

Aktivitetshefte



Innhold

1.0 Grunnleggende aktiviteter	2
1.1 Sistenvarianter	3
1.2 Klatreferdigheter	5
1.3 Hoppeferdigheter	5
2.0 Balanse og stabilitet	6
3.0 Koordinasjon	8
3.1 Øye-hånd koordinasjon	8
3.2 Øye-fot koordinasjon.....	9
3.3 Romorientering	10
4.0 Sanser	11
4.1 Aktiviteter for taktilsansen.....	11
4.2 Aktiviteter for synssansen	12
4.1 Aktiviteter for hørselssansen	13
5.0 Avspenning/kroppsbevissthet	14
6.0 Finmotoriske aktiviteter	15
6.1 Grepsstyrke.....	15
7.0 Ut på tur	16



1.0 Grunnleggende aktiviteter

Hermegåsa

Utstyr: Ingen

Område: Inne eller ute

Fokus: Grunnleggende ferdigheter

Beskrivelse

En person, gjerne en voksen gjennomfører en aktivitet og barna hermer. For eksempel: Krabbe (gå som en hund), hoppe som en kenguru, froskehopp, gå som en bjørn, åle som en slage, rulle, snurre, hinke osv

Fallskjerm

Utstyr: Fallskjerm

Område: Ute eller i gymsal

Fokus: Grunnleggende ferdigheter, samarbeid, hørselssans

Beskrivelse

Start med å la barna utforske hvordan en fallskjerm oppfører seg.

La de kjenne på den, riste forsiktig på den og lage flotte bølger og daler.

Forslag til leker:

- Hopp, hink og spring rundt eller inn mot midten
- Løft opp: to og to bytter plass (si navn)
- Løft opp: "Den som har kort hår løper inn i midten"... "Den som har på seg noe blått".. De som holder på det gule..
- Ball: Sprett høyt uten at den faller av, flere baller i ulik størrelse, styre mot en person, eller styre rundt i ring
- En og en: Ligger under eller oppi fallskjermen. De andre barna lager bølger
- En og en: Sitter under fallskjermen, de andre barna skal dra fallskjermen frem og tilbake over hodet på barnet under fallskjermen for å lage elektrisk hår.
- Katt og mus fungerer fint å leke med fallskjerm. Husk å bytt ofte



Buggi-buggi

Utstyr: Ingen, evt. musikk

Område: Inne, ute eller gymsal

Fokus: Grunnleggende ferdigheter, kinestetisk sans, balanse

Beskrivelse

Stå i ring, syng eller bruk musikk:

Så tar vi høyre hånden frem, så tar vi høyre hånden bak, så tar vi høyre hånden frem og rister litt på den.

Vi danser boogie-boogie og snur oss rundt omkring, og så er vi her igjen.

Åh boogie, boogie, boogie. Åh boogie, boogie, boogie. Åh boogie, boogie, boogie, og så er vi her igjen.



Så tar vi venstre hånden frem, osv.
Så tar vi høyre foten frem, osv.
Så tar vi venstre foten frem, osv.
Så tar vi nesa frem, osv.
Så tar vi hodet frem, osv.
Så tar vi rumpa frem, osv
Så tar vi hele kroppen frem, osv.»

Speilbildet

Utstyr: Musikk

Område: Inne eller gymsal

Fokus: Grunnleggende ferdigheter, kinestetisk sans, balanse & koordinasjon

Beskrivelse:

To og to går sammen. Den ene skal lage bevegelser i takt til musikken og den andre skal være et så godt speil som mulig. Deltakerne skal ikke flytte seg rundt på gulvet. Bytt partner etter hvert.

1.1 Sistenvarianter

Par-sisten

Utstyr: Ingen

Område: Gymsal eller ute

Fokus: Løpe ferdigheter, samarbeid, koordinasjon

Beskrivelse:

To og to holder hverandre i hendene. Det er viktig at barna holder sammen hele tiden. En person eller flere har den. Om et par blir tatt må som de lage en port med hendene. For å bli fri må et annet par løpe under porten. Bytt på hvem som har den.

