

MOTORISK UTFORDRANDE AKTIVITET



DET REGNAR BALLAR



DET REGNAR BALLAR

Hensikt

I aktiviteten Det regnar ballar får barna øve på grunnleggjande ferdigheiter knytt til ball.

Utstyr

Nett, sekk eller bøtte

Mjuke ballar (gjerne små)

Forklaring

1. Den vaksne er regnmakar og opnar eit ballnett fylt med små softballar og let ballane regna over barna.
2. Barna skal no prøve å samle flest mogleg ballar kvar for seg.
3. Når alle ballane er samla opp, er det det barnet som har samla flest ballar som er regnmakar (barnet kan gjerne stå på ein stol).

Tips

- På førehand kan ein lage eit lite avgrensa område til kvart barn, t.d.ein rockering. Det avgrensa området skal fungere som lageret til kvart barn og på den måten blir det lettare å halde orden på kven som har fanga flest ballar.

Variasjon

- Barna kan prøve å samle flest mogleg ballar utan å bruke hendene. Ein kan óg bruke mindre ballar som er vanskelegare å samle (t.d. mjuke tennisballar).
- For å auke intensiteten kan ein plassere «lagera» eit stykke unna der ballane vert slept, slik at barna må springe meir og lenger.