

Invitation til Hvidovres institutioner

Sjov med atletik – bevægelsesglæde for 3–5-årige

Kære børnehaver i Hvidovre

Kom og vær med på et sjovt og lærerigt bevægelsesforløb i vores atletikhal.

Vi inviterer til:

Sjov med atletik for 3–5-årige



Leg, bevægelsesglæde og motorisk fundament med Hvidovre Atletik & Motion

Hvad er Sjov med atletik?

Sjov med atletik, er et legende bevægelsesforløb, hvor børnene introduceres til atletikkens grundbevægelser gennem fantasifulde lege og motoriske udfordringer.

I alderen 3–5 år er bevægelsesglæde og motorisk udvikling afgørende. Derfor arbejder vi med:

- Løb, hop, spring og kast
- Balance og koordination
- Rum- og kropsfornemmelse
- Mod, mestring og fællesskab

Alt sammen forklædt som leg.

Aktiviteterne er strukturerede, men fleksible – så alle børn oplever succes og deltagelse uanset forudsætninger. Vi arbejder med variation, progression og positiv feedback, så børnene udvikler både motoriske færdigheder og kropslig selvtillid.

Sådan foregår det

- 45 minutters træning i vores atletikhal
- Op til 15-16 børn pr. gang
- 2–3 pædagoger deltager aktivt sammen med børnene
- Institutionen kan vælge:
 - Samme børnegruppe hver gang (progressivt forløb), eller
 - Forskellige børn fra gang til gang

Vi anbefaler et kontinuerligt forløb, hvis I ønsker tydelig progression og motorisk udvikling i en fast gruppe.

Periode og organisering

Forløbene kan bookes i perioden **uge 36-51** (udvalgte dage).
I kan komme hver, eller hver 2. uge – vi planlægger i fællesskab.

Træningen foregår i atletikhallen, lige ved siden af stadion (Sollentuna Allé 7),
og varetages af en erfaren og uddannet træner fra klubben.

Pris

- **250 kr. pr. gang**
- **5 gange for 1.000 kr.**

Vi er bevidste om, at økonomien i dagtilbud er stram. Vi arbejder derfor fortsat på at søge fondsmidler og ekstern støtte, så prisen på sigt kan reduceres yderligere.