Danse-sisten

Utstyr: Ingen

Område: Gymsal eller ute

Fokus: Løpe ferdigheter, balanse & koordinasjon

Beskrivelse:

En eller to har den og skal bestemme en bevegelse/dans. Barna som blir tatt må gjøre denne bevegelsen. For å bli fri må noen andre danse samme dans foran personen som er tatt i 3 sekund.

Nappe hale

Utstyr: Lagbånd

Område: Gymsal eller ute

Fokus: Løpe ferdigheter, balanse & koordinasjon



Beskrivelse:

«Alle er mot alle». Barna får en hale som festes godt synlig i bukselinningen. Det er om å gjøre å stjele flest mulig haler fra de andre ved å «nappe» dem ut av buksa på dem. Har et barn flere haler, kan en bare nappe ut en hale av gangen.

Doktor-sisten

Utstyr: Ingen

Område: Gymsal eller ute

Fokus: Løpe ferdigheter, balanse & koordinasjon

Beskrivelse:

Den som får sisten må løpe og holde seg på den kroppsdelen som vedkommende ble tatt på når han/hun fikk sisten. Her må barnet holde helt til han/hun får gitt sisten videre til en annen. Nå er den personen "frisk" og det er neste mann som må holde seg på armen/foten/ryggen etc

Tarzan-sisten

Utstyr: Benker, balanseputer, tjukkas, tau, ribbevegg, matter etc til å lage hinderløype

Område: Gymsal

Fokus: Løpe ferdigheter, balanse & koordinasjon

Beskrivelse:

Bruk det du har i gymsalen til å lage ei løype med størst mulig variasjon. Det er ikke lov å trå på gulvet. En eller flere har den. Når en person blir tatt er hun/han som skal prøve å ta noen andre. Presiser at barna kan ikke "sikte" seg ut en person de ønsker å ta og kun løpe etter han/henne.

Haien kommer

Utstyr: Ingen

Område: Gymsal, ute

Fokus: Løpe ferdigheter, romorientering, balanse & koordinasjon

Beskrivelse:

En person velges til å være hai, mens resten deles opp i grupper som får et fiskenavn (f.eks makrell, torsk, sei..). 4 grupper fungerer fint, akkurat antall i hver gruppe er ikke så viktig. Merk opp tydelige "baser" hvor gruppene skal stå. Husk at det bør være god plass til å "svømme i havet" mellom haien og basene. Alle gruppene begynner i hver sin base, mens en hai står i midten. Leken går ut på at haien (eller en voksen) roper f.eks: "Torsk, kom ut og svøm!". Da må alle torskene løpe ut av basen sin, og begynne å svømme (løpe) i sirkel rundt haien. Når haien roper "Sei, kom ut og svøm!" så må småseiene ut å svømme i sirkel rundt haien de også. Osv. Plutselig roper haien (på selvalgt tidspunkt); "HAIEN KOMMER!" Da skal alle fiskene prøve å komme seg trygt inn i sin base igjen, mens haien skal prøve å ta dem. Alle som blir tatt, blir stående igjen i midten og er også haier neste runde. Den siste fisken som blir igjen til slutt vinner!



1.2 Klatreferdigheter

Klatre i ribbevegg

Utstyr: Ribbevegg, bånd/vester

Område: Gymsal

Fokus: Klatreferdigheter

Beskrivelse:

La barna prøve å klatre i ribbeveggen. Opp, ned og sidelengs. Kan gjøres vanskeligere ved å henge f.eks vester eller bånd i ribbeveggen som barna ikke skal være borti.

Klatrestafett i ribbevegg

Utstyr: Ribbevegg, samt vester, "haler", post-it lapper el.

Område: Gymsal

Fokus: Klatreferdigheter

Beskrivelse

Barna deles i min. to grupper. Et likt antall haler f.eks. henges i ribbeveggen til gruppene. Barna stiller seg i rekker et stykke unna sin ribbevegg, som ved stafett skal en og en klatre opp å hente ned en gjenstand.

