



Oslo

Skiskole i barnehagen

Et hefte til ansatte som skal
organisere skiaktivitet i barnehagen

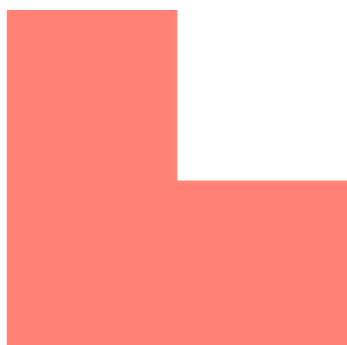


Foto: Thomas Ekström



Innhold

Skiskole i barnehagen.....	3
Hva er målet med skiskolen?.....	3
Hva trenger vi av utstyr?.....	4
Øktene på skiskolen.....	5
Økt 1 Bli kjent med skiene.....	6
Økt 2 Snu på ski.....	7
Økt 3 Bakker og bremse.....	8
Økt 4 Fiskebein, ploge og svinge.....	9
Økt 5 Rundløype og avslutning.....	10
Leker som egner seg godt på ski.....	11
Pedagogiske opplegg.....	12
Tema 1 Norsk skihistorie og skikultur	13
Tema 2 Løyper og merking i skogen	15
Tema 3 Dyr og dyrespor.....	18
Tema 4 Vær og temperatur om vinteren.....	21
Tema 5 Skiidretter.....	23
Påmelding til skiskole.....	25
Diplom.....	26



Skiskole i barnehagen

Hva er målet med skiskolen?

Målet med Skiskolen er at barna skal oppleve mestring og skiglede og utvikle skiferdigheter gjennom morsomme aktiviteter og skilek. Gjennom skiskolen kan voksne og barn også få felles opplevelser som kan bidra til gode samtaler. Dette heftet er ment som inspirasjon til ansatte som skal gjennomføre skiaktivitet i barnehagen. Heftet inneholder forslag til et skiskoleprogram med varierte aktiviteter og leker. Det er også lagt ved forslag til pedagogiske opplegg vi kan benytte i forbindelse med skiskolen.

På skiskolen øver vi på disse skiferdighetene:

- ▶ Ta av og på ski
- ▶ Falle og reise oss
- ▶ Gå og gli bortover
- ▶ Snu oss rundt
- ▶ Brems og stoppe
- ▶ Gå oppover
- ▶ Kjøre ned
- ▶ Svinge

For at barna skal få en positiv skiopplevelse, er det viktig at vi er nok voksne tilstede under øktene og har en plan på hvilke roller vi voksne skal ha. Noen voksne bør hjelpe barna med å få på seg skisko og ski, mens andre kan ivareta de barna som er klare. På den måten unngår vi at barna blir stående stille og bli kalde.



Hva trenger vi av utstyr?

Barna trenger ski og skisko for å være med på Skiskolen. Staver brukes ikke.

Ski til barn bør være korte slik at barna lett kan styre dem. For lange ski vil kunne sette en demper på mestringsfølelsen og skigleden.

Tips til barneski

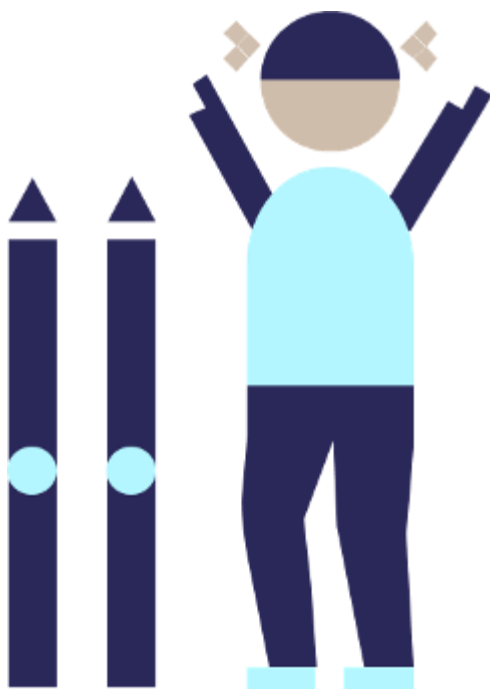
- 3-4 år: lengde på ski er lik kroppslengde
- 5-6 år: lengde på ski er lik kroppslengde + 0-10 cm
- Velg smørefrie ski hvis mulig

Utlånsordninger

Undersøk om det finnes gratis utlånsordninger tilgjengelig for barnehagen.

Eksempler på utlånsordninger:

- BUA
- Skattekameret
- Frigo
- Friluftsentralen





Øktene på skiskolen

Dette er et forslag til hvordan vi kan gjennomføre skiskolen i barnehagen. Programmet er delt inn i 5 økter som kan gjennomføres over en periode på fem uker. I løpet av denne perioden vil barna få tilstrekkelig med tid til å utforske og mestre skiferdigheter.

Det er lagt opp til at hver økt har en varighet på cirka 45 minutter, men varigheten kan vi tilpasse slik vi ønsker. De fem øktene har følgende innhold:

Økt 1 Bli kjent med skiene

Vi øver på å ta av og på skiene, falle og reise oss og gå/glid bortover på skiene.

Økt 2 Snu oss på ski

Vi glir på skiene og øver på å snu oss rundt og skifte retning.

