



LEK DEG TIL SOSIALKOMPETANSE

Øvelser og leker på **1 meters** avstand

Alle barna. Obs! Avstand!

Instruktøren står ved motsatt vegg av barna. sier: Alle barn, kom hit. Barna svarer: Som hva da. Instruktøren gir barna forskjellige oppgaver som haltende tiger, sjenert hai, nysgjerrig katt etc. Når barna kommer over til instruktøren, bytter hun side og gjør dette på nytt

Amøbe

Deltagerne står i ring eller halvsirkel med GOD avstand!. Enklest med 5 – 8 deltager. Hver deltager får utdelt et dyr med bevegelse og lyd, for eksempel amøbe, larve, mygg, vaskebjørn, elefant, sjiraff, løve. Uansett hvor mange dyr som er med er amøben nederst og løven øverst i hierarkiet, og det er om å gjøre å få ut løven.

Løven starter. Sier sin lyd og gjør sin bevegelse, deretter lyd og bevegelse til et annet dyr i ringen. Neste dyr svarer med sin lyd og bevegelse, deretter lyd og bevegelse til et annet dyr.

Dersom man nøler, sier feil lyd eller gjør feilbevegelse stopper leken. Den som gjør feil rykker ned til amøbe, og de andre dyrene rykker opp. Når man får ut løven rykker alle dyrene opp.

Bevegelsehviskelek Obs! Avstand!

Barna står på to rekker. Bakerste i hver rekke får bevegelse av leder. Bevegelsen sendes forover i rekkene, helt til første i rekka. Bevegelsen skal bare vises en gang til hvert barn. Første i rekka kommer frem og viser bevegelsen, og så viser lederen frem den originale bevegelsen.

Bomben, variant

Barna står i ring rundt instruktøren. En liksom-ball «sendes» fra den ene til den andre. Når Instruktøren sier BANG, må den som har liksom-ballen sette seg ned, og er ute av leken.

Bursdagsselskapet Obs! Avstand. Obs! Ikke dele på rekvisitter!

A har bursdag og gjestene B, C og D kommer på besøk. Scenen improviseres, men alle har på forhånd valgt en de synes er veldig smart, en de er redd for, en de er forelsket i osv

Dyreskritt. Obs! Avstand!

Elev A er leder og står på motsatt side av rommet enn de øvrige elevene.

Dyreskrittene blir presentert med lengder, eks Museskritt (halv fotlengde), elefantskritt (så langt skritt man klarer), rotteskritt (en fotlengde) etc.

A sier: Alle som har noe blått på seg tar to elefantskritt. Osv
Den som kommer først i mål har vunnet.

For at ikke A kan kontrollere for mye hvem som vinner, kan A stå med ryggen til hele tiden, helt til en annen elev kommer frem.

En-to-tre **Obs! Avstand og berøring!**

To og to teller til tre, men sier annet hvert tall A: 1, B: 2, A: 3, B: 1 etc (eventuelt tre og tre, men da teller de til fire). Først øver elevene på å telle. Deretter bytter de ut tallet 1 med en bevegelse, så det blir for eksempel KLAPP, 2, 3. Så bytter de ut 2 med en bevegelse, for eksempel KLAPP, HOPP, 3, og til slutt bytter de ut 3 med bevegelse, KLAPP, HOPP, NIKK.
Elevparet kan selv bestemme bevegelser, eller lærer bestemmer for alle.

Fortelle opplevelse til dårlig lytter **Obs! Avstand!**

To og to elever sammen.

A forteller noe til B. B skal gjøre alt hxn kan for å ikke følge med. Når tida er ute, bytter man.

Fortelle opplevelse til god lytter **Obs! Avstand!**

A forteller noe til B. B skal være en god lytter.

Disse øvelsene kan også settes sammen ved at alle A'ene står mot ryggen til læreren, mens alle B'ene ser læreren. Lærer har et tegn for at elevene skal være gode lyttere, og et tegn for at de er dårlige lyttere. Lærer bytter tegn underveis mens A forteller.

Følelser

+ **Individuelt**. Statuer ut ifra en følelse (individuell/grupper).
Leder gir hver enkelt/paret/gruppa en følelse. Alle skal lage en statue i den følelsen.

+ **Obs! Avstand**. Sett frem to stoler. De står på hver sin side av rommet. På den ene stolen står det en positiv følelse, på den andre stolen står det en negativ følelse.

