

MOTORISKT REDO FÖR SKOLAN

- MED FOKUS RÖRELSEGLÄDJE



VARFÖR SKA MAN HA AKTIVITETSKONCEPTET?

Stöd i läroplanen – ni uppfyller Lpfö 18

*Vårt koncept fokuserar på rörelse genom ett helhetsperspektiv,
vi värnar om både den fysiska och emotionella aspekten!*

Läroplanen betonar att förskolan ska ge varje barn förutsättningen:

- 1.** *“Att utveckla motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning samt förståelse för hur viktigt det är med rörelse och ta hand om sin hälsa och sitt välbefinnande (Skolverket 2025, s.14).*
- 2.** *“Utvecklas och stimuleras i sin motoriska, sociala, emotionella och kognitiva utveckling” (Skolverket 2025, s.15).*



VAD SÄGER LÄROPLANEN FÖR FÖRSKOLAN?

*Lek och rörelse ska vara en central del av utbildningen.
Genom vårt AktivitetsKonceptet® ger ni varje barn möjlighet att nå sin fulla potential
i en stimulerande miljö som stärker deras förmågor och framtidstro.*

*Att utforska AktivitetsKonceptet® stimulerar inte bara barnets fysiska utveckling,
utan ger också möjlighet att vara en del av en social gemenskap som gynnar
den emotionella utvecklingen.*

*Detta beror på att känslan av tillhörighet stärker barnens positiva självkänsla,
och att få utforska detta i samspel med andra genom hälsofrämjande aktiviteter
bidrar till deras välbefinnande.*

*AktivitetsKonceptet® är därför ett målmedvetet arbetsredskap som stödjer
barns utveckling och stöttar pedagogerna i deras dagliga arbete!*

AKTIVITETSKONCEPT SÄKERSTÄLLER ATT MÅLEN UPPFYLLAS.

HÄLSA & VÄLMÅENDE I CENTRUM

Barn mår bättre, sover bättre och har lättare att koncentrera sig när deras behov av rörelse tillgodoses.

Lpfö 18 betonar vikten av en balanserad dagsrytm, där vila och aktivitet samverkar för att stärka barnets helhetsutveckling.

Vårt koncept ger pedagogerna verktyg att skapa just den balansen – genom välplanerade, stimulerande och varierande rörelsepass varje dag.



AKTIVITETSKONCEPT SÄKERSTÄLLER ATT MÅLEN UPPFYLLAS.

RÖRELSEGLÄDJE

– En livslång investering

*Rörelse ska inte bara vara nyttig – den ska vara **rolig**.*

*Lpfö 18 lyfter att **rörelseglädje** är ett mål i sig.
Vårt koncept bygger på lek, fantasi och variation,
vilket gör att barnen inte bara rör sig mer
– de **vill** röra sig mer.*

*Det stärker motivation, självkänsla
och ett livslångt intresse för en aktiv livsstil.*



AKTIVITETSKONCEPT SÄKERSTÄLLER ATT MÅLEN UPPFYLLAS.

3 UTVECKLING AV MOTORIK & KROPPSUPPFATTNING

*Vår lösning främjar barnens **allsidiga rörelseförmåga**, inklusive balans, styrka, smidighet och kondition.*

*Genom strukturerade och lekfulla övningar utvecklar barnen också viktiga färdigheter som **koordination**, **kroppsuppfattning** och **spatial medvetenhet** – grunder som påverkar allt från språk till socialt samspel.*



PERSONALSTÖD & PRAKTISKA VERKTYG

Vi vet att pedagoger redan har mycket att hantera.

*Därför erbjuder vårt koncept **färdiga rörelseprogram, övningar, inspiration och material** som underlättar det dagliga arbetet – utan att kräva lång planeringstid. Det stärker både kvaliteten i undervisningen och arbetsmiljön.*

Ett barn lär sig utveckla sin motorik som en trappa....

Där alla trappsteg består utav olika tegelstenar som byggs ovanpå varandra. Tegelstenarna är små byggstenar som bygger motoriken uppåt och framåt.

Motorik kan även delas in i grov- & finmotoriska övningar.

Grovmotorikens 12 olika delar/cylindrar:

- | | | | |
|---------|-----------|-----------|----------|
| • rulla | • gå | • hänga | • fånga |
| • åla | • springa | • stödja | • kasta |
| • krypa | • hoppa | • klättra | • balans |

När dessa delar är inlärdas och fyllda kan vi lägga på nästa lager som är koordination.

När barnen börjar kombinera de olika delarna (cylindrarna) exempelvis genom att springa och hoppa skapas motoriska rörelser som leder till aktivitet och glädje. Därför är det otroligt viktigt att först bygga den motoriska grunden för att barn ska kunna vara fortsatt fysiskt aktiva.



