í gegnum öll göngin því hún þarf að taka upp nýjan farþega. Barnið sem er næst boltanum þegar hann stoppar er nýi farþeginn og eiga öll börnin að mynda ný lestargöng fyrir framan það barn svo að það er aftast í röðinni og getur þá kastað boltanum aftur í gegnum göngin. Svona gengur leikurinn koll af kalli.

Búnaður sem þarf: Bolti.



## Vippa með tveimur höndum:

Barnið stendur með bogin hné og heldur á bolta með báðum höndum. Leiðbeinandi/kennari stendur á móti barninu og hvetur það til þess að kasta boltanum til sín með því að nota báðar hendurnar undir boltanum. Hægt er að gera þessa æfingu meira krefjandi með því að reyna hitta ofan í eitthvað ákveðið mark.

Hópleikur: Nokkur börn standa saman og mynda hring. Börnin kasta síðan boltanum til hvert annars með því að hafa báðar hendur undir boltanum

Búnaður sem þarf: Bolti og hvað sem er sem hægt er að nota sem körfu, t.d. net eða húllahringur.



## Vippa með annarri hendi:

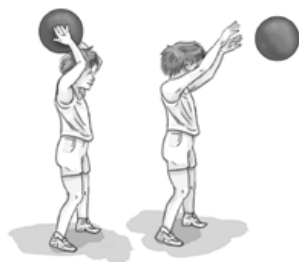
Barnið stendur með bogin hné og heldur á litlum bolta með annarri hendi. Leiðbeinandi/kennari biður síðan barnið um að horfa á hendur hans og kasta boltanum í þær. Barnið á að kasta boltanum til leiðbeinandans/kennarans með því að hafa hönd sína undir boltanum. Einnig er hægt að gera þessa æfingu meira krefjandi með því að reyna hitta ofan í eitthvað ákveðið mark.

Vitsmunaproski: Hægt er að nota þennan leik sem góða æfingu til að æfa málörvun og flokkun í leiðinni. Hægt er að notast við tvær körfur eða tvö mörk. Síðan kasta börnin hlutum í rétta körfu. Það er t.d. hægt að hafa tvær körfur, aðra merktu ÓHOLLT og hina HOLLT og barnið kastar hlutum í viðeigandi körfu. Hægt er að nota þetta til þess að flokka litina. Einnig er hægt að merkja körfu með t.d. stafnum A og aðra með stafnum M og börnin eiga að kasta hlutum sem byrja á þessum stöfum í viðeigandi körfu.

Búnaður sem þarf: Litill bolti. Allt sem getur nýst sem mark eða karfa. Þeir hlutir sem viðkomandi þarf ef hann ætlar að vinna með málörvun eða flokkun.

Til íhugunar: Færnin að kasta og færnin að grípa vinna mjög mikið saman og er maður því oft og tíðum að vinna með hvorttveggja í einu.

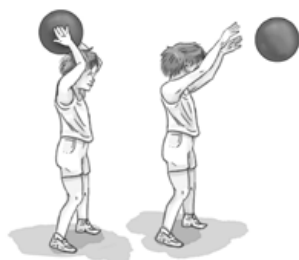
# Kasta



## Tveggja handa kast:

Börnin standa með annan fótinn fyrir framan hinn, með mjaðmarbreidd á milli fóta. Hvetjið þau síðan til þess að rugga sér fram og til baka í þessari stellingu. Þegar börnin eru komin með þungann á aftari fótinn látið þau setja hendur upp í loft haldandi á bolta. Þegar þau setja síðan þungann á fremri fótinn hvetjið þau til þess að nota þann kraft til þess að kasta boltanum. Til þess að gera þessa æfingu meira krefjandi er hægt að búa til ákveðið mark sem barnið á að kasta yfir eða hitta ofan í.

*Búnaður sem þarf: Bolti og allt sem hægt er að nota sem mark eða körfu.*



## Kast með annarri:

Barnið notar sömu líkamsstillingu og tækni eins og í tveggja handa kasti. Hvetjið barnið til þess að nota aðra höndina núna og rugga sér fram og til baka og kasta boltanum síðan í áttina að leiðbeinanda/kennara. Til þess að gera þessa æfingu meira krefjandi er hægt að búa til ákveðið mark sem barnið á að kasta yfir eða hitta ofan í.

*Búnaður sem þarf: Lítil bolti eða baunapoki. Allt sem hægt er að nota sem mark eða körfu.*

## Að hitta í mark

Leiðbeinandi/kennari límir allskonar myndir í mismunandi hæð á vegg. Því næst gerir hann gólfmerkingar sem sýna hvar börnin eiga að standa. Markmið barnanna er að kasta bolta eða einhverjum hlut í myndirnar á veggnum. Til þess að gera æfinguna meira krefjandi er hægt að færa fótamerkingarnar lengra frá eða hafa þær t.d. á ská við markið sem börnin eru að reyna hitta í.

*Vitsmunapróski: Mörkin á veggjunum geta verið myndir af t.d. litum, formum, tölustöfum eða bókstöfum. Einn leikur sem hægt væri að notast við ef mörkin eru myndir af bókstöfum væri að reyna skrifa nafnið sitt. Hvetjið börnin til þess að kasta boltanum á bókstafina í nafninu sínu þannig að þau skrifi nafnið sitt.*

*Búnaður sem þarf: Bolti. Fótamerkingar og myndir fyrir mörk.*



## Körfubolti

Þessi leikur er svipaður hefðbundnum körfubolta. Börnin standa í hring og stendur leiðbeinandi/kennari í miðjunni með körfu. Krakkarnir eiga að kasta boltanum ákveðið oft á milli sín og það barn sem að endar með boltann á að kasta boltanum með það að markmiði að hitta ofan í körfuna í miðjunni.

*Búnaður sem þarf: Bolti og allt það sem hægt er að nota sem körfu.*

*Til íhugunar: Þegar barnið kastar hvetjið það til þess að fara alltaf með annan fótinn fram. Fótinn sem er á móti hendinni sem notuð er til að kasta.*

Þegar talað er um að slá er átt við þegar einhver notar hönd sína eða hlut í hendi sér, t.d. kylfu, spaða eða prik, til þess að slá í bolta eða annað sem er notast við hverju sinni. Að slá hjálpar til við að efla samhæfingu milli augna og handa. Þessa samhæfingu þurfa börn t.d. þegar spilað er golf, tennis, blak og fleiri íþróttir.

*Til íhugunar: Það er auðveldara að slá stóra bolta fremur en litla bolta. Einnig er auðveldara að slá boltana ef þeir eru kyrrstæðir fremur en á hreyfingu.*

## Blakæfing

Í þessari æfingu er notuð sama tækni og í blaki. Leiðbeinandi/kennari kastar bolta upp í loftið og slær svo í hann með hendinni í átt að barninu. Hvetjið börnin til að gera það sama til ykkar. Passa þarf að börnin slái boltanum með lófanum. Börnin geta síðan kastað svona sín á milli. Gaman er að telja hversu oft börnin geta kastað honum svona á milli sín án þess að hann fari í gólfið.

*Búnaður sem þarf: Léttur bolti, t.d. strandbolti.*



## Byrjendablak

Þessi leikur gengur út á það sama og blak. Leiðbeinandi/kennari skiptir börnunum í tvo hópa. Síðan er settur upp blakvöllur og net sett upp til að skipta vellingum í tvennt. Hvetjið börnin til að nota sömu tækni og þau lærðu í blakæfingunni til þess að kasta boltanum á milli yfir netið.

*Búnaður sem þarf: Net eða hvað sem er sem hægt er að nota til að skipta vellingum í tvennt. Léttur bolti, t.d. strandbolti.*

## Keiluhandbolti

Leiðbeinandi/kennari setur bolta ofan á keilu. Þessi æfing gengur út á að börnin slá boltann af keilunni með hnefanum eða lófanum.

*Búnaður sem þarf: Léttur bolti, t.d. strandbolti. Keilur eða annað sem hægt er að hafa boltann uppi á.*



## Byrjendahafnabolti

Þessi leikur er svipaður og hafnabolti. Leiðbeinandi/kennari setur stóran bolta á keilu. Börnin fá síðan kylfu og eiga að standa á hlið með höfuðið fram. Hvetjið börnin til þess að slá boltann með kylfunni. Til þess að gera leikinn meira krefjandi er hægt að kasta boltanum beint til barnsins og það á að reyna slá boltann með kylfunni. Börnin geta svo gert þetta tvö og tvö saman.

*Hópleikur: Leiðbeinandi/kennari býr til nokkrar stöðvar fyrir börnin til þess að hlaupa í gegn eftir að þau ná að slá boltann með kylfunni. Með þessu er hægt að búa til lið og gera leikinn aðeins meira eins og alvöruhafnabolta.*

*Búnaður sem þarf: Bolti. Keila eða annað sem hægt er að nota til að leggja boltann ofan á. Hvað sem er sem hægt er að nota sem kylfu.*

## Byrjendabandí

Þessi leikur er svipaður og bandí. Bolti er settur á gólfið. Börnin slá síðan boltann með kylfu. Best er að börnin standi á hlið með höfuðið fram. Hvetjið börnin til að slá boltann með kylfunni. Börnin eiga að halda á kylfunni og passa að þumlarnir snúi niður.

