Fra Maris økt-aktiviteter for 5-7 åringer, bruk tid på å reflektere hvorfor du mener denne er bra? Er aktiviteten dekkene for de grunnleggende ferdighetene(fysiske, sosiale, psykiske og motoriske)?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Hva | Hvordan kan barna utføre øvelsen, hvilke veivalg, stimulere til kreativitet. Bruke sansene | Hvorfor | Utstyr/miljø/tilpasning/vanskelighetsgrad/høyt aktivitetsnivå |
| Styrke | Parøvelser- se ark, klatre,sittefotball, åle,  | Samarbeid, mestre, trygghet, bli sterkere i hele kroppen | Tau, ribbevegg, benk |
| Utholdenhet | Stafetter, varianter, skostafett, ballstafett(4 forsøk treffe rute)Hinderløyper, gå og løpe, løpe i sirkel- 1, 2, 3, starte midt i sal, løpe motsatt retning annen hver | Samarbeid, engasjement, ikke se resultat, leke seg til pust. | Bruk av terning |
| Bevegelighet | Sparke, smidighet, hekketøyening, plukke epler, ta seg på tærne, gå på alle fire , solhilsen | Gunstig tidspunkt å trene på bevegelighet, barn har lettere får å bli bevegelige og viktig for å klare aktiviteter/øvelser  | Tenk en historie, bruk fantasi, la de være dyr |
| Hurtighet/reakasjon | Haien kommer- varianter, reaksjon, ball, stigeløp, bakkeløp, stafetter, hente ting | Stimulere nervefibre, action, samarbeid,  |  |
| Spenst | Hoppe tusen forskjellige måter, bruke stige, tapp, benk | Mestring, for å trene spenst som er en del av nesten alle idretter | Benker, trapper, stige, hekker osv |
| Motorikk/ koordinasjon | Kasteball ut av firkant, hente inn i firkantSamleleken, hvert hjørne, Kaste- pinner- steiner, osvJoanne – motorisk treningBallleker, se turn leker, lage sirkel med stasjoner med ballleker, se grunnstigebok turn | Viktigheten av god koordinasjon, romfølelse, rytme, balanse for å klare andre tekniske idretter og for å oppleve mestring, samarbeid | Kongler, baller, pinner, trær, benker, tau |