



cykelglad SFO

FÆLLESSKAB, LEG OG BEVÆGELSESGLÆDE - PÅ CYKEL

LEGEBESKRIVELSER AF:

*CYKELHOLDET, CYKELSTOPDANS, RINGRIDNING,
TRAFIKBANKO, KANONKONGEN OG VASKETØJ*



Cykelholdet



Leg hvor børnene skal cykle rundt i små hold og skiftes til at cykle forrest.

REKVISITTER

Cykelglade børn. Evt. ringe, kegler el.lign. til at opstille små forhindringer.

SÅDAN

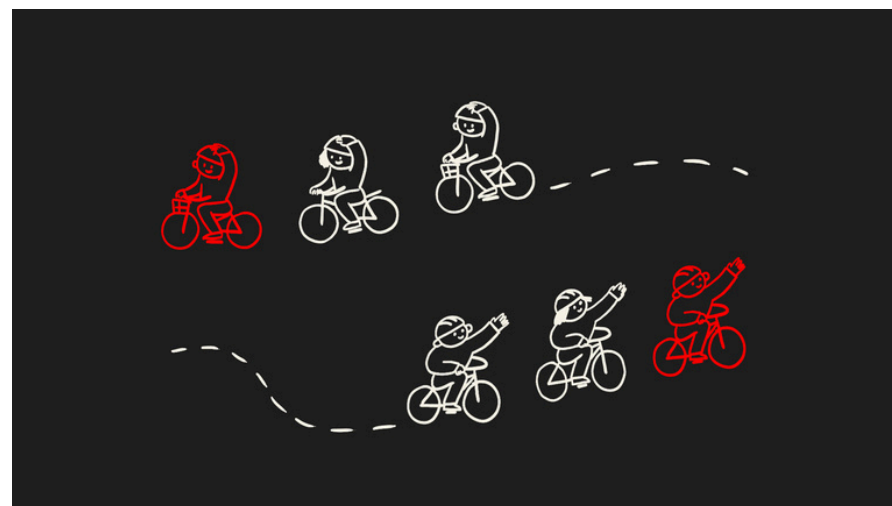
Inddel børnene i små hold på 3-4 stykker. Et barn fra hvert hold udpeges som holdkaptajn. Holdkaptajnerne cykler forrest, og resten af børnene i gruppen følger efter i en række. Alle skal gøre, hvad deres holdkaptajn gør. Det kan være at cykle med én hånd på styret, at stoppe op, at slippe fødderne fra pedalerne, og hvad holdkaptajnerne ellers finder på. På et tidspunkt råber den voksne ”ny kaptajn!”, hvorefter kaptajnerne cykler om bagerst i rækken, og dem, der nu er forrest, er de nye holdkaptajner.

IDEER TIL LEGEUDVIKLING

- Forenkling: Gør holdene mindre så børnene cykler rundt i makkerpar.
- Progression: Gør holdene større.
- Variation: Udfordr børnene ved at opstille forhindringer, som børnene skal styre uden om.

TIP

Legen kan eventuelt afsluttes med at samle børnene i et stort hold med den voksne forrest, så I cykler rundt i en lang slange.



Cykelstopdans



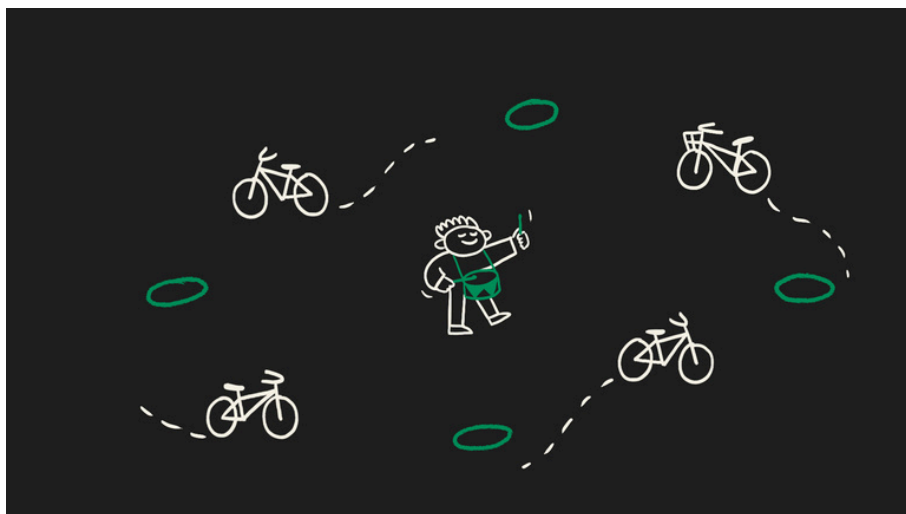
Leg hvor børnene skal lytte efter trommen, cykle og stoppe og lytte til den voksnes instruktioner.

