

# Bevægelsesuge

for ALLE 0-6 årige i Aalborg Kommune

Idrætsmødet i Aalborg



Vulf

Bægelsesuge for alle 0-6 årige

Udarbejdet ifm. Idrætsmødet i Aalborg af:

- Idræts- & Naturbørnehaven Olympia
- Den pædagogiske idrætsdaginstitution Spiloppen



**Aalborg  
Kommune**

# Bevægelsesuge for ALLE 0-6 årige i Aalborg Kommune

Aalborg er vært for Idrætsmødet, hvor politikere, foreninger og fagpersoner kommer til Aalborg – alle med det formål, at sætte bevægelse på dagsordenen for alle i Danmark til gavn for folkesundheden og den enkeltes trivsel.

Forskning har til stadighed bekræftet, at sunde bevægelsesvaner bedst understøttes og udvikles i barn-  
dommens tidligste år.

Derfor ønsker Aalborg Kommune at inddrage ALLE børn i alderen 0-6 år i Idrætsmødet i en sjov og spændende bevægelsesuge.

I har her bevægelsesmateriale som understøtter en uge med fokus på **Krop, sanser og bevægelse** i Den styrkede læreplans

Materialet indeholder en historiefortælling for børnene omkring Vegetarulven Vulf, som er en sød ulveunge, der elsker at lege og bruge sin krop.

Historien om Vulf strækker sig over 5 dage, hvor Vulf hver dag laver en bevægelsesleg, som er beskrevet både her - og i jeres udleverede PIXI-bog.

I kan også gå ind på YouTube og se de små videoer, hvordan I kan lege legen.

Se videoerne på **You Tube** [klik her!](#)

Vulf har lavet en sang, som vi hver dag i bevægelsesugen synger sammen, som en lille opstart til dagens bevægelsesleg.

Sangen kan I også se og høre på YouTube.

Se og hør sangen på **You Tube** [klik her!](#)

**Hele Aalborg Kommunes 0-6 årsområde synger ulvesangen  
samtidigt præcist mandag d. 26. august 2019 kl. 9.30**



# Information til de voksne

Pædagogisk formål for temaugen er at styrke børnenes motoriske udvikling gennem leg og aktivitet. Der er i legene fokus på at styrke børnenes grundmotorik ved at kravle, trille, løbe, trække, skubbe mv. Ideen med historien om ulven i materialet er, at motivere børnene til at deltage og få en social vinkel på aktiviteterne.

Vi er inspireret af Jesper Juuls bog "Førerulve", hvor han benytter ulven, som et positivt begreb. Han beskriver ulven som et høj social intelligens dyr, der er meget familieorienteret og påtager sig at være rollemodel for ungerne og flokken. Opmærksomheden er således rettet mod de voksnes førerevne og de indbyrdes relationer og tillid, der er mellem de enkelte individer i en familie/flokken. Vi overfører dette til vores rolle som voksne i børnehaver, vuggestuer og dagplejen.

Jesper Juul siger, at alle der har med børn at gøre, skal være "førerulve". Der er brug for voksne, der tør at tage lederskabet og sætte grænser, så der skabes tillid og ro hos barnet, for derved bliver der skabt tid til udvikling.

De voksne skal ikke udøve magt, men er nødt til at gøre indtryk med det, de gør og siger. Det handler ikke om bare at være sød, konsekvent eller udstikke regler. Det handler om at lede autoritativt, proaktivt, empatisk, fleksibelt, dialogbaseret og omsorgsfuldt.

For at give børn lyst bla. til bevægelse, er vi nødt til at være førerulve og være bevidste om vores positioner i aktiviteten. Vi skal være dem der går forrest og vise børnene vejen i aktiviteterne. Gå ved siden af og lege med for at motivere til deltagelse. Gå bagved når børnene er trygge, lade dem styre aktiviteten/legen, hvor vi samtidig er klar til at støtte børnene ved behov. Med andre ord vi skal være aktive sammen med børnene, dette motiverer dem til at deltage.

