

FASE 5

KOMME OPP IGJEN

ALDERSGRUPPE

Førskolebarna

SESONG

Vår

VARIGHET

1 time



VANNMILJØ

Fjæra

Innsjø

Bekk

Barnehage

Basseng

VANNKOMPETANSE

Forstå
vann

Kropp
teknikk

Regler
og valg

Følelser og
holdninger

Språk og
begreper

STEG FOR STEG

1

Samle barna trygt

- Del barna i små grupper, for eksempel tre barn per voksen.
- Barna står samlet og får forklart rammen for aktiviteten.
- Den voksne står slik at hun/han raskt kan gripe inn ved behov.

2

Den ansatte viser først

- Den voksne setter seg kontrollert ned i vannet.
- Viser hvordan man bruker armer og ben for å komme seg opp igjen.
- Gjør bevegelsen langsomt og tydelig.
- Setter ord på handlingen, for eksempel «holde», «skyve», «dra seg opp», «rolig».

3

Inviter barna til å utforske i eget tempo

- Barna får én og én prøve å sette seg ned i vannet og komme seg opp igjen.
- Barna velger selv hvor mye de vil sette seg ned.
- Den voksne støtter ved behov, men lar barnet gjøre mest mulig selv.
- Barna oppmuntres til å stoppe og justere hvis det blir vanskelig.

4

Varier omfang og intensitet

- Sette seg på kanten gir lav utfordring.
- Sette seg litt dypere i vannet gir økt krav til styrke og teknikk.
- Antall repetisjoner tilpasses barnets kapasitet.

5

Variasjoner

- Komme opp med begge føtter samlet eller én fot først.
- Bruke hender aktivt på underlaget.
- Stoppe halvveis og finne ny løsning.

6

Avslutt rolig

- Samle barna på trygg grunn.
- Snakk kort om hva som hjalp kroppen å komme opp.
- Avslutt før barna blir kalde eller slitne.



Mer informasjon: