



POWERPAUSER

Powerpauser er ideer til "den gode pause". Den gode pause hjælper med at genoprette den mentale energi, som har betydning for, at eleverne kan holde koncentrationen. Med disse powerpauser vil vi hjælpe med at holde energien oppe hos eleverne i alle læringssituationer - også de mere stillesiddende.

Powerpauserne er opdelt i tre kategorier. De kan alle laves i et almindeligt undervisningslokale uden brug af særlige rekvisitter. Øvelserne tager ca. fem minutter.

PULS OG STYRKE

- Shake it up (findes under nuværende "stræk")
- Den brændende sol (findes under nuværende "Sociale")
- Formel 1-kast (findes under nuværende "Sociale")
- Håndgranat (findes under nuværende "Sociale")
- Talkoder (findes under nuværende "Mentale")
- Grænseland (findes under nuværende "Puls og styrke")
- Bank din krop i tip (findes under nuværende "Puls og styrke")
- Rumpenissernes tvekamp (findes under nuværende "Puls og styrke")
- lask eller fang fluer (findes under nuværende "Puls og styrke")
- Kongens efterfølger med bevægelser på stedet (findes under nuværende "Puls og styrke")
- Maskinens omdrejninger/pumpen (findes under nuværende "Puls og styrke")
- Stjæl tasken (findes under nuværende "Puls og styrke")

PAUSER SAMMEN

Styr bilen

MATERIALER: Eventuelt bind for øjnene

INSTRUKTION: Eleverne er sammen parvis inden for et afgrænset inde- eller udeområde. Den ene bliver 'bil' og lukker øjnene/får bind for øjnene. Den anden elev, føreren, stiller sig bag ved sin bil. Føreren styrer sin bil ved at trykke den anden på ryggen/skuldrene. Hvis der trykkes på højre skulder, drejes der til højre, og modsat til venstre. Hvis der trykkes midt på ryggen, skal man 'køre' forlæns, og bliver der trykket dobbelt på ryggen, skal der køres baglæns. Som tilvænning til aktiviteten kan man starte med, at parrene holder i hånd, eller at den blinde holder en finger i den andens håndflade.

STYR BILEN VARIATION:

- 1) Bilerne styres verbalt af makkerne uden for det afgrænsede område med signaler såsom frem, tilbage, højre, venstre.
- 2) Der kan stilles krav om, at bilerne kun må styres verbalt med forskellige aftalte koder for hvert makkerpar, fx øst/vest, styrbord/bagbord eller forskellige tal.
- 3) Aktiviteten kan udvikles til en nervepirrende fangeleg, hvor den ene bil udvælges som fanger. Herefter gælder det for denne bil om at fange de andre, som enten kører ud af legen, hvis de bliver fanget, eller skal køre en omgang, før de er med i legen igen.
- 4) Aktiviteten kan også udvikles til 'bil-bold', hvor bilerne spiller i to hold mod hinanden med en skumbold, og hvor det gælder om at score ved at kaste eller trille bolden ind i modstanderens mål.

Hold hovedet koldt

MATERIALER: Et viskelæder, et stykke papir eller andet, som kan balancere på hovedet

INSTRUKTION: Hver elev lægger fx et viskelæder oven på sit hoved. Det gælder herefter om at få de andre elever til at tabe deres viskelæder.

Man må kun gå rundt, men man må gerne kilde eller skubbe let til hinanden. Når man har tabt sit viskelæder, er man ude af legen.

VARIATION: Man kan aftale, at man har tre liv, inden man er ude af legen, eller at man bliver levende igen, når man fx har lavet 15 sprællemænd.

Send et ansigt rundt

MATERIALER: Ingen

INSTRUKTION: Eleverne står i en rundkreds. En af eleverne 'skærer ansigt' til sidemanden på en sjov måde, og sidemanden sender nu dette ansigt videre rundt i kredsen. Dernæst er det sidemanden til den, der startede, som finder på et nyt skægt ansigt, som skal efterlignes af hans/hendes sidemand og sendes rundt i kredsen. Således fortsætter det, til alle har sendt et ansigt rundt i kredsen. VARIATION: I stedet for et ansigt kan man også sende en dansebevægelse eller en sportsgren rundt.

Stil op på række

MATERIALER: Ingen

INSTRUKTION: Eleverne stiller op på række efter højde, alder, husnummer, antal bogstaver i navn etc. Eleverne får til opgave at stille sig på række efter højde på fx et minut, hvor der må kommunikeres på livet løs. Herefter vurderer læreren, om de har "målt" rigtigt. Det er den nemme udgave.