**Der er udførlige beskrivelser af alle dages aktiviteter under Idrætsmødet på:**

<https://idrætsmodet.dk/vidensbank/>

**Aktivitetsbeskrivelserne har følgende opdeling:**

## **Forberedelse:**

Materialer der skal bruges til aktiviteten og hvad der skal forberedes inden. Her er særligt fokus på bæredygtighed ift. genbrugsmaterialer.

## **Beskrivelse af aktiviteten:**

Legen beskrives og der findes det uddrag af historien, som passer til den enkelte aktivitet.

## **Pædagogisk bagdør:**

Er en hjælp til de børn, som har svært ved at deltage i aktiviteten.

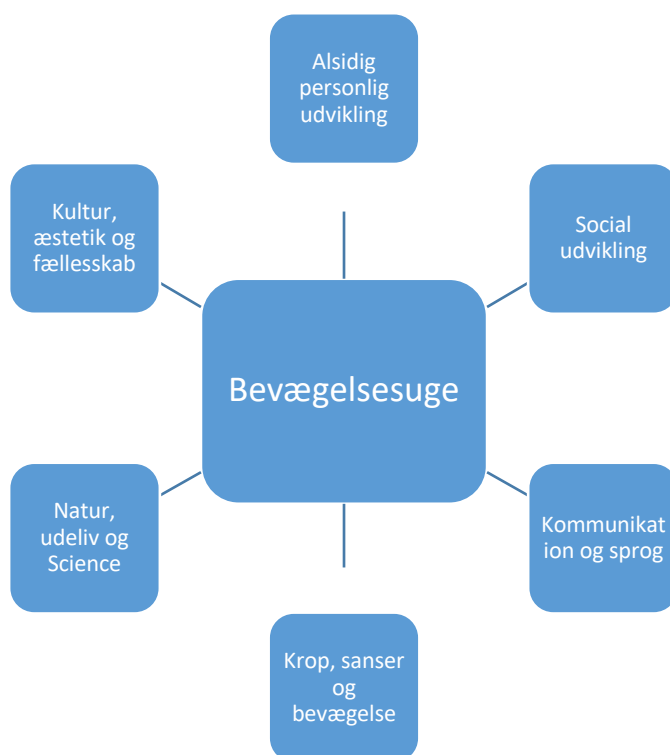
## **Justering:**

En hjælp til hvordan legen kan gøres svære og lettere alt efter hvilken målgruppe man har.

## **Pædagogisk formål:**

Hvad aktiviteten særligt styrker ift. barnets motoriske udvikling.

# Aktiviteterne hen over ugen understøtter de 6 læreplanstemaer:



## **Alsidig personlig udvikling:**

Samspil og tilknytning mellem pædagogisk personale og børn og børn imellem.

## **Social udvikling:**

Samarbejde, hjælpe hinanden, indgår i sociale fællesskaber og at alle børn udvikler empati og relationer.

## **Kommunikation og sprog:**

Historiefortælling, bruges evt. som dialogisk læsning og derved udvikles barnets sproglige kompetencer. For at opnå en sproglig forankring arbejdes der i aktiviteterne med verbal, nonverbal, visuel og sansemæssig kommunikation i historien og gennem aktiviteterne.

## **Krop, sanser og bevægelse:**

Grov motorik, grundbevægelser, kaste, ase og mase, trække og skubbe. Gennem aktiviteterne skal børnene opleve krops- og bevægelsesglæde, hvilket forstærkes ved at børnene kan spejle sig i de voksnes deltagelse og engagement.

## **Natur, udeliv og science:**

Fortælling om årstider, tyngde og vægt, aktiviteterne kan med fordel bruges i uderummet.

## **Kultur, æstetik og fællesskab:**

Vi er fælles om aktiviteterne og der anvendes forskellige materialer og redskaber. Børnenes forestillings-evne forstærkes ved at relatere aktiviteterne til ulvehistorien.

