



AKTIVITETSTERNING



AKTIVITETSTERNING

Hensikt

Her skal barna utføre ulike grovmotoriske øvingar i moderat til høg intensitet etter kva terningen viser.

Utstyr

Terning med bilete av øvingar (kan nytte ein pappboks eller trekloss med bilete)

Evt. terning med tal

Forklaring

1. Eitt barn kastar terningen.
2. Bilete på terningen viser øvinga som barna skal gjere. Dømer er: Stjernehopp, hinke, springe (den vaksne seier kvar dei skal springe til og tilbake), dans, snurre rundt, høge kneløft.

Variasjon

- Som variasjon kan ein lage ein springeterning. Då viser terningen 6 ulike stader i barnehagen som ein kan springe til. Ein kan anten la terningen ligge på ein stad, og så springe tilbake til denne staden for kvart kast, eller ein kan ta terningen med og springe frå stad til stad.
- Som ein annan variasjon kan ein også trille ein terning med auger som viser kor mange gonger ein skal gjere øvinga som den andre terningen viser.