

MODERAT/HØY INTENSIV LEK



UT I BYEN



UT I BYEN

Hensikt

I denne aktiviteten skal barna løpe i høy intensitet tilbake til «huset sitt» etter å ha vært en tur «i byen». Barna øver samtidig på det å ta imot en beskjed og kjapt velge riktig «hus».

Utstyr

Rockeringer

Forklaring

1. Først legger en ut rockeringer i ulike farger. Rockeringene illustrerer byen med hus i ulik farge.
2. Barna løper rundt omkring rundt en voksen, mens den voksne nynner «Ut i byen, ut i byen» om den voksne vil.
3. Når barna har løpt noen ganger, roper den voksne: «Løp hjem til det røde huset ditt». Barna skal da løpe til den røde rockeringen.
4. I neste runde kan den voksne rope en annen farge.

Variasjon

- En kan variere måten barna forflytter seg på. F.eks. kan de kripe, åle, hinke, hoppe.
- En variasjon til leken «Ut i byen» er leken «Finn et tre»:
 - Her merker en trærne med ulik farge (bånd eller annet)
 - Barna løper så fritt i skogen helt til den voksne roper: «Finn et gult tre». Barna løper da til treet som har rett farge.
 - Barn skal så løpe ut igjen (eller f.eks. hoppe).
 - Den voksne roper så at barna skal finne et nytt tre, og barna løper til treet med rett farge.