*Vi håber, at I alle tager godt imod dette materiale og vil være med til at skabe bevægelsesglæde for børn og kolleger gennem god energi og engagement fra alle førerulvene.*

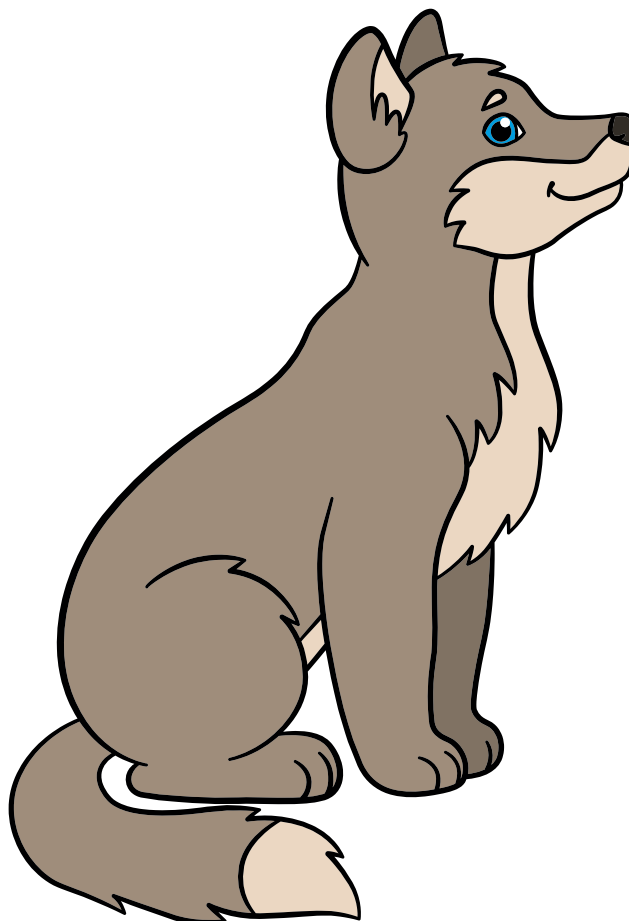
# Vegetarulven Vulf

Der var engang en sød og kærlig ulv, som hed Vulf. Den boede sammen med sin ulvefamilie i ulvehulen.

Vulf havde en far og en mor og en masse søskende. Vulf elskede at være ude at lege med alle sine venner og synes det var sjovest, når alle var med i legen.

I ulvefamilien passede de godt på hinanden, så alle ulvene havde det rart. Ulvefar og ulvemor var dem som passede på ulveungerne. De var kærlige og viste ungerne hvad vej de skulle gå og hvad de skulle passe på.

For ulvefamilien var det vigtigt at man altid var sammen og havde det sjovt og hjalp hinanden. Det betød at når ulveungerne legede, så var ulvemor og ulvefar med til at lege, og når der skulle arbejdes med at finde mad hjem til familien så hjalp ulveungerne til.



# Ulvesangen

Vulf har lavet en sang, som vi hver dag i bevægelsesugen (uge 35) synger sammen, som en lille opstart til dagens bevægelsesleg.

Sangen kan I også se og høre på [YouTube](#)

Se og hør sangen på [YouTube](#)

Melodi: pulssangen (findes også på Kroppen på Toppens hjemmeside)

# Ulvesangen

Melodi: Pulssangen

## Kom og leg vi er alle med

(viser "kom" med begge hænder, krydser arme og klapper på modsatte skulder)

## Leg med ulven

(spred arme ud til begge sider og sæt hænderne ovenpå hovedet som ører)

## Nu skal vi leg med ulven

(spred arme ud til begge sider og sæt hænderne ovenpå hovedet som ører)

## Kom og leg vi er alle med

(viser "kom" med begge hænder, krydser arme og klapper på modsatte skulder)

## Leg med ulven

(spred arme ud til begge sider og sæt hænderne ovenpå hovedet som ører)

## Når ulven kommer

(gå på stedet med armsving)

