

# Brug kroppen i naturen



## Beskrivelse

Naturen udfordrer kroppen og sanserne ved ikke at være jævn og forudsigelig, ved at være næsten uendelig i detaljer og indtryk, ved at stimulere alle sanser (nænsomt) på én gang, ved altid at give mulighed for at "kravle over hvor gærdet er højest", ved stor variation i bevægelsesmulighederne. Naturen udvikler motorikken ved at kroppen til stadighed udfordres, uanset hvor barnet er i sin formåen og udvikling. Naturen giver mulighed for risikolege.

## Aktiviteter

Kan bygges op omkring forskellige temaer, fx:

- Troldeskole: med afsæt i en flok troldeunger, der er begyndt i troldeskole, jager vi grundbevægelserne gennem forskellige sjove og sveddryppende aktiviteter i skoven.
- Dyst med dyrene: en slags natur-olympiske lege, hvor vi dyster med dyrene i forskellige discipliner (hop, spring, løb, kast osv.).
- Lykkehjulet bestemmer: hvor tilfældighederne råder, når der drejes på Naturskolens lykkehjul med tolv forskellige sjove lege og aktiviteter.
- Eller et helt fjerde tema, som vi aftaler med jer.

Stikord: Bevægelse, motorik

Bevægelse: niveauet til denne aktivitet er naturligvis højt!

## Forberedelse

Der kan arbejdes med de 18 grundbevægelser, som danner basis for barnets motorik: gå, kravle, trille, springe, klatre, løbe, krybe, balancere, snurre, skubbe, gribe, gyngende, trække, svinge, hinke, hoppe, vippe og kaste. Gerne med ord og udøvelse.

[En god dag på Naturskolen](#)

## Efterbehandling

Hjemme på legepladsen kan I arbejde videre med baner, dyst og finde nye måder at bruge jeres legeredskaber

på. Husk blot "at kravle over hvor gærdet er højest".

## Formål

At bruge kroppen med pulsgaranti.

At styrke børns motorik, fantasi og bevægeglæde.

At inspirere pædagogisk personale til bevægelseslege i naturen.

### Sted

Naturskolen i Undallslund  
Kapt. Undallsvej 1  
8800 Viborg

Naturskolen ved Undallslund eller andre gode steder.

### Tilmelding

#### Beskrivelse af tilmeldingsprocedure

Send en ansøgning via nedenstående blanket.  
Herefter sender Naturskolen svar på ansøgning via email.

#### Tilmelding

[Blanket](#)

## Praktisk information

### Udbyder

Naturskolen i Viborg Kommune

---

### Antal

25

### Periode

Hele året

### Varighed

2 timer

Aktiviteten har en varighed på 2-4 timer.

### Dette forløb er gratis

Det er **gratis** for kommunale skoler og institutioner.

Private institutioner og andre brugertyper henvises til at søge og booke forløbene via [Naturskolens hjemmeside](#). Disse brugere må påregne en pris for de enkelte forløb og transport.

---

### Emneområde

Idræt og bevægelse  
Natur og friluftsliv  
Trivsel og fællesskaber

---

### Læreplanstemaer

Alsidig personlig udvikling  
Krop, sanser og bevægelse  
Natur, udeliv og science  
Social udvikling

## Transporttilskud

Det er muligt at søge transporttilskud til dette forløb.

## **Kontakt udbyder**

**Naturskolen i Viborg Kommune**

Ravnsbjergvej 71

8800 Viborg

Tlf. 86 63 85 00