REKVISITTER

En tromme, en trommestik, en masse aktivitetsringe.

FORBEREDELSE

Spred aktivitetsringe ud på legeområdet.



SÅDAN

Når trommen lyder, skal børnene cykle rundt imellem hinanden. Når trommen stopper, skal børnene stoppe cyklen og lytte til den opgave, som den voksne stiller dem. Det kan fx være:

- At parkere forhjulet i en ring.
- At samle en ring op og sætte den på styret.
- At sætte en ring på hjelmen.

Når børnene kender legen, kan de selv komme med forslag til opgaver.

IDEER TIL LEGEUDVIKLING

- Forenkling: Udelad ringene, så børnene bare skal stoppe, når trommen stopper.
- Progression: Gør området mindre, så det bliver vanskeligere at cykle rundt imellem hinanden. Opgaverne kan også gøres sværere.
- Variation: Stil børnene opgaver, som de skal løse sammen, fx at finde en makker og bytte ring med.

TIP

Start med at lade børnene cykle i cirkler for at mindske risikoen for sammenstød, mens de er i gang med at lære legen.

Ringridning

Leg hvor børnene øver at cykle med én hånd på styret.

REKVISITTER

Kridt eller kegler og en masse aktivitetsringe.

FORBEREDELSE

Brug kridt eller kegler til at tegne/markere en stor cirkel (stor nok til at halvdelen af børnene kan cykle rundt i ring).

SÅDAN

Inddel børnene i makkerpar. Én fra hvert makkerpar stiller sig på ydersiden af cirklen med en ring i sin ene hånd. Den anden halvdel af makkerparrene cykler rundt inde i cirklen. Når de passerer deres makker, forsøger de at tage ringen og cykle videre. Næste gang de passerer makkeren, afleverer de ringen. Efter nogle runder, kan børnene bytte roller. Prøv også at skifte retning undervejs, så børnene både prøver at bruge højre og venstre hånd til at gribe og aflevere ringen.

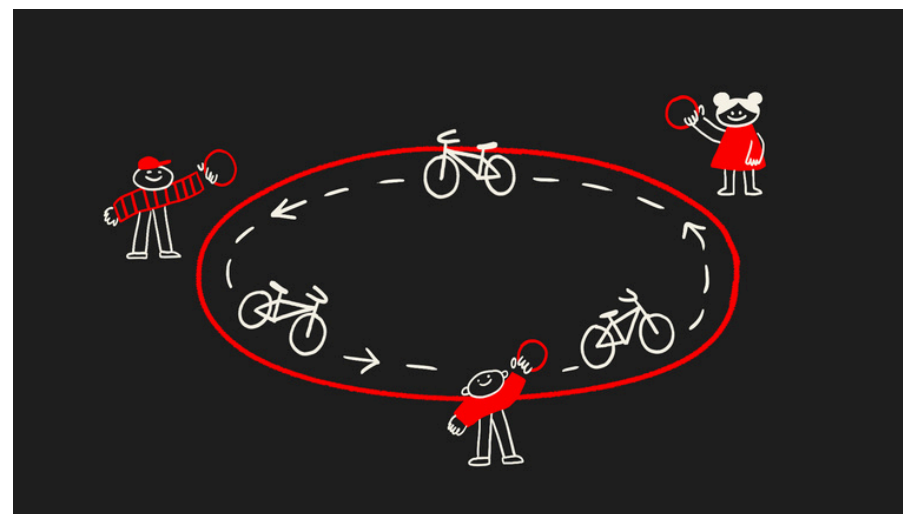


IDEER TIL LEGEUDVIKLING

- Forenkling: Børnene kan stoppe op, når de skal modtage eller aflevere ringen.
- Progression: Den, som holder ringen, kan udfordre sin makker ved at holde ringen højere eller lavere, så det bliver vanskeligere at række ud efter den.
- Variation: Indfør et konkurrence-element ved at børnene skal tælle, hvor mange gange det lykkes dem at tage ringen.

TIP

Som forøvelse til Ringridning kan børnene cykle ud og hente ringe, som I har spredt ud på legearealet, og cykle tilbage og sætte dem på armene af de voksne.



