

ØKTPLAN	AKTIVITET	KOMMENTAR
<p>Oppvarming Popcorndansen</p> <p>15 minutter</p>	<p>Alle barna står i ring og later som om de er små popcorn i en kjele. Når varmen på platen skrus opp (musikken), begynner vi smått å "hoppe-poppe". Etter hvert som det blir varmere, hopper alle rundt i kjelen og lager kaos til det ikke er flere popcorn som trenger å poppe. På slutten er det bar noen få som popper med forsiktige hopp</p>	<p>Barna lærer å hoppe, som er en motorisk ferdighet.</p>
<p>Hoveddel</p>		
<p>Øvelse 1: Fallskjerm</p> <p>15 minutter</p>	<p>Alle stiller seg rundt og holder i hvert sitt håndtak. Her er det mange ulike aktiviteter man kan utføre og her er noen forslag:</p> <p>Stå i ro, hold fallskjermen i et godt tak:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vi skal ut i båt <ul style="list-style-type: none"> - Lett bris – små bølger - Nå blåser det litt mer - Nå er det storm og store bølger - Nå er det full orkan 2. Noen sitter under fallskjermen, mens resten lager bølger 3. Vi setter oss på huk – reiser oss opp og har hendene over hodet – ned igjen (1-2-3 opp igjen) 4. Nå lager vi hule – armene opp, alle tar fallskjermen bak ryggen og setter seg på den 5. To og to bytter plass mens fallskjermen er oppe 6. Med ball: <ul style="list-style-type: none"> - Kaste en ball på fallskjermen, lage 	<p>Lurt å bytte aktiviteter ofte slik at barna ikke blir lei</p>

	<p>små bølger og få den til å gå rundt uten at den faller av</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konkurransen: halve gruppa skal prøve å beholde ballen på skjermen, halve skal prøve å få den av. 	
<p>Øvelse 2: Katt og mus</p> <p>15 minutter</p>	<p>Alle står i ring, bortsett fra et t barn (to) som er katt og ett som er mus. Musen starter inni ringen og katten utenfor. De som står i ringen skal hindre katten å ta i musa, og hjelpe musa ved å stenge for katten. Musa må få smette ut og inn av ringen, slik at katten ikke får tak i den. Slik holder man på til musen er fanget. Da får to andre være katt og mus.</p>	<p>Det kan være lurt å hjelpe katten av og til, slik at det er spenning i leken.</p>
<p>Avslutning: Krokodillen kommer</p> <p>10 minutter</p>	<p>Barna legger seg i en sirkel på gulvet og holder hverandre i hendene. Hjelpetrenerne går rundt og drar et barn i benet, ett til det slipper taket i sine sidekamerater. Deretter må barnet krype til plassen sin. Fortsett til treningen er ferdig.</p>	<p>Bruk gjerne rolig musikk</p>