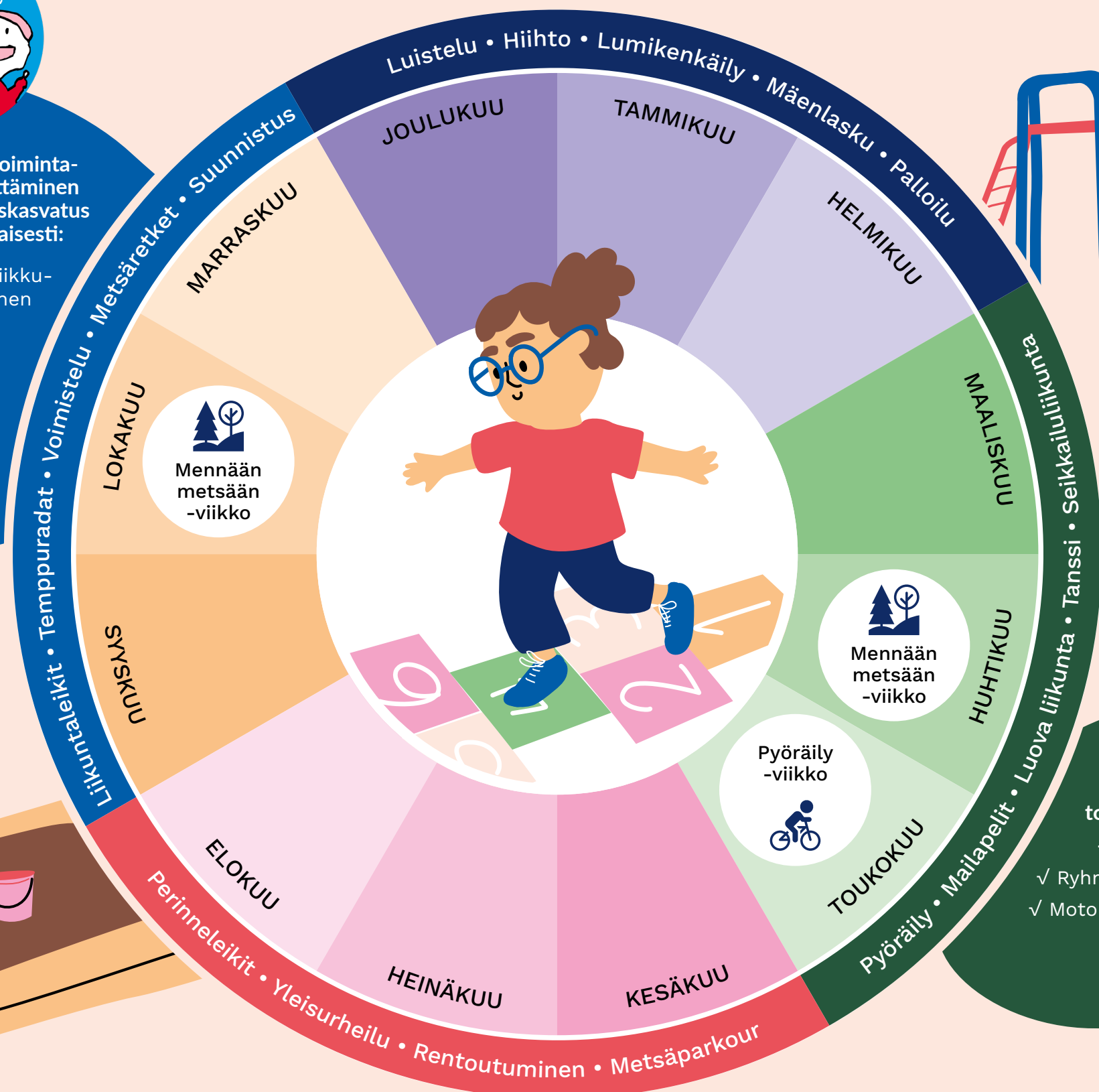


Espoon varhaiskasvatuksen Liikkumisen vuosikello



Liikunnallisen toimintakulttuurin kehittäminen Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman mukaisesti:

- ✓ Päivittäisen liikumisen kirjaaminen ryhmävasuun
- ✓ Motoristen perustaitojen havainnointi
- ✓ Nykytilan arviointi ja Pieni askel



Liikunnallisen toimintakulttuurin jatkuva arviointi:

- ✓ Ryhmävasukirjaukset
- ✓ Motoriset perustaidot
- ✓ Pieni askel



Suosittelut päivittäinen liikkumismäärä on 3 tuntia, josta yksi tunti vauhdikasta liikuntaa!

Motoriset perustaidot – monipuolisesti ympäri vuoden

Tasapainotaidot

Staattinen ja dynaaminen

Ojentaminen
Koukistaminen
Taivuttaminen
Seisominen
Kääntyminen
Heiluminen
Pyörähtäminen
Kieriminen
Laskeutuminen
Nouseminen
Venytteleminen
Tasapainoileminen
Väistäminen
Pysähtyminen

Liikkumistaidot

Keho liikkeessä

Ryökiminen
Konttaaminen
Käveleminen
Juokseminen
Ponnistaminen
Hyppääminen
Kiipeäminen
Laukkaaminen
Loikkaaminen
Kinkkaaminen
Pyöriminen

Käsittelytaidot

Keho ja väline

Heittäminen
Kiinniottaminen
Pyörittäminen
Työntäminen
Vetäminen
Vierittäminen
Pomputtaminen
Lyöminen ilmasta
Potkaiseminen
Kuljettaminen

