



HOKUS POKUS



HOKUS POKUS

Hensikt

I Hokus Pokus vil barna øve på ulike motoriske ferdigheter knyttet til forflytning. En heks tryller barna til ulike dyr med bestemte bevegelser og forteller hvordan og hvor de skal forflytte seg. Gjennom denne leken vil barna i tillegg øve på å ta imot og følge beskjeder og regler.

Utstyr

Ingen krav til utstyr

Forklaring

1. Den voksne er en heks som sveiver med tryllestaven og tryller barna til ulike dyr/eller gir de ulike motoriske øvinger som skal gjennomføres fra et område til et annet. «Hokus Pokus jeg tryller deg til en slange som skal åle seg fra hit til dit...»

Variasjon

- En kan variere aktiviteten ved å gi øvelser av ulik vanskelighetsgrad.
- En kan øke intensiteten i leken ved å få barna til å forflytte seg over en lengre distanse og med høyere tempo.
- For å utfordre enda mer i aktiviteten kan en velge et terreng som er mer ulendt (viktig å tilpasse type bevegelse til underlag).