



HOKUS POKUS



HOKUS POKUS

Hensikt

I Hokus Pokus vil barna øve på ulike motoriske ferdigheiter knytt til forflytning. Ei heks tryller barna til ulike dyr med bestemte rørsler og fortel korleis og kvar dei skal forflytte seg. Gjennom denne leiken vil barna i tillegg øve på å ta imot og følge beskjedar og reglar.

Utstyr

Ingen krav til utstyr.

Forklaring

1. Den vaksne er ei heks som sveiver med tryllestaven og tryllar barna til ulike dyr/eller gjev dei ulike motoriske øvingar som skal gjennomførast frå eit område til eit anna. «Hokus Pokus eg tryllar deg til ein slange som skal åle seg frå her (t.d. huskestativet) til der (t.d. sandkassa) ...»

Variasjon

- Ein kan variere aktiviteten ved å gje øvingar av ulik vanskegrad.
- Ein kan auke intensiteten i leiken ved å få barna til å forflytte seg over ein lengre distanse, med høgare tempo eller i motbakke.
- For å utfordre endå meir i aktiviteten kan ein velje eit terreng som er meir ulendt (viktig å tilpasse type rørsle til underlag).