## Leg med ulven

(spred arme ud til begge sider og sæt hænderne ovenpå hovedet som ører)

## Leger vi alle med

(gå ned i hug)

## Vinter og sommer

(viser at man fryser med krydsede arme og stræk armene og lav solstråler)

## Nu skal vi afsted

(løb på stedet med armsving)



# 5 lege

## – én til hver dag

### i bevægelsesugen

### uge 35

Hele Aalborg Kommunes 0-6 årsområde synger samtidigt præcist mandag d. 26. august 2019 kl. 9.30 for at starte Bevægelsesugen og Idrætsmødet i Aalborg.



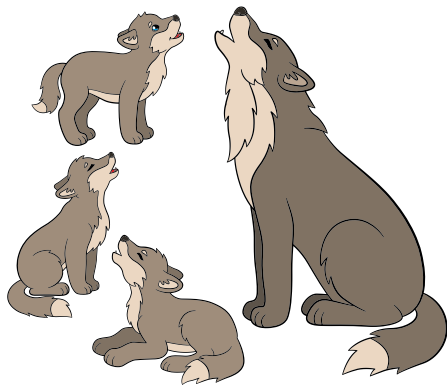
# IDRÆTSMØDET

Dyrk glæden

# Dag 1

## Leg: vi samler mad

**Start med sammen at synge Ulvesangen**



### DAG 1

En dag sagde ulvefar at der var sommer og nu var der kommet en masse lækkert at spise ude i skoven. Ulveungerne jublede for de elskede at samle mad i skoven. Ulvemor sagde til ulveungerne "find nu alle jordbærerne som er de røde og put dem i den røde kasse.

Find alle blåbærerne og put dem i den blå kasse, find alle agurkerne og put dem i den grønne kasse og find alle mælkebøttemblomsterne og put dem i den gule kasse. Husk nu kun at tage en ad gangen så i ikke maser dem".

Kan vi hjælpe alle ulveungerne med at samle maden ind?

(Se aktiviteten på YouTube eller læs beskrivelse under Idrætsmødet på [www.aalborg.dk](http://www.aalborg.dk))

#### **Forberedelse:**

Der findes 4 farver legoklodser, rød, gul grøn, blå. Evt. klippe kort i de fire farver i stedet. Der skal minimum være en klods i hver farve pr. barn. Gerne flere.

4 kasser eller lignende hvor klodserne kan fordeles i. Der synliggøres en farve på hver kasse.

Placer de fire kasser i god afstand fra hinanden gerne oppe, nede og lignende.

Klodserne/kortene spredes ud på et område et stykke væk fra kasserne.

#### **Aktivitet:**

Historien læses for børnene.

"En dag sagde ulvefar at der var sommer og nu var der kommet en masse lækkert at spise ude i skoven. Ulveungerne jublede for de elskede at samle mad i skoven. Ulvemor sagde til ulveungerne find nu alle jordbærerne som er de røde og put dem i den røde kasse. Find alle blåbærerne og put dem i den blå kasse, find alle agurkerne og put dem i den grønne kasse og find alle mælkebøttemblomsterne og put dem i den gule kasse. Husk nu kun at tage en ad gangen så i ikke maser dem.

Kan vi hjælpe alle ulveungerne med at samle maden ind."

Børnene henter en klods ad gangen og putter den i kassen i den rigtige farve.

#### **Pædagogisk bagdør:**

Barnet kan sidde ved en kasse og tage imod. Følges med en voksen eller et andet barn. Lade barnet beholde brevet hvis det er for svært at finde den rigtige postkasse.

#### **Justering af legen:**

Børnene går to og to. Der indsamles på tid. Der bruges skriftsprog i stedet for farver.

#### **Pædagogisk formål:**

Samarbejde mellem børnene, farvekendskab, grovmotorik.