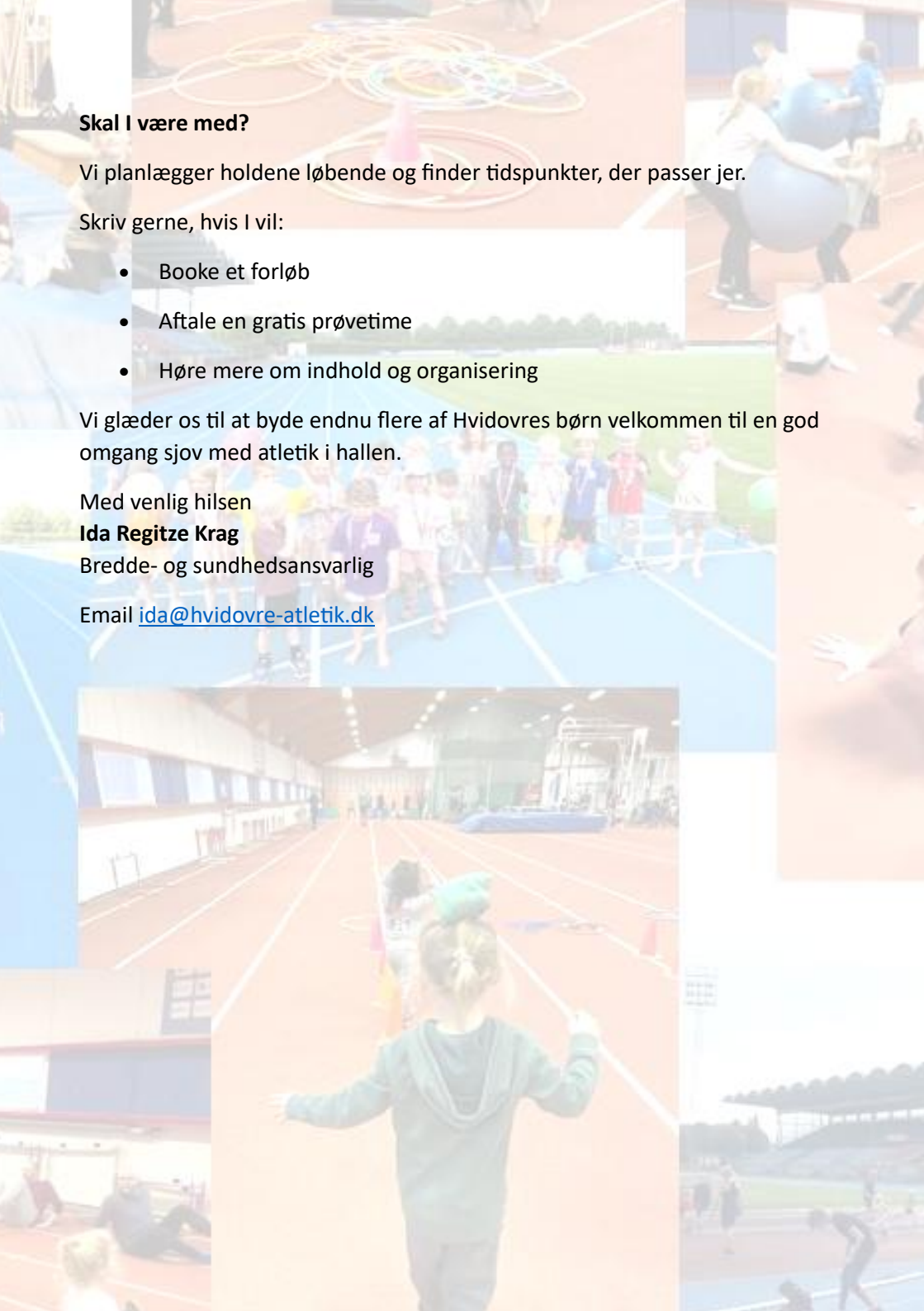
Institutioner, der ikke har deltaget i pilotforløbet eller været med før, tilbydes **gratis prøvetime**, så I kan afprøve konceptet uden forpligtelse.

Hvorfor giver det mening?

Tilbuddet understøtter både den styrkede pædagogiske læreplan og Hvidovre Kommunes vision om:

- Øget bevægelse i hverdagen
- Styrket samarbejde mellem foreninger og institutioner
- Tidlig indsats for trivsel og sundhed
- Flere børn ind i meningsfulde fællesskaber

Vi ser det som et konkret bidrag til kommunens ambition om at bygge bro mellem dagtilbud og foreningsliv – og skabe positive bevægelsesoplevelser, der kan danne grundlag for livslang idrætsglæde.

The background of the entire page is a collage of various photographs showing children participating in different sports and activities. At the top left, there's a photo of a child on a balance beam. To the right, a child is playing with a large blue ball. Below that, a group of children are standing on a blue mat. In the center, a child is running on a red track. At the bottom, there's a photo of a child jumping over a hurdle. The collage is composed of several overlapping images, creating a vibrant and active atmosphere.

Skal I være med?

Vi planlægger holdene løbende og finder tidspunkter, der passer jer.

Skriv gerne, hvis I vil:

- Booke et forløb
- Aftale en gratis prøvetime
- Høre mere om indhold og organisering

Vi glæder os til at byde endnu flere af Hvidovres børn velkommen til en god omgang sjov med atletik i hallen.

Med venlig hilsen

Ida Regitze Krag

Bredde- og sundhedsansvarlig

Email ida@hvidovre-atletik.dk