

MODERAT/HØY INTENSIV LEK



AKTIVITETSTERNING



AKTIVITETSTERNING

Hensikt

Her skal barna utføre ulike grovmotoriske øvelser i høy intensitet ved å trille en terning som viser hva de skal gjøre.

Utstyr

Terning med bilde av øvelser (Kan bruke en pappboks eller trekloss med bilde)

Evt. terning med tall

Forklaring

1. Ett barn kaster terningen.
2. Bildet på terningen viser øvelsen som barna skal gjøre.
Eksempler er: Stjerne hopp, hinke, løpe (den voksne sier hvor de skal løpe til og tilbake), dans, snurre rundt, høye kneløft.

Variasjon

- Som variasjon kan en lage en løpeterning. Da viser terningen 6 ulike steder i barnehagen som en kan løpe til. En kan evt. la terningen ligge på et sted, og så løpe tilbake til dette stedet, eller en kan ta terningen med og løpe fra sted til sted.
- Som en annen variasjon kan en også trille en terning med øyne som viser hvor mange ganger en skal gjøre øvelsen som den andre terningen viser.