

# MOTORIK

0-8 ÅR

SANSE R - SANSE MOTORIK - SANSE INTEGRATION

## DE TRE PRIMÆRE SANSE:

*Vi forklarer forskellen mellem de tre primære sanser og giver vores bud på, hvordan motoriktræningen kan foregå*

## AKTIVITETER - 3 STIER :

*Vi viser med farvekoder 3 stier, som hver især passer til bestemte aldersgrupper.  
Grøn: Op til 3 år - Rød: til de 3-5 årige og  
Sort: til de 6-8 årige*





# MOTORIK



A-Sport og ATIB tilbyder i denne omgang med temaet motorik, at levere nye bud på, hvordan enkle lege kan differentiere sig ud til henholdsvis både en sproglege, en balance-leg eller en lille konkurrence-leg om, hvem der først kommer over åen.

Med små didaktiske greb kan vi forme og regulere legen og skabe et helt bestemt fokus, som vi som fagpersoner i denne omgang gerne vil rette mod børnenes leg og læring.

Selvom legen har et ganske bestemt fokus, fx sprogstimulering, så er der fortsat et stort spillerum til at træne og stimulere de færdigheder, der knytter sig til krop og bevægelser; labyrint-sans, muskel-ledsans, taktil-sans. I øvrigt er der sidegevinster ved at børnene arbejder i og med de sociale færdigheder samtidig.

På sigt vender både børn og de voksne sig til at acceptere, at der er nærmest uendelige muligheder for at ændre og tilpasse aktiviteterne, til den læring, som vi fokuserer på.

Kedsomhed og spænding spiller med som faktorer, der er med til at bestemme om aktiviteten er for svær eller let og primært den voksne kan gribe ind og eventuelt sammen med børnene regulere legen.

Farvekoder, der viser de tre stier igennem aktiviteten er med til at klargøre, hvilken målgruppe eller alder som stien passer til. Fx angiver den grønne farve, at stien passer til den mindste aldersgruppe - op til 3 år, mens den røde farve indikerer at aktiviteten er tilpasset 3-5 år og den sorte farve er rettet mod indskolingsbørn 6-8 år.

# MOTORIK TRÆET...



## KRONEN OG DE STORE FORGRENINGER

Færdigheder, kreativitet, sociale relationer.  
Hemisfærespecialiseringen - De to  
hjernehalvdele arbejder sammen.  
Kognition, hvor man er  
bevidst om det man gør.



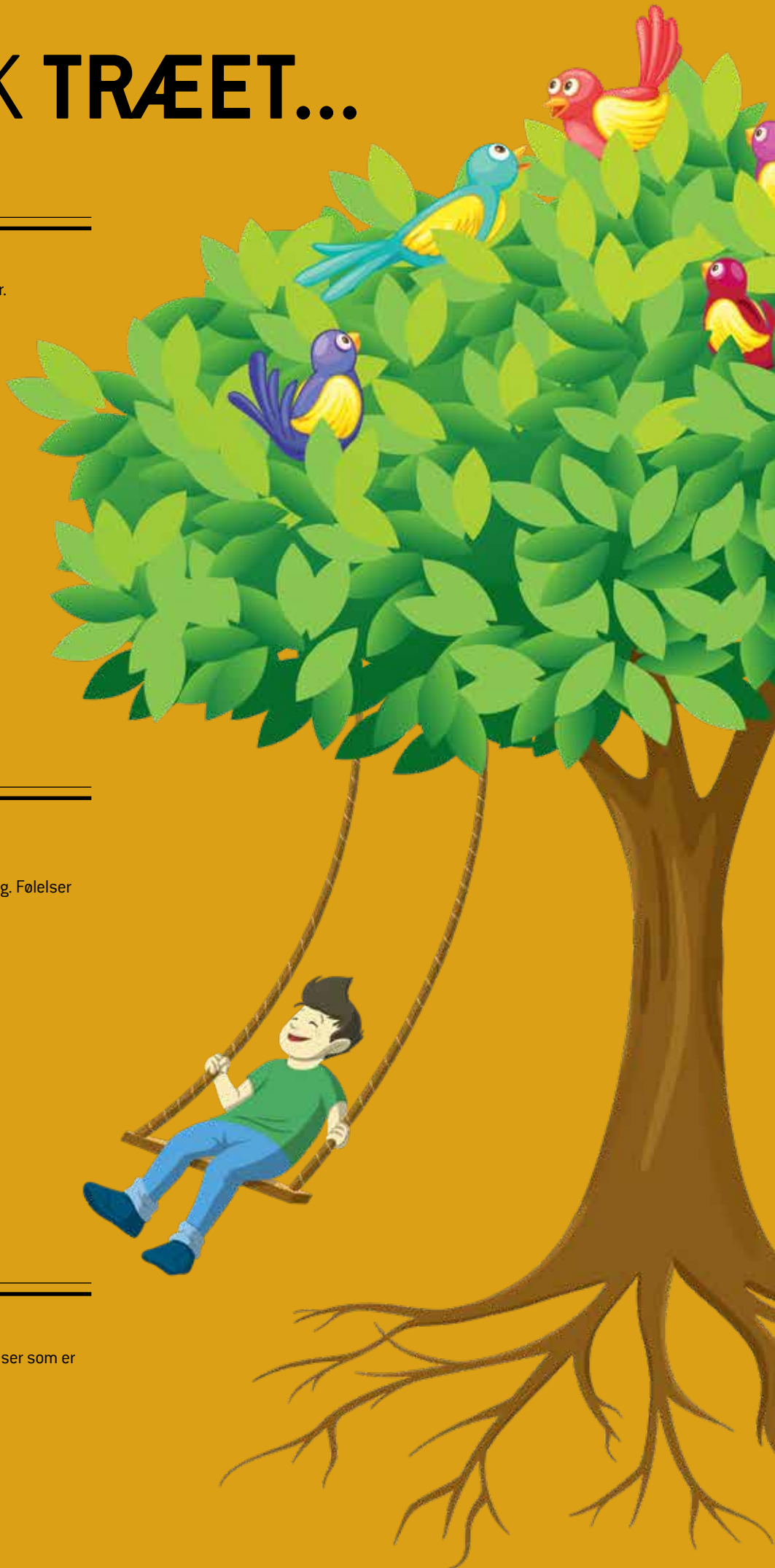
## STAMMEN - GRUNDLEGE

Det limbiske system.  
Automatisering af grundmotorikken via leg. Følelser  
og sociale erfaringer er i fokus.



## RODEN - GRUNDMOTORIK

Hjernestammen - refleksstyrede bevægelser som er  
afhængige af et velfungerende sanse-  
apparat.  
Komme fra liggende til gående.



## LOPPERNE HOPPER

- aktiviteten som vi kender fra ATIBS læringsportal og A-sports Idébank forvandler vi, så den tilpasses 3 spor fra de mindste til de ældste børn, indskolingsbørnene.



