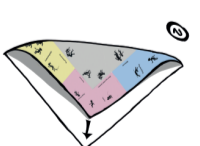
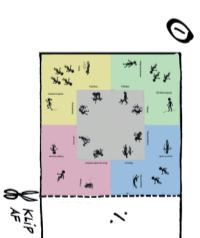


FLIP FLAP MED DIT BARN

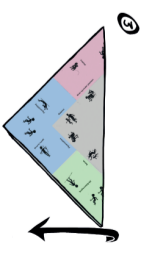
FOLD OG SÆT I GANG



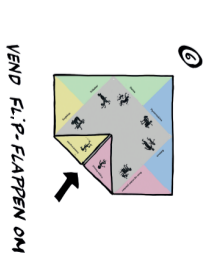
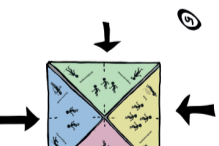
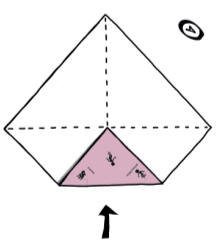
Foldevejledning:



FOLD PÅ DEN ENDE LED



FOLD DEN ANDE LED, SÅ DER KOMMER ET KRIPS



VEND FL.P-FLAPPEN OM



Sådan læger I:



1. Stå med barnet foran dig og placer tommel- og pegefinger på begge dine hænder i flip flappen.
2. Barnet vælger én af siderne, og du flip flapper det antal, siden viser, mens barnet udfører opgaven.
3. Barnet vælger en indvendig side og udfører øvelsen, og du flip flapper det antal, siden viser.
4. Barnet vælger en ny indvendig side, og du gentager punkt 3.
5. Åbn nu den valgte flap og læs den sidste øvelse op inden i sammen udfører øvelsen.
6. Start forfra igen og igen indtil I ikke orker mere.

Faktaboks - Hvorfor en bevægelses flip flap?

- Motorik, leg og bevægelse styrker dit barns trivsel fysisk, psykisk og socialt.
- Aktive børn bliver aktive voksne.
- Leg, bevægelse og en god motorik har positiv effekt på dit barns læring og faglige præstation i skolen.
- Regelmæssig fysisk aktivitet har en positiv effekt på barnets muskel- og knoglestyrke, kredsløb, kropsvægt og stofskifte.



Materialet er udarbejdet som en del af bevægelsesprojektet Børn og Bevægelseskultur i Københavns Kommune - Børne- og Ungdomsforvaltningen i 2019.
Formålet med materialet er at inspirere forældre til daglige aktiviteter med børn, som kan fremme den motoriske udvikling.



Gå balancegang

10

Danse



Trillebør

Hoppe på ét ben

9



Snurre rundt

Flyvemaskine

8



Balance

Flyverstilling



7



Sugekop

8



Brydekamp

7



Gadedrengeløb



Rulle



Karrusel



6

Hoppe fremad



5

Over og under planken



Frøhop