Trafikbanko



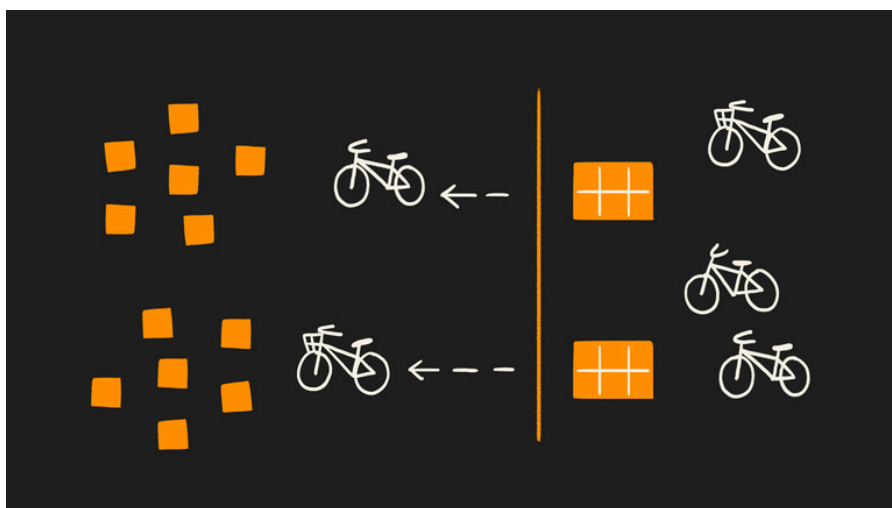
Cykelstafet hvor det gælder om at cykle ud og finde brikker med trafiksymboler.

REKVISITTER

To eller flere laminerede trafikbankoplader med dertilhørende brikker. Evt. aktivitetsringe eller kegler til at lægge på plader og brikker, så de ikke blæser væk. Find bankospil på cykelgladsfo.dk/materialer.

FORBEREDELSE

Placer trafikbankoplader i den ene ende af banen med 2-3 meters mellemrum. Fordel billedbrikker i den modsatte ende af banen med billedsiden nedad.



SÅDAN

Inddel børnene i hold. Hvert hold stiller sig bag deres bankoplade. Giv børnene lidt tid til at studere billederne på deres plade og aftale, hvilken rækkefølge de vil cykle i. Tæl til tre og sæt legen i gang. Legen leges som en stafet, hvor én fra hvert hold må cykle ud og vende en brik, som de holder op og viser til deres hold. Hvis brikken passer til holdets plade, tager man den med tilbage. Hvis ikke lægger man den tilbage, hvor man tog den, med billedsiden nedad og cykler tilbage til holdbasen, hvor den næste står klar til at cykle ud og vende en brik. Når et hold har fyldt deres plade, råber de "trafikbanko!". Legen fortsætter indtil alle hold har fyldt deres plade. Saml børnene og snak med dem om trafiksymbolerne. Hvad betyder de? Har børnene set dem ude i trafikken?

IDEER TIL LEGEUDVIKLING

- Forenkling: Læg brikkerne med billedsiden opad, så de er nemmere at finde.
- Progression: Gør afstanden mellem plader og brikker større, så man skal cykle længere.
- Variation: Lav cykelbanko med andre temaer og motiver, fx frugter, dyr, ord, regnestykker el.lign.

TIP

Det kan anbefales at klæbe plader og brikker fast på små stykker krydsfiner el.lign., så de ikke blæser væk.

Kanonkongen



Leg hvor børnene skal cykle rundt og undgå at blive ramt af "kanonkugler".

REKVISITTER

Kridt og en spand/pose med en masse bløde bolde, aviskugler el.lign. Evt. 1-2 vandforstøvere.

FORBEREDELSE

Tegn en cirkel på ca. 1,5 meter i diameter midt på legearealet.

SÅDAN

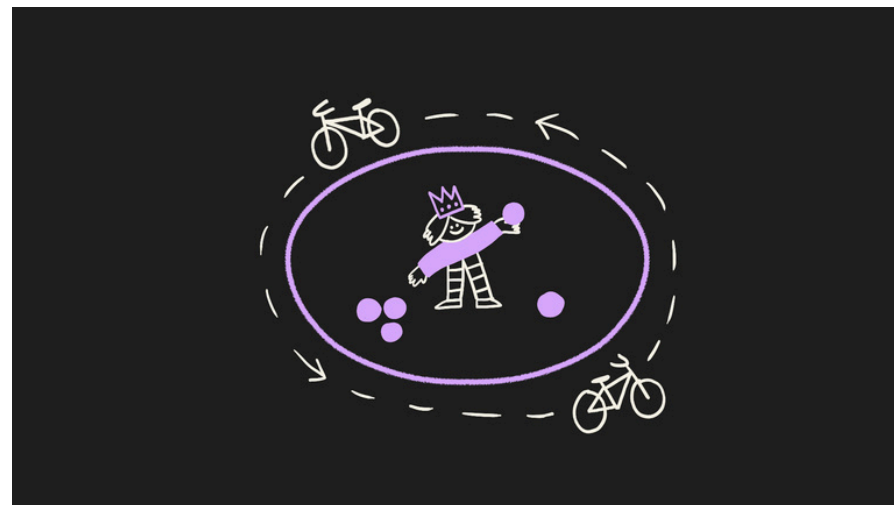
Den voksne er kanonkonge og stiller sig inde i sit skib (cirklen) med alle kanonkuglerne (boldene). Børnene er skibe, som cykler rundt om kanonkongen i samme retning, imens de forsøger at styre udenom de kanonkugler, som kanonkongen kaster efter dem. Hvis man bliver ramt, skal man stoppe cyklen og vente på, at en befrier kommer og sprøjter én på hånden med en vandforstøver. Herefter må man cykle videre, indtil man bliver ramt igen. Når alle boldene er brugt, cykler børnene ud og henter dem igen. Når alle kanonkuglerne er samlet, kan man tage en ny runde. Når børnene har lært legen at kende, kan de skiftes til at overtage rollen som hhv. Kanonkonge (udvælg evt. flere børn ad gangen) og befrier med blomstersprøjte.