Økt 3 Bakker og bremse

Vi snur på ski og øver på å gå tripp-trapp oppover bakkene og bremse nedover.

Økt 4 Fiskebein, ploge og svinge

Vi går tripp-trapp og stopper på ski. Vi øver på å gå fiskebein, ploge og svinge.

Økt 5 Rundløype og avslutning

Vi fokuserer på å gi barna en positiv avslutning med frilek og rundløype. Her får de bruke skiferdighetene de har lært. Barna får diplom.

Det er en fordel for barn og voksne å vite hvordan skiskolen organiseres og gjennomføres. Her er et forslag til faste rammer:

- ▶ **Voksne på ski:** ansatte på ski kan inspirere og gå foran som et godt eksempel.
- ▶ **Ha fast møtested:** et fast sted der barna stiller opp gir trygghet og forutsigbarhet for voksne og barn og er tidseffektivt.
- ▶ **Felles samling:** felles samling når vi starter og avslutter kan gi barna innsikt i hva som skal skje og mulighet til å fortelle om egne erfaringer i etterkant.



Økt 1: Bli kjent med skiene

I denne økten øver vi på

- å ta på og av skiene
- å falle og reise oss
- å gå/gli på skiene

Beskrivelse

1. Samle barna i ring eller halvsirkel

- Fortell barna kort om hva vi skal gjøre.
- Start med å banke snø av skistøvlene ved å trampe skoen på bindingen.
- La barna ta på skiene selv og hjelp til der det trengs.

2. Sang «Hode, skulder, kne og tå»

«Hode, skulder, kne og tå» x 3. «Øyne, ører, kinn å klappe på, hode, skulder, kne og tå, kne og tå». Bytt ut ord, f.eks. «Hode, mage, ski og lår, rumpa går» eller «lue, votter, ski og tå, rumpa gå».

3. Ballongleken (å falle og reise oss opp)

Alle stiller seg i en halvsirkel eller på rekke med tuppene inn mot midten. Vi later som vi blåser luft i en ballong, og alle rygger mens «ballongen» blir større. Ha god avstand til hverandre. Ballongen sprekker plutselig, og alle faller på bakken. Vi reiser oss opp.

4. Lek «snørrmonsteret»

Det har kommet et snørrmonster som har nyst så fælt at det kom klissete snørr under skiene og dette må vi få bort! Be barna fjerne dette «snørret» ved å skli på skiene og «vaske av snørret med snøen». Bruk fantasien.

5. Rødt og grønt lys

Alle står på linje ved siden av hverandre på enden av valgt område. På motsatt side står en deltaker som er rødt lys. Det røde lyset snur ryggen til de andre, som betyr at det er grønt lys, og barna kan bevege seg fremover på ski mot det røde lyset. Når deltakeren som er rødt lys ønsker at det blir rødt, teller deltakeren høyt 1-2-3 og sier Rødt lys og snur seg. Da må ingen være i bevegelse. De som er i bevegelse må gå på ski tilbake til startlinja og fortsette derifra. Den som kommer først frem til det røde lyset kan overta rollen som trafikklys om ønskelig.

6. Avslutning

- Bøy knærne og la barna øve på å ta av én ski om gangen
- Vi oppsummerer økten, spør barna om hvordan det har vært, hva har vært gøy, hva har vi lært, og hva vil vi øve mer på neste gang.
- Barna velger sang.

Hvordan reise oss

- Ligg på ryggen med beina/skiene opp i været uten at de er i kryss.
- Samle begge skiene, la dem falle ned på bakken til én side
- Kom opp på knær, gjerne oppå skiene, støtt med armer
- Strekk ut ett kne om gangen, vi reiser oss rolig opp

Økt 2: Snu på ski

I denne økten øver vi på

- å ta av og på ski, falle og reise oss opp, å gå/gli bortover (repetisjon)
- snu oss på ski

Beskrivelse

1. Samle barna i ring eller halvsirkel

Fortell barna kort om hva vi skal gjøre.

2. Repeterer fra forrige gang

Ballongleken, faller på bakken og reiser oss opp.

3. Å snu

Vi øver på å snu. Velg et bestemt punkt vi kan gå til og tilbake. Gjør dette noen ganger.

4. «Flyttebilen»

Vi legger ut bøtter, spader eller annet utstyr barna kan plukke opp. Barna er flyttebilen, går på ski til stedet utstyret skal flyttes fra, plukker opp, og flytter utstyret til et merket området.

5. Dyrebevegelser

- Gå som en tiger (vær rask i bevegelsene).
- Gli som en fugl (vær lett i bevegelsene).
- Hopp som en kenguru (vær stødig i bevegelsene).
- Gå som en bjørn (vær tung i bevegelsene).

6. Troll og stein

Én eller to deltakere er troll som jager de andre. De som blir tatt av et troll må sette seg på rumpa. De som ikke er tatt kan befri steinene ved å berøre dem. Da kan steinene reise seg opp og bli med igjen.

7. Avslutning

- Vi oppsummerer økten og snakker om hva vi har gjort, hva vi har lært og hva som var gøy.
- Barna velger en sang.

Hvordan snu skiene

- Start med begge skiene i samme retning. Løft én ski skrått ut mot siden i den retningen vi ønsker å snu oss til, og flytt den andre skien inntil den andre.
- Gjør dette et par ganger til vi har snudd oss med skiene til der vi ønsker.