*Hópleikur: Settar eru tvær keilur sitt hvorum megin í salnum eða þar sem leikurinn er spilaður, til þess að búa til mörk. Börnin geta því næst æft sig að skjóta á mark. Einnig er hægt að skipta börnunum í tvö lið og æfa sig þannig.*

*Búnaður sem þarf: Bolti, má vera lítill eða stór. Keilur eða annað sem hægt er að nota sem mörk. Hvað sem er sem hægt er að nota sem kylfu.*

# Sparka

Færnin að sparka er þegar fóturinn er notaður til þess að hitta í ákveðinn hlut. Að sparka þarfnast samhæfingar milli augna og fóta. Spark þarfnast einnig þeirrar færni að ná að halda jafnvægi á öðrum fæti þótt það sé ekki nema ef til vill í örskamma stund. Að sparka er mikilvæg færni fyrir börn til þess að spila fótbolta og gefur börnum tækifæri til þess að taka þátt í íþróttum með fleiri börnum.



## Kyrrstæð spörk

Þessi æfing gengur út á það að barnið sparkar bolta til kennara/leiðbeinanda. Barnið stendur fyrir aftan boltann og sparkar í boltann með tanni á þeim fæti sem þeim finnst best. Til að gera æfinguna aðeins meira krefjandi getur leiðbeinandi/kennari bakkað lengra frá barninu þannig að vegalengdin sem boltinn þarf að komast sé lengri. Einnig er hægt að búa til mark og barnið á að hitta í markið.

*Búnaður sem þarf: Bolti og hvað sem er sem hægt er að nota sem mark.*

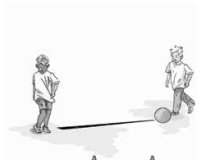


## Vítaspyrna

Í þessari æfingu hleypur barnið upp að boltanum og sparkar honum til leiðbeinanda/kennara. Til að gera æfinguna meira krefjandi er hægt að búa til mark og á barnið á að hitta í markið.

Hópleikur: Hægt er að hafa þessa æfingu sem hópleik og geta börnin skipst á að vera markmaður. Með æfingunni eru börnin einnig að æfa sig í þeirri færni að fanga og grípa.

*Búnaður sem þarf: Bolti og hvað sem er sem hægt er að nota sem mark.*



## Sendi á milli

Þessi æfing er ætluð hópi af börnum. Börnin standa og mynda hring. Leiðbeinandi/kennari hvetur börnin til þess að sparka boltanum á milli sín og gæta þess að boltinn fari ekki út fyrir hringinn.

*Búnaður sem þarf: Bolti.*

*Til íhugunar: Takið eftir því hvort börnin horfi á boltann og það mark sem þau eru að reyna hitta í áður en þau sparka í boltann.*



## Boltakeila

Þessi leikur er eins og keila nema börnin nota bolta og fæturna til þess að fella keilurnar. Leiðbeinandi/kennari býr til keilubraut, hægt er að nota t.d. límband. Síðan eru settar upp keilur á enda brautarinnar. Hægt er að nota eins margar keilur og maður vill. Börnin skiptast svo á að fella keilurnar með boltanum.

*Búnaður sem þarf: Bolti, keilubraut, t.d. límband. Allt sem hægt er að nota sem keilur, t.d. flöskur.*



## Hindrunarbraut með bolta

Leiðbeinandi/kennari setur upp allskyns hindranir á víð og dreif í salnum eða á því svæði sem þessi leikur fer fram. Börnin fá því næst bolta og eiga að hlaupa um salinn og rekja boltana án þess að fella niður hindranirnar. Einnig er hægt að gera ákveðna hindrunarbraut og getur eitt barn í einu farið brautina.

*Búnaður sem þarf: Bolti og allt sem hægt er að nota sem hindranir, t.d. flöskur eða keilur.*

# Sértæk hreyfifærni

Í sértækri hreyfifærni notast börnin við alla þá færni og tækni sem þau eru búin að læra og þróa í köflunum á undan og setja þau í samhengi við ákveðnar íþróttir. Þetta krefst þess að börnin geti tengt færni sína við íþróttina. Einnig krefst þetta styrks, samhæfingar, vitundar og þess að geta unnið saman í hóp og verið hluti af liðsheild.



