

AVISEN



Emne: Fysisk aktivitet og fitness



Nøgleord: opvarmning, ukonventionelle vandaktiviteter, spring, fange, løb.

Hvad vi har brug for: gamle aviser

Anslået tid: 10-15 minutter

Metoder: spil, forklaring, diskussion

Aktivetsbeskrivelse:

Mulige mål: At udføre fysiske aktiviteter på en ukonventionel måde

For at styrke børns fysiske vitalitet

Aktivitet:

Formålet med aktiviteten:

At udføre bevægelser i overensstemmelse med pædagogens anvisninger.

Baggrundskontekst:

Motion kan ofte virke kedeligt eller ligegyldigt for de fleste børn. Brug af lege og ukonventionelle aktiviteter, når det er muligt, kan bidrage til at motivere børn til at deltage i mere fysiske aktiviteter.

Introduktion til aktiviteten:

Børn, ved du hvad jeg har i min hånd? Hvad bruges aviser til? Hvad bruger du dem til hjemme hos dig?

Under aktiviteten:

1) Avis opvarmning:

Børnene er opdelt i par, hvor børnene vender fronten mod hinanden. Et barn er former og omformer gamle aviser, det andet barn skal så efterligne avisen; deres krop bliver avisen, som deres partner folder, klemmer osv.

2) Avis aktiviteter:

- Fold aviserne over din venstre / højre arm. Derefter forsøger deltagerne at gå eller løbe med aviserne, lige frem eller i forskellige retninger.

- Aviserne kunne placeres på hovedet, brystet eller rundt i taljen, og børnene kunne løbe / jogge og prøve at undgå, at aviserne falder af.

- Aviserne er placeret på jorden, og børnene skal træde over dem for at kunne bevæge sig lige frem. Aviserne kan danne en række eller være spredt rundt, og børnene skal træde over dem eller kun gå på dem, løbe rundt osv.

- Hvert barn får aviser og forsøger at bevæge sig som en skildpadde:

- a) Må kun flytte avisen med deres fødder
- b) Må kun flytte avisen med deres håndflader
- c) Skal flytte avisen med alle sine lemmer

Mulige evalueringsspørgsmål for børn:

Hvad kan vi ellers gøre med / lege med aviser? Hvilken aktivitet kunne du bedst lide og hvorfor?

Læreplanstema:

Tema om krop og bevægelse, Tema om Natur og naturfænomener, Tema om kulturelle udtryksformer og værdier, Tema om Sproglig udvikling

Kilder: Take me out

Noter:

.....

.....

.....

.....