Økt 3: Bakker og bremse

I denne økten øver vi på

- å gå bortover, snu (repetisjon)
- å gå tripp-trapp oppover
- nødbrems (stoppe)

Beskrivelse

1. Samle barna i ring eller halvsirkel

Fortell barna kort om hva vi skal gjøre.

2. Repeterer fra forrige gang

Hermegåsa. Én deltaker gjør bevegelser og de andre barna hermer. F.eks. å skli på ski, snu på ski, gå sidelengs, falle og reise seg, bøye i knærne og ta i bakken, hoppe og hinke, gå baklengs.

3. Nødbrems

Vis og forklar hva nødbrems er, øv på å sette seg på rumpa på flatt underlag.

4. Å gå tripp-trapp

- Vis og forklar hvordan vi går tripp-trapp.
- Øv på å gå tripp-trapp på flatt underlag.
- Øv på å gå tripp-trapp oppover en bakke. Øv på nødbrems når vi kjører ned.

5. Måkebil kommer (som haien kommer)

Én deltaker er måkebil og står i midten av et avgrenset område. De andre deltakerne fordeles på de ulike hjørnene, og velger hver sin biltype. Måkebilens roper ut biltypene som skal ut å gå på ski rundt måkebilens. Plutselig begynner det å snø og når måkebilens roper «måkebil kommer», må alle bilene kjøre tilbake til sitt garasjehjørne før måkebilens tar dem. De som blir tatt blir måkebiler.

6. Avslutning

- Vi oppsummerer økten og snakker om hva vi har gjort, hva vi har lært og hva som var gøy.
- Barna velger en sang.

Hva er nødbrems

- Nødbrems er å sette seg ned på rumpa for å bremse raskt eller stoppe.
- Nødbrems brukes når vi har for stor fart eller mister kontroll.

Hvordan gå tripp-trapp

- Dette er en teknikk for å komme seg opp bakker.
- Stå sidelengs i bakken med skiene inntil hverandre. Kroppen og skituppene peker rett frem i enten høyre eller venstre retning.
- Flytt skien som er nærmest bakketoppen ett skritt oppover, og flytt så den andre skien inntil. Flytt én ski om gangen. Gjør det samme om igjen.



Økt 4: Fiskebein, ploge og svinge

I denne økten øver vi på

- › å gå tripp-trapp (repetisjon)
- › å gå fiskebein
- › å ploge/bremse og svinge

Beskrivelse

1. Samle barna i ring eller halvsirkel

Fortell barna kort om hva vi skal gjøre.

2. Repetere sidelengs

Øv på å gå tripp-trapp på flatt underlag.

3. Gå fiskebein og ploge

- › Vis og forklar hvordan vi går fiskebein og ploger, og øv på bevegelsen på flatt underlag eller i svak helning.
- › Øv på tripp-trapp og fiskebein opp bakken.
- › Sett ut tre markeringer i nedoverbakken, og la barna ploge og stoppe ved markeringene.
- › Bruk markeringene til å lage en enkel slalomløype, og la barna øve på å svinge

4. Hauk og due

En deltaker blir valgt til hauk, én til duemor og resten er duer. Hauken står i midten, duemor på den ene siden og duene på den andre siden av et avgrenset område. Duemor roper «alle mine duer kom hjem», barna svarer: «vi tør ikke for hauken tar oss», og duemor svarer: «kom allikevel!». Alle barna går på ski over til den andre siden av området, uten at hauken tar dem. Etterhvert som duene blir tatt blir også de hauker.

5. Avslutning

- › Vi oppsummerer økten og snakker om hva vi har gjort, hva vi har lært og hva som var gøy.
- › Barna velger en sang.

Utstyr: noe å merke opp en løype med, for eksempel kjegler eller vester

Hvordan gå fiskebein

- › Form skiene som en «V». Flytt beina slik at hver ski peker skrått ut med skituppene ut mot hver sin side.
- › Ha passe stort mellomrom mellom beina.
- › Gå så med én ski om gangen og trykk innerkanten på skiene godt ned i snøen for å få feste.

Hvordan ploge

- › Lag et kakestykke eller pizzastykke med skiene ved å ha god avstand mellom føttene samtidig som skituppene peker mot hverandre.
- › Bøy knærne og plasser hendene på knærne. Press hælene utover mens skituppene holdes samlet, slik at skiene danner samme fasong som et pizzastykke.
- › Pass på at skiene ikke krysser seg.
- › For å svinge: form skiene som et pizzastykke. Sving til venstre ved å presse innerkanten av høyre ski ned i snøen. Sving til høyre ved å presse innerkanten av venstre ski ned i snøen.



Økt 5: Rundløype og avslutning

I denne økten har vi

- repetisjon av alt vi har øvd på
- rundløype
- diplomutdeling

Beskrivelse

1. Samle barna i ring eller halvsirkel

Fortell barna kort om hva vi skal gjøre.

2. Frilek i bakke

- Frilek i bakke. La barna gå tripp-trapp og fiskebein oppover, ploge og nødbrems nedover, skli og løpe på skiene bortover.
- La barna holde hender, gå eller kjøre sammen, og leke i snøen med skiene på.

