

Øktplan - Bli kjent

Hva: Oppstart - Bli kjent aktiviteter		Hvor: Skarbøvik u.skole	Hvem: 5år
Tid: 1t	Mål: Økten skal handle om å bygge gode rutiner og tryggerammer, for en god start.		Utstyr: Fallskjerm, baller, rokkeringer og hoppetau
TID	Hva - øvelser	Hvordan - organisering	Hvorfor
Innledning			
10/15 min	Navnelek - m/bevegelse	Alle barna står i ring. Et barn starter med å si navnet sitt og gjør en bevegelse den ønsker. F.eks: " Jeg heter Susan og jeg gjør sånn" for deretter å HINKE. De andre barna svarer da: "Hei Susan - du gjør sånn" - og HINKER. Slik fortsetter det hele veien rundt.	Vi gjør dette for å lære hverandres navn og bli kjent med hverandre.
Hoveddel			
15 min	Fallskjerm	Vi treng ein stor fallskjerm med handtak i sidene. Alle stiller seg rundt og held i kvart sitt handtak (eventuelt i to – dersom det er få deltakarar).	Øve på samarbeid, og det å gjøre like bevegelser
15 min	Hauk og Due	En deltaker er hauk, en annen er duemor. Resten er duebarn. Duemor står i den ene enden av området, duebarna i den andre enden, mens hauken står midt i mellom. Duemor roper: "Alle mine duer fly ut!" Duebarna svarer: "Vi tør ikke for hauken tar oss!" "Kom allikevel!" roper duemoren. Duene skal forsøke å løpe over til duemoren uten å bli tatt av hauken. Hvis duebarna blir tatt av hauken, blir de også hauer som skal ta de resterende duebarna.	Øve på å skape trygghet gjennom lek
Avslutning			
10/15 min	Fri lek	Vi finner fram baller, rokkeringer og slik og lar barna gjøre det de ønsker. Alle barna er med å rydder opp. Vi takker for dagen	Dette for at barna skal få velge litt selv og kanskje prøve litt selv det de har lært denne dagen .

Link til øvelser:

- <https://aktivitetskassen.no/fallskjerm/>
- <https://aktivitetskassen.no/hauk-og-due/>

Hauk og due



Målgruppe

- 3 - 5 år
- 1. - 4. trinn
- 5. - 7. trinn
- 8. - 10. trinn

Bevegelsesmiljø

- Åpen plass
- Fjell, skog og mark
- Snø/is
- Gymsal/idrettshall

Utstyr

Krev ikkje utstyr

Antall deltakere

5+

Ein deltakar vert vald til hauk, ein til duemor og resten er duer. Hauken står i midten, duemor på den eine sida, og duene på den andre sida av eit område som er avgrensa på kvar side, der duene er "fri" frå å kunne bli tekne av hauken. Storleiken på området er avhengig av kor stor gruppe ein har. 20-40 meter er god fråstand mellom linjene.

Duemor ropar: "Alle mine duer kom heim og et!" Duene svarar: "Vi tør ikkje for hauken tek oss".

Duemor: "Kom likevel!" Då spring duene. "Duene" skal springe frå ein strek eller eit felt over til eit anna utan å bli teken på av "hauken". Dei som blir teken av "hauken" blir sjølve "haukar" og skal fange dei andre "duene". Det kan være naudsynleg at ein vaksen hjelper til å få i gang ropet frå duemor og svara frå dueungane.

Det er viktig å hugse på at den som er duemor vert ståande mykje i ro, så det kan med andre ord vere lurt å byte på denne rolla slik at alle får rørt på seg.

Hensikt

Ein tradisjonell jage- og fangeleik med fleire moglegheiter for variasjon og strategitenking.

Variasjon

Høver og godt på skøyter og på ski, då uten stavar. Høver og med ball der hauk og/eller duer må stusse ballen ved forflytting.

Progresjon

For å gjere leiken meir utfordrande kan ein auke fråstanden mellom duene og duemor.

Tilpasningsmuligheter

Korte ned avstanden mellom duemor og ungene? Duene jobber i par?

Sørg for ro når beskjeder og instruksjon gis.

Bevegelsesutfordringer. Noe av strategien kan være ha fokus på hvordan gruppen i fellesskap skal prøve å bevege seg for at den som har bevegelsesutfordringer skal komme seg over.

Hørselshemmede deltakere: En bevegelse/visuelt signal legges inn i tillegg til som et synlig tegn på at dueungene kan løpe. Stor gruppe kan være utfordrende.

Kognitive utfordringer. Deltaker med kognitive utfordringer trenger en tydelig struktur (i forkant vite hvilke aktiviteter som kommer), kort og presis instruksjon. Kan være behov for et markert område som viser hvor banen går, f.eks. teppefliser.

Nedsatt syn / blind: Ledsag når personen har behov for det. La personen bli kjent med omgivelsene, hvor stort er rommet, hvor står duemor, og hvor er hauken(e). Repetisjon og forutsigbarhet. Fast plass i rekken? Lag baner i rommet, f.eks. med teppefliser som har kontrastfarger. Tydelig, verbal instruksjon. Hønemor kan ha en flaske med litt erter eller ris i som ristes (lyd) for orientering i rommet. Jobb parvis eller i små grupper.

Link til øvelser:

<https://aktivitetskassen.no/hauk-og-due/>

Fallskjerm

Vi treng ein stor fallskjerm med handtak i sidene. Alle stiller seg rundt og held i kvart sitt handtak (eventuelt i to – dersom det er få deltakarar). Her er det mange ulike aktivitetar vi kan utføre, og under kjem nokre forslag:

Stå i ro, hald fallskjermen i eit godt tak

1. Vi skal ut i båt

- Lett bris – små bølger
- Nå blæs det litt meir – større bølger
- Nå er det storm og store bølger
- Nå er det full orkan

2. Nokre sit under fallskjermen, medan resten lagar bølger – byte

3. Vi set oss på huk – reiser oss opp og har hendene over hovudet – ned att (1 – 2- 3 opp att)

- På nytt 5 gonger

4. Nå lagar vi hule – armane opp, alle tek fallskjermen bak ryggen og set seg på den

5. Når armane er opp skal to og to byte plass

6. Når armane er oppe skal vi byte plass etter farge

- Alle dei raude byter plass osv

7. Med ball

- Kaste ein ball på fallskjermen, lage små bølger og få den til å gå rundt utan at den fell av
- Fleire ballar på skjermen

8. Med ball

- Kaste ballar på skjermen – gruppa skal prøve å få den av frå skjermen
- Konkurranse – halve gruppa skal prøve å halde på ballen, den andre halve skal prøve å få den av – t.d. annankvar person

Målgruppe

- 3 - 5 år
- 1. - 4. trinn
- 5. - 7. trinn

Bevegelsesmiljø

- Åpen plass
- Gymsal/idrettshall

Utstyr

Stor fallskjerm

Antall deltakere

6+



Gå/jogg rundt fallskjermen



Lag bølger



En ball skal holdes på fallskjermen



To baller (hald dei på eller få dei av)



Dra opp



Dra ned



Gå inn i fallskjermen og lag telt



Ferdig telt

Hensikt

Morsom lek for alle barn.

Fallskjermen er veldig fin å bruke for både dem med syn og for synshemmede. For synshemmede er det svært bra å få trent opp grepet, da de bruker fingrene mye, noe som gjør at finmotorikken er viktig. Det å øve på fallskjerm og holde i den, gjør at grepet blir styrket...

Progresjon

Start uten ball, legg deretter på én – og så flere baller.

Link til øvelser:

<https://aktivitetskassen.no/fallskjerm/>