



Årsklocka

FÖR AKTIVITET PÅ DAGHEM

ÅRSHJUL FÖR AKTIVITET PÅ DAGHEM

ÅRSHJULET FÖR AKTIVITET är riktgivande och skall anpassas till enhetens möjligheter och resurser. Målet är att barnen genom ett schemalagt program har möjlighet till en så mångsidigt rörelseutbud som möjligt.

MÅLET ÄR ATT kunna erbjuda mångsidiga upplevelser och medvetet utnyttja balans-, känslo-, muskelstyrka, syn- och hörselsinnet i olika rörelseuppgifter. Det är även viktigt att varje övning har ett mål, som stöder planen för småbarnsfostran.

BARNEN LÄR GENOM att få prova och göra olika övningar, samt använda alla sinnen. Det innebär också att man anpassar övningarna så att de stöder de motoriska grundfärdigheterna på ett åldersanpassat sätt. Där även lekfullhet, glädje och fantasi är en stor del.

GRUNDFÄRDIGHETER

BALANSFÄRDIGHETER

STATISK OCH DYNAMISK BALANS

Upprätt stående ställningar med huvudet nedåt

Snurra

Gunga

Stanna/stoppa

Väja

Böja

Sträcka

Rulla

RÖRELSEFÄRDIGHETER

GRUNDLÄGGANDE FÄRDIGHETER OCH RÖRELSEKOMBINATIONER

Gå

Springa

Skutta

Hoppa i rytm

Koppa

Klättra

Galoppera

Glida

Hoppa på ett ben

FÄRDIGHETER ATT HANTERA REDSKAP

RÖRELSE BORT OCH MOT DEN EGNA KROPPEN

Rulla

Kasta

Ta fast/fånga

Sparka

Skuffa

Stå

Studs

MODELL MED OLIKA MOMENT

EN RÖRELSESTUND FÖR BARN KAN FÖLJA FÖLJANDE MODELL MED OLIKA MOMENT

Uppvärmning

Pulshöjande verksamhet

Övningar som tränar kroppskänedom

Övningar som tränar grundfärdighet

Övningar som tränar gemenskap och

samverkan

Avslutning och nedvarvning

MOMENT ATT BEAKTA I ALLA ÅLDRAR:

Lär känna varandra och rörelse färdigheter

Olika tricks med små och stora redskap

Lekar med bollar

Balans och repetition av grundfärdigheter

Cirkuskonster

Olika redskap (kramdjur, ärtpåsar, tunnband, klossar)

Musikrörelse, dans, och sagogymnastik

MÅNADSAKTIVITETER

HÖST

AUGUSTI

Gruppering, regel/regellekar, lär känna varandra. Rörelsefärdigheter Kartläggning av färdigheter/observation i vardagen. Röra sig ute, gunga, tafatt/nata lekar och på- och avklädning.

Närmiljö
Regellekar
Traditionella gårdslekar
Lekar för alla, lär känna varandra

SEPTEMBER

Bekanta sig med närmiljön Rörelse och balansfärdigheter Röra sig i naturen och kroppskänedom.

Friidrott
Bollspel
Lekar i naturen

OKTOBER

Balansfärdigheter Kroppens rörlighet och att röra på sig Olika rörelsebanor Kartläggning av färdigheter t.ex. skidi och skillireili

Akrobatik
Regellekar

VINTER

NOVEMBER

Konster (kroppen bak och fram, huvudet upp och ner) Rörelse- och balansfärdigheter Banor.

Bollspel
Traditionella lekar
Dans
Regellekar

DECEMBER

Cirkus och äventyrs-pedagogik Balansfärdigheter Sago- (fantasi-) och musikgymnastik.

Cirkusgympa övningar med redskap och musik Juldanser, ringlekar kontakt med varandra

JANUARI

Färdigheter att hantera olika redskap Vinteridrott och övningar med rytm.

Bearbetning av färdigheter på basen av tidigare kartläggningar.

Vintersport
Gympasal
Gymnastik i små utrymme
Sagojumpa

VÅR

FEBRUARI

Vinteraktiviteter, Banor för redskapshandling, balansfärdigheter Användning av fallskärm, tyg, olika nata lekar, stafetter och knattebrottning

Vintersport
Gympasal

MARS

Gemensamma spel och lekar Färdigheter att hantera olika redskap och rörelsefärdigheter. Konster och lagspel

Vintersport
Rörelselekar
Naturlära

APRIL

Repetition av inövade färdigheter och gemensamma aktiviteter. Rörelse-, balans- och redskapshandlings färdigheter (kartläggning av färdigheter)

Banor, orientering och gårdslekar. Akrobatik Utelekar, bollspel, hoppa rep Cykling

SOMMAR

MAJ

Gemensamma aktiviteter, tävlingar och motion i naturen. Rörelse- balans- och redskapshandlingsfärdigheter.

Äventyrlighet, utfärder, tävlingar och gemensamma spel. Skogsmulle. Simskola för förskolan.