3. Fisken i det røde hav

En deltaker blir valgt til «fisken i det røde hav», og står i midten. De andre deltakerne står på den ene siden av et avgrenset område. Deltakerne roper «fisken i det røde hav, hvilken farge må jeg ha, for å komme over, selv om fisken sover?» Fisken roper ut en farge, og alle som har denne fargen på seg kan gå fritt over til den andre siden. De andre kan bli tatt på veien over, og de som blir tatt blir fisker.

4. Rundløype med etapper/poster eller hinderløype

- Merk opp en løype barna skal gå, gjerne på flatmark og i bakke. Lag eventuelt poster på veien, slik som å kaste på blink.
- Alternativt, gå på oppdagelsestur.

5. Avslutning

- Utdeling av diplom.
- Vi oppsummerer skiskolen og snakker om hva vi har gjort, alt vi har lært og hva som var gøy.

Leker som egner seg godt på ski

Oversikt over lekene på skiskolen	Andre leker på ski
‣ Ballongleken ‣ Måkebilten kommer ‣ Hauk og due ‣ Troll og stein ‣ Rødt lys ‣ Hermegåsa ‣ Rundløype	‣ Assosiasjonslek («bevege oss som ...») ‣ Utfordringslek («kan vi løfte én ski ...») ‣ «Skiskyting» / treffe blink (blink på skudd, ball i bøtte underveis) ‣ Oppdagelsestur ‣ Bildeorientering ‣ Danseleken ‣ Sanger med bevegelse
Utstyr vi kan bruke til aktivitetsløyper	Løyper vi kan tilrettelegge
‣ Merkebånd ‣ Kjegler ‣ Rokkeringer/bøtter til blink ‣ Hoppetau til oppheng av noe ‣ Vester ‣ Baller til å hive oppi bøtte/rokkering	‣ Skogsløyper ‣ Stafettløyper ‣ Slalåmløyper (bruk erteposer, leker e.l.) ‣ Rebusløyper ‣ Kostymerenn ‣ Sangrenn (alle synger en sang mens de går på ski)





Pedagogiske opplegg

Dette er forslag til fem pedagogiske opplegg som vi kan benytte i perioden skiskolen gjennomføres. Hvert opplegg tar utgangspunkt i et tema som passer til vinter og ski, som vi jobber med i samlingsstund og gjennom ulike oppgaver.

Her er forslag til temaer barnehagen kan arbeide med:

1. norsk skihistorie og skikultur
2. løyper og merking i skogen
3. dyr og dyrespor
4. vinter og vær
5. skiidretter

På de neste sidene finner vi de fem pedagogiske oppleggene med tilhørende materiell.



Foto: Thomas Ekström

Tema 1 Norsk skihistorie og skikultur

Samlingsstund: vi sitter i ring med barna og snakker om at ski er viktig for Norges historie og kultur.

- › Vi kan spørre barna om
 - › Hvor gamle tror dere de eldste skiene er? Vis bildet av treski
 - › Hva brukte vi ski til i gamle dager, og hvorfor?
 - › Hva mener vi egentlig når vi sier at «Nordmenn er født med ski på beina»
- › Vi kan svare barna f.eks
 - › Ski fantes for mange tusen år tilbake, vis bildet av gamle treski til barna
 - › I gamle dager brukte vi ski for å komme oss fra et sted til et annet fordi på den tiden fantes det ikke kjøretøy som trikk, bane, bil og buss
 - › Med uttrykket «nordmenn er født med ski på beina» mener vi at nordmenn er gode til å gå på ski
- › Vi synger en sang. Forslag: «Jeg snører min sekk»
- › Vi leser en bok som passer til vinter og ski. Forslag til bøker:
 - › Karsten og Petra på skiskole
 - › Karsten og Petra går på ski og skøyter



