



# 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

## FÖRSKOLEBARN

### AUGUSTI

Regellekar  
Rörelsefärdigheter  
Grundställningar  
Kö, rad, ring och par  
Stafetter

### SEPTEMBER

Stafetter  
Olika sätt att röra sig,  
grovmotorik

### OKTOBER

Sagogymnastikbanor,  
sagotering  
Grundläggande  
färdigheter och bollar  
Trolllek och bläckfisken

### NOVEMBER

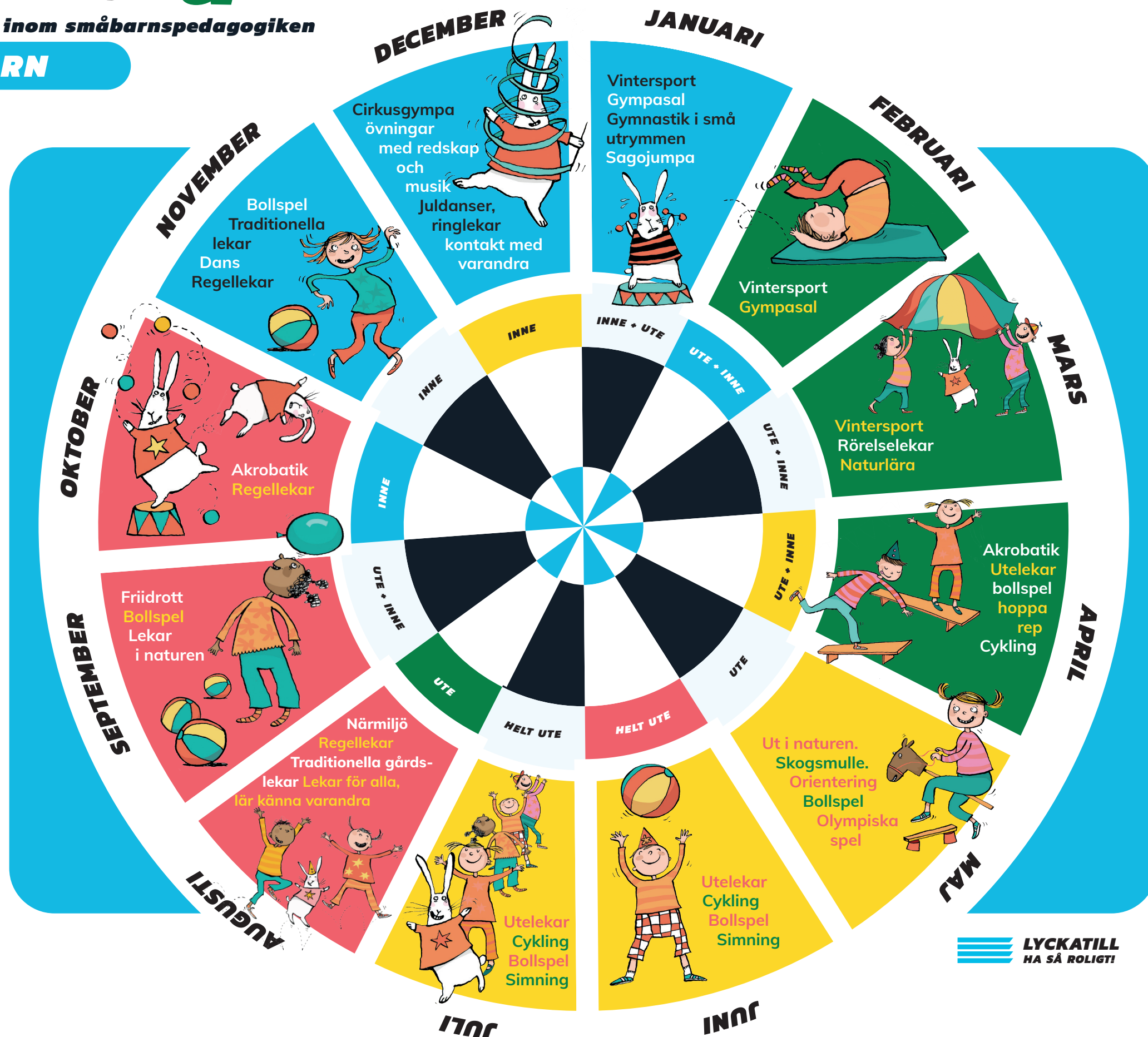
Koordination, olika  
grundställningar  
Kroppskontroll och  
korsning av kroppens  
mittlinje  
Lekarna sten, träd, bro  
och skepp, hav, land

### DECEMBER

Färdigheter att  
hantera redskap  
Hantering av olika  
redskap  
Olika lekar, t.ex. spegel  
och svansleken

### JANUARI

Vinteraktiviteter  
Banor utgående från  
kartläggningarna  
och röra sig till musik.



FINLANDS  
SVENSKA  
IDROTT

### FEBRUARI

Vinteraktiviteter  
Redskapshantering  
och konster  
brännboll, ärtpås-  
stafett, leken håll  
din sidan ren

### MARS

Lagspel och  
gemensamma lekar  
(Akta svansen,  
fotboll, innebandy,  
korgboll, volleyboll)

### APRIL

Vi kan redan.  
Banor inomhus  
och utomhus  
Orientering och  
scoutveckan  
tafattlekar och  
gemensamma  
lekar

### MAJ

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

### JUNI

Regellekar  
Träningscyklar

### JULI

Regellekar

LYCKATILL  
HA SÅ ROLIGT!