### DAGPLEJE OG VUGGESTUEBØRN

OP TIL 3 ÅR

### BØRNEHAVE BØRN

3-5 ÅRIGE

### 0.-2. KLASSE SKOLEBØRN

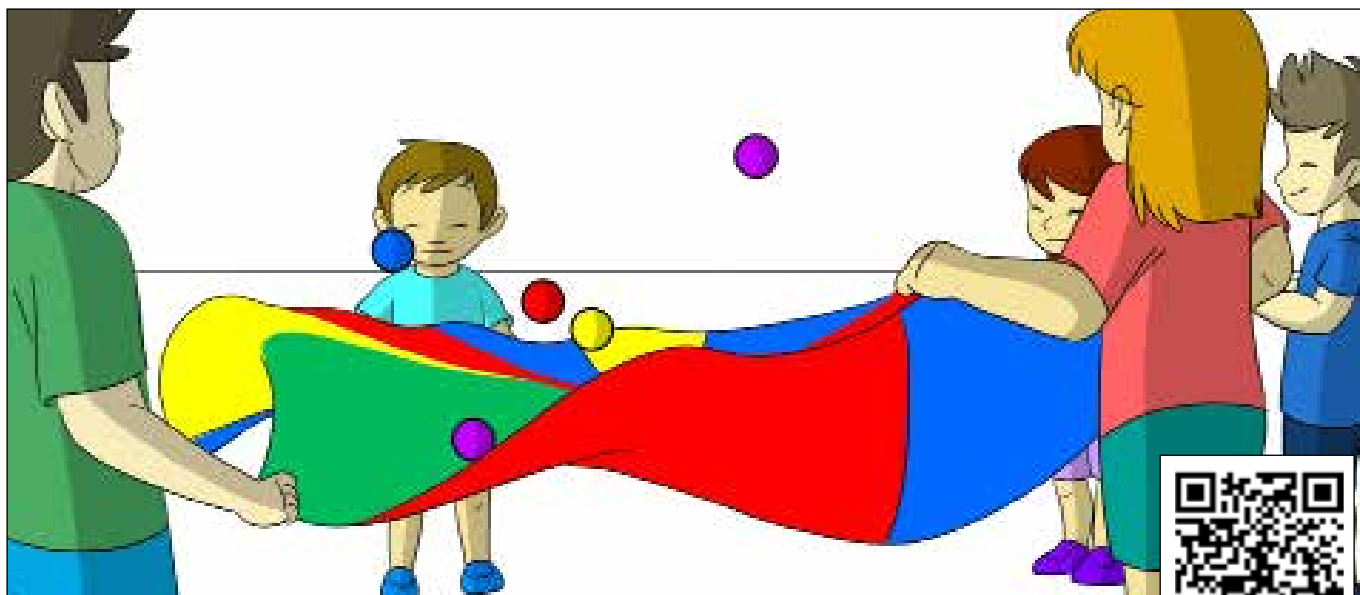
6-8 ÅRIGE

Legen med faldskærmen er en dejlig kaotisk gentagende om og om igen aktivitet med at hoppe, sprede og indsamle boldene. Det aller vigtigste er at indse, at legen er så meget mere værdifuld og succesrig, hvis faldskærmen er lille og håndterbar for de små børn.

Fokus er at glæde sig over, hvor meget aktiviteten kan stimulere børnenes vestibulærsans. Igen og igen roterer, vender og drejer børnene for at finde og indsamle bolde. Desuden må vi pointere værdien i at være fælles om hvilke bevægelser på hvilke tidspunkter, fx må de være fælles om at hoppe boldene så højt at de spredes i rummet, og de må vente på signalet til, at det er ok at slippe faldskærmen for at udvælge og hente bolde. Sangen 'Svup Karoline' er afgørende med til at skabe orden, stemninger, forventninger og forløsninger i oplevelserne. Timing og betoning er sjove kvaliteter at arbejde med.

Aktiviteten med en mellemstor/stor faldskærm og flere små og lette bolde er først og fremmest en samlende fælles aktivitet, hvor alle arbejder på det samme sigte; at hoppe og endelig sprede boldene for igen at samle dem ind i skærmen. Samtidig med at de hæver og sænker armene for at få boldene til at hoppe i faldskærmen kan børnene selv skiftevis hoppe og stå stille inden de må løbe afsted for at indsamle bolde. Indsamlingen kan organiseres med farverne på boldene som ledetråd. Ved faldskærmen er børnene opmærksom på hvilken farve de hører til og på samme måde indsamle netop de bolde med samme farve. Dermed kan man skabe lidt orden i, hvem der samler hvilke bolde ind og der bliver nemmere flere bolde til alle. Sammen med de fysiske bevægelser vil det kvalificere og udfordre børnene ved at insistere på, at de synger med på fx. 'Svup Karoline'.

Aktiviteten for indskolingsbørnene fokuserer på at holde forskellige bolde og antal af bolde inde på og over en stor faldskærmen. Når en vilkårlig bold nærmer sig det enkelte barn er det opgaven at reagere. Barnet må vurdere, hvornår det rigtige tidspunkt indtræffer og derefter løfte armene for at bremse boldens bane og holde bolden i faldskærmen. I og med at boldene er forskellige skal børnene reagere med forskellig kraft, hurtighed og fx vinkel. Desuden er det en opgave at samarbejde og sammen holde boldene højt over faldskærmen, lavt over faldskærmen og endelig på et angivet signal sende alle bolde ud over skærmen. Ved de store børn er det en god ide at bruge musik i stedet for sangen i animationen og eventuelt indføre en form for enkel koreografi. Helt konkret er Karrusellen fra Killi Milli Maxi oplagt at bruge. [Lotte Kærså og græsrodderne]

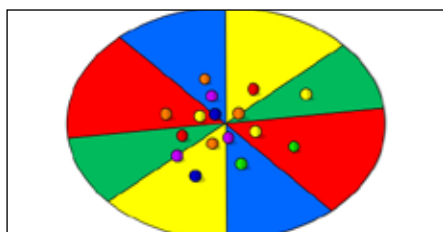


## Lopperne hopper

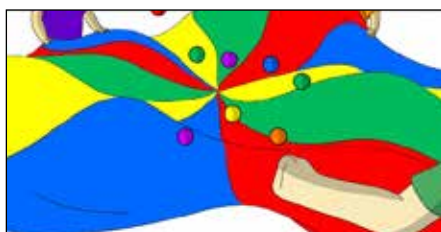
En masse bolde lægges i en faldskærm. Børnene står rundt om faldskærmen og holder fast med mindst en hånd i skærmen. Alle hopper og rasler med faldskærmen samtidig med, I synger sangen 'Svup Caroline'.

På "... allesammen hopper" sendes boldene op i luften. Børnene skal fange alle boldene og lægge dem tilbage i faldskærmen eller i en stor kurv.

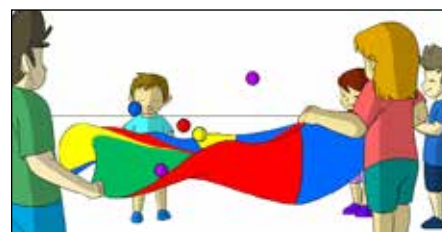
## Sådan gør du:



Børnene hjælper med at finde og lægge en masse bolde i en faldskærm.



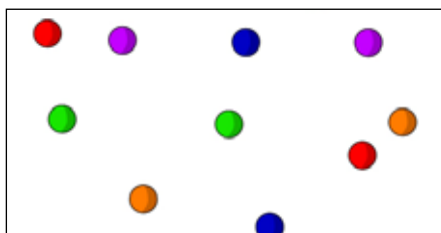
Alle deltagere står rundt om faldskærmen og holder fast med mindst en hånd i skærmen.



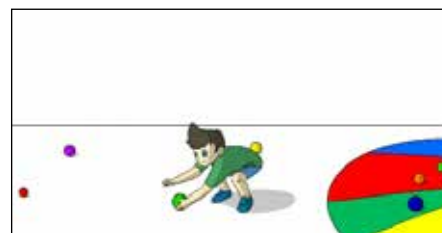
Alle hopper og rasler samtidig med faldskærmen.

**Svup Karoline, mavepine  
sengen fuld af lopper.  
Mor kan ikke fange dem  
For alle sammen hopper.**

I synger sangen 'Svup Caroline'.



På "... allesammen hopper" sendes boldene op i luften.



Børnene skal fange alle boldene og lægge dem tilbage i faldskærmen eller i en stor kurv. Legen kan nærmest leges i en uendelighed... så... GOD LEG!



## LEG DIG GLAD - KÅDE SMÅ GEDEKID

Dette koncept 'Leg dig glad' er udarbejdet og opstået i samarbejdet mellem vores animator Tine, vores fagkonsulent og idéudvikler Else og ikke mindst med Tigertræning. Tigertræning bidrager med specifikke ideer og kompetencer via musiker Troels og idrætspædagog Lise. Samarbejdet munder ud i ørehængende musik, glad leg, ideer til motoriske øvelser og flotte farverige tegninger fra et univers med palmer, blomster og søde dyr.



DAGLEJE OG  
VUGGESTUEBØRN

OP TIL 3 ÅR

BØRNEHAVE  
BØRN

3-5 ÅRIGE

0.-2. KLASSE  
SKOLEBØRN

6-8 ÅRIGE

For den mindste gruppe kan det være en stor opgave at omsætte det de ser og hører til egne handlinger. De er optaget af at imitere og denne mimestiske kvalitet er en stor del af konceptets æstetisk mulighed. Arbejdet med at gengive de bevægelse, den lyd og den interaktion børnene imellem som de ser og hører på animationerne, er i sig selv en stor inspiration og udfordring at opfatte. Derudover er det afgørende at de voksne karavaneførere tager opgaven på sig med at lede og inspirere ved det gode eksempel - ikke kun i ord, men også fysisk og kropsligt.

De 3-5 årige er en differentieret gruppe, og derfor er det svært at forvente de samme kvaliteter i hoppene. Til gengæld er det oplagt at centrere fagligheden om den kompleksitet, der er lagt op til i konceptet 'Leg dig glad', der netop bygger på de mange intelligenser. Gruppen af børn har ikke nødvendigvis samme fokus, nogle børn gør meget ud af hoppene, andre kæmper med både at tælle, hoppe og orientere sig, andre igen lader sig henføre af stemninger i musikken eller farverne i tegningerne og har kun lidt overskud til at interagere med de andre børn. Den voksne må læse situationerne og gøre opmærksom på nye aspekter, hvis det enkelte barn har problemer med at finde den nærmeste udviklingszone og enten er overstimuleret eller er på kanten til at kede sig. Man skal ikke glemme den store oplevelse, der ligger i at alle gør det samme på samme tidspunkt og føle den store hele enhed og ikke kun sig selv.