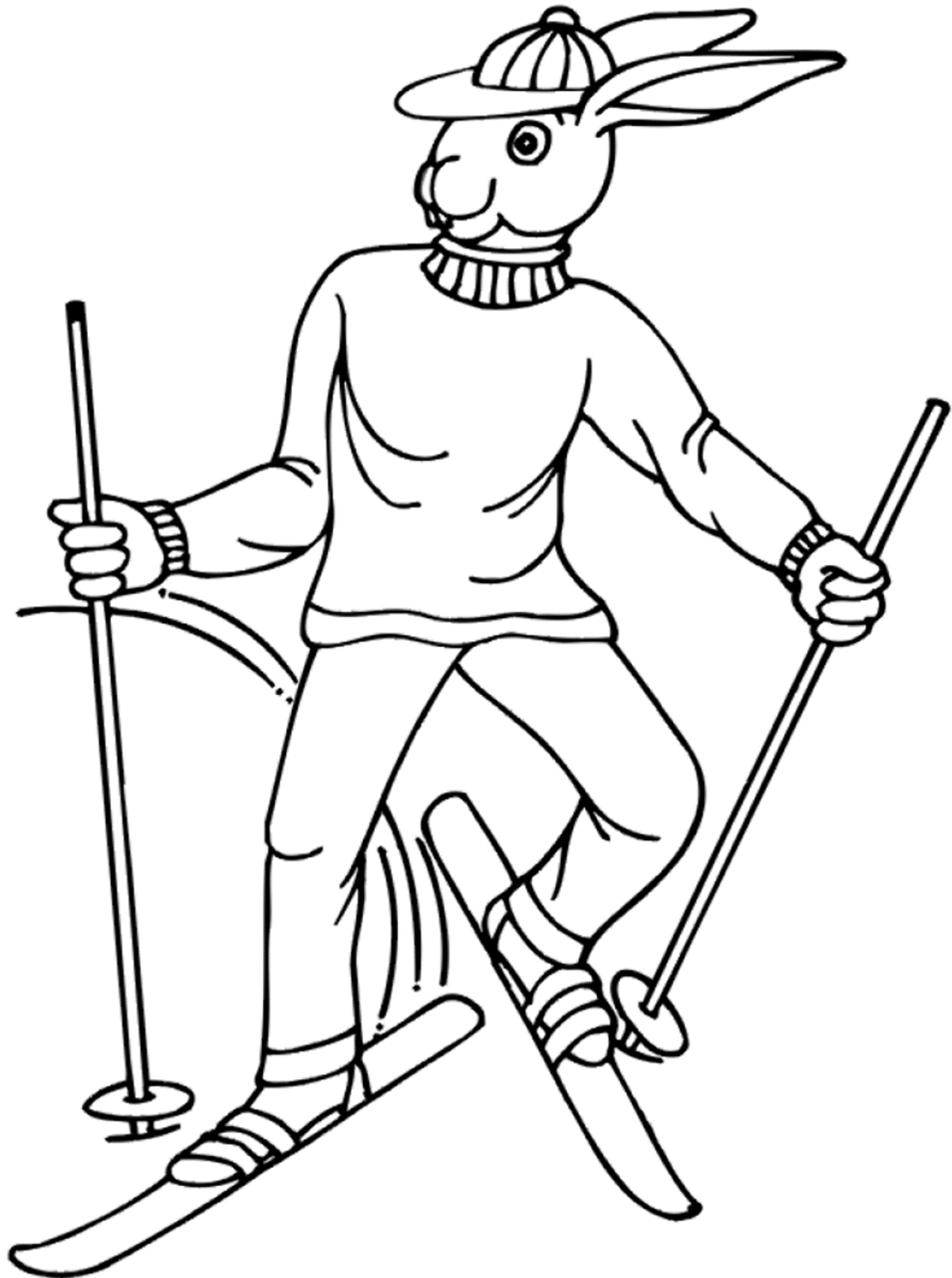
Foto: Freepik/freepik.com



Oppgaver til barna:

- › Velg et eller flere fargeleggingsark (2 stk vedlagt) og fargelegg skiløperen
- og/eller
- › Tegn en skiløper





Tema 2: Løyper og merking i skogen

Samlingsstund: vi sitter i ring med barna og snakker om hvordan vi finner frem i skogen og i marka, og at man merker løyper med farger og skilt.

- ✦ Vi kan spørre barna om:
 - ✦ Har dere vært i skogen og sett at det er farger på trærne og steiner? Husker dere hvilke farger dere har sett?
 - ✦ Hvorfor er trærne merket med ulike farger, og vet dere hva de ulike fargene betyr?
 - ✦ Hvordan tror dere man merker trærne med farger?
 - ✦ Har dere sett noen skilt i skogen? Hvilke skilt har dere sett? Hva betyr skiltene? (Se bilde nederst)
- ✦ Vi kan svare barna:
 - ✦ Vi merker farger i skogen for å vise hvilken vei man kan gå
 - ✦ Skiløyper merkes med rødt og turstier med blått
 - ✦ Man maler med maling på trær og staker
 - ✦ Skiltene og merkingen viser til
 - hvor lang løypen er (km/distanse)
 - type aktivitet løypen passer for (sykling, gå, ski)
 - hvor man kommer til (stedsnavn)
- ✦ Vi synger en sang. Forslag: «Jeg gikk en tur på stien».
- ✦ Vi fortsetter med boken fra forrige gang eller velger ny bok. Forslag til bøker:
 - ✦ Fantorangen går på ski
 - ✦ Lillesøster på skitur

