

MOTORISK UTFORDRANDE AKTIVITET



BJØRNEN SOVER -MED EIN VRI



BJØRNEN SOVER -MED EIN VRI

Hensikt

I Bjørnen sover blir barna utfordra på grunnleggjande motoriske ferdigheiter knytt til forflytning. Ved å variere måten å forflytte seg på, blir barna óg utfordra på å hugse informasjon.

Utstyr

Ingen krav til utstyr.

Forklaring

1. Barna stiller seg i ein ring, med bjørnen i midten.
2. Barna og den vaksne avtalar korleis dei skal komme seg unna bjørnen. Dømer kan vere å krype, hoppe, galoppere, gå sidelengs, hinke. Bjørnen gjer dei same rørslene.
3. Barna syng «Bjørnen sover» medan dei går rundt bjørnen.
4. Når songen er ferdig skal bjørnen prøve å fange så mange barn som mogleg, og dei barna som blir fanga skal vere med bjørnen og vere bjørn i neste runde.

Tips

- Barna kan gjere bli einige om å vere ulike dyr, og forflytte seg slik det dyret gjer. T.d. åle seg som ein slange, galoppere som ein hest, gå som ei lita mus (musesteg) osv..

Variasjon

- Dersom ein leikar leiken i ulendt terreng blir aktiviteten óg meir motorisk utfordrande.
- Ein kan gjere aktiviteten meir utfordrande ved å velje motoriske rørslemønster som er meir krevjande, t.d. krev meir koordinasjon. Dersom ein t.d. vel at barna skal hoppe, kan ein tipse om at dei som ynskjer kan prøve å hinke.