Legen centrerer sig om at hoppe og dermed afvikling af gode afsæt og landinger samtidig med øve sikre balance i en kombination med kognitiv fokus på at tælle, synge med og orientere sig i rummet. Et mere komplekst arbejde end vi tit har øje for og derfor kan det være relevant at prioritere at kvalificere hoppene og hjælpe børnene med at tildele særlig opmærksomhed på hopperiet; afvikling over tre led, (fodled, knæled og hoftelid), armkip eller fx sikker landing uden at skubbe til andre, lande på ringen eller vælte frem i fortsat bevægelse. Der er næsten grænseløse nye udfordringer at supplere med fx kan man rotere 60 grader i svæv og dermed orientere sig mod endnu en hulahopring. Man kan hoppe med samlede ben, i hinkehop eller fra højre til venstre m.m. Børnene kan lære at kippe med det ene ben, mens det andet ben klarer afsættet - lidt som i længdespring eller trespring. Man skal ikke glemme den store oplevelse, der ligger i at alle gør det samme på samme tidspunkt og føle den store hele enhed og ikke kun sig selv.



## Kåde små gedekid

Syng og leg, at dyr som svalen, frøen og gedekiddet leger rundt i naturen. Der hoppes på forskellige måder, fra hulahopring til hulahopring. På et tidspunkt tæller underviseren 1-2-3-4-5-6-7-8 og siger "stop". Nu skal alle dyrene stå bom-stille indtil næste vers påbegyndes.

### Sådan gør du:



Lav en bane med hulahopringe, der ligger side om side, og spredt sig ud i rummet.



De små svaler flyver rundt mellem hinanden. Dette foregår med spredte vinger og samlet afsæt fra hulahopring til hulahopring. Svalerne skal passe på, at de ikke ramler ind i hinanden eller træder på hulahopringene.



Når svalerne har fløjet lidt omkring, tælles der 1-2-3-4-5-6-7-8-"stop", hvorefter alle må stå musestille.



Nu er det frøernes tur til at hoppe fra sten til sten. Frøerne hopper med samlet afsæt og helt ned i knæ, mens de støtter med hænderne på jorden. Når der er gået lidt tid, tælles der igen højt til 8, hvorefter frøerne må indstille hopperiet og stå helt stille.



De kåde små gedekid er kommet ud for at lege på engen, og hopper rundt på alverdens måder - både på et ben og med samlet afsæt, fra side til side og baglæns. Der tælles igen til 8 og gedekiddene må stå stille.

SE FLERE ØVELSER TIL MOTORIKTRÆNING OG SANSEINTEGRATION PÅ  
**A-SPORT.DK ELLER ATIB.DK**

## DYREPASSERLØBET

- giver vi nu tre stier eller vinkler på, hvordan aktiviteten kan give mening henholdsvis til de små børn, de mellemste børn og op til indskolingsbørnene - de 6-8 årige.



### DAGPLEJE OG VUGGESTUEBØRN

OP TIL 3 ÅR

Aktiviteten Dyrepasserløbet er for de mindste børn en slags billedlotteri i bevægelse i et spændende og udfordrende terræn.

Legen kan udfordre den aktuelle børnegruppe ved at tilskynde børnene til at være hurtigere - at afsøge terræn og dyrekort. Men man kan også gå i retning af en leg med større fokus på fortælling, kommunikation og dermed specifikke ordklasser fx. forholdsord - (... krokodillen bagved det store træ tæt ved floden).

### BØRNEHAVE BØRN

3-5 ÅRIGE

For gruppen af børn i alderen fra 3-5 år er det hovedsagelig en god aktivitet med et fokus på en narrativ tilgang. Legens intensitet vokser ved en god indledning med en opfordring om at hjælpe den ulykkelige dyrepasser, hvis dyr er truet uden for den beskyttende zoologiske have. En forestilling om et spændende terræn eller miljø omkring haven er stimulerende, og des mere terrænet helt konkret og fysisk udfordrer børnene via bakker, skrånninger, forhindringer, gemmesteder og smalle passager des bedre leg og motoriske stimulering. For denne aldersgruppe er det bedre at vægte den motoriske træning end at investere i et samarbejde i gruppe, der er svær at styre for børnene selv. Uanset terræn og interaktion børnene imellem er det en oplagt mulighed at fokusere på det sproglige aspekt. Legen med at kende dyrenes navne, melde tilbage til dyrepasseren med gode beskrivelser af, hvad de har fundet, og hvor de har fundet dyrene m.m.

### 0.-2. KLASSE SKOLEBØRN

6-8 ÅRIGE

Dyrepasserløbet er en leg, hvor det handler om at finde og indfange de dyr, som er undsluppet fra zoologisk have. En voksen eller en leder annoncerer, hvilke dyr gruppen af børn skal finde, så legen kan have fokus på, hvor hurtigt de kan undersøge terrænet og finde det rigtige kort/sted. Men fokus kan også placeres på det sproglige, at træne i kendskab til dyrenes navne og fx deres måde at bevæge sig på. Træning i Viden Om Dyr, deres bevægelser, mad, levesteder m.m. flytter fokus fra en konkurrence og findeleg til en leg og lær situation.

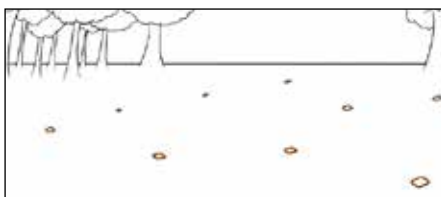
Helt konkret er det oplagt at give en gruppe på tre børn en liste med en række af dyr, de skal finde i fx rækkefølgen af dyrenes størrelse. Det er herefter gruppens opgave at samarbejde om at finde det første største dyr, undersøge terrænet og melde tilbage til aktivitetslederen/dyrepasseren. Udover at aftale og opdele opgaver træner børnene i koncentration, strategi alt i mens de løber, reagerer og kommunikerer i det aktuelle terræn.



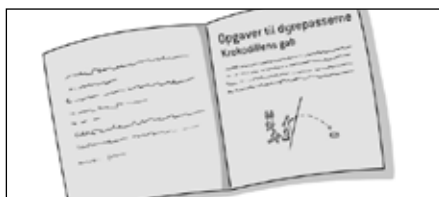
## Dyrepasserløbet

Dyrepasserløbet' er en kombination af leg, spil og læring. Som instruktør skal du bestemme, hvilke parametre du ønsker at vægte, alt efter hvilken børne-gruppe, du skal spille med. Har man de yngste aldersgrupper at gøre (3 - 6 år), er det vigtigt at vægte legen og historien i spillet.

### Sådan gør du:



De 48 dyrebrikker fordeles i området. Brug et afgrænset område som fx legepladsen.



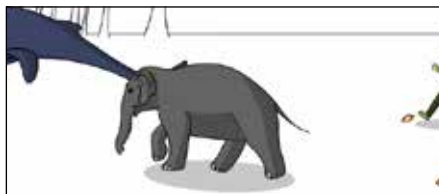
Rekvisitterne til 1 - 2 opgaver stilles klar.



Lav hold med 2 - 6 deltagere. Hver dyrepasser får et farvet bånd, i holdets farve.



Læs eller fortæl Herman Dyregods historie højt for holdene.



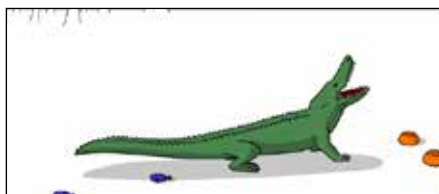
Instruktøren fortæller holdene hvilket dyr, de skal ud at fange. Start med de store dyr.



Når en dyrepasser finder det dyr, som holdet er sendt ud efter, bringer dyrepasseren dyret tilbage til deres farvede startplade.



Når hele holdet er samlet ved deres startplade, skal de råbe deres holdnavn 'Vi er de gule dyrepassere' i kor.



Under jagten på de undslupne dyr kan holdene med mellemrum løse nogle opgaver. En opgave kan fx gives til et hold dyrepassere efter hvert 5 indfangede dyr.



Spillet slutter, når alle dyrene er indfanget, og sidste hold har råbt deres holdnavn.



Spilles der for at vinde, gælder det om at indfange flest dyr og komme hurtigst gennem aktiviteterne.



Instruktøren samler deltagerne og evaluerer i forhold til det niveau, gruppen er på.