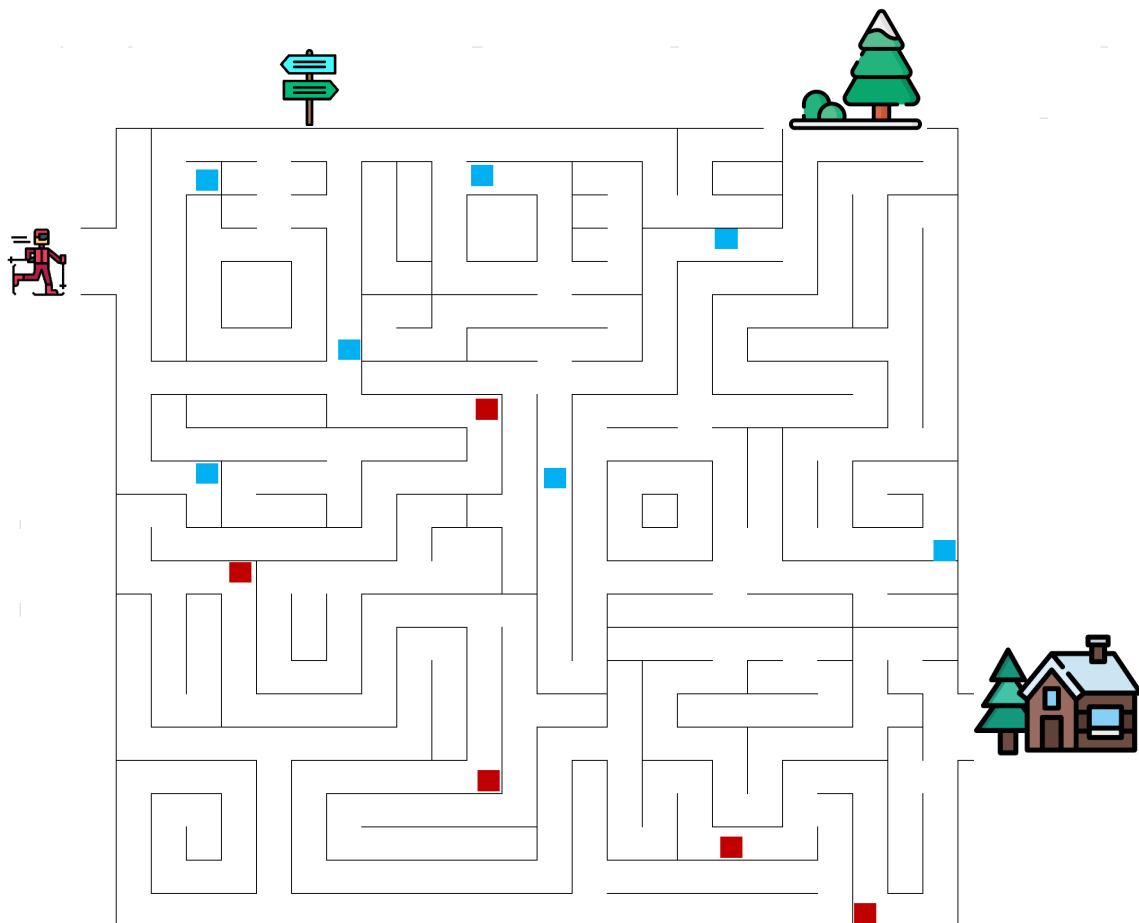


Foto: Julie Dønnestad



Oppgaver til barna:

- Labyrint: Hjelp skiløperen med å finne frem til hytta i skogen ved å følge riktig merking



- Sett riktig strek mellom skilt og aktivitet

	Setergrenda 8 km
	Fjellbekken 4,3 km
	Ullevålseter 5



Tema 3: Dyr og dyrespor

Samlingsstund: vi sitter i ring med barna og snakker om dyr og hva dyrene gjør om vinteren.

► Vi kan spørre barna om:

- Hvilke dyr ser vi om vinteren?
- Hva gjør dyrene om vinteren?
- Hvilke dyr går i hi om vinteren? Hvorfor gjør de det?
- Hva heter dyrene på bildene? (se vedlagt ark)
- Hva sier fuglen, haren, ekornet, elgen?

► Vi kan svare barna:

- Vi kan se fugler (f.eks. dompap og meis), rev, elg, ekorn, hare, dådyr
- Mange dyr skifter farge på pelsen for å være lik sine omgivelser så vi ikke kan se dem så tydelig, og dermed beskytte seg mot andre dyr
- Noen dyr trekker mot varmere strøk, slik som fugler, mens andre dyr leter etter mat. Det er ofte mindre mat for dyrene å spise når det er vinter
- Noen dyr går i hi, for å sove og spare på energi, så de ikke trenger så mye mat
- Vi beveger oss som dyrene, f.eks: fugl, hare, elg og ekorn

► Vi synger sang. Forslag: «Bjørnen sover».

► Vi fortsetter med boken fra forrige gang eller velger ny bok om vi har tid. Forslag til bøker:

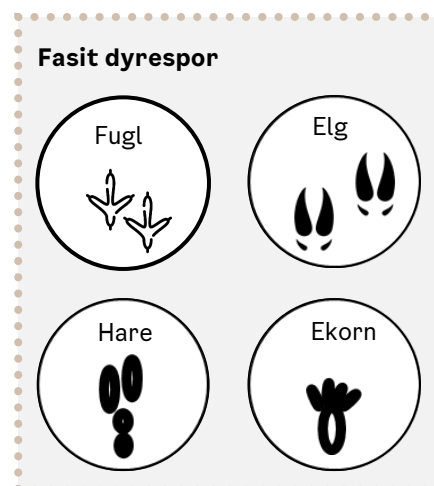
- Malvin på skitur
- Mummitrollets vinterlek

