

MOTORISK UTFORDRENDE AKTIVITET



# BJØRNEN SOVER -MED EN VRI



# BJØRNEN SOVER -MED EN VRI

## Hensikt

I bjørnen sover blir barna utfordret på grunnleggende motoriske ferdigheter knyttet til forflytning. Ved å variere måten å forflytte seg på, blir barna også utfordret på å huske informasjon.

## Utstyr

Ingen krav til utstyr

## Forklaring

1. Barna stiller seg i en ring, med bjørnen i midten.
2. Barna og den voksne avtaler hvordan de skal komme seg unna bjørnen. Eksempler kan være å krabbe, hoppe, galoppere, gå sidelengs, hinke. Bjørnen gjør de samme bevegelsene.
3. Barna synger «Bjørnen sover» mens de går rundt bjørnen.
4. Når sangen er ferdig skal bjørnen forsøke å fange så mange barn som mulig, og barna som blir fanget skal være med bjørnen og være bjørn.

## Tips

- Barna kan gjerne bli enige om å være ulike dyr, og forflytte seg slik de dyret gjør. F.eks. åle seg som en slange, galoppere som en hest, så som en liten mus (musesteg) osv.

## Variasjon

- Hvis en leker i ulendt terreng blir aktiviteten og mer motorisk utfordrende.
- En kan også gjøre aktiviteten mer utfordrende ved å velge motoriske bevegelsesmønstre som er mer krevende, f.eks. krever mer koordinasjon. Hvis en f.eks. velger at barna skal hoppe, kan en tipse om at de som ønsker kan prøve å hinke (hoppe på en fot).