Skema til afkrydsning af fangede dyr kopieres fra bogens (regelhæftet) bogside eller på a-sports hjemmeside. God leg og spil.

## STJERNELEG MED SLAPPUK

Legen kender vi fra A-Sports Idébanken og ATIBs læringsportal og også denne gang skaber vi tre forskellige fokusområder ud fra den samme ramme-aktivitet.



### DAGPLEJE OG VUGGESTUEBØRN

OP TIL 3 ÅR

Den yngste målgruppe kræver en hjælpende og guidende voksen for at få rammelegen til at fungere. Børnene bliver motiveret af lyset og af at blive ramt af 'stjernestøv'. Men derefter har de brug for at forstå, hvordan de skal reagere på lyset, og hvor de skal begive sig hen. Opgavestationen kræver et nærvær af en voksen og primært fordi børnene igen har brug for at forstå, hvor de skal hen, når de har klaret og overstået opgaven. De kan selvfølgelig både rulle sidelæns, baglæns og frontalt, men det kræver hjælpende instruktion og måske regulering af højde og sværhedsgrad.



### BØRNEHAVE BØRN

3-5 ÅRIGE

Fokus for den mellemste gruppe er en opgave, der passer til målgruppen og dermed en nemmere opgave en gruppen ovenfor. Handler det om ruller, kan man roligt starte med sidelæns lange eller korte ruller og senere indføre ruller som ægte kolbøtter. Det er vigtigt at den voksne hjælper med at udføre rullen korrekt og at børnene beskytte nakken. De kan ikke organisere sig selv og har den voksne opmærksomheden rettet mod lyspuckene må opgaven på opgavestationen være nem og selvkørende. Venter børnene på at deres lyspucke lyser op og ellers venter ved deres base kan den voksne koncentrere sig om opgavestationen. I øvrigt kan børnene sagtens både bytte plads ved lys og klare opgavestationen med modtager, men så kræver det mere end én voksen.



### 0.-2. KLASSE SKOLEBØRN

6-8 ÅRIGE

Fokus på den sorte sti handler om at præstere kompetente og sunde kolbøtter, hvor børnene i bedste fald runder ryggen ved at spænde i maven og holde hagen mod brystet og holde synet mod maven. De skal helst bruge armene og dermed aflaste nakken og først få kontakt med underlaget med det øverste af ryggen. Andre opgaver er tilsvarende interessante. Det afgørende er at den voksne kan koncentrere sig om at indlære og udføre opgaven ergonomisk kvalificeret mens børnene selv klarer organisationen mellem keglene, lyspucke og opgavestationen. Hver gang et lys lyser op, skal alle flytte sig til en ny kegle, og den gruppe børn, der opholder sig ved den lysende kegle, løber de til opgavestationen.





## Stjerneleg

I starter med at fordele slappuk keglerne ud i legeområdet. Deltagerne leger individuelt og fordeler sig på keglerne sådan at flest mulige kegler er optaget. Det er tilladt at være flere ved samme kegle. Fokus skal nu være rettet mod keglens hoved, som signalerer med lys og lyd om man har valgt den kegle, der kaster stjernestøv fra sig. Deltagerne som har sat sig ved denne kegle, skal efterfølgende gå til område på legeområdet der er afsat til at udføre en aktivitet (f.eks. en koldbøtte). Derefter er man med i legen igen ved at finde en ny kegle at sætte sig hos. De øvrige deltagere som ikke valgte den kegle som lyser og blinker, skal rejse sig og finde en ny kegle at sætte sig hos. Sådan fortsætter legen så længe man vil.

## Sådan gør du:



I finder et passende stort gulvareal og laver en opstilling til 'stjernestund' - fx 'bjerget', hvor mange øvelser til rul og tril kan foregå.



Den voksne starter slappuk op og finder aktiviteten 'bombeleg' på tabletet.



I fordeler keglerne ud på gulvarealet med god afstand mellem stjernerne.



Hver deltager finder en kegle med en stjerne og sætter sig på numsen. Nu lytter I med ørene og ser med øjnene, om der sker noget.



De deltagere, som har sat sig hos den kegle, der lyser op og giver lyd, er blevet ramt af 'stjernestøv'.



Deltagerne som bliver 'overdrysset' af stjernestøv, løber til det område, hvor man skal udføre en aktivitet.



'Stjernestund' kan fx være at slå en kolbøtte - kan varieres til det uendelige...



Deltagerne er med i stjernelegen igen efter at have udført aktiviteten - altså finder en ny kegle at sætte sig ved.



De øvrige deltagere, som ikke blev ramt af stjernestøv, rejser sig og løber hen til en ny kegle at sætte sig ved.

## MIG OG MIN KROP

Fart på sproget er understøttet på bedste vis via kroppens bevægelser. Bernhard Christensen, Astrid Gøssel m.fl. har i mange år kæmpet for at rytme og bevægelse hører sammen og kvalificerer sproget.



**DAGLEJE OG  
VUGGESTUEBØRN**

OP TIL 3 ÅR

**BØRNEHAVE  
BØRN**

3-5 ÅRIGE

**0.-2. KLASSE  
SKOLEBØRN**

6-8 ÅRIGE

Aktiviteten blandt den mindste børnegruppe har en anden karakter. De fornemmer og oplever rytme, betoning, ord og gentagelse. De har brug for at se og lytte. For hver gennemgang fanger de sjove velklingende ord eller små passager af bevægelser. Det er afgørende at give tid, give tid til at percipere og tid til at reagere og via betoning og kropssprog kan man understøtte der, hvor man er kommet til i remsen. Aktion og reaktion er afgørende opmærksomhedspunkter.

(Ligesom i en fingeret stunt slag er der en bevægelse før selve slaget fremad. Der er en aktion, en bevægelse bagud med armen, og hvis man betoner den aktion giver man børn en hjælp til bevægelsen/reaktionen - selve slaget). Tilsvarende her kan man i bevægelsen 'flyve som himlens fugle' tydeligt markere et flyv med armene inden man hopper og svinger med armene. Denne timing er afgørende for at det lykkes for børnene at opleve og være med i sammen-smeltning og overensstemmelse mellem ord og bevægelse.

I aktiviteten med de mellemste børn, 3-5 årige, er fokus på de samme kvaliteter. Det er dog afgørende for børnenes deltagelse og for at det virker på deres sproglige udvikling, at man bruger tid og opmærksomhed på at lære remsen eller i hvert fald afgørende ord. Børn uden behov for at hævde sig vil kunne affinde sig vedvarende med at imitere bevægelse eller remse. Opmærksomheden kan rette sig mod, at de enkelte børn i højere og højere grad selv kan styre remse og de tilknyttede bevægelser. Også denne gruppe af børn nyder vekselvirkningen mellem det remsestyrende forløb og det frie fange forløb.

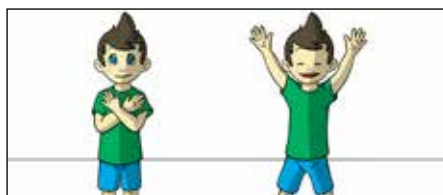
Mig og min krop remsen bliver en anden aktivitet med indskolings- børnene, som ønsker energi og store udslag i bevægelser. Selve fangelegen er afgørende, hvor de improviserer og finder på i jagten på hinanden ovenpå den styrende og opladende del, hvor rim og remse er i fokus. Vekselvirkningen mellem det frie og bundne stimulerer og leder stemninger, spænding, sjov, energi og tempo. I aktiviteten blander stimuleringer af tre afgørende sanser sig; den vestibulære-, den taktile- og muskel-ledsansen.



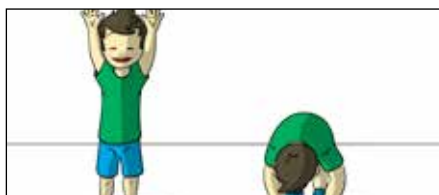
## Mig og min krop

Jeg kan være stor - Jeg kan være lille - Jeg kan være flad som en krokodille - Jeg kan trille - Være rund som en kugle - flyve højt som himlens fugle  
 Jeg kan nå mit hoved - Jeg kan røre min mave (evt. flere kropsdele på) - Jeg kan nå mine tæer... - fange jer... det er ikke svært

### Sådan gør du:



Mig og min krop



Jeg kan være stor. Jeg kan være lille



Jeg kan være flad, som en krokodille



Jeg kan trille. Være rund som en kugle



Flyve højt som himlens fugle



Jeg kan nå mit hoved, kilde mine øre og trykke på min næse



Jeg kan røre min mave. Jeg kan nå mine tæer



Men at fange jer... det er ikke svært



Løb løb for nu kommer jeg og fanger



Jeg masserer dig fx lidt, når du bliver fanget



Og er du blevet fanget sætter du dig stille ned på numsen

## BALANCE-STEN - GÅR OVER ÅEN

- som vi kender fra ATIBs læringsportal og A-Sports Idébank forvandler vi, så den tilpasses 3 spor fra de mindste til de ældste børn, indskolingsbørnene.



