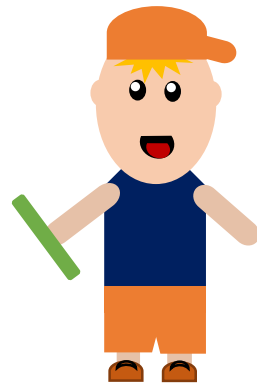
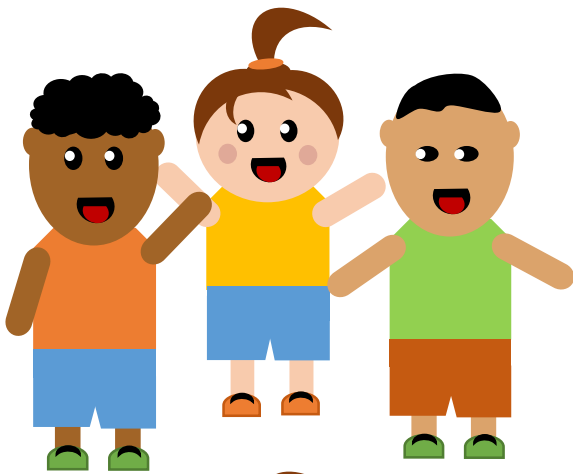


MODERAT/HØG INTENSIV LEIK



STAFETT



STAFETT

Hensikt

Å leike stafett vil ha intervallar av høg intensitet, der barna vekslar på å springe kvar sin etappe. I stafetten må barna også samarbeide.

Utstyr

Stafettpinne

Forklaring

1. Lag ei løype.
2. Del barna i grupper på tre-fire barn.
3. Del løypa opp i korte etappar og la barna springe sin etappe og veksle med ein på laget sitt.

Tips

- For å unngå at barna står i ro lenge om gongen er det viktig at etappane er intensive og korte. Barna opplever å vera ein viktig del av eit lag, og finn motivasjon til å gjera sitt beste for laget.
- Ein kan ha fleire lag, men unngå konkurranse. La t.d. barna springe rundt barnehagen der dei kan starte på ulike stader. Då har alle same løype, men ingen har same start/mål, og konkurrerer slik ikkje med kvarandre.
- Barna syns det er motiverande at dei vaksne er med på ei etappe eller stiller med eit lag.

Variasjon

- Som ein variasjon til å berre springe, kan ein leggje inn nokre hinder i løypa, anten naturlege hinder eller ved hjelp av utstyr.
- Ein kan også variere stafetten ved å endre måten ein forflyttar seg på.