



**AALBORG UNIVERSITY**  
DENMARK

**Aalborg Universitet**

## **Legefolder til brug i børnehaver**

*Periscope interventionsmateriale*

Sansolios, Sanne

*Published in:*

Legefolder til brug i børnehaver

*Publication date:*

2010

*Document Version*

Tidlig version også kaldet pre-print

[Link to publication from Aalborg University](#)

*Citation for published version (APA):*

Sansolios, S. (2010). Legefolder til brug i børnehaver: Periscope interventionsmateriale. I *Legefolder til brug i børnehaver: Periscope interventionsmateriale* (s. 1-3)

[http://www.periscope.aau.dk/digitalAssets/18/18884\\_samlede-bilag-til-periscope-interventionsresultater.pdf](http://www.periscope.aau.dk/digitalAssets/18/18884_samlede-bilag-til-periscope-interventionsresultater.pdf)

### **General rights**

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal -

### **Take down policy**

If you believe that this document breaches copyright please contact us at [vbn@aub.aau.dk](mailto:vbn@aub.aau.dk) providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.



With the financial contribution of the Public Health  
Programme of the European Community

Pilot European Regional Interventions for Smart Childhood  
Obesity Prevention in Early Age



## Legefolder til brug i børnehaver PERISCOPE interventionsmateriale

### PERISCOPE

Project no. 2006341

Udarbejdet af Sanne Sansolios  
MENU  
Måltidsvidenskab og Folkesundhedsernæring

Aalborg Universitet  
2009

## Legefolder

### Lege

#### Alternativ stoleleg

Læg hulahop ringe rundt på jorden/gulvet, én mindre end det antal børn der leger. Tænd for musikken og lad børnene skiftevis hoppe, hinke, kravle, gå krappegang, gå på "tæerne" m.m. Når musikken stopper skal børnene finde sig en hulahop ring og stille sig i den. Den der ikke nå at få en hulahop, er ude af legen.

Der fjernes en hulahop ring for hver runde.

#### Chok leg

Børnene bliver delt op i to grupper. De stiller sig på to rækker overfor hinanden med hinanden i hånden. I den ene ende står en pædagog. Pædagogen holder den første i hver række i hånden og sender x-antal klem "afsted". Børnene skal så give det næste barn i rækken det samme antal klem indtil det sidste barn. Det sidste barn i hver række skal så fortælle først hvormange klem de tror der "blev sendt afsted" og bagefter fortæller pædagogen hvad det rigtige antal var.

De første børn i rækken flytter derefter ned i "bunden" og legen fortsætter til alle har været "den første".

#### Hinkesten leg

Med mindre at institutionen har mulighed for at "male" på gulvet (evt. farvet tape) er denne leg begrænset til at foregå udenfor på fliser, asfald ell. lign. Denne leg kan tage tid, så det er vigtigt at der ikke er så mange børn der deltager samtidig, grundet ventetiden. Den vigtigste regel i legen er, at den skal udføres på ét ben, hvis det, af pædagogerne, skønnes muligt at barnet kan. Første barn får udleveret en hinkesten og stiller sig derefter lige uden for nr. 1. Så "kaster" barnet hinkestenen hen på nr. 1 (Hverken hinkestenen eller barnets fod må ikke rører stregerne, - ellers mister barnet sin tur og må gå bag køen). Barnet skal så hinke "ud til hinkestenen" – tage stenen (stadig på ét ben) – og hinke tilbage igen. Barnet fortsætter legen ved at "kaste" stenen videre til næste tal, for derefter at hinke tilbage igen og så fremdeles. Når det bliver barnets tur igen, starter han/hun fra det tal han/hun var nået til.

#### Fjer/ballon pusteleg

Børnene går sammen to og to. Hvert par får udleveret en lille fjer eller en lille ballon, som de på et "startsignal" kaster op i luften. Derefter tager de hinanden i hånden, og så gælder det om at holde fjer/ballon i luften, uden at de slipper hinandens hænder, så længe som muligt. Det par, der holder fjer/ballon i luften længst, har vundet.

### **Hånd på farven.....!**

Der udpeges en "farve-vælger". Alle, inkl. "farve-vælgeren" står spredt. Når "farve-vælgeren" råber: "HÅND PÅ FARVEN.....BRUN", så skal alle børnene prøve og finde en ting, der har den farve, - og løbe derhen *inden* de bliver fanget af "farve-vælgeren". Børnene skal blive ved med at røre ved den ting, indtil alle børn har en hånd på en ting, med den rigtige farve eller indtil "farve-vælgeren" har fanget en. Dette barn bliver så den nye "farve-vælger".

Hvis "farve-vælgeren" ikke får fat i et barn, skal han/hun sige en ny farve.

### **En, to, tre - stop!**

Der udpeges en "tæller", der stiller sig med ryggen til alle de andre børn.

Gruppen står på en lige linie ca. 20 meter væk.

Mens tælleren har ryggen til børnene må de bevæge sig frem mod ham/hende.

Tælleren råber på et tidspunkt: "1-2-3 STOP". På ordet STOP vender han/hun sig om, og nu gælder det for børnene at stå helt stille, for *hvis* "tælleren" ser et barn rører sig (og kun "tælleren"), er denne ude af legen.

Legen fortsætter til en af børnene har rørt "tælleren" (barnet vinder) eller til der ikke er flere børn ("tælleren" vinder).

Den første der blev sendt ud af legen er den nye "tæller".

### **Kast en ærte-pose**

Alle børn får udleveret en "ærtepose", enten i forskellige farver, eller med bokstaver eller tal på. Det er vigtigt at poserne *ikke* er ens.

Der udpeges en der starter med at kaste hams/hendes posen lidt væk (der kan med fordel laves en linie på jorden der indikerer minimum og maksimum for et kast). Dette er nu målposen. De andre børn skal nu en efter en kaste deres poser, og den der kommer tættest på målposen vinder, og får derved lov til at være den der kaste den næste mål-pose.