# Dag 2

## Terninge-leg

### Start med sammen at synge Ulvesangen

#### Forberedelse:

Lav terningen ud fra anvisningen på Kroppen på toppens hjemmeside:

<https://kroppenpaatoppen.dk/genbrugs-terning/>

– eller brug den terning, som I har fået fra Kroppen på Toppen.

Sæt aktivitetskortene i terningen og lad børnene kaste terningen.

Leg den leg, der vender op – ud fra nedenstående anvisninger – eller læs bag på kortet.

#### Aktivitet:

Historien læses for børnene.

*"Næste dag sagde ulvefar, at ulveungerne havde været rigtig gode til at samle mad ind i kasserne. Så nu vil ulvemor og ulvefar gerne være med til at lege.*

*Vulf havde lavet en stor terning, hvorpå der var sjove billeder af ting som ulvevennerne skulle lave sammen. De skiftedes til at slå med terningen og lege legene."*

## Balance-kortet: (balancesansen)

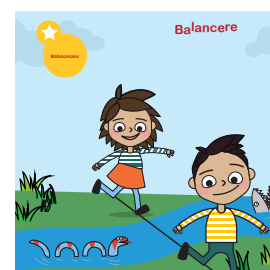
**Forberedelse:** Find noget som barnet kan balancere på f.eks. sofapuder, snor på gulvet/kridtstreg på fliser.

**Aktiviteten:** Her gælder det om at balancere på noget forskelligt, det styrker barnets motorik. Til at starte med kan barnet "bare" stå på et ben, og derefter gradvis gør det sværere, ved at ændre underlaget.

**Pædagogisk bagdør:** Det lille barn der endnu ikke har lært og sidde selv, kan sidde ved en voksne, og den voksne skal vippe fra side til side, sådan at barnet mærker, hvad der sker i kroppen. Det lidt større barn, kan blive hjælper, ved at fortælle de andre hvad de skal gøre eller vælge underlag.

**Justering af legen:** Børnene hjælper hinanden, der kan tages tid på hvor længe barnet f.eks. kan stå på et ben.

**Pædagogisk formål:** At styrke barnets balance, som er vigtig for indlæring. Danne sociale relationer med andre børn.



## Snurre-kortet: (balancesansen)

### Forberedelse:

Find et sted hvor der er plads til at snurre rundt om sig selv, være særlig obs på om barnet bliver "rundtosset"

### Aktiviteten:

Her gælder det om at snurre rundt om sig selv, og mærke hvad er det der sker med kroppen, under og bagefter en snurretur.

### Pædagogiske bagdør:

Det barn der ikke kan lide og snurre rundt om sig selv, kan gå rundt om noget fast, som f.eks. et bord, eller et træ udenfor. Og det helt lille barn, der endnu ikke har lært at gå, kan sidde ved en voksen som så snurre rundt, på en kontorstol, eller bare drejer rundt med det lille barn i armen.

### Justering af legen:

Der kan prøves med bind for øjne/lukket øjne, tag strømper af, sæt musik på, og lad det blive til en stopdans.

### Pædagogisk formål:

At styrke barnets motorik og balance.



## Trække og skubbe-kortet: (muskel/ledsansen og stabilitet for kroppen)

### Forberedelse:

Find et reb/snor der kan holde til at blive trukket i, bind det fast om et sofabein, eller i papkassen. I papkassen kan der puttes ting som giver forskellig vægt.

### Aktiviteten:

Her gælder det om at flytte noget, ved at trække det/skubbe det. Man kan lave det til en samarbejdsøvelse, hvor det ene barn putter noget i kassen, som det andet barn skal trække tilbage til sig. Og derefter bytter de plads.

### Pædagogisk bagdør:

Et barn kan være den der hele tiden putter i kassen, eller hele tiden trækker i kassen. Eller være den der vælger hvad der skal i kassen.

### Justering af legen:

Kassen skubbes hen til et barn der sidder med lukkede øjne. Barnet skal mærke på det der er i kassen, og prøve og gætte det. Det hele lille barn, kan evt. blive trukket på et tæppe.

### Pædagogisk formål:

Samarbejde mellem børnene, grundmotorik, ase maseleg, - styrker for og bagside.



## Kaste og gribe-kortet: (koordination øje-hånd, styrke og præcision)

**Forberedelse:** Find ting frem som der kan kastes og gribes, skift evt. bolde ud, med f.eks. en strømpe, handske, en blød bamse o.lign.

**Aktiviteten:** At kaste de forskellig ting mellem sig. Husk at skifte, det der kastes med.



**Pædagogisk bagdør:** Barnet kan være den, der sidder med de forskellige ting, der kastes med. Og bestemmer hvornår der skal byttes.

**Justering:** Det kan laves til en konkurrence. Børnene står i en rundkreds, og de har 2 bamser, der kastes rundt, det gælder så om ikke at stå med 2 bamser.

**Pædagogisk formål:** Samarbejde mellem en gruppe børn. Rum- og retningsfornemmelse og muskelledsans.

## Svinge-kortet (vestibuler-sans og styrke)

**Forberedelse:** Sæt børnene sammen 2 og 2. Lav plads til at børnene kan svinge hinanden rundt.

**Aktiviteten:** Børnene giver hinanden svingture, ved at dreje rundt på gulvet, der kan evt. Sættes musik på.



**Pædagogisk bagdør:** Barnet kan sidde med et stykke papir og sætte en streg for hver gang, der er svunget en omgang. Eller sæt tid på og lad barnet styre tiden.

**Justering af legen:** Den ene kan lukke øjnene. Det helt lille barn, kan blive svunget af en voksne, der holder barnet ind til sig. Når barnet bliver mere og mere tryk kan barnet tages længere ud fra kroppen.

**Pædagogisk formål:** Samarbejde mellem børnene, og det at forstå en besked, balancesans og fart.

## Trille-kortet (vestibuler-sans, styrke og tryk)

**Forberedelse:** Find en plads, hvor der er mulighed for at trille, gerne en bakke, kan også leges indendørs.

**Aktiviteten:** Lad børnene ligge sig ned på underlaget, og så skal der bare trilles. Der kan med fordel leges med begreber, bl.a. over, under, ved siden af. Altså det måde børnene skal trille på.



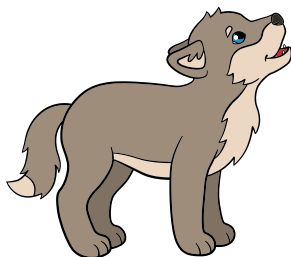
**Pædagogisk bagdør:** Barnet kan fortælle hvordan de skal komme fra A til B. Eller tælle hvor mange gang et barn triller.

**Justering af legen:** Prøv at lukke øjnene, eller det ene øje. Børnene kan også gå sammen 2 og 2. Det helt lille barn, kan hjælpes med at trille ved støtte barnets hoved og nakke, eller trille barnet på et tæppe. Ved at løfte tæppet op.

# Dag 3

## Leg: hente mad hjem til ulvehulen

**Start med sammen at synge Ulvesangen**



### Forberedelse:

Fyld minimum en dunk/sæk (fra vaskepulver, mælkekartoner med skruelåg, stofpose...) med sand eller vand. Forberedes sammen med børnene inden aktiviteten.

Placer dem ud på et større område, gerne nede, oppe og med afstand.

Find en "hule" hvor madsækkene slæbes hen til. Hulen kan evt. være sandkasse, hulahopring, trækvogn, en hule børnene har bygget eller lignende.

### Aktivitet:

Historien læses for børnene.

*"Sommeren var ved at være ovre og bladene begyndt at falde af træerne, - det var blevet efterår. Nu var tiden kommet til at indsamle alt det mad de havde samlet i skoven hjem til ulvehulen inden vinteren dækkede det til af sne eller der var andre dyr, der ville spise det.*

*Hele ulvefamilien trak de store tunge madsække hjem til ulvehulen.*

*Kan vi nu hjælpe ulvefamilien med at samle madsækkene hjem."*

*Børnene henter en madsæk/dunk ad gangen og slæber den hjem til hulen.*

### Pædagogisk bagdør:

Barnet kan sidde ved hulen og tage imod. Følges med en voksen eller et andet barn. Lade barnet beholde dunken/sækken.

