

Motorik 0. klasse

I 0. klasse har man to timers motorik om ugen sammen med skolens motoriklærer og børnehaveklasselærer. Formålet med timerne er, at styrke det enkelte barns motorik gennem forskellige bevægelsesaktiviteter.

Mål:

- At eleverne oplever glæde ved at bevæge sig.
- At eleverne udvikler deres motoriske færdigheder.
- At elevernes kropsbevidsthed styrkes.
- At eleverne tør at kaste sig ud i nye udfordringer.

Vi arbejder med:

- Grundlæggende grovmotoriske bevægelsesmønstre, fx krybe, kravle, rulle, kolbøtter.
- Balance, fx stå på et ben, hinke på højre/venstre ben, hoppe rytmisk med samlede ben, gå på lav balancebom, vippebræt.
- Kropsbevidsthed og styrke, fx i forskellige redskabsopstillinger.
- Bevægelse til musik med fokus på rytme.
- Boldbasis som at gribe, kaste, slå med bat og sparke til en bold, over- og underhåndskast, fokus på krydsbevægelse, eksperimenter. Først store bolde, senere små bolde.
- Viden om spænding og afspænding af fx arme og ben.
- Sjippe og køre på rullebræt.
- Enkle fangelege med fokus på regler og fællesskab.
- Små boldspil, hvor konkurrencedelen nedtones.

Gentagelser er vigtige, da det giver tryghed. Eleverne opnår succes ved at øve sig og se, at de bliver bedre. Herved styrkes deres selvværd. Også i motorik er mottoet: "Man bliver bedre, hvis man øver sig".

De børn, som fortsat efter 0. klasse har brug for målrettet motorisk træning, tilbydes en times motorik om ugen i 1. og 2. klasse.