

MODERAT/HØY INTENSIV LEK



BEVEGELSE TIL MUSIKK



BEVEGELSE TIL MUSIKK

Hensikt

Bevegelse til musikk vil gjøre at barna leker i høy intensitet og utfordrer motoriske ferdigheter mens de danser. Barna vil samtidig øve på det å lytte og å huske en beskjed når de skal «fryse» i en posisjon.

Utstyr

Musikk (gjerne musikk som motiverer til høy aktivitet)

Forklaring

1. Si til barna hvilken posisjon de skal «fryse» i når musikken stopper. Eksempel kan være på magen, på ryggen, på rumpen.
2. Sett på musikk.
3. Barna danser så lenge de hører musikk.
4. Når musikken stopper skal de “fryse” i den posisjonen de fikk beskjed om.
5. Nå får de beskjed om neste posisjon.
6. Når musikken starter igjen, skal barna reise seg kjapt opp og fortsette å danse.

Variasjon

- For å øke vanskelighetsgraden kan en legge inn flere elementer en skal gjøre når musikken stopper, f.eks. “først på ryggen, så på magen”.