

# ROMJULSLØPET



BMW  OSLO  
**MARATON**  
POWERED BY BMW

*Læringsverkstedet*

IDRETTSBARNEHAGER





# Aktivitetshefte for hele familien

Aktivitetene er laget med utgangspunkt i pedagogisk idrett, som er Idrettsbarnehagenes gjennomgående metode. Pedagogisk idrett er idrett, lek og bevegelse sett i en pedagogisk sammenheng. I pedagogisk idrett lærer og utvikler barna seg gjennom å bruke kroppen.

Gjennom arbeid med de fire fokuspunktene våre – fysisk, psykisk, sosial og kognitiv utvikling – tror vi på en helhetlig utvikling av mennesket.

Hver aktivitet er bygget opp for å stimulere ulike kroppslige egenskaper og sanser. I hver aktivitet vil dere også møte «pedagogiske bakdører». En pedagogisk bakdør er en måte å tilpasse aktiviteten på slik at alle som deltar kan oppleve mestring og bevegelsesglede. Dette kan for eksempel være å forenkle aktiviteten, eller legge til elementer som gjøre den mer utfordrende.

Læringsverkstedet  
IDRETTSBARNEHAGER

Lykke til!





## Aktiv Romjuls-Quiz

**FORBEREDELSE:** Finn frem baller, erteposer, kongler og lignende som kan kastes. Finn frem papir med forskjellige farger. Klipp ut ulike former i forskjellige farger og heng opp på veggen eller et tre. Gjør klart quiz-spørsmål fra et tema barna kjenner seg igjen i, for eksempel jul, farger, disney, osv.

**BESKRIVELSE:** Barna stiller seg i passe avstand fra veggen eller et tre. En voksen stiller et spørsmål som har 4 svar alternativer (evt. 2 for de minste). Hvert alternativ knyttes opp mot en av formene og barna kaster eller sparker en gjenstand mot det alternativet som de tror er det rette svaret.

### EKSEMPEL: "Hvilken måned er julaften?"

Desember



Oktober



April

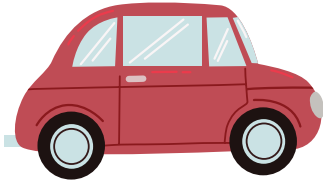


Januar





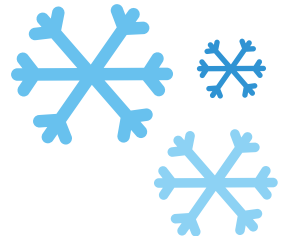
Bil



Juletre



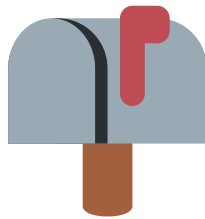
Snø



Joggesko



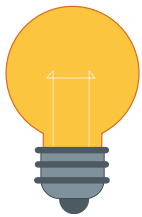
Postkasse



Vott



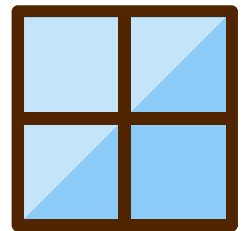
Lyspære



Snøengel



Et vindu på et hus



Tur-bingo  
Dra på tur i nærmiljøet  
og finn følgende bilder





# Hjelp gamlenissen

**FORBEREDELSE:** Finn frem et skjerf, nisselue, en hals eller lignende som kan bindes foran øynene. Lage en løype med gjenstander som gamlenissen skal føres gjennom.

**BESKRIVELSE:** Gå sammen to og to, hvor en er gamlenissen og en fører. Nissen dekker for øynene. Nissens hjelper har i oppgave å hjelpe nissen fra A til B, eller rundt omkring i en løype.

**PEDAGOGISK BAKDØR:** Ta pauser underveis, løft på øyebindet. For å gjøre ting vanskeligere kan man snurre rundt x antall ganger først, eller nissens hjelper kan lede nissen ved hjelp å gi kommandoer, i stedet for å holde i hånda.





# Julepakkeløype



**FORBEREDELSE:** Finn frem tau, tråd, garn eller lignende, og surr dette rundt om i rommet, foreksempel under og over bord, mellom stoler, over lekehylla eller lignende hinder.

**BESKRIVELSE:** I den ene enden av tauet trer du på en ring, eller noe lignende som skal føres gjennom løypa til den andre enden. Kanskje kan du feste på en nøkkelring eller lignende på en julepakke for å skape julerelasjon. Ringen sitter nå fast til tråden, og man må ta med seg pakken/ringen langs tauet/tråden gjennom løypa for å få den løs i andre enden.

**PEDAGOGISK BAKDØR:** Lag gjerne flere ringer eller pakker for å få mer aktivisering.

Hvor fort klarer du å frakte en gjenstand fra start til slutt?





# Stoppdans til julemusikk



**FORBEREDELSE:** Finn frem eller lag en spilleliste med julemusikk.

**BESKRIVELSE:** Når musikken spilles så danser vi. Når den stopper så fryser vi som en statue, frem til musikken starter igjen.

**PEDAGOGISK BAKDØR:** Det finnes flere forskjellige varianter. Kanskje har barna forslag.

Her er noen forslag, når musikken stopper skal vi:

- Snurre rundt som et helikopter
- Løpe/krabbe som et reinsdyr
- Sette oss på rumpa
- Ligge på magen
- Sitte på kne

Du kan også finne frem ringer, puter eller kjegler.  
Når musikken stopper må man finne en markør hver.