### Justering af legen:

Børnene hjælper hinanden to og to. Der indsamles på tid. Sækkene/dunkene gøres tungere og lettere.

### Pædagogisk formål:

Samarbejde mellem børnene, grovmotorik, ase maseleg, - styrker for og bagside.

# Dag 4

## Leg: Kaste i søen

**Start med sammen at synge Ulvesangen**



### **Forberedelse:**

Find et par strømper, eller et par puder. Find et sted hvor der er plads til at kaste til hinanden.

### **Aktivitet: strømpekast::**

Strømpekast er en lille leg hvor fokus er på, at kaste og gribe.

Historien læses for børnene.

"Vinteren kom og der faldt sne uden for ulvehulen.

Selve døren til ulvehulen var dækket til af sne og ulveungerne kedede sig.

Ulvemor fik en god ide.

Hvad med at de alle begyndte, at lave snebolde ud af sneen der dækkede døren og kastede den ud i den lille sø."

### **Pædagogisk bagdør:**

Det helt lille barn kan sidde ved en voksen der kaster, sådan at barnet mærker den voksnes bevægelser.

Husk at sætte ord på det du gør sammen med barnet. Der kan også være et barn der henter strømper, hvis der er nogle der taber dem.

### **Justering:**

Man kan også kaste strømpen videre til sidemanden. Prøv at sætte 2 strømper i spil, sådan at et barn aldrig må stå med 2 strømper. Det handler om at kaste den hurtigt videre til den næste. Det gælder hele tiden om at holde legen i flow, sådan at børnene bevarer lysten til at lege legen, og gerne vil fortsætte.

### **Pædagogisk formål:**

hånd - øje kondition, altså det at kunne se et mål, og derefter kan kunne kaste en strømp med f.eks. sand i. Man kan også prøve og kaste med andre ting, og ændre i målet, f.eks. gør det større eller mindre.

## Dag 5

# Leg: Vulf, Vulf – hvordan får vi mad?

**Start med sammen at synge Ulvesangen**



### **Forberedelse:**

Find et sted hvor der er plads til bevægelseslegen, der skal ikke bruges andet end plads til at lege på. Evt. Kan man bruge bevægelsesterningen.

### **Aktiviteten: Vulf, Vulf hvordan får vi mad?:**

Læs historien for børnene:

*"Vulf kedede sig i ulvehulen og kunne næsten ikke vente på at foråret kom, for så vidste han, at han skulle ud og lege med alle sine ulvevenner.*

*Han havde nemlig fundet på en helt ny leg for ulvevennerne, ulvemor og ulvefar."*

### **Udpeg én (eller flere) der er Vulf.**

Vulf og de andre børn står med ca. 10-20 meter imellem hinanden. Deltagerne starter med at råbe: "Vulf, Vulf - hvordan får vi mad?". Vulf kan eks. vælge at svare: "der er 20 meter derhen". Deltagerne råber så tilbage: "Hvordan skal vi så komme over til maden?". Ulven kan så vælge at svare: "I skal hoppe derover". Deltagerne hopper så hen til Vulf, og der vælges en ny Vulf, som går over på den anden side.

### **Pædagogisk bagdør:**

Der kan være 2 ulve, eller et barn der slår med bevægelsesterningen og fortæller ulven hvad de andre skal gøre for at komme over til ulven.

### **Justering:**

Det kan leges som en fangeleg, hvor der er en der prøver og fange de andre ulve. Eller de skal være kommet over inden tiden er gået.

### **Pædagogisk formål:**

Grovmotorik, at lytte til besked, og udføre den.



# IDRÆTSMØDET

Dyrk glæden



**Aalborg  
Kommune**