Kan kombineres med at en oppgave skal løses med gjenstandene som hentes ned eller bruk av former, tall og farger for innlæring av dette

1.3 Hoppeferdigheter

Hoppe paradis

Utstyr: Kritt eller teip til gulv (Strømpetape fungerer fint)

Område: Inne eller ute

Fokus: Balanse, hoppeferdigheter, eksplosivitet

Beskrivelse:

Øv både på å hoppe med samla bein og hinke. Sørg for at barna prøver å hinke både med høyre og venstre fot.

Lek med hoppetau

Utstyr: Hoppetau

Område: Inne eller ute

Fokus: Hoppeferdigheter, synssans, koordinasjon



Beskrivelse:

1. Lek at hoppetauet er en slange. To voksne holder tauet og rister. Begynn med at tauet skal være helt nede i bakken. Barna hopper over. Øk gradvis høyden på tauet/slangen
2. Sving tauet frem og tilbake uten å snurre helt rundt
 - a) La barna springe gjennom/hoppe uten å bli fanget
 - b) Instruer barna i å stå mot en voksen og hopp når tauet svinger frem og tilbake
3. Hopp tau. La barna prøve mange ganger da det kan være utfordrende å mestre

2.0 Balanse og stabilitet

Hinderløype

Utstyr: Bruk det som er tilgjengelig av: Balanseputer, matter, benker, hinder, trampoline, treningstige, kjegler etc. Varier hvilke vei dere går i hinderløypen og øv på å "fryse" (stå helt stille).

Bjørnegange i hinderløype

Utstyr: Som over

Område: Inne eller ute

Fokus: Stabilitet, klatreferdigheter

Beskrivelse:

Gå som en bjørn gjennom hinderløypen. En bjørn går kun med armer og ben i bakken. Knærne skal ikke være nedi

Ball boogie

Utstyr: Ball og evt. musikk

Område: Inne, gymsal eller ute

Fokus: Balanse, taktil sans, samarbeid

Beskrivelse

To og to, en ball blir plassert mellom parene. Målet er at ballen ikke skal falle i bakken mens barna danser/skal komme seg fra A til B. Hold ballen el.: Rygg mot rygg, mage mot mage, mage mot rygg, panne mot panne, arm mot arm etc.

Balanser på linje

Utstyr: Evt teip til gulv

Område: Gymsal

Fokus: Balanse

Beskrivelse

Bruk streker i gymsal eller lag en egen med teip inne. Øv på tandemgående frem og bakover, gå på tå, hinke på streken, hopp fra side til side.

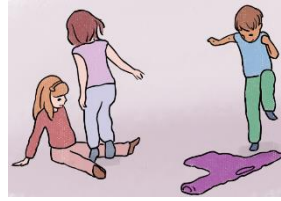


Trippleken

Utstyr: Ingen

Område: Inne eller ute

Fokus: Balanse & koordinasjon



Beskrivelse:

Del gruppa i to. Den ene gruppa sitter på gulvet med spredde bein og armene støttende bakover. De andre skal trippe rundt barna på gulvet uten å røre hans/hennes armer og bein. Begynn i rolig tempo, øvelsen kan gjøres vanskeligere ved at barna må gå tandemgående. Legg også til at barna skal ligge på ryggen i stjerneform.

Parøvelser for stabilitet

Utstyr: Ingen

Område: Inne

Fokus: Stabilitet/styrke, samarbeid

Beskrivelse

1. Gå trillebår. Legg gjerne til at barna skal gå over en liten forhøyning eller prøve å gi en voksen high-five f.eks.
2. En står i knestående, partner skal krype under personen i knestående for så å hoppe over. Det kan være nødvendig at barna legger seg ned på magen for at partneren skal kunne hoppe over.
3. Seteløft hvor partner kryper under beina
4. Firtotsstående high-fives

Rullebrett-løype

Utstyr: Rullebrett

Område: Gymsal eller inne

Fokus: Stabilitet/styrke, samarbeid

Beskrivelse:

Del barna inn i to eller flere grupper. Hver gruppe skal ha et rullebrett. Den første deltakeren legger seg på brettet og beveger seg frem mot en kjele som står 5-10 meter unna, styrer seg rundt kjeleglen og tilbake til laget. Bytter med nummer to og så videre. Kan gjøres vanskeligere ved at barna må kjøre sikksakk mellom kjebler eller føre en ball foran seg.