DAGPLEJE OG  
VUGGESTUEBØRN

OP TIL 3 ÅR

BØRNEHAVE  
BØRN

3-5 ÅRIGE

0.-2. KLASSE  
SKOLEBØRN

6-8 ÅRIGE

Fokus er balance og vestibulær-træning, idet børnene bruger kræfterne på at blive på stenene. Det er svært nok at overgive sig til at træde ud og frem på en ny sten. Senere kan de fx endda formå at samle sten op og lægge nye sten frem.

Fokus er sprogstimulering, og i denne ombæring vælger vi at have fokus på forholdsord. Det grundlæggende i legen er fortsat at komme over åen og man bygger fortsat en bane op som angiver turen over åen. Men nu bruger den voksne sin indsats på at træne og repetere de forholdsord som banen giver mulighed for. Fx træder barnet på stenen, hopper over til måtten, kravler under stangen, rulle hen til skamlen, hopper ned på måtten, og til sidst når barnet frem til slut-keglen.

Fokus er konkurrence og forcering på en lille udfordrende bane med sten og yderligere andre forskellige redskaber. Konkurrencen må ikke ødelægge muligheden for at lære at udføre færdighederne, så kravene til forcering må være øvet tidligere for at fokus kan være på konkurrencen. Dernæst er det vigtigt at klargøre, hvad konkurrencen går ud på. Handler det om at komme først eller handler det om at undgå at røre jorden og klare banen med færrest fejl fra start til mål. Er der brug for konstruktiv opbygning kan konkurrencen gå på at forcere med point og dermed samle flest point.





## Gå over åen

På begge sider af åen placeres en måtte som er rammen for land/jord. Lav en bane af forskellige balancesten, som skal være de sten, børnene skal gå på, for at komme over åen. Lad børnene forcere vandet så mange gange, de har lyst. Kan leges ude og inde. Legen kan naturligvis også leges i en gymnastikhal, hvor den bygges op med forskellige redskaber, som skal forceres.

Der kan i aktiviteten/legen også sættes nye spændende og store forhindringer ind.

## Sådan gør du:



I bygger en sti med stenene, så I kan komme over åen. Den ene af jer lægger stenene og den anden finder stenene.



Når I går over åen, bruger I skiftevis højre og venstre fod til at finde sten at træde på. Balancestenene ligger i to rækker.



I løber over åen ved KUN at træde på stenene. Stenene ligger på en række.



I bestemmer selv, hvordan I kommer åen. Find på nye og spændende måder at komme over åen - FREE STYLE.



Den første af jer bestemmer, hvilke sten I må træde på, når I går over åen. I kan lege Kongens efterfølger. Hvis I tør, kan I lege fangeleg på balancestenene. I må



Hvis I tør, kan I lege fangeleg på balancestenene. I må kun træde på stenene.



Fra en høj sten kan I hoppe ud eller ned i vandet



Makker bestemmer, hvilke farvede sten du må gå/træde på. Han/hun siger farven, og måske peger, på den sten du må betræde.

## AKTIVITETSRINGE

- legen kender vi fra Idébanken hos A-Sports og ATIBs læringsportal og også denne gang skaber vi tre forskellige fokusområder ud fra den samme ramme-aktivitet.



### DAGPLEJE OG VUGGESTUEBØRN

OP TIL 3 ÅR

Fokus er på kropsdele. Ringenes leg med legemsdele er grundlag for at børnene kan fortælle hvad de gør, imens de imiterer den voksne både verbalt og kropsligt. Ringen ligger på mit hoved, ringen er rundt om min ankel, jeg holder ringen i min hånd og jeg træder på ringen med min fod.

### BØRNEHAVE BØRN

3-5 ÅRIGE

Alle de øvelser som den voksne inddrager omhandler stimulering af farver, udsagnsord og balance. Den voksne lægger op til forskellige bevægelser med ringene fx at sidde på rumpen og svinge en af ringene rundt om anklen. Eventuelt kan de magte at svinge to ringe, et om hvert ben og samtidig magte at holde balance på et, to eller tre støttepunkter. Sværest er det at holde armene ud i flyvestilling og alligevel holde sving i ringene. Ind imellem benævner børnene farver og bevægelser samtidig med at den voksne stiller spørgsmål og udfordrer børnene fx den grønne ring svinger, den røde ring ligger, den blå ring snurrer og den gule ring triller hen til den voksne.

### 0.-2. KLASSE SKOLEBØRN

6-8 ÅRIGE

Fokus for de store børn lægger vi på musik og rytme og skaber en ny stop-leg, hvor vi stadig bruger aktivitetsringene.

Den voksne finder og udvælger tre stykker musik, som på den ene side stimulerer lysten til bevægelse og samtidig understøtter fx gang, hop og løb. Børnene danser og bevæger sig frit til musikken og styringen af legen ligger i hvornår man spiller og stopper musikken. Når musikken stopper får børnene en specifik bevægelsesopgave fx at gå med ringene på hovedet. Når musikken spiller bevæger de sig frit eller danser rundt i kreds. Det er oplagt at inddrage de bevægelses-tiltag, som nogle af børnene finder på.





## Aktivitetsringe - vol. 1

En gruppe børn leger og bliver stimuleret motorisk og sprogligt i aktiviteten med aktivitetsringene. Fokus er rettet mod sproget og træning af motorik. Det er vigtigt, at være tydelig i vejledningen til børnene om, hvad der skal foregå. Mange forholdsord bliver brugt - fx på, ved siden af, ovenpå, under, i o.s.v.

### Sådan gør du:



Vi starter med at tage ringen på hovedet, rejser os stille, roligt og koncentreret uden at holde fast på ringen. Vi prøver at gå, løbe eller hoppe med ringen på hovedet.



Gruppen går rundt imellem hinanden med ringen på hovedet - med armene ud til siden - siger 'Hej' eller 'Goddag'. Det er oplagt at gå rundt til musik.



Alle sidder på gulvet på numsen. Vi løfter det ene ben og prøver at få ringen rundt om anklen. Skiftevis på højre og venstre ben. Måske kan vi få ringen til at dreje rundt om anklen.



Vi lægger alle aktivitetsringene ud på gulvet. Alle går rundt og træder på eller i ringen. Når vi træder på eller i en ring, fortæller vi hvilken farve ringen har.



Vi samarbejder om at få en snurre-tur. Vi holder tre og tre fast med begge hænder rundt om en ring. Med side steps/side chasse snurrer vi rundt med/om ringen.



Til slut finder vi på nye måder at bruge ringen - vi bliver kreative og fantasifulde :-). Rigtig god fornøjelse med aktivitetsringene

SE FLERE ØVELSER TIL MOTORIKTRÆNING OG SANSEINTEGRATION PÅ  
**A-SPORT.DK ELLER ATIB.DK**

## STJERNESTUND MED SANSEBOLDE

- som vi kender fra A-Sports Idébank og ATIBs læringsportal forvandler vi, så den tilpasses 3 spor fra de mindste til de ældste børn, indskolingsbørnene.



