

MOTORISK UTFORDRANDE AKTIVITET



# ROCK OG PRAT



# ROCK OG PRAT

## Hensikt

I Rock og prat vil barna øve på motoriske rørsler knytt til forflytning. Vidare øver dei på sosiale ferdigheiter gjennom at barna skal handhelse/gje high five og fortelje noko om seg sjølve til eit anna barn.

## Utstyr

Musikk

## Forklaring

1. Sett på musikk og la barna bevege seg på ulike måtar kvar gong musikken er på. T.d.:
  - Springe, springe i slow-motion, vanleg gange, gå så fort du kan, gå så rart du kan
  - Hopp, hopp som ein frosk
  - Galoppering
  - Krabbegang (set hendene i golvet med ryggen ned mot golvet og gå sidelengs)
  - Dans, dans så rart du kan
  - Sym i lufta
2. Når musikken stoppar skal dei gå bort til nærmaste barnet og handhelse eller gi high-five, og deretter fortelje noko til den andre som du som vaksen gjev i oppgåve (t.d. kva dei likar å gjere når dei er heime, kva som er deira favorittfarge, kva dei likar å leike i utetida, kva dyr dei likar eller anna).
3. Kvar gong musikken stoppar skal dei gå bort til eit nytt barn.

## Variasjon

- Oppfordre barna til å bevege seg på ulike måtar.