



SANSARØRSLA Í MIÐDEPLINUM

*fyrir börn í innskúlingini
0.-3. flokk*



GIGNI

Heilsufrøði til børn og ung

KØBENHAVNS KOMMUNE

Børne- og Ungdomsforvaltningen

Tekningar

Annette Carlsen

Ment hevur

Elin Emborg Sørensen, fysioterapeutur

Prentumsiting

Sendistovan

2023

Inngangur

Tilfarið er gjørt sum partur av rørslusverkætlanini Børn og Rørslumentan í Københavns Kommune í september 2018.

Ætlanin við tilfarinum er at geva foreldrum hugskot til dagligt virksemini við børnunum, sum kunnu stimbra børnini í at menna grov- og fínrørslur. Eisini er ætlanin at virka sum stuðul, tá ið prátið kemur inn á rørsluførleikar hjá børnum.

Heftið hevur somu uppskot um virksemini sum plakatin "SANSARØRSLA Í MIÐDEPLINUM fyri børn í innskúlingini 0.–3. flokk".

Uppskotini um virksemini kunnu verða brúkt, sum ein sjálvur vil, og verða sett saman soleiðis, at tilevningin hjá barninum verður stimbrað so nógv sum møguligt.



REIGGJA OG SNÚÐRA



Reiggja aftur og fram
og snúðra

0-3.
flokk

RULLA



Rulla við strektum kroppi
aftur og fram

0-3.
flokk

FLOG- STØÐA



Liggja á búkinum og hava
armar og bein upp í loft í
20 sekund í minsta lagi

0-3.
flokk

BÓLTA RÚT

0-3.
flokk



Bólta rútt

HOPPA FRAMEFTIR

0-3.
flokk



Hoppa í minsta lagi 5 puntar fram við
leggjunum saman og á øðrum beini
(lætt og steyfast)

STANDA Á ØÐRUM BEINI

0-3.
flokk



Standa á øðrum beini í 20 sekund í
minsta lagi (beinini mugu ikki nema
hvørt annað)

HOPPA UM

0-3.
flokk



Hoppa upp um okkurt, sum flytur
seg (t.d. hoppiband í rørslu ella eina
rullandi stong)

JAVNVÁG- GONGD



Ganga á striku við róligum fetum – 15 fet í minsta lagi

0-3.
flokk

KLINTRA



Klintra trygt upp í og niður úr rimum og klintrineti

0-3.
flokk

TRILLIBØR- GONGD



Ganga trillibörgongd við strektum kroppi

0-3.
flokk

GØTUDREINGJA- RENNING



Renna gøtudreingjarenning

0-3.
flokk

SPARKA BÓLT



0-3.
flokk

Sparka bóltar í ymsum stöddum ávísan veg og við passandi kraft

KASTA BÓLT



0-3.
flokk

Kasta bóltar í ymsum stöddum ávísan veg og við passandi kraft

LOFTA



0-3.
flokk

Lofta tennisbólt við báðum höndum út frá kroppinum. Taka tennisbólt við aðrari hond

TREYSTI



0-3.
flokk

Gera ymist, sum ger okkum móð og fær hjartað at banka skjótari

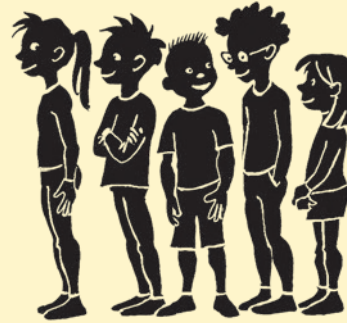
KLIPPA



0-3.
flokk

Klippa formar úr pappíri
eftir einari línu

NEMING



0-3.
flokk

Dáma at klemmast, standa og
sita tætt saman

SJÁLVHJÁLP



0-3.
flokk

Draga snarlás upp og aftur, knappa
knappar og binda lissur. Hava skil í
skúlataskuni

LEGGJA LIT Á OG SKRIVA



0-3.
flokk

Leggja lit á innan fyrri strikur
og skriva lesiligar bókstavar

VIÐMÉRKINGAR

VIÐMÉRKINGAR



KØBENHAVNS KOMMUNE
Børne- og Ungdomsforvaltningen