DAGPLEJE OG  
VUGGESTUEBØRN

OP TIL 3 ÅR

BØRNEHAVE  
BØRN

3-5 ÅRIGE

0.-2. KLASSE  
SKOLEBØRN

6-8 ÅRIGE

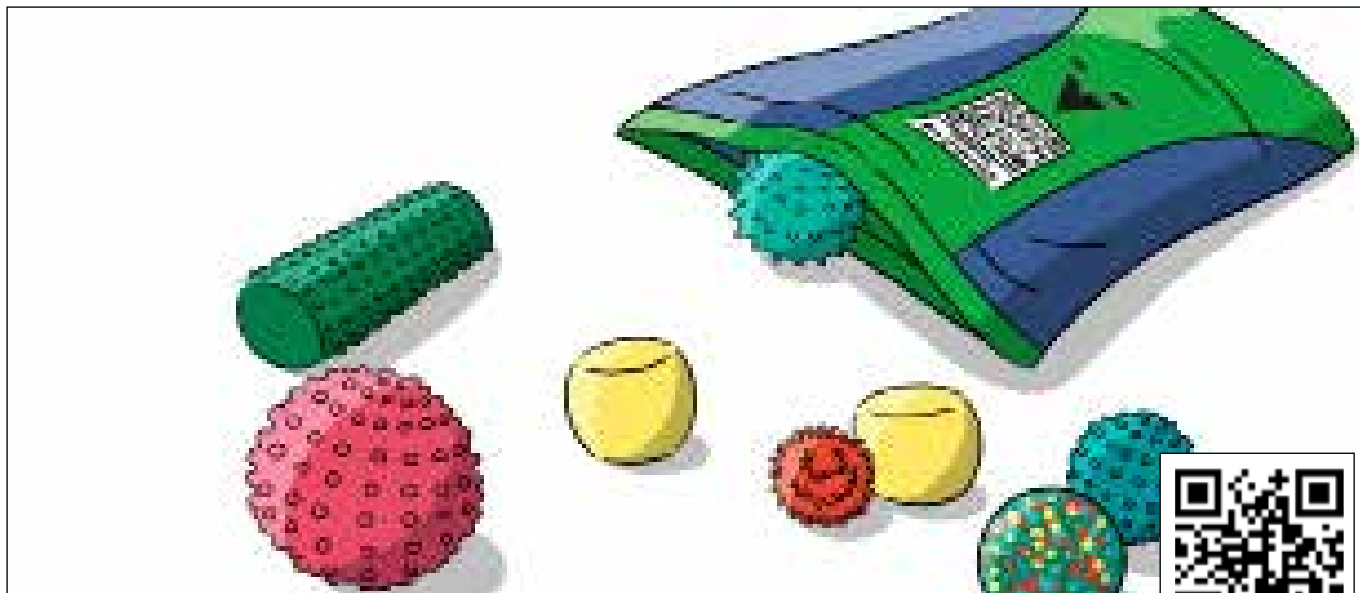
I den grønne tråd er fokus flyttet til en leg med rim og remser. Først lærer børnene enkle og nemme rim og remser. Efterfølgende genbruger man rimene og remserne som sød musik mens børnene med bolde masserer en makker, der typisk ligger på maven og nyder den behagelige behandling og situation.

I den røde tråd fokuserer vi på den mellemste børnegruppe og de færdigheder som knytter sig til den taktile sans. Alt i mens børnene er optaget af at massere kan man fortælle små historier som passer med bevægelserne på kroppen. Det handler både om karakteren af bevægelsen og hvor kras eller blød den er. Det er oplagt at bruge historierne om at lave pizza, lagkage, hotdog eller bare om vejret; tordenvej, regnvej, blid brise m.m.

Fokus for den ældre børnegruppe består i at spejle, give eller modtage impulser fra de andre børn. Med forskellige bolde kan flere børn dele om at massere en liggende eller stående modtager. De må aftale indbyrdes, hvordan de kan gøre det godt for modtageren og skabe den ro og mindfulness-agtige situation, som giver velvære og ny energi.

I bestræbelserne på at spejle eller kopiere de bevægelser, som enten en af børnene eller den voksne styrer, er det vigtigt at give tid til både at læse og selv iværksætte og overføre de samme bevægelser med og på egen krop.

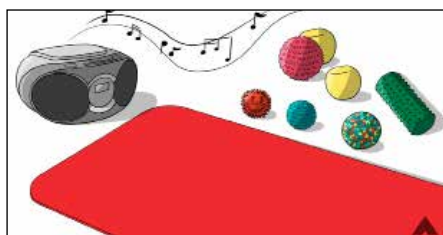




## Stjernestund med sansebolde

Stunden bliver til ved at finde tre ting. En pose fyldt med små, store, bløde, hårde, sjove og nubrede bolde. En sansebold er en sjov og stimulerende bold, der er med til at stimulere vores følesans og synssans. Afdæmpet og afslappende musik og et rum med mulighed for at ligge ned. Børnene går typisk sammen to og to, hvor den ene er modtager og den anden er bold-massør. Den voksne bidrager med at skabe stemning i rummet. Det er oplagt at bruge baggrundsmusik uanset om det er baggrund for en fortælling eller som en måde at 'give farve' til rummet og til bevægelserne. Både af hensyn til organisering, wellness og varme er det en god idé at bruge en airexmåtte/yogamåtte.

### Sådan gør du:



'Stunden' bliver til ved at finde tre ting. En pose fyldt med sansebolde. Afdæmpet og afslappende musik og et rum med mulighed for at ligge ned.



Børnene går typisk sammen to og to, hvor den ene er modtager og den anden er bold-massør.



Både af hensyn til organisering, wellness og varme er det en god idé at bruge en airexmåtte/yogamåtte.



Bold-massøren kan for både opmærksomhed og for variation både trille, rulle, massere, duppe, trykke, cirkulere bolden.



Bold-massøren kan for både opmærksomhed og for variation både trille, rulle, massere, duppe, trykke, cirkulere bolden.



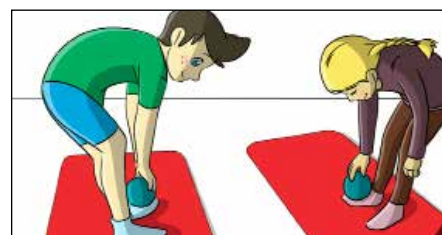
De kan massere varsomt, kraftigt, langsomt, hurtigt eller iltert, og endelig er variationerne næsten uendelig ved at udskifte bolden med andre typer eller størrelser af bolde.



Flere børn og en voksen kan gå sammen og give multimange-boldmassage til én modtager.



Børnene kan sidde på måtter med hver deres bold, og på den måde massere sig selv med bolden - også under fødderne.



De kan spejle hinanden eller en fælles leder i midten. God Stjernestund til jer alle!

## FARVER OG FORMER

- finder vi i A-Sports Idébank og på ATIBs læringsportal. Vi giver nu aktiviteten tre forskellige fokus-områder. Et fokusområde til hver af de tre stier; grøn, rød og sort. Derudover giver aktiviteten masser af spillerum til at træne og stimulere de færdigheder, der knytter sig til krop og bevægelser; labyrint-sans, muskel-ledsans, taktil-sans. I øvrigt er der sidegevinster ved at børnene arbejder i og med de sociale færdigheder samtidig.



DAGPLEJE OG  
VUGGESTUEBØRN

OP TIL 3 ÅR

BØRNEHAVE  
BØRN

3-5 ÅRIGE

0.-2. KLASSE  
SKOLEBØRN

6-8 ÅRIGE

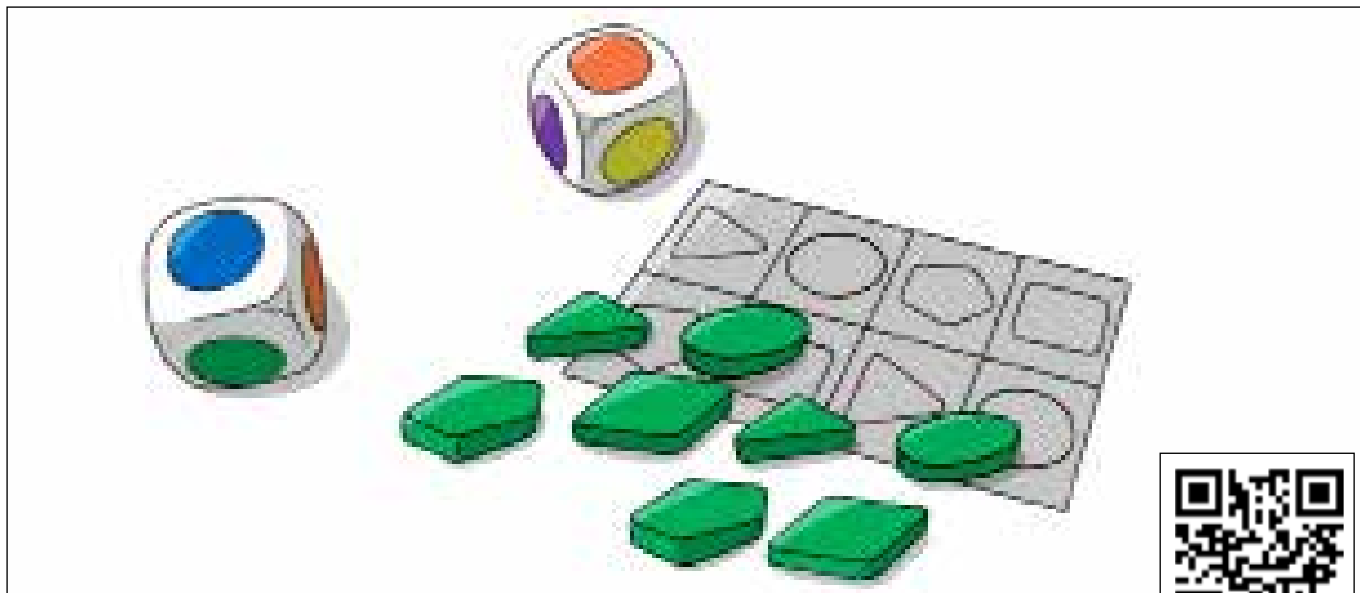
Den mindste gruppe af børn har brug for at lære formerne og farverne. De forventes ikke at kende formerne eller farverne på forhånd, men det at slå med terningen er vigtigt og dernæst må den voksne hjælpe med ordene, så børnene kan gengive, kopiere og lære i gentagelsen. Måske er det rigeligt for de små at slå med terningen og bare genkende farven, mens formerne kan være ligegyldige.