3.0 Koordinasjon

3.1 Øye-hånd koordinasjon

Utvikle kasteferdigheter

1. Kaste og gripe en myk pute/bamse/badeball el. Den voksne kaster til hvert barn. Kastene tilpasses barnet. Det er lov å fange inn mot kroppen i starten, men øv på å gripe med hendene etter hvert
2. Kaste ball gjennom en rockering. Avstanden kan tilpasses.
3. Trille ball mot mål (f. eks. bowlingkjegler av tomme brusflasker). Lage streker i bakken i ulik lengde fra flaskene. Barnet velger selv.
4. Kaste på blink (eks rockering på gulvet): erteposer, småstein, sammenkrøllet avis, lekedyr etc.
5. Bruk erteposer til å kaste og gripe.
6. Kaste og gripe store og små baller sammen med en voksen. Den voksne tilpasser oppgaven etter barnets nivå.
7. Barna går sammen to og to, hvert par har en ball:
 - a) Trille ball til hverandre. b) Kaste ball til hverandre. c) forsøk å kaste med en hånd d) varier størrelse på ballen, avstand etc
8. Kaste på en vegg, kaste på et mål.

Ballonglek

Kan gjennomføres ved at alle barn har hver sin ballong eller at barna deles opp i mindre grupper med 1 ballong per gruppe.

1. Hold ballongen i luften ved å slå den opp med hendene.
 - a) Kan også gjøres som staffet el. ved at ballongen skal fraktes fra A til B uten at den er nede i bakken
2. Bruke ulike kroppsdeler til å slå ballongen opp i luften.



Kjedgeball

Utstyr: Mange kjegler, benker, skumballer

Område: Gymsal

Fokus: Kasteferdigheter, koordinasjon, samarbeid

Beskrivelse:

Lag 2 "banehalvdeler" som skilles med benker. Sett så mange kjegler du får plass til på rekke på benkene. Del barna i to grupper. Hver gruppe får 3-4 skumballer. Målet med leken er å kaste baller på kjeglene slik de faller over på motstanders banehalvdel. Det laget som har minst kjegler på sin halvdel når alle kjeglene er nede fra benkene vinner. Lag en strek eller bestem dere for en strek i gymsalen på begge sider hvor barna må holde seg bak. Det kan være lurt å begynne forholdsvis nærme kjeglene, for så å øke avstanden etter hvert.

Ballkaos

Utstyr: Mange baller/erteposer, benker el

Område: Gymsal eller inne

Fokus: Kasteferdigheter, koordinasjon, samarbeid

Beskrivelse:

Bruk benker for å lage 2 banehalvdeler. Barna deles i to grupper. Hver gruppe må ha et likt antall baller (20-50 stk). Målet med leken er å få flest mulig baller over på motstanderens banehalvdel. Velg om det skal gå på tid eller om en skal holde på til en gruppe ikke har baller igjen på sin side.

3.2 Øye-fot koordinasjon

Sparkeferdigheter

1. Begynn å øv med en stor, myk ball. Det kan være lettere at en voksen sender ballen til hvert barn først
2. I begynnelsen sparker de fleste barn med tåen og de har minimal kontroll på retning/styrke av spark. Forsøk i gymsal at barna har hver sin ball. Øv på å treffe ballen og sparke så høyt/langt som mulig.
3. Gå sammen 2 og 2 og send ballen frem og tilbake til hverandre. Øv på å stoppe den før den sparkes videre.
4. Øv på å skyte på mål eller blink

Fotbowling

Utstyr: 3-6 brusflasker, ball,

Område: Inne, ute eller gymsal

Fokus: Koordinasjon



Beskrivelse:

Fyll opp flasker med vann. Sett flaskene på gulvet slik en gjør med bowlingkjegler. Disse skal treffes ved hjelp av en ball som sparkes. Klarer vi å sparke ned alle flaskene?

