

## Årsoversikt for fysisk aktivitet

Barnehagen er et av de viktigste stedene for motorisk utvikling. Derfor har vi minimum 20 minutter organisert fysisk aktivitet hver dag. Vi jobber etter et årshjul som sikrer at vi er innom alle de vesentlige ferdighetsområdene i løpet av et år. Aktivitetene er ment å være lystbetonte og gi mestringsfølelse for barna. Vi vil følge barnas interesser og initiativ og aktivitetene som er listet opp under hvert tema kan derfor vike for andre aktiviteter som vi ser fenger barna mer.

### August og juni – Tradisjonell barneaktivitet

**Mål: Stimulere barns lekeinitiativ og tilby lek og spill der barna er i fysisk aktivitet, og opplever glede og mestring gjennom fellesskap.**

Forslag til aktiviteter:

**0-3 år:**

Sanglek/bevegelsanger: Bjørnen sover, Hokkus og pokkus, Alle barna klapper og Lille Petter edderkopp. Hermeleken.

**3-6 år:**

Sanglek/bevegelsessanger: Hode, skulder, kne og tå, Boogie boogie, Slå på ring. Regelleker: Haien kommer, stiv heks, 1,2,3 – rødt lys, sisten. Hoppetau, rokkering, hermelek.

***Hva øver vi på i denne perioden?***

- Innføring i barnekulturen
- Reaksjonsevne
- Spenst
- Balanse, rytme, turtaking, koordinasjon, taktil- og vestibulær-sans

### September og mai – Balleik

**Mål: Koordinasjon og kjennskap til ulike typer ball og ballspill**

Forslag til aktiviteter:

**0-3 år:**

Fotball, trille-ball, kaste-ball i kurv, bli kjent med ulike typer baller: Store, små, myke, harde, ballonger, gå med ball.

**3-6 år:**

Fotball, håndball, kaste ball i kurv, staffet med ball, tuneller med ball, bowling, kaste på blink.

***Hva øver vi på i denne perioden?***

- Grovmotorikk trening, bevegelse i gitt retning med og uten ball
- Øye-hånd, øye-fot koordinering
- Mottak og kast, beregne, styrke, avstand og retning
- Samarbeid, lagspill og samspill

## Oktober og april – Allidrett

<p><b>Mål: Økt kroppsbevissthet gjennom allsidig bruk av kroppen.</b> Forslag til aktiviteter: <b>0-3 år:</b> Hinderløype, gå i trapper, turn, skumgummispyd, kast, Fun athletics, hopp, nedslag.</p> <p><b>3-6 år:</b> Alt fra 0-3 år, stå på hender, stylter, slå hjul, stupe kråke, minirøris, trillebår, Fun athletics med høyde og lengde</p>	<p><b><i>Hva øver vi på i denne perioden?</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Grunnleggende motoriske ferdigheter</li><li>• Øye-hånd koordinasjon</li><li>• Reaksjonsevne</li><li>• Bøying, strekke og vri</li><li>• Sats, svev og landing</li></ul>
--	--

## November og mars – Musikk, dans og bevegelse

<p><b>Mål: Oppleve gleden av å bevege seg til musikk og utvikle evnen til å bruke kroppen som uttrykksform.</b> Forslag til aktiviteter <b>0-3 år:</b> Danseleken, minirøris, popcorn-dansen, Kaptein Sabeltann-dansen.</p> <p><b>3-6 år:</b> Jenka, fugledansen, Zorba, minirøris, danseleken.</p>	<p><b><i>Hva øver vi på i denne perioden?</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Utvikle den kinetiske sansen</li><li>• Koordinasjon</li><li>• Kroppsbeherskelse gjennom varierte bevegelser</li></ul>
---	---

## Desember – Sansestimulering

<p><b>Mål: Økt kroppsbevissthet gjennom stimulering av ulike sanser.</b> Forslag til aktiviteter <b>0-3 år:</b> Hinderløype med sansing, baking, sansekalender, erfare ulike formingsmateriell</p> <p><b>3-6 år:</b> Hinderløype med sansing, baking, sansekalender, massasje, balansere på tau, erfare ulike formingsmateriell</p>	<p><b><i>Hva øver vi på i denne perioden?</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Finmotorikk og grovmotorikk</li><li>• Taktilsans</li><li>• Kinetisk sans</li><li>• Vestibulærsans</li><li>• Smak, lukt og hørsels – sans</li></ul>
---	--

Januar og februar – Balanse og styrke

**Mål: Kjennskap til ulike kroppsstillinger og økt kroppsbeherskelse gjennom aktiviteter med fokus på balanse og styrke.**

Forslag til aktiviteter:

**0-3 år:**

Gå på is, ulendt terreng ute og inne, erteposer på hode, teip på gulvet, balansebom, klatre på stoler, bord og kasser, krabbe forlengs, baklengs og sidelengs, vinteraktivitetsuke.

**3-6 år:**

Ski, gå på is, balansere, hinke, stå på et bein, ribbevegg, klatrevegg, vinteraktivitetsuke, styrketrening.

***Hva øver vi på i denne perioden?***

- Stimulere vestibulærsansen
- Koordinasjonsferdigheter
- Styrke i armer og bein