



LEK MED ERTEPOSER



LEK MED ERTEPOSER

Hensikt

Gjennom lek med erteposer utfordrer barna sine motoriske ferdigheter knyttet til objektkontroll og koordinasjon.

Utstyr

Én ertepose per barn

Forklaring

Eksempler på ulike oppgaver barna kan gjøre med erteposene:

- Kan du balansere erteposen på ulike kroppsdelar? F.eks. hode, skulder, vrist, kne, under foten?
- Kan du gå/løpe mens du har erteposen på ulike kroppsdelar?
- Kan du krype med erteposen på ryggen, på hodet eller på leggen?
- Kan du rulle på gulvet med erteposen mellom knærne, mellom ankene og under haka?
- Kan du kaste erteposen i luften og fange den igjen?
 - Hvor høyt klarer du å kaste og fange den igjen?
 - Hvor mange kast klarer du på rad uten at erteposen går i gulvet?
 - Kan du kaste fra den ene hånden til den andre?
- Klarer du å legge deg ned på gulvet mens du har erteposen på panna?
- Klarer du å få erteposen opp fra gulvet ved å krølle tærne rundt?
- Klarer du å ta opp noe (f.eks. en annen ertepose, kjeGLE eller annet) fra gulvet samtidig som du har en ertepose på hodet?
- Klarer du å stå på alle fire og skyve (sende) erteposen i mål?

Variasjon

- En kan variere aktiviteten med å gjøre øvelser i par. Eksempler på oppgaver er:
 - Kan dere kaste en ertepose til hverandre?
 - Kan dere kaste to erteposer samtidig?
 - Kan dere ligge på magen og kaste til hverandre?
 - Kan dere stå rygg mot rygg og sende erteposen gjennom beina og over hodet?
 - Klarer den andre å fange erteposen som du kaster i en kjeGLE, boks eller annet?
 - Lengdekast fra en bestemt linje. Alle må kaste på samme tid og deretter løpe og hente erteposen.