



# INDERSTØT DVIKLING

**SANSEMOTORISKE FOKUSPUNKTER**

for børn i indskolingen 0. – 3. klasse

**KØBENHAVNS KOMMUNE**  
Børne- og Ungdomsforvaltningen

**Illustrationer**  
Annette Carlsen

**Udviklet af**  
Fysioterapeut, Elin Emborg Sørensen

**Layout**  
KKdesign

**2018**

# Indledning

Materialet er udarbejdet som en del af bevægelsesprojektet Børn og Bevægelseskultur i Københavns Kommune i september 2018.

Formålet med materialet er at inspirere forældre til daglige aktiviteter med børn, som kan fremme den grov – og finmotoriske udvikling. Endvidere at fungere som en understøttelse i drøftelsen omkring børns motorik.

Hæftet indeholder samme aktivitetsforslag som plakaten ”SANSEMOTORISKE FOKUSPUNKTER for børn i indskolingen 0. – 3. klasse”.

Aktivitetsforslagene kan frit anvendes og kombineres, så barnets motivation opretholdes bedst muligt.



## GYNGE OG SNURRE



Gyng frem og tilbage  
og snurre rundt

0-3.  
Klasse

## RULLE



Rulle med strakt krop  
frem og tilbage

0-3.  
Klasse

## FLYVER- STILLING



Ligge på maven og holde arme og  
ben løftet i mindst 20 sekunder

0-3.  
Klasse

Noget kan barnet,  
andet kan det ikke endnu.

Uanset  
om barnet kan eller ej,  
er det godt at lave alle  
de forskellige aktiviteter.

## KOLBØTTE



0-3.  
Klasse

Slå kolbøtter

## HOPPE FREMAD



0-3.  
Klasse

Hoppe mindst 5 felter frem med  
samlede ben og på ét ben  
(let og rytmisk)

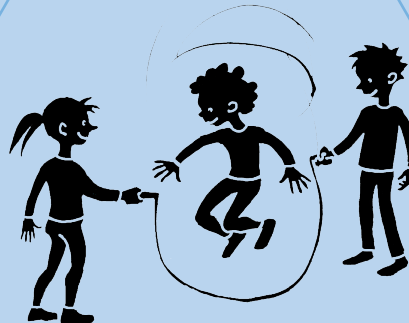
## STÅ PÅ ÉT BEN



0-3.  
Klasse

Stå på ét ben i mindst 20 sekunder  
(benene må ikke røre hinanden)

## HOPPE OVER



0-3.  
Klasse

Hoppe over ting der bevæger sig  
(fx sjippetov i bevægelse eller  
en rullende stang)

## BALANCE- GANG



Gå på line med rolige skridt  
– mindst 15 skridt

0-3.  
Klasse

## KLATRE



Klatre sikkert op og ned i ribber  
og i klatrenet

0-3.  
Klasse

## TRILLEBØR- GANG



Gå trillebørgang med strakt krop

0-3.  
Klasse

## GADEDRENGE- LØB



Løbe gadedrengeløb

0-3.  
Klasse

## SPARKE TIL BOLD



0-3.  
Klasse

Sparke til bolde i forskellige størrelser  
retningsbestemt og med  
passende kraft

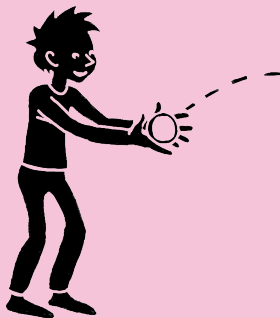
## KASTE BOLD



0-3.  
Klasse

Kaste bolde i forskellige størrelser  
retningsbestemt og med  
passende kraft

## GRIBE BOLD



0-3.  
Klasse

Gribe en tennisbold med begge  
hænder ud fra kroppen.  
Gribe en tennisbold med én hånd

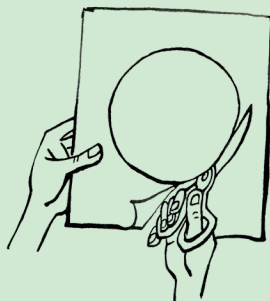
## KONDI



0-3.  
Klasse

Lave aktiviteter der gør os  
forpustede og får hjertet til at  
banke hurtigere

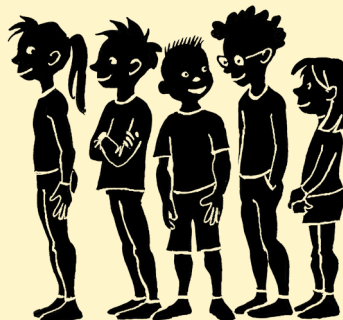
## KLIPPE



Klippe former ud af papir  
efter en streg

0-3.  
Klasse

## BERØRING



Kunne lide berøring i form af  
knus, stå og sidde tæt

0-3.  
Klasse

## SELV- HJULPENHED



Lyne jakke, knappe knapper  
og binde snørebånd.  
Holde orden i skoletasken

0-3.  
Klasse

## FARVELÆGGE OG SKRIVE



Farvelægge indenfor stregerne og  
skrive læselige bogstaver

0-3.  
Klasse



NOTER

**NOTER**





**KØBENHAVNS KOMMUNE**

Børne- og Ungdomsforvaltningen