



PJO-øvelser

Til PJO-møderne laver eleverne forskellige aktiviteter, øvelser og opgaver sammen med de to trænere. Aktiviteterne har fokus på deltagelse eller lederskab og tager udgangspunkt i elevernes hverdag.

”Tsunami og bølger”

Denne leg er næsten ligesom legen *frugtsalat*.

Alle deltagere – på nær én - sidder på stole i en rundkreds. Den ene, som ingen stol har, står i midten. Den person siger nu enten ”bølge til højre,” ”bølge til venstre” eller ”tsunami.”

Ved ”bølge til højre” rykker alle en plads til højre. Ved ”bølge til venstre” rykker alle en plads til venstre. Ved ”tsunami” skal alle rejse sig og finde en helt ny plads. Personen i midten skal nu prøve at få en stol. En ny person får derfor ingen plads og er nu den, som leder legen og bestemmer, hvad gruppen skal.

Når alle eller så mange som muligt har prøvet at være i midten, afslutter læreren legen, og alle får en stol.



Afsluttende snak

Efter legen er afsluttet, kan I tage en snak om, hvordan eleverne bedst samarbejder, om hvad der skal til for at legen fungerer, og hvad det kræves af de forskellige roller i legen.

Til PJO-mødet spørger trænere om:

- Hvordan var det at lege?
- Hvad kræver det af os alle sammen, for at legen fungerer?
- Hvad skal personen i midten sørge for?
- Hvad skal de øvrige deltagere gøre for at legen bliver bedst mulig?



Spindelvævet

Det skal I bruge: Én rulle garn og en stol til hver elev

Sådan gør I:

Én elev starter med at præsentere sig selv ved at sige sit navn og en af sine interesser. Så kaster eleven garnrullen videre på tværs af cirklen og holder samtidig fast i den ene ende af garnet, så det rulles ud. Den, som modtager garnrullen, præsenterer sig på samme måde og kaster så videre, men holder nu fast i sin del af garnet, så tråden er stram mellem afsender og modtager af garnrullen. Dette fortsætter, indtil alle har haft garnrullen. På den måde skabes et spindelvæv mellem eleverne. Mens de sidder med spindelvævet mellem sig, kan I tage en snak med udgangspunkt i følgende spørgsmål:



- Hvad viser spindelvævet?
- Hvilke relationer er der mellem jer? (eleverne)
- Hvad viser det om relationer mellem mennesker mere generelt?
- Hvordan er sammenhængen i jeres klasse, skole, kommune eller land? (læreren vælger afhængig af alderstrin)
- Hvad synes I fungerer godt, og hvad kunne være bedre?
- Hvem kan være med til at påvirke eller ændre det?
- Hvordan?

Afspændingsøvelse

Til hvert møde laver trænerne også en afspændingsøvelse med eleverne. Den handler om, at eleverne skal finde ro i sig selv, acceptere at være den de er hver især og samtidig have tillid til sig selv.

Det skal I bruge: Musikafspiller, en stol eller måtte til hver elev.

Sådan gør I: Vælg selv en melodi eller afspil denne: <https://youtu.be/YMZ-DpkWTpA?si=i5dqHf7uU0LIS4pf>

Bed eleverne om at lytte med lukkede øjne. De skal enten sidde på stole eller ligge på måtter imens. Med din stemme guider du eleverne gennem kroppen eller digter selv en drømmerejse. Det handler om, at de kun har fokus på det ene sted på kroppen ad gangen, som guiden nævner.



Forslag til guide (gennem hele kroppen kropsdel for kropsdel – først den ene halvdel, så den anden). Du kan selv tilpasse længden og detaljerne til dine elever og den tid, I har:

”Luk øjnene. Læg dine hænder på dine knæ (hvis de sidder). Slap af i hele din krop. Tag en dyb vejtrækning helt ned i maven. Hold vejret i to sekunder. Pust langsomt ud helt uden lyd. Mærk, hvordan du bliver helt tung i kroppen. Mærk din ryg mod stolen/måtten (afhængig af om de sidder eller ligger).

Tænk på din højre tommelfinger. Mærk, at den bliver varm og snurrer let. Mærk, at din pegefinger bliver varm. Mærk din langfinger. Din ringfinger. Din lillefinger. Mærk hele håndfladen.

Tænk på dit håndled. Bevæg dig langsomt op til din underarm. Så din albue. Din overarm. Mærk din skulder blive dejlig varm. Mærk din lænd. Din ene balde. Bagsiden af låret. Knæhasen. Læggen. Mærk din ankel. Undersiden af foden.

Mærk din storetå. Første mellemtå, anden mellemtå, tredje mellemtå. Din lilletå bliver varm. Mærk oversiden af din fod. Dit skinneben. Knæet. Dit lår. Mærk lysken.

Mærk hele din mave. Dit bryst. Din hals. Mærk din højre kind. Og toppen af hovedet.

Mærk efter, om der er forskel på højre og venstre side af din krop.

(nu starter guiden forfra, og du gennemgår hele venstre side af kroppen)

Afslut med: Mærk hele din krop. Hold øjnene lukkede, men læg mærke til at der sidder/ligger nogen ved siden af dig. Vrik lidt med tæerne. Bevæg dine fingre. Åbn langsomt dine øjne. Vær stille men kig rundt i lokalet og få øjenkontakt med andre.

(vær selv stille i min. 30 sekunder og lad eleverne opdage hinanden).

Afsluttende snak

I kan evt. afslutte øvelsen med en rolig samtale om, hvordan eleverne oplevede det. Spørg om nogen vil dele deres tanker, eller om de kunne mærke forskel på venstre og højre side halvvejs i øvelsen. Spørg også gerne elever om, hvorfor det er vigtigt at kunne mærke sig selv, og hvorfor det kan være godt at øve sig i at finde ro på denne måde.

Koreografi og dans

Hvert PJO-møde slutter med en dans. Her kan I se, hvordan de gør, og I kan selv være med: <https://heleverdeniskole.dk/dans-med-roni-og-auri/>