To benker kan brukes som renner ved behov.

Beskytt banen

Utstyr: Tau eller kritt og baller

Område: Inne, ute, gymsal

Beskrivelse:

Tegn opp en strek eller finn frem et tau som barna skal stå foran. Bak tauet er området som barna skal beskytte. En voksen triller baller mot dem, og barna skal sparke ballene unna før de går over streken. Prøv dere frem med hvor mange barn som skal sparke samtidig, 2-4 kan være passende i starten. De andre barna heier og venter på tur

3.3 Romorientering

Finn rockeringen

Utstyr: Musikk

Område: Inne eller gymsal

Fokus: Romorientering, balanse & koordinasjon

Beskrivelse:

Legg rockeringer utover på gulvet. Det er fint om disse har ulike farger, slik det er lettere å skille mellom dem. Start musikken, barna skal nå danse rundt i rommet. Det er viktig at barna husker hvilke ring som er "deres". Når musikken stopper, skal barna finne igjen rockeringen sin. Hvis det er vanskelig å huske, forsøk at barna bare skal huske farge. F.eks. den som sto i en blå ring, må gå til en blå ring.

Løype i blinde

Utstyr: Benker, ribbevegg, bukker, madrass, kjegler eller andre hindre, og sjal til å ha foran øynene

Område: Inne eller gymsal

Fokus: Romorientering, balanse & koordinasjon, samarbeid

Beskrivelse:

Sett opp en enkel (!!) hinderløype. Barna deles inn i par, den ene skal ha bind for øynene mens den andre skal føre den blinde gjennom løypa. Se til at den som er ledsager tar oppgaven seriøst. Flere benker, kjegler, rockeringer (utstyr generelt) hindrer kø i løypa. En kan starte med at ledsageren holder den blinde i armen, for så å etterhvert kun gå ved siden av. Her blir dermed også de muntlige tilbakemeldingene helt avgjørende



Helikoptersnurr

Utstyr: Ingen, evt. musikk

Område: Inne eller gymsal

Fokus: Romorientering, balanse & koordinasjon

Beskrivelse:

La barna stå med godt mellomrom. De skal nå leke at de er helikopter og skal ta mange helikoptersnurrer. For å snurre strekker man armene rett ut og snurrer fort rundt. Man kan variere mellom natthelikopter (lukkede øyne), baby-helikopter (på rumpa med beina i været), ballerina-helikopter (på tå med armene opp) og redningshelikopter (snurrer raskt). Barna kan også finne på nye helikoptre. Bruk gjerne musikk

Turn

Utstyr: Matter

Område: Inne

Fokus: Romorientering, stabilitet, balanse & koordinasjon

Beskrivelse:

1. Rulle på matte
2. Øv på å stupe kråke Forsøk først på tjukkas, så på matte
3. Slå hjul
4. Gjør valgfritt "triks" på tjukkas. Forsøk også med trampoline her.

4.0 Sanser

4.1 Aktiviteter for taktilsansen

Bilvaskemaskin

Utstyr: Ingen

Område: Inne

Fokus: Taktil sans

Beskrivelse:

Alle barna står på kne i to parallelle rekker for å lage en trang korridor. Ett barn er «bilen» som skal vaskes, og krabber gjennom korridoren. De som står på sidene klapper forsiktig dette barnet på hodet, ryggen og beina og vasker dermed bilen. Kan variere med å først spyle (kile/stryke forsiktig), børste (hardere berøring), polere eller spyle igjen.