IDEER TIL LEGEUDVIKLING

- Forenkling: Der sker ikke noget, når man bliver ramt. Man cykler bare videre.
- Progression: Når man bliver ramt, skal man stå stille med armene ud til siden og vente på, at en af de andre cyklister befrier én ved at cykle forbi og give high five.
- Variation: Find på nye opgaver, når man bliver ramt, fx stoppe og gå en gang rundt om cyklen og råbe "Jeg elsker at cykle!".

TIP

For at gøre legen lettere, kan man ændre banen, så børnene skal cykle frem og tilbage i stedet for rundt. Alle børnene cykler samtidig, og når de er kommet ned i modsatte ende, skal de vende cyklen, og først når alle er klar, må de cykle igen.



Vasketøj

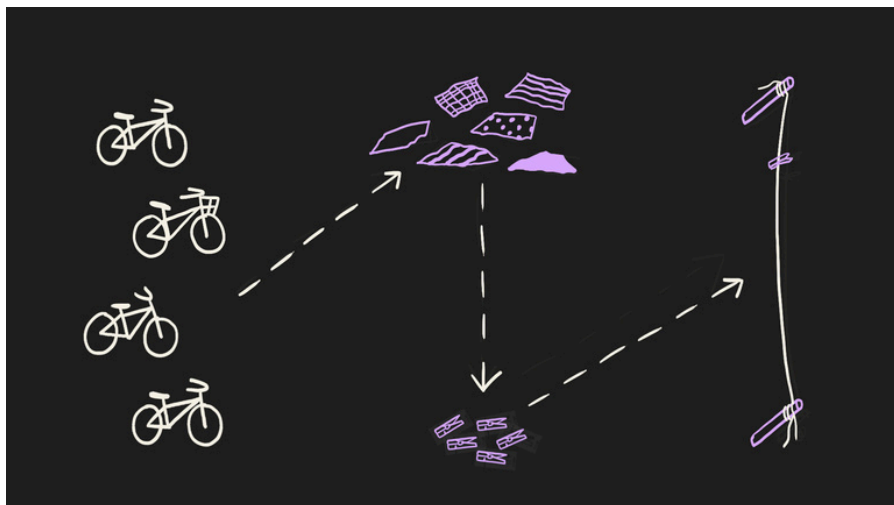
Leg hvor børnene skal cykle ud og hente klude og klemmer og hænge op på en snor.

REKVISITTER

Tørresnor, en masse klude og tøjklammer.

FORBEREDELSE

Hæng tørresnoren op i en højde, så børnene kan nå den. Placer alle kludene i en bunke i den ene ende af legeområdet og alle klemmerne i modsatte ende.



SÅDAN

I Vasketøj skal børnene cykle ud og hente klude og tøjklammer og bruge klemmerne til at hænge kludene op på tørresnoren. Man må hente én klud og én klemme ad gangen. Når der ikke er flere klude og klemmer tilbage, eller når den voksne vurderer, at det er tid, samles alle omkring tøjsnoren og tæller, hvor mange klude der er kommet op at hænge. Derefter kan børnene hjælpe med at sprede klude og klemmer igen, og legen kan starte forfra.

IDEER TIL LEGEUDVIKLING

- Forenkling: Placer klemmerne ved siden af tørresnoren, så børnene kun skal cykle ud efter klude.
- Progression: Inddel børnene i hold, som skal samle hver deres farve klude og hænge dem på hver deres side af tørresnoren. Afslut med at tælle hvilket hold, der har samlet flest.
- Variation: Øg spændingen i legen ved at de voksne sætter klemmerne fast på tøjet, så børnene skal fange dem for at få fat i klemmerne.

TIP

For at undgå "trafikprop" i starten af legen kan I sætte halvdelen af børnene til at starte med at hente klemmer og den anden halvdel til at starte med klude.