Fokus for den mellemste gruppe kan i princippet være det samme, men denne gruppe kan ikke selv forvalte legen og har brug for at de voksne styrer og retleder rækkefølgen af gøremål for at nå hjem med de rigtige former og farver til pladerne. Se i øvrigt teksten ovenfor under sort sti.

Fokus for 6-8 årige børn er at finde strategien eller spilllets ide. De kan orientere sig i først at slå med terningen, finder ud til farvens base, genkender formen og løber tilbage til hjemmebasen for at fylde pladen og benævne både farver og former. Efter få runder er de selvklørende og de kan eventuelt arbejde sammen således at de sammenlagt kan klare et aftalt antal slag. Hvis børnene på forhånd får tildelt et eller to ark/plader fortsætter de til pladerne er fyldte. Eventuelt kan man tage tid med et stort og tydeligt stop-ur.

På de to arbejds-baser, orange og lilla, aftaler man på forhånd, hvad opgaven går ud, og der kan børnene også selv bidrage med bevægelsesforslag. Pladerne kan ligeledes fremstilles af børnene selv, dekorere og tegne rundt om formerne og i øvrigt er det oplagt at inddrage børnene i så høj grad som muligt, så de kan overføre procedurerne til andre lege.

PÅ IDÉBANKEN KAN DU GRATIS  
DOWNLOADE ØVELSER TIL MOTORIKTRÆNING  
OG AKTIVITETER TIL DEN AKTIVE LÆRING  
[WWW.A-SPORT.DK](http://WWW.A-SPORT.DK)



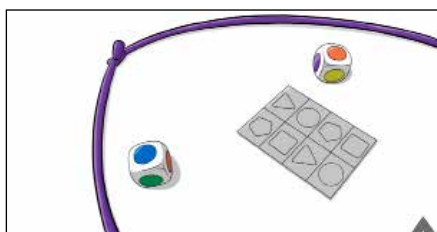
## Farver og former

Med udgangspunkt i et sæt skumformer i fire forskellige farver, sjiptov, to skumfrisbee og to terninger udvikler en leg sig, hvor to børn træner og automatiserer sprog og sikkerhed i både farver og former. De finder, genkender, henter, benævner og tegner firkanter, cirkler, trekkanter, femkanter. Formerne i hver farve er fordelt i et sjiptov forskellige steder i rummet og på et centralt sted i rummet vælger man en base, hvor man slår med terningen og har et ark med omrids af formerne. En af børnene slår med en terning, afventer farve og sammen løber de ud for at finde en sjiptovsform med flere former i netop den farve.

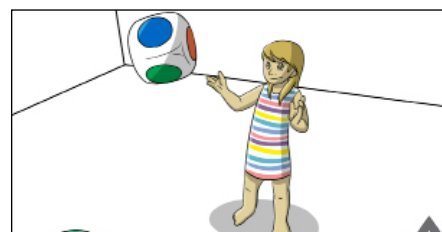
### Sådan gør du:



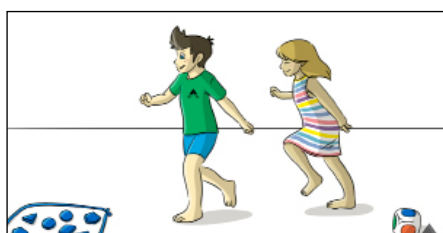
Formerne i hver farve er fordelt i et sjiptov forskellige steder i rummet. På et centralt sted i rummet vælger man desuden en base.



En af børnene slår med en terning og afventer farve. De hjælper hinanden med at benævne farven højt.



En af børnene slår med en terning og afventer farve. De hjælper hinanden med at benævne farven højt.



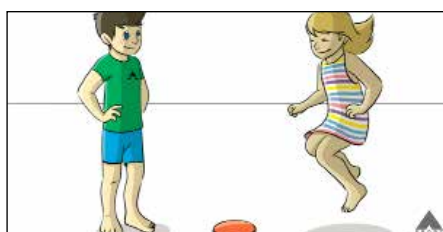
Sammen løber børnene ud for at finde en sjiptovsform med flere former i netop den farve, terningen viste.



De vælger hver én form



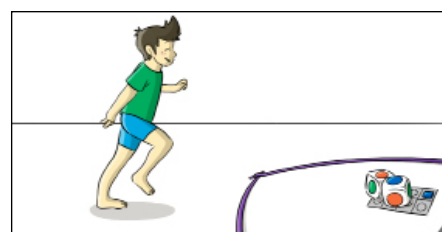
Børnene løber tilbage til basen, placerer formen på arket og benævner både farve og form. Børnene løber tilbage til basen, placerer formen på arket og benævner både farve og form.



En base kan bestå af en lilla eller orange skumfrisbee, og her hopper børnene i stedet for det antal, som de aftaler før de løber.



Når de når frem til farven tæller de højt, mens de hopper. De løber tilbage for igen at slå.



Børnene har nu udviklet en leg. De træner og automatiserer sprog og sikkerhed i både farver og former. De finder, genkender, henter, benævner og tegner firkanter, cirkler, trekkanter, femkanter. Børnene har nu udviklet en leg.

## DEN RULLENDE TYV

- som vi kender fra ATIBs læringsportal og A-Sports Idébank forvandler vi, så den tilpasses 3 spor fra de mindste til de ældste børn, indskolingsbørnene. I denne omgang differentierer vi legen ved at have forskellig fokus på, hvad børnene skal hente eller stjæle fra bunken.



DAGPLEJE OG  
VUGGESTUEBØRN

OP TIL 3 ÅR

BØRNEHAVE  
BØRN

3-5 ÅRIGE

0.-2. KLASSE  
SKOLEBØRN

6-8 ÅRIGE

Den yngste børnegruppe kan hente ting fra en bunke med hverdags-ting. De får besked om at hente netop en te-si fra bunken, der som sagt består af en masse objekter, der alle hører hjemme i deres hverdag. Her nævner vi bare fx ske, spiseske, teske, grydeske, saks, gul blyant, grøn sok, lille bold, stor klods, eller endnu sværere den længste lineal, den bredeste redekam, den buede ståltråd eller den krasse svamp.

Den mellemste børnegruppe kan begynde med at hente et tilfældigt bogstav og så på sikker grund med bogstavet i hånden, kan de fortælle navnet på det hentede bogstav. Sværere er det på forhånd at få opgaven om at hente et K, finde den i bunken og returnere med det rigtige bogstav og dernæst svare på spørgsmål knyttet til både lyd, form og i sammenhæng med andre bogstaver; ko, kål, kurv og krokodille.

De store børn kan hente bogstaver og benævne bogstavets navn, lyd og form. Alle bogstaver hører hjemme i 4 alfabeter, og det er oplagt at træne alle bogstavernes alfabeter mens man nogle gange bare spørger til én af bogstavets udtryk; lyd, form, navn, fornem. De kan bruge bogstavet til et navneord eventuelt mere specifikt fx nævne et dyr, der begynder med det hentede bogstav.

PÅ IDÉBANKEN KAN DU GRATIS  
DOWNLOADE ØVELSER TIL MOTORIKTRÆNING  
OG AKTIVITETER TIL DEN AKTIVE LÆRING  
[WWW.A-SPORT.DK](http://WWW.A-SPORT.DK)



## Den rullende tyv

Træning og stimulering af de tre primære sanser: Vestibulær-/labyrintsansen, taktil-/følesansen og muskel-ledsansen. Legen kan leges på alle underlag, men vær' opmærksom på at et meget glat underlag, kan få bolden til blive "levende" og svær at styre. Den rullende tyv træner bl.a. øje-håndkoordination. Til de større børn kan man have en spand, hvor de lægger alle de genstande, de efterhånden får gaflet op fra jorden. Man kan også udfordre dem ved at bestemme, hvilket stykke de skal samle op. Eller bede dem selv sætte ord på, eksempelvis hvilket bogstav og dens lyd, de vil fange, når de kommer i nærheden næste gang.

## Sådan gør du:



Lad barnet ligge på maven på den store bold.