Parøvelser

Utstyr: Erteposer, ball (gjærne med stimuli)

Område: Inne

Fokus: Taktil sans



Beskrivelse:

To og to, hver sin gang og ligge på matten:

1. Trille ball over kroppen
2. Legge ballen/erteposen på kroppen til partner: Hvor ligger den?
3. Tegne bokstaver, tall eller former på ryggen. F.eks. Bestem at barna skal veksle mellom å tegne sirkel og firkant. Partner gjetter hva som ble tegnet.

Chiffon-aktivitet

Utstyr: Chiffon

Område: Gymsal

Fokus: Taktilsans, synssans, koordinasjon

**Beskrivelse:**

La barna få hver sin chiffon. La de fekte den rundt seg for å sørge for at de har god plass. Krøll chiffonen sammen til en liten ball i håndflatene. Begynn med å kaste den i luften og ta imot. Se så hvor mange ganger du f.eks klarer å klappe i hendene før du må ta imot chiffonen igjen. Forsøk å fange den; på hånden, på foten, på kneet/låret, ryggen, rompa, magen, hodet osv. Prøv også å kaste chiffonen opp som om du skal fange den på hodet for å så blåsen den vekk fra deg. Flere forslag til øvelser med chiffon finnes på [aktivitetskassen](#).

4.2 Aktiviteter for synssansen

Strikkboll

Utstyr: Tennisball, tråd

Område: Inne

Fokus: Synssans, øye-hånd koordinasjon

Beskrivelse:

Heng en ball i taket. La barna slå til seg selv eller hverandre. Stå gjerne 3-4 stk i en ring rundt ballen og se hvor mange en klarer. Gjøres enklere ved å bruke en større ball

Under teppet

Utstyr: Musikk, teppe

Område: Inne

Fokus: Synssans, rytme, romorientering, hørselssans

Beskrivelse:

Barna er spredd rundt om i rommet og danser til musikk. Når musikken stopper skal barna raskt legge seg ned på magen og lukke øynene. En voksen legger et pledd el. over et av barna og ber alle åpne øynene igjen. Så skal barna gjette hvem som er under teppet.



Følg med blikket

Utstyr: Fargerike gjenstander i varierende størrelser

Område: Inne eller ute

Fokus: Synssans

Beskrivelse:

Del barna opp i mindre grupper. La de stå langs en strek/linje. En voksen beveger en gjenstand frem og tilbake/ opp og ned. Et alternativ kan være at to voksne kaster en ball frem og tilbake til hverandre. Barna skal ikke bevege på hodet, men kun følge gjenstanden med blikket. Det kan være lurt prøve dette med et og et barn først, hvor en gjenstand holdes forholdsvis nært ansiktet til barnet.

4.1 Aktiviteter for hørselssansen

Danse-stopp

Utstyr: Musikk

Område: Inne eller gymsal

Fokus: Hørselssans, balanse, vestibulærsans, romorientering

Beskrivelse

Alle barna danser rundt i rommet. Når musikken stopper skal barna fryse (stå helt stille) til musikken starter igjen. Varier med å gi ulike oppgaver til musikken stanser. Eksempel: stå på en fot, komme seg raskest mulig ned på magen, kun rompa kan være i bakken, kun ryggen i bakken, kun hendene, en fot og ei hånd osv.

Stille som mus

Utstyr: Ingen

Område: Inne eller ute

Fokus: Hørselssans

Beskrivelse:

Barna står i en ring og holder hender. Et av barna skal stå midt i ringen med bind for øynene. Et og et barn får beskjed om å prøve å komme seg inn til midten av ringen uten å bli oppdaget av den som står der. Kommer et barn helt frem skal hun/han bytte plass med den som står i midten. Hvis det er få barn som deltar, vurderer å stå på en linje i stedet for slik at det ikke blir for kort avstand til barnet med bindet for øynene.



5.0 Avspenning/kroppsbevissthet

Avspenning

Gjøres i rygliggende med øynene lukket. Det skal være stille. Kjenn at kroppen hviler tungt og avslappet mot underlaget.