VARIATION af "Stil op på række":

- 1) Eleverne skal stå på række efter den måned, de er født. Men de må ikke sige noget
- 2) Rækken skal laves efter skostørrelser, antal bogstaver i efternavn etc., hvor der ikke må kommunikeres hverken verbalt eller nonverbalt/kropsligt.
- 3) Man kan også lave en rækkeøvelse, hvor hver elev er et bogstav, og skal eksempelvis stave til "bowling" ved at stille sig op i den rigtige rækkefølge.

Er du også fra Viborg

MATERIALER: Et stykke A4 papir som inddeles i kasser svarende til antal elever i klassen.

INSTRUKTION: Start med at give eleverne a4 arket og bed dem inddele det i kasser. Opgaven er så for eleverne, at de skal gå rundt til alle deres klassekammerater og finde fællesnævnerne, fx finder 2 ud af, at de begge har en svensk far, elsker andesteg eller ser meget tv, spiller computer etc.

Et hop

MATERIALER: INGEN.

INSTRUKTION. Alle samles i en rundkreds. Når alle er samlet i rundkredsen er øvelsen at alle skal hoppe på samme tid, så det ligger som et hop når de rammer gulvet. Man må ikke tale sammen under øvelsen.

- Kan du tælle til tre a og b
- Massageslangen
- Ringen vandrer
- Den gordiske knude

FOKUSPAUSER

Det levende foto

MATERIALER: Forskellige fotos af personer (evt. på pc)

INSTRUKTION: Læreren/eleverne har fundet en masse forskellige fotos, enten fysisk eller på internettet. Det kan være fotos af personer fra reklamer, avisbilleder, billeder fra ugeblade, musikblade etc. Et foto bliver vist, og så gælder det om for en gruppe af elever at indtage præcis de samme positioner, som personerne på billedet. Gruppens antal skal naturligvis passe til antal personer på billedet.

VARIATION: Man kan udvikle aktiviteten således, at når eleverne har fundet personernes positioner, så bliver personerne 'levende', og gruppen improviserer et kort teaterstykke ud fra de personer, de er på billedet.

Send dansen rundt

MATERIALER: Ingen

INSTRUKTION: Eleverne stiller sig i en rundkreds. En elev begynder med at vise enkle dansetrin/enkel dans. Siddemanden skal herefter efterligne dansen og bagefter selv finde en ny, som den næste i rundkredsen skal efterligne. Sådan fortsætter de til alle har sendt en dans rundt.

Fra top til tå

MATERIALER: Ingen (evt. en stol)

INSTRUKTION: Øvelsen laves individuelt, enten stående eller siddende på en stol. Med højre hånd rører man skiftevis hoved, skulder, knæ og fod – og fortsætter således opad igen med fod, knæ, skulder, hoved og så fremdeles. Nu kommer udfordringen, når venstre hånd skal køre modsat højre hånd, dvs. fod, knæ, skulder, hoved osv.

Tryk fingre

MATERIALER: Ingen

INSTRUKTION: Eleverne stiller sig med front mod hinanden med ca. en meters afstand. Den ene elev strækker begge arme med håndfladerne nedad. Dernæst kryd- ses elevens arme, så håndfladerne vender mod hinanden. Fingrene flettes, armene bøjes og de foldede hænder føres op foran ansigtet. Den anden elev peger nu på én finger ad gangen, som eleven skal løfte.

Gå ind i dig selv

MATERIALER: Ingen

INSTRUKTION: Eleverne lukker øjnene, er helt stille og lader læreren guide til at lytte opmærksomt. Lyt først til en selv og ens åndedræt. Lyt til lydene i rummet. Og lyt så til lydene udenfor og langt væk. Lav rækkefølgen baglæns, så eleven ender med at lytte til sig selv igen.

Læreren spørger: Hvilke lyde hørte I?

- Øvelser i mindfulness
- Katten efter musen
- Skulder og nakke
- Arme og fingre
- Ben

T

Stopdans

MATERIALER: Ingen

INSTRUKTION: Eleverne danser til musik. Læreren styrer afspilningen af musikken. Når musikken begynder, skal eleverne danse eller lave en bevægelse. Når musikken stopper, skal eleverne stå helt stille, ellers ryger man ud af legen. Legen fortsætter til der kun er en elev tilbage på gulvet.