|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Borås Stad |  | | Sida  1(1) |
| Datum  2021-11-09 |  | |
|  |  | |
|  | | | |
|  |  | | |
|  | | | |

# Rörelsekalender – Lundens förskola

Under året uppmärksammas nedan händelser med barnen.   
Aktiviteterna är plockade ifrån almanackan, Generation PEP och Borås Stads event. Alla moment genomsyras av rörelseglädje.

Februari:

**5/2 löpningens dag**  
Vi uppmärksammar löpningen och provar olika former av löpning. (Uppför, nedför, trail, bana, långdistans, kortdistans mm)

**12/2 vintercyklingens dag**  
Uppmärksammar vintercyklingen. Hur är det att cykla på vintern? Vad behöver man tänka på? (ex. säkerhet, halka mm)

Mars:

**Vasaloppsveckan**  
Vi följer händelserna i Mora och provar skidgång (skidor vid snö)

April:

**2 /4 internationella barnboksdagen**   
Läser böcker med fokus på rörelse!

**6/4 national walking day & pingisdagen**Spelar pingis tillsammans med barnen

**6/4 Internationella sportdagen för utveckling och fred**  
Pratar om vänner inom sport och träning. Att idrotten kan förena människor!

**29/4 dansens dag**   
Uppmärksammar danser och olika former av dans (hiphop, pardans, showdans mm)

**30/4 alla barns dag**   
Barnen väljer vilken idrott de vill prova

Maj:

**Skolloppet med Team Rinkeby**  
Tillsammans med team Rinkeby, genomför vi skolloppet och samlar in pengar till cancerfonden

**12/5 massagens dag**  
Läser massagesaga och provar massage på olika sätt

**19/5 förskolans dag (2022)**  
Vernissage på förskolan? Hur vill vi fira? Femkamp, stationer…

Juni:

**3/6 cykelns dag**Vi cyklar och uppmärksammar olika cykelsporter (MTB, landsväg, Enduro mm)

Juli (om förskolan är öppen)

**27/7 gå-på-styltor-dagen**

Augusti:

**20/8 Internationella geocachingdagen**Vi letar cachar tillsammans med barnen.

September:

**10/9 vandringens dag**   
Vi passar på att vandra en längre med barnen samt lagar och äter lunch utomhus

**24/9 Idrottens dag**  
Vilken idrott är den roligaste? Barnen får berätta och visa varandra

Oktober:

**Vecka 42: Hälsovecka (Borås Stad)**   
Uppmärksammas tillsammans med Borås Stads satsningar. Förskolan serverar och delar ut recept på goda och hälsosamma måltider.

November:

**Vecka 45: Skärmfria veckan**  
Vi pratar om skärmen och hur mycket skärmtid som är ”lagom”. Vad som händer i hjärna och kropp när vi tittar på skärm och sitter stilla.

FN - dagen

December:

**Rörelse- julkalender**  
Varje lucka har en rörelseutmaning eller kostutmaning för barnen.

Övrigt:

**OS**Vi följer OS och provar olika sporter som intresserar barnen, samt arrangerar ett eget mini- OS

**Måndagsmoven PEP**  
Vi genomför och inspireras av varandra

**Lokala idrottsevenemang uppmärksammas:**Exempelvis SM-vecka, O-ringen mm  
Exponera barnen för olika idrottshändelser

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |