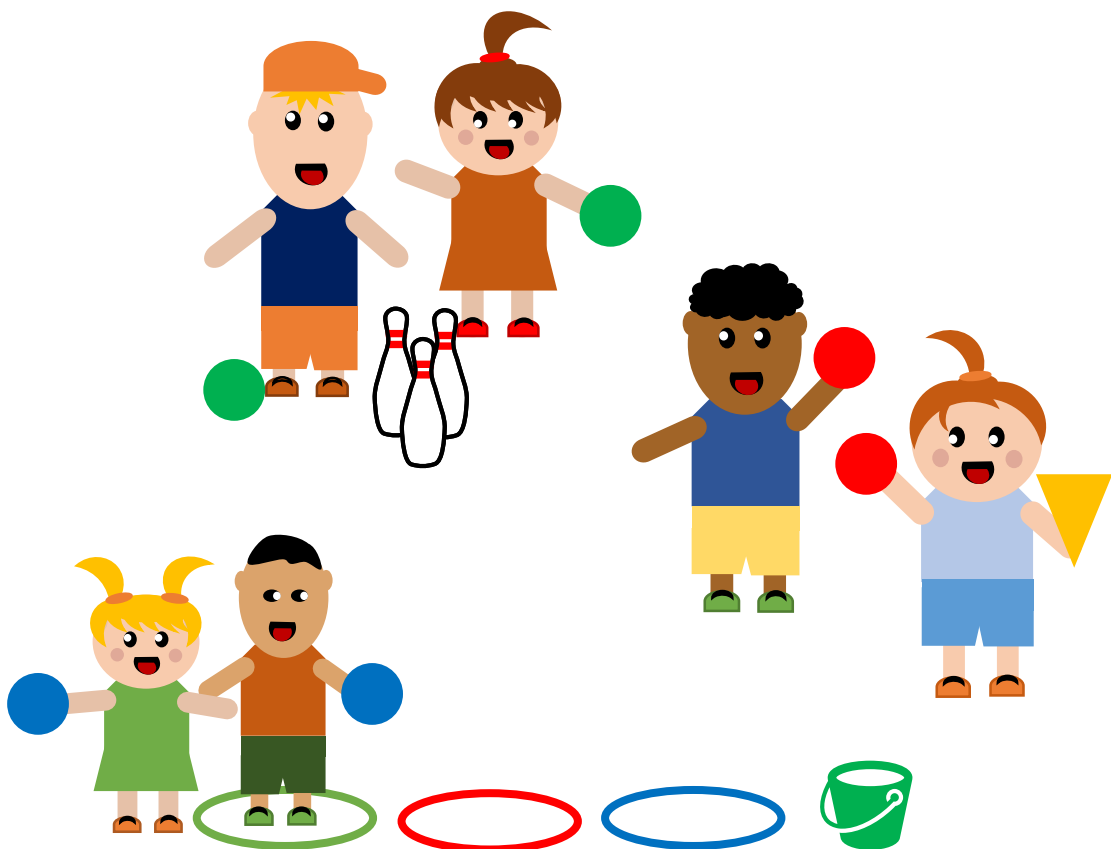


MOTORISK UTFORDRANDE AKTIVITET



BALLSTASJONAR



BALLSTASJONAR

Hensikt

Ved å tilretteleggje ulike ballstasjonar for kast og spark, vil barna øve på både auge-hand- og auge-fot-koordinasjon.

Utstyr

Til dømes: Terningar, rockeringar, bowlingkjegler, flasker, kjegler, ballar, plastkoppar, bordtennisracket , frisbee, laminerte ark med ulike bilete og storleik

Forklaring

Del rommet eller uteområdet i ulike stasjonar. Barna fordeler seg på stasjonane og får prøve ut ulike variasjonar av øvingane og rullerer mellom stasjonane:

Stasjon 1: Barna triller terning og skal deretter kaste ball på laminerte ark som viser same tal eller mengde. Fest gjerne dei laminerte arka i ulik høgde på veggen.

Stasjon 2: Bowling: Sett opp kjegler, flasker, eller bowlingsett. Barna kaster eller sparker ein ball og ser kor mange kjegler/flasker som veltar. Kvart barn må gjerne få tre forsøk kvar på å prøve å få ned alle kjeglene.

Stasjon 3: Sett opp ei rekkje med 6 rockeringar med ei bøtte/korg/kasse/ring i enden. Barna skal trille terning og deretter hoppe framover i ringane like mange gonger som augene på terningen viser. Medan dei står i rockeringen kastar dei ein ball/erteposar i bøtta. Dersom barna fekk 2 på terningen, må dei kaste lengre (frå rockering 2) enn om dei trilla 6 på terningen.

Stasjon 4: Barna er i par og sentrar ein bordtennisball til kvarandre med ein bordtennisracket, omvendte kjegler eller plastkoppar. Ballen kan sprette i bakken eller barna kan prøve å fange ballen utan sprett.

Variasjon

- Aktiviteten kan tilretteleggjast slik at barna sjølv vel kva for stasjon dei vil være på, og skiftar stasjon når dei vil.
- Ein kan tilpasse stasjonane til barna ved å endre avstand, kva for type ball ein nyttar, samt storleiken på det som er målet.