GROVMOTORIK ÄR GRUNDEN

KOMPLEXA RÖRELSE

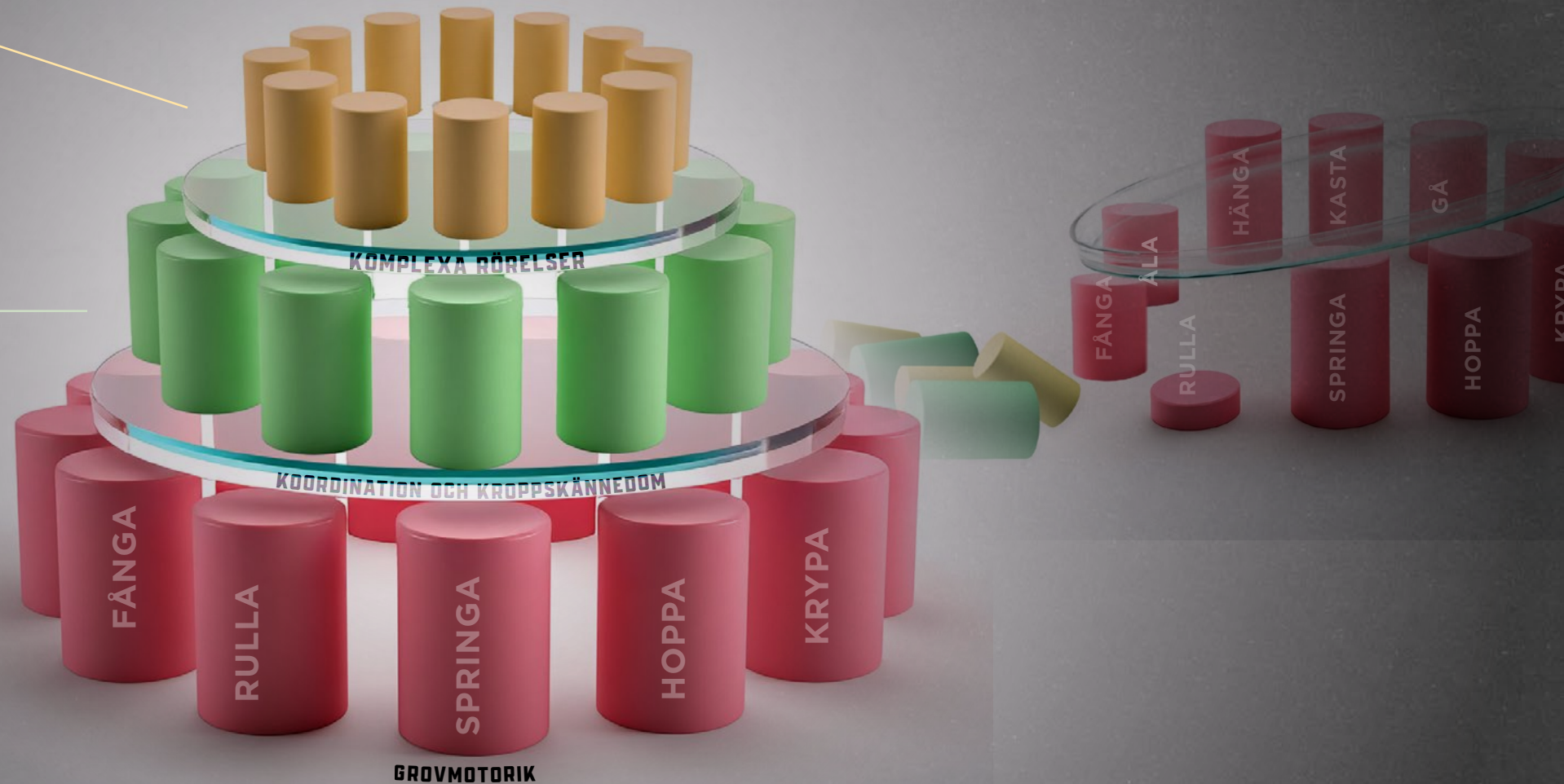
KOORDINERADE RÖRELSE OCH
UTVECKLANDE ÖGA- HANDRÖRELSE.

KOORDINATION OCH KROPPSKÄNNEDOM

SAMMANSATTA RÖRELSE,
RUMSUPPFATTNING OCH FINMOTORIK.

GROVMOTORIK

*Tolv stycken grundpelare -
Åla, krypa, gå, springa, hoppa,
klättra, hänga, stödja, rulla,
balans, kasta & fånga.*



*Vårt koncept bygger på övningar som ska **stimulera barnets motoriska utveckling** och samtidigt **skapa rörelseglädje**.*

Det hjälper pedagogen att på ett metodiskt och pedagogiskt sätt träna barnens motorik för att stärka alla dessa trappsteg och delar.

