

Idéer til motorisk aktivitet i fritiden 0. klasse Valhøj skole



Tag trapperne – effektiv træning

Skiftevis højre – venstre fod, uden støtte til gelænder.

Træner dynamisk balance, muskelstyrke og ved mange etager også konditionen.



Balancere

På hvad som helst på jeres vej; kantsten, kanten på en sandkasse, en bænk udnyt omgivelserne, der hvor I færdes.

Korte skridt hvor hæl sættes til tå er mest udfordrende.

Træner dynamisk balance.



Tag på tur sammen

Gå i terræn / på forskelligt underlag udenfor, f.eks. op og ned af bakker, på græs, skovbund eller i sand.

Træner styrke og dynamisk balance.



Kravl op og hop ned fra store ting

F.eks. en bænk, en stor sten eller en tyk træstamme.

Træner styrke, balance, motorisk planlægning og samarbejde mellem højre og venstre kropshalvdel.



Udnyt legepladserne i jeres nabolag

Klatre i klatrestativ / kravle rundt på legepladsens redskaber, gyngende - også meget gerne højt stående eller maveliggende, rutsje på rutsjebane i varierede udgangsstillinger.

Træner styrke, balance og samarbejdet mellem højre og venstre kropshalvdel.



Maveliggende aktiviteter

Henover dækgyngende, på rutsjebane eller stor bold. Det kan også være hjemme, når der læses bog, spilles spil og ses TV. Styrker musklerne på kroppens bagside.



Spille bold

Kaste, gribe og dribble bold.

Træner øje-hånd koordinations og samarbejde mellem højre og venstre kropshalvdel.

Løbe hen og sparke en bold i "mål".

Træner motorisk planlægning.



Hoppe på trampolin eller på andet blødt underlag

Øve at hoppe ned på numsen eller knæene og komme op igen i én samlet bevægelse.

Træner udholdenhed og samarbejdet mellem højre og venstre kropshalvdel, samt motorisk planlægning.



Hink eller hop med samlede ben

Tegn en hinkerude på fliserne med kridt.

Hop serie af sammenhængende hop-uden-stop. Øve at hoppe / hinke indenfor stregerne.

Træner motorisk planlægning og samarbejdet mellem højre og venstre kropshalvdel.



Leg og løb

Løbe, lege tagfat, lave små stafetter og lege hvor løb/retningskift indgår.

Træner motorisk planlægning og kondition/udholdenhed.



Cykle ture og øve at færdes sikkert på cykle
Start et sted hvor der ikke er trafik.
Træner udholdenhed, balance, motorisk planlægning og samarbejdet mellem højre og venstre side af kroppen.
Følg dit barn i skole på cykel, eller gå sammen.
Husk cykelhjelm.
Obs.: Børn er ikke trafiksikre før de er 12 år.



Hjælpe til derhjemme - F.eks.

Rydde op
Dække bord / tage ud af bordet
Snitte grønsager / hjælpe til med madlavningen
Støvsuge
Gå ud med skraldespanden

Være med på indkøb; tage ting ned fra hylderne, køre indkøbsvognen, lægge varerne op på båndet.

Jeres barn bruger kroppen på mange forskellige måder i meningsfulde opgaver.



Selvstændighed - Lad dit barn selv klare

Af- og påklædning, sko af/på
Pakke og bære sin skoletasketaske og gymnastiktøj
Putte madkassen i køleskabet i klassen / i opvaskemaskinen derhjemme
Etc.



Sundhedsstyrelsen anbefaler

At børn og unge i skolealderen er aktive mindst én time om dagen.
Aktiviteten kan deles op i flere kortere perioder.