



# Riktlinjer

## Idrottsleakis (5 år)

I idrottsleakis får barn röra på sig, utveckla sin motorik, rörelseglädje och testa på olika idrotter. Leken, glädjen och lusten att röra sig kommer i första hand. Lika viktigt är hur barnen är mot varandra - i idrottsleakis utvecklas goda beteenden. Tävling är en del av leken och ska alltid ske på barnens villkor. I idrottsleakis uppmuntrar vi vuxna att delta i leken.



## Upplägg idrottsleki (60 minuter)

### 1. Incheckning (5 minuter)

Det första vi gör är att samla barn och ledare i en ring. Alla barnen får säga sitt namn och svara på en incheckningsfråga. T ex: vad är din favoritfärg/djur/mat?

Incheckning/utcheckning syftar till att skapa trygghet i gruppen och vi ser till att alla barnen blir sedda/lyssnade på. Dessutom lär vi barnen att sitta tysta och lyssna när ledaren eller andra barn pratar.

### 2. Uppvärmning – En rolig och fartfylld start! (10 minuter)

Vi börjar varje pass med en uppvärmning där en fartfylld lek står i fokus. Leken kan genomföras med eller utan boll.

### 3. Övningar med fokus på rörelseglädje (30 minuter)

- Dela in i tre olika stationer med tre olika övningar/lekar (cirka 10 minuter per station/grupp).
- Om det är bollar med i leken: alla övningar/lekar med boll ska utgå från att alla barn ska få ha så mycket boll som möjligt. När alla barn får ha en varsin boll kan de delta utifrån sina egna förutsättningar.
- Barnen ska vara i rörelse – vi väljer bort övningar som skapar köer!

### 4. Avslutning – barnen ska lämna idrottsleki med ett leende (10 minuter)

Avsluta passet med en lek med fokus på glädje och skratt.

### 5. Utcheckning (5 minuter)

Det sista vi gör är att samlas i en avslutande ring och prata om vad som var roligast under passet. Incheckning/utcheckning är även ett bra tillfälle att prata om hur vi ska vara mot varandra. Sätt upp förhållningsregler tillsammans med barnen. T ex: hur är man en bra kompis?

