

Sansemotoriske fokuspunkter

for børn i indskolingens 0.-3. klasse

Gyng og Snurre

Gyng frem og tilbage
og snurre rundt



Flyverstilling

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



Rulle

Rulle med strakt krop
frem og tilbage

Noget kan du, andet
kan du ikke endnu.
Uanset
om du kan eller ej,
er det godt at lave
alle de forskellige
aktiviteter

Kolbøtte

Slå kolbøtter



Stå på ét ben

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



Hoppe fremad

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



Hoppe over

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



Balancegang

Gå på line med
rolige skridt
- mindst 15 skridt



Gadedrengeløb

Løbe
gadedrengeløb



Klatre

Klatre sikkert
op og ned
i ribber og i
klatrenet



Trillebørgang

Gå trillebørgang
med strakt krop



Sparke til bold

Sparke til bolde
i forskellige størrelser
retningsbestemt
og med passende
kraft



Gribe bold

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



Kaste bold

Kaste bolde
i forskellige størrelser
retningsbestemt og
med passende
kraft



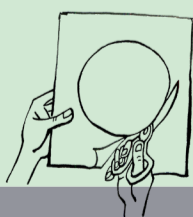
Kondi

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



Klippe

Klippe former
ud af papir efter en streg

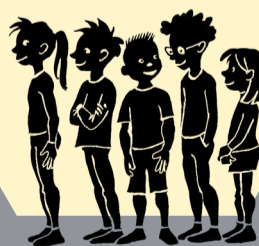


Farvelægge og skrive

Farvelægge indenfor
stregene og skrive
læselige bogstaver

Berøring

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



Selv- hjulpenhed

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



De motoriske fokuspunkter er udarbejdet som en del af et undervisningsforløb i projektet Børn og Bevægelseskultur i Københavns Kommune, januar 2017. Materialet er udarbejdet til personalet i indskolingens i Københavns Kommunes fritidsordninger og skoler. Det er en vejledende guideline for, hvad der overvejende kan forventes i forhold til alderen med respekt for, at børn udvikler sig forskelligt.