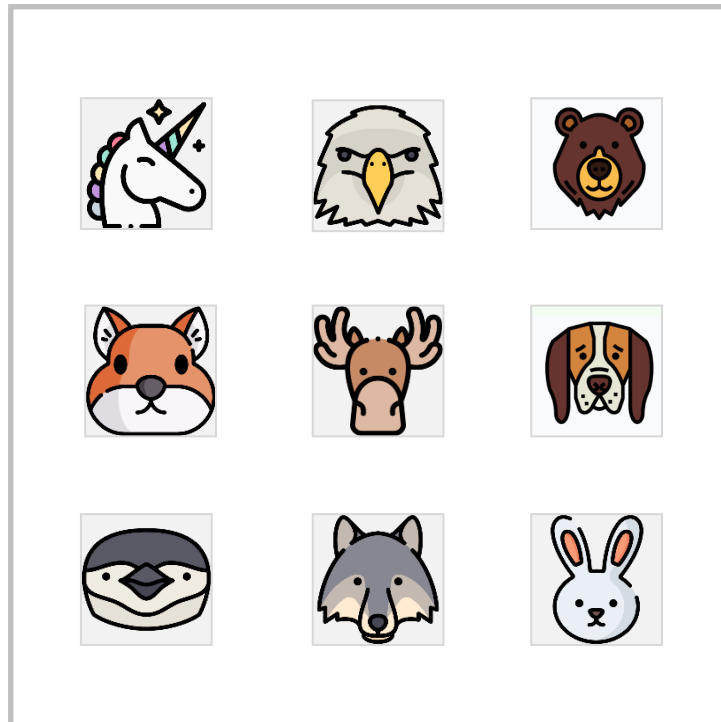
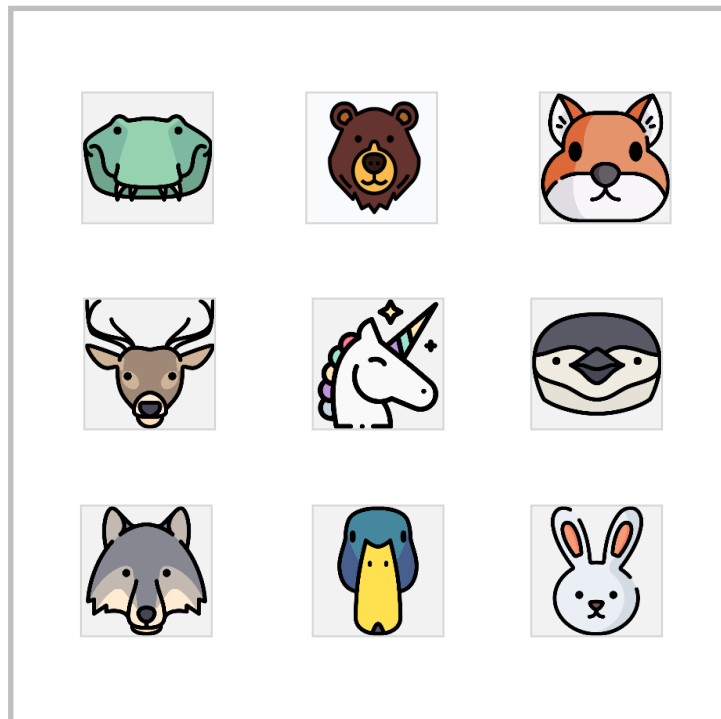


Oppgaver til barna:

► Dyrebingo: skriv ut bingo Brettene med dyrebilder (vedlagt A og B).

- Del ut ett bingoark til hvert barn (9 dyr per ark)
- Les opp dyrene på vedlagt liste (12 dyr totalt)
Enhjørning Elg Bjørn Ekorn Ørn Hund Pingvin
Ulv Hare Frosk And Reinsdyr
- Barna krysser av på dyrene de finner på arket sitt
- Sett strek mellom riktig dyr og dyrespor

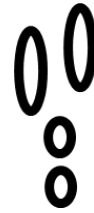


**Bingobrett A****Bingobrett B**



► Sett strek mellom riktig dyr og dyrespor.

Fugl



Hare



Ekorn



Elg



Tema 4: Vær og temperatur om vinteren

Samlingstund: vi sitter i ring med barna og snakker om hvordan været, snøen og temperaturen er om vinteren.

Tips: Skriv ut vedlagt ark med bilder på og bruk det når vi snakker om vinteren.

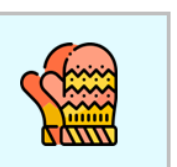
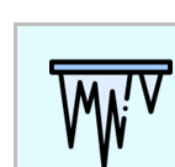
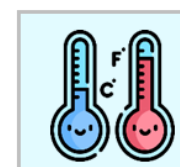
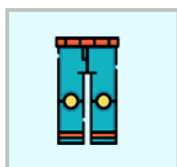
- ▶ Vi kan spørre barna om:
 - ▶ Hva er typisk for vinteren? Hva tenker du på når jeg sier vinter?
 - ▶ Hva er en gradestokk? Hva viser en gradestokk?
 - ▶ Hvordan kan vi sjekke hvor kaldt det skal bli?
 - ▶ Hva bør vi ha på oss når det er minusgrader ute?
 - ▶ Hvordan kjennes snøen ut når det er varmt ute? Og kaldt ute?
 - ▶ Hvorfor er det vanskelig å lage snømann når det er kaldt ute?
 - ▶ Hva slags vær trenger vi for at vi kan gå på ski?
- ▶ Vi kan svare barna:
 - ▶ Om vinteren er det ofte kaldt, vi må ha på mer varme klær, det er gøy å leke i snøen og skli på isen
 - ▶ Gradestokk måler temperatur, og viser hvor mange varmegrader (+) eller kuldegrader (-) det er ute
 - ▶ Når det er minusgrader ute trenger vi varme klær: ull innerst, tykkere ull eller fleece som mellomlag og utedress eller bukse/jakke ytterst
 - ▶ Når det er kaldt ute kjennes snøen litt pulveraktig og er tørr, når det er varmt ute blir snøen våt eller kram og begynner å smelte
 - ▶ For å forme snø må den være litt våt, når det er kaldt ute er ikke snøen våt
- ▶ Vi synger sang. Forslag: «Se nå snør det».
- ▶ Vi fortsetter med boken fra forrige gang eller velger ny bok. Forslag til bøker:
 - ▶ Det snør! Våre vakreste vinterfortellinger og sanger
 - ▶ Stella snødronning



**Oppgaver til barna:**

Vi bruker vedlagt ark med bilder på til alle oppgavene.