Övningsbanken innehåller många filmer som alla är indelade under 4 olika kategorier:

- 1. Grov- & finmotorik**
- 2. Balans och koordination**
- 3. Kroppskännedom**
- 4. Pulshöjande aktiviteter**



VARJE DAG

(måndag - fredag)

30 minuter fysisk aktivitet

4 inspelade instruktionsfilmer

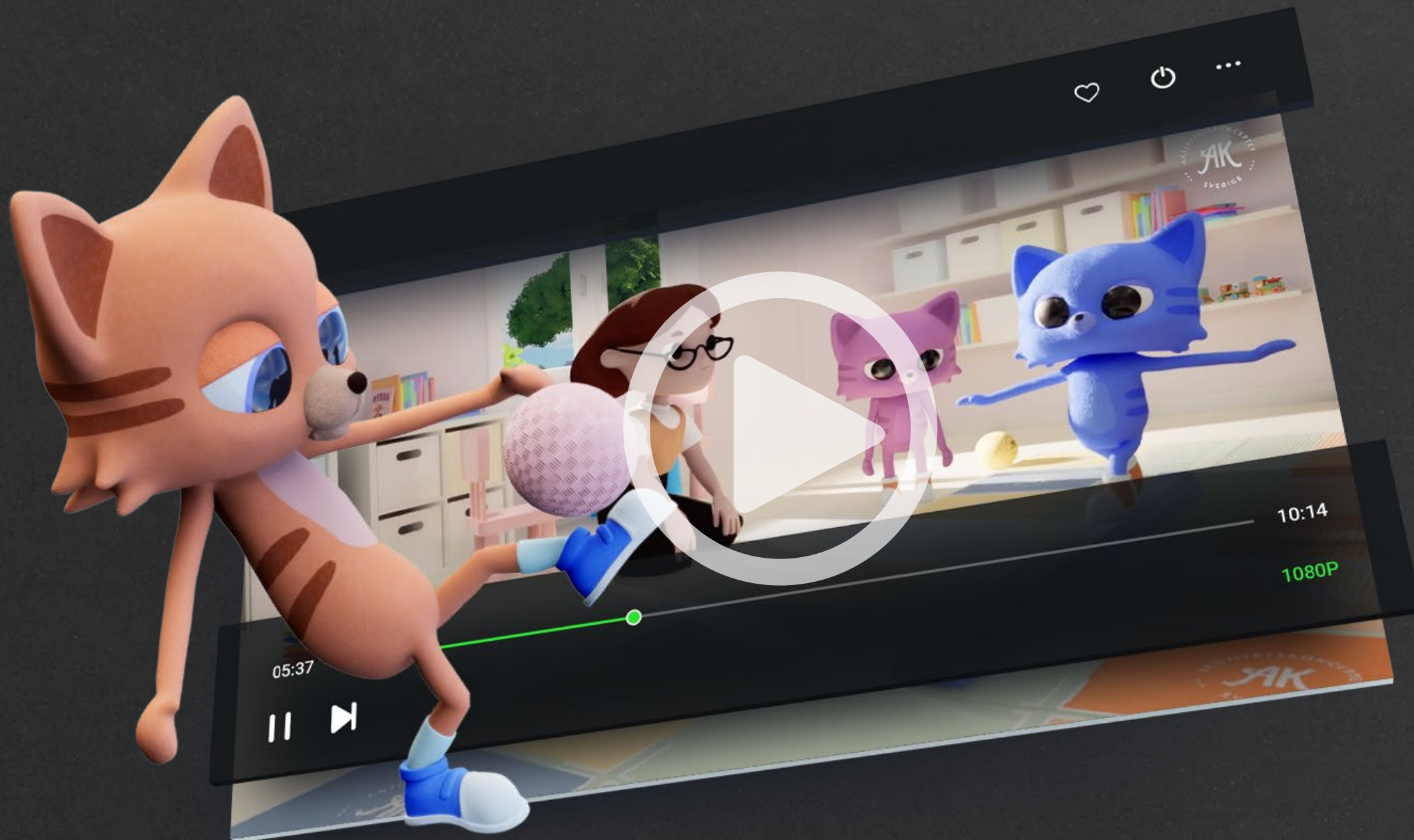
Rörelseglädje • Fysisk aktivitet • Motorisk utveckling

Aktivitetsvagnen ingår med allt material klart

FÄRDIGA PLANERINGAR BARA ÄR ATT KÖRA IGÅNG

- 1. Samla gruppen*
- 2. Klicka igång dagens pass*
- 3. Ta fram materialet som finns i vagnen*
- 4. Sätt igång och kör*
- 5. Avsluta passet gemensamt*





Se filmen om AktivitetsKonceptet® »

VÄLKOMMEN TILL AKTIVITETSKONCEPTET® 2025