Hold fast om barnets lår eller ned om anklerne.



Foran bolden placeres fx bogstaver



Giv barnet tid til at få øje på - gribe ud og få fat på tingene.



Tril nu langsomt bolden frem og tilbage.



Bogstaverne/rekvisitterne afleveres på tilbagevejen - på evt. en måtte eller en kurv.



# MOTORIK - HVAD ER MOTORIK?



Vores motorik er vores bevægelser og potentiale for bevægelse og dermed også grundlaget for trivsel...hele livet!

Ordet motorik kommer fra det latinske ord 'motor' og betegner bevægelse. Men motorik er meget mere end bevægelse. Det handler også i høj grad om sanser og sansernes indbyrdes samspil.

I A-sport tænker vi motorik og udvikling i bred forstand.

Området omhandler alt, hvad der har med bevægelse at gøre, og hvordan vi stimulerer børns evne til at sanse. Ikke mindst er evnen til at omdanne disse sanseindtryk til information så afgørende, fordi den kan bruges bevidst/ ubevidst af barnet til handlinger og oplevelser hver dag.

Vores motorik har afgørende indflydelse på, hvordan og hvor godt vi lykkes med det, vi gør, og som det allervigtigste, hvordan vi oplever os selv i det, vi deltager i.

På den måde tænker vi motorik i bred forstand og også bredere end motorisk kompetence. De motoriske dygtigheder og færdigheder er dog den del, vi som undervisere, pædagoger og lærere direkte kan understøtte, stilladsere og skabe et godt miljø for.

Vi må kunne se, hvordan bevægelserne udføres og med hvilken kvalitet barnet bevæger sig med, for at inspirere til næste trin. Når det er sagt, er det betydningsfuld at huske på, at motorik udvikler sig i og med kroppen og livet. Motorikken er en resultat af læring, kroppens udvikling og vore sansers funktionsevne.

Det barn/den person, der er i besiddelse af en god motorik og sikker bevæ-

gelsesfundament har handlemuligheder, og frigiver energi til den lange liste af værdifulde kompetencer i dagligdagens gøremål fx. bære poser, cykle, kunne lege, dyrke sport, lære og opleve verden i bevægelse.

Opsamlende kan vi slå fast, at sansemotorikken har betydning for både ydeevne, læringsevne og velbefindende.





# LABYRINT- / VESTIBULÆRSANSEN

*Balancesansen*



Labyrint/vestibulæresansen – er et organ med tre buegange vinkelret på hinanden, som registrerer rotationer samt to sække, der registrerer de lineære bevægelser. Labyrintorganet befinder sig i det indre øre. Heri er en sej væske, som bevæger sig, når hovedet er i bevægelse. Sansen giver konstant oplysninger om hovedets stilling og bevægelse.

Labyrintsansen stimuleres ved at væsken i labyrintorganerne sættes i bevægelse, hvilket betyder, at hovedet skal bevæges i 3 planer: vertikalt (kolbøtte), horisontalt (snurre rundt), frontalt (vejrmølle)  
De lineære bevægelser frem/tilbage, op/ned og til siderne aktiveres ved f.eks. at: hoppe, glide, rutsje, snurre rundt, gyngede, slå kolbøtter, trille, hænge med hovedet nedad osv.

## LABYRINTSANSEN HAR BETYDNING FOR:

- Balancen
- Registrering af hovedets bevægelser
- Aktivitetsniveau
- Krydsbevægelser
- Socialt samvær
- Øje/hånd koordinering
- Rotation
- Kropsfornemmelse





# TAKTIL- / FØLESANSEN



Med et mere detaljeret syn på motorik kan vi skelne mellem forskellige sanser. Ikke mindst er det værdifuldt at have øje for de tre primære sanser, der sammen med synet er afgørende for menneskets grundmotorik, samlede balance og bevægelsesudvikling.

Den første er vestibulærsansen, der er den største, og kaldes også modersansen i børns udvikling, men de to andre, taktilsansen og muskel-ledsansen, er uvurderlig nødvendige og integreret i en god grundmotorik.

Taktil/følesansen - Sidder i huden og er vigtig for den sociale og følelsesmæssige kontakt. Denne har også betydning for, hvordan man lærer omverdenen at kende.

Følesansen stimuleres når huden berøres, bl.a. ved at give massage (hårdt, blødt), i vand (svømmehal, fodspa) og ved forskellige sanseindtryk (f.eks. koldt, varmt, jord, græs, mudder, børster, bolde osv.)

## TAKTIL/FØLESANSEN HAR BETYDNING FOR:

- Balancen
- Følelselivet
- Undersøgelse af omgivelser
- Overlevelse
- Reflekser og reaktioner
- Præcise bevægelser
- Aktivitets niveau
- Kropsfølelsen



# MUSKEL-LED SANSEN



Kinæsthesi/muskel-ledsansen - Sidder i muskler, led og sener og har betydning for, at man hele tiden ved besked om kroppens stilling og bevægelsernes præcision. Kinæsthesisansen er afhængig af de to andre sanser og kan kun fungere optimalt, når labyrint- og følesansen er velfungerende.

Kinæsthesisansen stimuleres ved alle former for bevægelse, og det er derfor vigtigt, at børnene får lov til at eksperimentere selv og tumle - og gerne lige til grænsen. Barnet får sikre bevægelser og kropsbevidsthed igennem øvelse og gentagelser.

## KINÆSTHESISANSEN HAR BETYDNING FOR:

- Balancen
- Rum og retning
- Kropsbevidsthed
- Muskeltonus
- Manipulation
- Visse reflekser og stabilitet



# HVORFOR MOTORIK OG SANSEINTEGRATION?



Motorisk velfungerende børn deltager oftere i sociale lege end motorisk usikre børn. Nuvel en påstand men det er netop den erfaring, som pædagoger, trænere og undervisere i et bredt spektrum nævner som en afgørende faktor for læring og selvfølgelig også barnets velbefindende og trivsel.

Motoriske færdigheder skaber forudsætninger for en hel række af kompetencer for barnets videre udvikling; god selvværd og selvopfattelse, god kognitiv udvikling, god indlæringssevne, læringsparathed og mestring.

Motoriske aktiviteter med krydsbevægelser stimulerer hjernebjælken, hvorved barnet kan overføre information hurtigere fra den ene hjernehalvdel til den anden.

Hvis sanseintegrationen skal blive god og robust, skal de enkelte sanser være velstimulerede og velfungerende, og hjernen skal være god til at integrere sanseindtryk.



# ET KÆRLIGT PUF..



Tænk om *jeg* har en voksen ved siden eller, at den voksne i den konkrete situation kan give det kærlige puf, *jeg* har brug for, mens det endnu ikke er blevet et italesat og skriftligt rapporteret problem. I dette grænseland findes der en oplagt idé og konkret kort, som kan hjælpe både barnet og de voksne i barnets hverdag.

Vi har udarbejdet eksempler på sådanne kort, men det er selvfølgelig også oplagt at tegne og laminere kortet sammen med barnet. Kortets stærkeste formål er at minde om for nuværende altså måske 3 uger, at

netop denne dreng har behov for at få hjælp til at gøre de gentagelser, der automatiserer specifikke grundmotoriske byggeklodser. Kortet, hvorpå der i skrift, tegn eller symboler viser, at jeg, Emil, gerne vil snurre, gynges, slå kolbøtter, tumle, have hovedet nedad, gå og løbe på ujævn terræn kan hænge i barnets garderobe.

Det vigtigste er, at kortet hænger eller sidder et sted, hvor både børn, forældre og pædagoger passerer forbi flere gange i løbet af dagen, og at den kun hænger der, mens det er helt aktuelt. Er der ikke fokus på opgaven, skal kortet selvfølgelig væk.

## I INSTITUTIONEN / SKOLEN...

Motorikken er en naturlig del af den pædagogiske praksis hvilket betyder, at aktiviteterne, indretningen samt udearealerne er udformet således, at børnene selv har mulighed for at udfordre sig i forhold til deres motoriske udvikling.

Sundhedsstyrelsen anbefaler at alle børn og unge, skal bevæge sig mindst 90 minutter hver dag. Aktiviteterne skal være af moderat inten-

sitet, så alle aktiviteterne kan ske gennem leg. Gennem leg stimuleres motorik og sanser. Indlæring af både intellektuelle og motoriske færdigheder fremmes via leg. En god motorik og balance er med til at øge børns selvværd, glæde og begejstring for bevægelse og sikkerhed.



A-Sport A/S

Katkjærvej 8 · 7800 Skive · Tlf. 97 51 07 17 · [a-sport@a-sport.dk](mailto:a-sport@a-sport.dk) · [www.a-sport.dk](http://www.a-sport.dk)