- › Sett ring rundt de klærne vi bør ha på til skiskolen.
- › Sett blå ring rundt bilder vi synes hører til vinter og sett rød ring rundt bilder vi synes hører til sommer.
- › Lag et vinterbilde, klipp ut bilder og lim på et ark.





Tema 5: Skiidretter

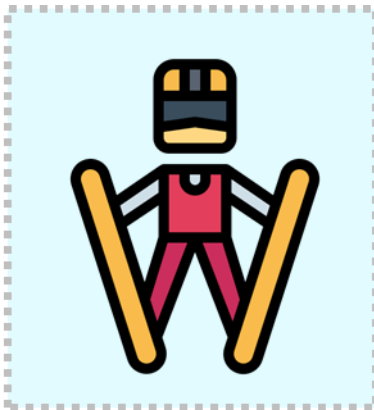
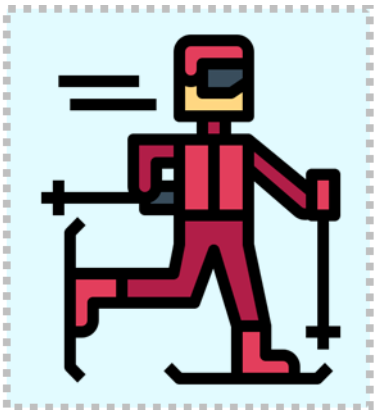
Samlingsstund: vi sitter i ring med barna og snakker om at ski også er idrett og at det finnes ulike skiidretter.

- ▶ Vi kan spørre barna om:
 - ▶ Hva er idrett?
 - ▶ Hvilke skiidretter vet vi om? Hvilke er de mest populære i Norge?
 - ▶ Bruker man de samme skiene i alle skiidretter? Hvordan ser de ut?
 - ▶ Hvordan går og skøyter man på langrenn, hopper i stor hoppbakke, står alpint i slalom- eller utforløype, og hva gjør man i skiskyting?
- ▶ Vi kan svare barna:
 - ▶ Idrett er fysisk aktivitet med faste regler der man deltar for å ha det gøy, og konkurrerer om å få til gode resultater
 - ▶ Langrenn, alpint, hopp og skiskyting er kjente skiidretter, i tillegg driver noen med kulekjøring og twintip (man kan stå på ski forlengs og baklengs)
 - ▶ I langrenn bruker man tynne lange ski, i skiskyting har man like ski som i langrenn, bare litt lengre, med en bøsse på ryggen til å skyte på blink med, og i hopp er skiene brede og lange
- ▶ Vi synger sang. Forslag: «Er du veldig glad og vet det».
- ▶ Vi fortsetter med boken fra forrige gang eller velger ny bok. Forslag til bøker:
 - ▶ Ole Brumm bygger et hus
 - ▶ Mimbo Jimbo og den lange vinteren



Oppgaver til barna:

- ▶ Bildeorientering
 - ▶ Skriv ut bildene av skiidrettene (4 vedlagt) og klipp ut
 - ▶ Heng opp bildene på ulike steder, barna skal lete og finne bildene
 - ▶ Når barna har funnet et bilde, skal barna gjøre bevegelser som passer til bildet. «Bevege oss som en skihopper, alpinist» ... osv.
- ▶ Hvis vi vil ...
 - ▶ la barna hoppe ned fra bord som en skihopper
 - ▶ bøye i knærne og lene oss ut til sidene uten å falle som en alpinist
 - ▶ etterligne bevegelsene til en langrennsløper
 - ▶ legg ut noe å treffe blink på som en skiskytter



Icon: Smallkerry/flatcon.com



Icon: photo3idea_studio/flatcon.com



Icon: Smashicons/flatcon.com



Påmelding til skiskole

Til foreldre og foresatte

Denne vinteren starter vi opp Skiskole i barnehagen. Gi beskjed om ditt barn har egne ski som kan brukes. (Dersom skiene trenger smøring, smør barnets ski så de er klare til den dagen barnet skal på skiskole).

Det vil være fokus på lystbetonte aktiviteter og masse skilek for at barna skal bli trygge på ski og ha det gøy.

Ta kontakt med en av oss på avdelingen dersom du har noen spørsmål.

Tips om utstyr

- ▶ Velg korte og myke ski til barna
- ▶ Velg gjerne smørefrie ski
- ▶ Ikke bruk staver i starten
- ▶ Har man smøreski, er det lurt med 2-3 festevokser som blå, lilla og rød
- ▶ Gjerne lån ski til eget bruk (f.eks. BUA.no)



Fyll ut og lever til avdelingen:

Barnet går på (navn på avdeling/base):

(Barnets navn)

☐ har egne ski

☐ har ikke ski



Diplom



.....

har deltatt på skiskolen i

..... barnehage.

På skiskolen har vi øvd oss på
grunnleggende skiferdigheter gjennom skilek og utforsking.

Gratulerer! Super innsats!





Helsefremmende praksis i barnehagen

Skiskole i barnehagen

Utarbeidet i forbindelse med prosjektet

Helsefremmende praksis i barnehager og skoler i Groruddalen

Oslo, 2021