Leder kommer med et utsagn. Elevene plasserer seg selv i forhold til stolene ut ifra hva de føler om utsagnet.

Eksempel: Alle svømmehaller er stengt i sommer:

GLAD

TRIST/SINT

- + Lærer sier en setning, for eksempel «I DAG SKINNER SOLA». Elevene skal etter tur si setningen. Lærer bestemmer hvilken følelse elevene skal ha når de sier setningen, for eksempel første runde nysgjerrig, andre runde overrasket osv

Haikeren **Obs! Avstand**

Sett frem fire stoler, to og to bak hverandre som en bil. Tre barn sitter i bilen. En haiker kommer inn. Denne har med seg en følelse. De andre i bilen smittes av følelsen. Ny haiker inn med ny følelse, en i bilen må ut.

Hva gjør du? **Obs! Avstand**

Stå i ring. Person A spør personen til høyre for seg «Hva gjør du»? Person B svarer «Jeg hopper». Person A begynner å hoppe. Person B spør personen til høyre for seg igjen, slik fortsetter leken.

Hvem styrer? **Obs! Avstand!**

Den som skal gjette hvem som styrer, må forlate rommet. De andre står i ring. En person styrer bevegelsen med for eksempel høyre hånd. Vedkommende beveger armen sin sakte, de hermer. Den som gjetter kommer inn i rommet når bevegelsen er i gang.

Jeg heter... og jeg liker... **Obs! Avstand! Fast stol.**

Elevene sitter på stoler i ring. Hvem som helst kan reise seg, og sier JEG HETER XX og jeg liker (NOE DE LIKER Å GJØRE/SE/SPISE...). De andre i ringen sier seg enige ved å reise seg, litt enige ved å stå i hockey, eller uenige ved å bli sittende.

Karakterøvelser

- + **Stå på avgrenset område**, ledes av kroppsdel. Også stor rompe, tunge armer, skjelvende knær etc
- + **Stå på avgrenset område**. Bygge opp en karakter, de skal gjette hva de er (mus, sjørøver, julenisse)
Si for eksempel; Du går med lette skritt, du er rask, du snuser mye med nesa.
Eks gammel: Bena samlet, sakte, små skritt, krum ryggen, myse med øynene, skjelve på høyre hånd, venstre arm på ryggen etc
- + **Stå på avgrenset område**. Gjettelek - karakteroppbygging
Barna gjetter hvilken følelse de er:

Barna går rundt i rommet, lærer gir en og en karakteristikk, inntil fem. For eksempel 1) Du går fort, 2) du bruker armene veldig mye, 3) Du knytter hendene, 4) Du rynker hardt på nesen, 5) Du knurrer og hveser

- + Lærer viser en elev to lapper. Den ene lappen er en følelse, den andre en person/yrke/dyr. Så blir det for eksempel SUR BUTIKKDAME, GLAD HEST, TRIST BUSSJÅFØR. Eleven mimer eller agerer. De andre kan gjette følelse og/eller yrke.

Liksom 1 Obs! Avstand!

«Ballong» som sendes rundt i rommet, ikke la den treffe bakken. Starte med en og en, deretter to og to også alle

Liksom 2 Obs! Avstand!

To og to bære en planke mellom seg, mage til mage, som ikke skal falle i bakken. Obs! Samme størrelsesforhold hele tiden

Liksom 3 Obs! Avstand og antall

To står og slenger et «tau». De andre hopper tau.

Lydball. Obs! Avstand

Stå i ring. Leder begynner å sende en «ball» i ringen. Ballen sendes med en lyd som lederen finner på. Den som tar imot ballen, svarer med samme lyd. Deretter kastes ballen videre med en ny lyd, og mottakeren svarer med den samme lyden. NB! Viktig med blikkontakt.

Memory Obs! Avstand!

To barn på gangen. To og to lager samme bevegelse. Stiller seg rundt i rommet.

Spillerne på gangen kommer inn, «trekker» to barn som gjør sin bevegelse. Hvis barna gjør samme bevegelse har spilleren fått et par. Hvis ikke fortsetter spillet

Navneleker Obs! Avstand!