## Halda á lofti

Hvetjið barnið til þess að standa á öðrum fæti með hinn fótinn upp í loft og hendur upp til hliðanna. Barnið sveiflar síðan fætinum fram og til baka. Þegar barnið hefur gert þetta nokkrum sinnum er hægt að láta það fá bolta og getur það reynt að halda boltanum á lofti með fætinum sem er á lofti.

*Búnaður sem þarf: Bolti.*

## Hoppað á einum fæti

Leiðbeinandi/kennari setur gólfmerkingar á gólfið, t.d. er hægt að gera það með límbandi, húllahringjum eða blöðum og pappa. Gólfmerkingarnar eru settar í ákveðna braut og eiga börnin að hoppa á milli gólfmerkinganna með annan fótinn á undan hinum.

*Búnaður sem þarf: Allt sem hægt er að nota sem gólfmerkingar.*

## Hoppað jafnfætis

Leiðbeinandi/kennari setur gólfmerkingar á gólfið, t.d. er hægt að gera það með límbandi, húllahringjum eða blöðum og pappa. Gólfmerkingarnar eru settar í ákveðna braut og eiga börnin að hoppa jafnfætis á milli gólfmerkinganna.

*Búnaður sem þarf: Allt sem hægt er að nota sem gólfmerkingar.*

*Til íhugunar: Þessi færni hér að ofan krefst styrks, jafnvægis og samhæfingar. Gott er að leiðbeinendur/kennarar athugi hvað barnið á erfitt með. Ef það er einhvað sem barnið nær ekki, er gott að fara í bæklinginn og gera einhverjar æfingar og leiki aftur.*





## Körfuboltafærni

### Dripla

Þessi æfing snýst um að barnið nái að dripla. Gott er að leiðbeinandi/kennari standi fyrir aftan barnið og aðstoði það í að dripla boltanum með báðum höndum. Því betur sem barnið nær færninni því minni aðstoð skal veita því. Til að gera æfinguna meira krefjandi hvetjið barnið til að dripla með annarri hendi.

*Búnaður sem þarf: Bolti.*

### Gefa og skjóta

Í þessari æfingu getur hópur af börnum tekið þátt. Börnin standa öll í hring og leiðbeinandi/kennari setur körfu í miðjunna. Hvetjið börnin til þess að kasta á milli eða dripla nokkrum sinnum áður en þau kasta boltanum ofan í körfuna.

*Búnaður sem þarf: Bolti og allt sem hægt er að nota sem körfu.*

### Dripla og skjóta

Í þessari æfingu getur hópur af börnum tekið þátt. Börnin standa í röð fyrir framan körfu. Þegar röðin er komin að barninu hvetjið það til þess að dripla þrisvar sinnum og taka síðan skot á körfuna. Barnið sækir síðan boltann og lætur næsta barn í röðinni fá boltann.

*Búnaður sem þarf: Bolti og allt sem hægt er að nota sem körfu.*

## Fótboltafærni

### Standa, rúlla og fanga

Börnin standa í hring og er markmiðið að sparka boltanum á milli hvert annars. Markmiðið er að ná að fanga eða grípa boltann með fótunum. Til að gera þessa æfingu spennandi er hægt að gera leik úr henni með því að telja hversu oft börnin geta gefið á milli án þess að boltinn fari úr hringnum.

*Búnaður sem þarf: Bolti.*

### Einn á móti einum

Í þessari æfingu eru tvö og tvö börn saman. Hvetjið börnin til þess að senda á milli sín þrisvar til fimm sinnum. Eftir þau skipti reyna börnin að sparka á mark.

*Búnaður sem þarf: Bolti og allt sem hægt er að nota sem mark, t.d. keilur, baunapokar eða flöskur.*

### Tveir á móti einum

Í þessari æfingu eru þrjú börn saman. Eitt er markvörður og hin tvö eru eitt lið með sameiginlegt markmið að skora í markið. Þessi æfing gengur út á að börnin tvö í liðinu sendi hvort á annað nokkrum sinnum áður en þau sparka síðan í áttina að markinu. Gott er að gera æfinguna nokkrum sinnum svo að öll börnin prófi að vera markvörður og liðsfélagi.

*Búnaður sem þarf: Bolti og allt sem hægt er að nota sem mark, t.d. keilur, baunapokar eða flöskur.*

Fyrir frekari ítarefni um YAP-verkefnið:

[www.specialolympics.org](http://www.specialolympics.org)

[http://resources.specialolympics.org/Taxonomy/Community\\_Building/\\_Catalog\\_of\\_Young\\_Athletes\\_Toolkit.aspx](http://resources.specialolympics.org/Taxonomy/Community_Building/_Catalog_of_Young_Athletes_Toolkit.aspx)