Ut i naturen. Skogsmulle. Orientering Bollspel Olympiska spel

JUNI

Helt ute dvs utflykter, gårdsspel och regellekar

Utelekar
Cykling
Bollspel
Simning

JULI

Helt ute dvs utflykter, gårdsspel och regellekar

Utelekar
Cykling
Bollspel
Simning

ÅRSKLOCKA

För fysisk aktivitet inom småbarnspedagogiken

3-5 ÅRINGEN

AUGUSTI

Följa John
Bilda kö, forma ring
Stafetter

SEPTEMBER

Kroppsdelar,
olika kroppsställningar,
rörelse- och balans-
färdigheter,
Åla och rulla

OKTOBER

Sagogymnastikbanor,
sagotering
Grundläggande
färdigheter och bollar
Trolllek och bläckfisken

NOVEMBER

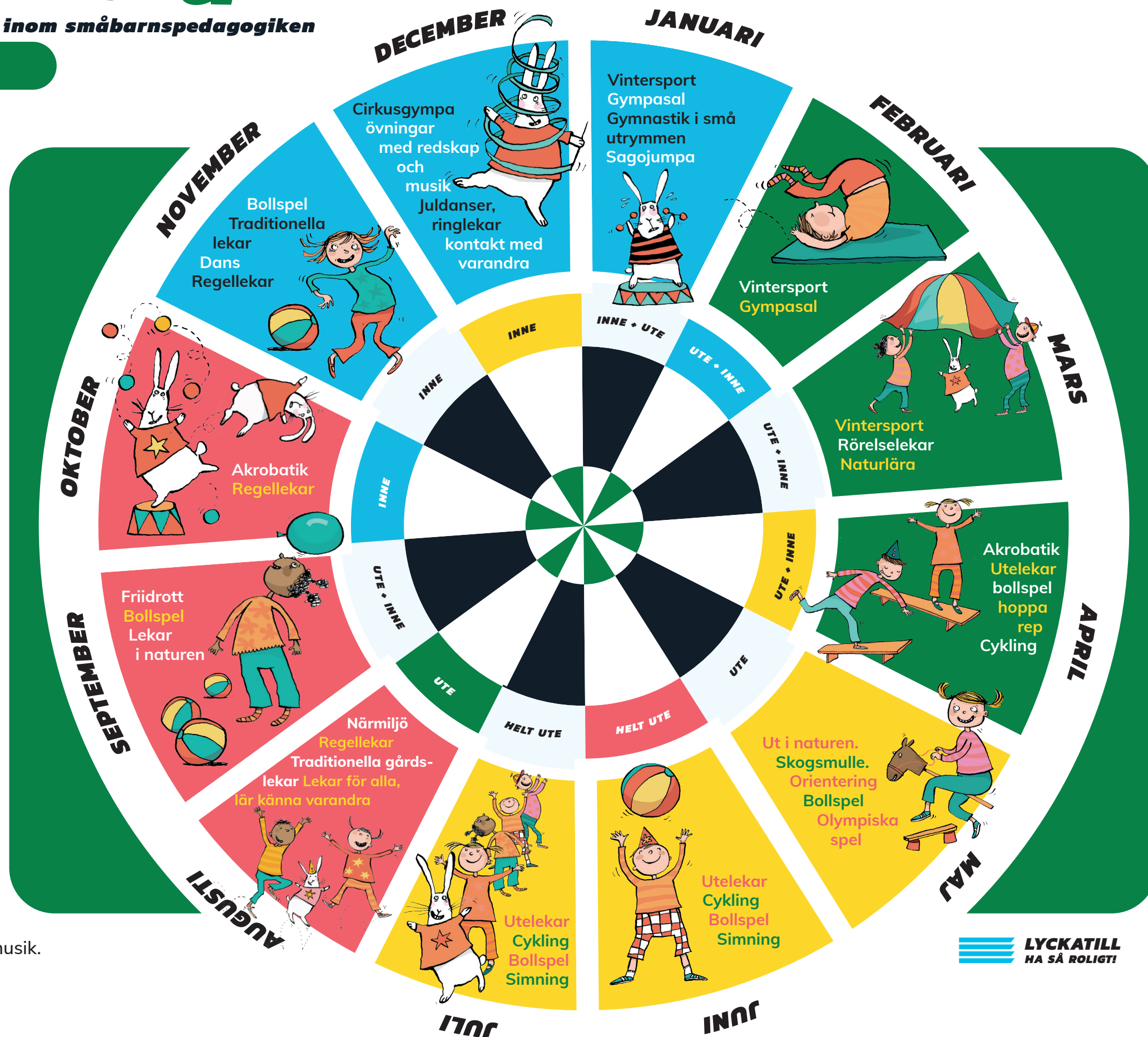
Kroppskännedom
Olika grundställningar
Korsning av kroppens
mittlinje
Lekarna sten, träd, bro
och skepp, hav, land

DECEMBER

Färdigheter att hantera
redskap
Hantering av olika
redskap
Spegel, svansleken

JANUARI

Banor utgående från
kartläggning, röra sig till musik.
Övningar med fallskärmen



FINLANDS
SVENSKA
IDROTT

FEBRUARI

Vinteraktiviteter
Redskapshantering
och konster, bränn-
boll, öga- hand-
koordination,
leken håll din
sidan ren

MARS

Lagspel och gemen-
samma lekar
T.ex. akta svansen,
fotboll, innebandy,
korgboll, volleyboll

APRIL

Vi kan redan
Banor inomhus
och utomhus
Fotoorientering
på gården

MAJ

Tävlan tillsammans
och för mig själv!
Förstärkning av det
man lärt sig tidigare
Friidrott,
olympiska spel

JUNI

Olika gårdsspel
Träningscyklar

JULI

Gårdsspel

LYCKATILL
HA SÅ ROLIGT!