- + Si navnet ditt etterfulgt av et dyr på egen forbokstav. Eks.: "Jeg heter Marte Maur", "Jeg heter Thea Tiger"
- + Si et verb på samme bokstav som fornavnet, for eks "Jeg er Hoppende Helge". Helge kan gjøre hoppe-bevegelse når han sier dette. Alle svarer «Hei, Hoppende Helge», og gjør bevegelsen som Helge har gjort

- + Person A sier navnet sitt. Person B sier først navnet til A, deretter eget navn. Slik fortsetter det, helt frem til siste person i ringen, som må si navnet til alle i ringen.
- + Gå rundt i rommet, si «hei, jeg heter ...» til hverandre, gjøre det på forskjellige måter (være sjenert/sint/trist/glad osv).

Observasjonsøvelse

Sitte overfor hverandre på stol. Alle sitter i en fryst stilling. Observer den du sitter overfor. På gitt tegn fra lærer bytter dere stilling til den andres.

Opp, ned, høyre, venstre **Obs! Avstand!**

Elevene står i rommet.

Ordene OPP, NED, HØYRE, VENSTRE står skrevet på et sted alle i gruppa kan se dem.

Lærer forklarer at til hvert ord følger en bevegelse (opp=armer opp, ned=armer ned, høyre=armer mot høyre, venstre=armer mot venstre)

Lærer peker på ordene i tilfeldig rekkefølge.

Første runde: Elevene gjør det som pekes på, altså peker lærer på opp tar elevene armene opp osv.

Andre runde: Gjøre motsatt av det som pekes på, altså opp=armene ned, høyre=armer til venstre osv.

Tredje runde: Elevene skal si det ordet som pekes på, men gjøre motsatt, for eksempel lærer peker på venstre, elevene si venstre, men ta armer mot høyre, eller si ned, men ta armer opp.

Fjerde runde: Elevene sier motsatt av det som blir pekt på, men gjør riktig bevegelse. Eks lærer peker på opp, elevene sier ned og tar armene opp.

Presentasjon **Obs! Avstand!**

Presentere hverandre i par eller grupper. Først jobber gruppene sammen. De forteller hverandre litt om seg selv, f.eks navn, alder, interesser, favorittmat etc. Deretter lager paret/gruppa en kort presentasjon av hverandre. Presentasjonen vises for de andre som sang, rap, på rim, sketsj/skuespill, forteller, miming etc.

Rødt lys. **Obs! Avstand!**

Deltagerne står langs en linje på en side av rommet. En deltager står med ryggen til på andre siden av rommet. Denne roper høyt En, to, tre, rødt lys! Alle flytter seg fremover i retning av den som roper. Denne snur seg mot de andre, må alle stå helt stille. Den som

står sier navnet til de som beveger seg, de må tilbake til streken. Den som står snur ryggen til og leken fortsetter.

Speiløvelse **Obs! Avstand!**

To og to stiller seg overfor hverandre. Speiler hverandre, bare armer først

Tegne-øvelse **Obs! Avstand og fast ark og blyant**

Elevene har hvert sitt ark og hver sin blyant. De sitter slik at ingen kan se hverandres ark.

Elev A kommer med instruksjoner på hva de andre elevene skal tegne. Det kan begrenses til geometriske figurer, over/under, stor/liten, høyre/venstre og antall figurer. De andre elevene følger instruksjonene så godt de klarer. Når instruksjonene er gitt, viser alle frem tegningene sine.

Temalinje **Obs! Avstand**

Still opp på en linje ut ifra når på året man er født, alfabetisk etter første bokstav i fornavnet, hvor mange tenner man har mistet, avstand i km man bor fra skolen, husnummer på huset osv

Utfordrende tier

Alle lukker øynene. Det er om å gjøre å telle til ti, MEN ingen vet hvem som sier neste tall. Hvis to eller flere sier et tall på likt, starter man på en igjen. Rekkefølger og mønstre er ikke lov!

Zipp, zapp, boing **Obs! Avstand!**

En og en sender et klapp til en annen person i ringen og sier ZIPP eller ZAPP eller BOING.

Zipp: Du sender et klapp til personene som står rett til høyre eller venstre for deg mens du sier ZIPP

Zapp: Du sender et klapp til hvem som helst i ringen bortsett fra de to rett ved siden av deg, og sier ZAPP

Boing: Du får tilsendt et zipp eller zapp som du sender i retur ved å plassere hendene som et skjold foran deg og si BOING. NB! Det er ikke lov til å boinge en boing. Du kan altså ikke sende boing i retur når du mottar en boing. Da må du Zippe eller zappe videre.