Stram alle muskler i kroppen (klem hendene, stram magemusklene og krøll tærne). Hold i noen sekunder. Pust ut og slapp av.

Kroppsbevissthet

Opplevelse av kroppsvekt/tyngde:

1. Falle på "tjukkas" el.
2. Barna ligger tett sammen på rekke. Den første ruller over de andre, legger seg sist på rekka. Så kommer neste

Opplevelse av kroppens senter:

1. Samle kroppen som et egg (klem knærne til brystkassen i rygliggende). Unngå å velte. Slipp opp, som om egget sprekker og hvil i stjerneform.
2. Parøvelse: Krøll deg hardt sammen. Hold igjen alt du kan når noen kommer å forsøke å "åpne" deg

Bevissthet om de ulike kroppsdelene:

1. Parøvelse: Ene legger en ertepose el. på partneren som skal gjette hvor den er
2. Hode, skulder, kne og tå. Kan også gjøres med øyne igjen.

Få og gi massasje



6.0 Finmotoriske aktiviteter

Pusle, perle, leke med lego, lage armbånd/smykker, tegne/fargelegge, spore oppgaver, klippe/lime og bake eller være med å lage mat er nyttige finmotoriske aktiviteter.

Puslespill-stafett

Utstyr: Puslespill, kortstokk, former el.

Område: Inne

Fokus: Finmotorikk, samarbeid

Beskrivelse:

Barna deles opp i mindre grupper (max 4 per gruppe). Puslespill kan brukes ved at alle brikkene ligger 10+ m unna og en og en må løpe å finne en brikke til puslespillet. Når en tror at en har samlet alle brikkene, kan gruppen begynne å pusle i lag. Leken kan også gjennomføres ved at gruppene har forskjellige gjenstander/farger de skal hente og at disse ligger opp ned – da er det noe tilfeldig hvem som blir først av gruppene da det er flaks/uflaks om en får med seg riktig gjenstand (eks. kortstokkstafett)

Billøp

Finn en pinne og fest en snor rundt. Fest den andre enden av snorer rundt en liten lekebil el. Så gjelder det å være det første som klarer å snurre inn bilen som henger på snoren rundt pinnen

6.1 Grepsstyrke

1. Tautrekking (Kan gjøres to mot to, men helst 2 lag)
2. Klatre og henge i ribbevegg/lekeapparat
3. Vri svamper/kluter

Leire/plastelina

Fri lek eller se egne ark.



7.0 Ut på tur

1. Hoppe mellom steiner eller over en bekk
2. Leke fugler. I løpet av en viss tid skal vi hente så mye som mulig til et reir (kvist, kongler og blader etc)
3. Lage første bokstaven i navnet ved hjelp av kvister, kongler etc
4. Del i to grupper (begrepsøving):
 - Finn harde eller myke ting
 - Finn noe stort og lite
 - Finn blad fra forskjellige tre
 - Finn noe som ikke hører hjemme i skogen
5. Fest et tau på toppen av en liten skråning ute og lek fjellklatrere

Tur med hemmelig oppdrag

Ta med en pose med "hemmelige oppdrag" som du har skrevet på små lapper. La noen trekke lapper etter hvert som dere går.

Noen forslag:

- finn en pinne som er like lang som armen din
- finn en pinne som er dobbelt så lang som foten din
- finn tre steiner og dobbelt så mange kongler
- hopp 15 hopp bakover
- finn tre steiner med ulik vekt, sorter dem etter tyngde
- hent fire pinner og lag et kvadrat
- hent tre pinner og lag en likesidet trekant
- still deg under det eldste treet du kan se

Fuglene samler mat

Mat kan være f.eks. kongler og pinner. Barna deles i f.eks. 4 grupper og plasseres i fire hjørner (reir) av plassen. Maten ligger samlet i en haug midt i feltet. På signal starter barna for å hente maten hjem til reiret. Det er bare lov å ta en ting om gangen. Hvem har til slutt samlet mest mat?

