

Informasjonsbrev 2026

Karlstad SFO



Skjellbekveien 23

Minskole.no/karlstad Tlf.: 93468838

Epost: Stein.nilssen@malselvskolen.no

SFO informasjon – Februar 2026

Da er februar godt i gang. Vi håper på skikkelig vintervær fremover, slik at vi kan ha gleden av å være mye ute, Husk godt med skifteklær.

Vi videreføre fokusområde for januar om helse og bevegelse.

I SFO legger vi stor vekt på bevegelse og helse i hverdagen. Gjennom varierte aktiviteter får barna mulighet til å utvikle grovmotorikk og finmotorikk, samtidig som de opplever mestring og bevegelsesglede. Vi bruker både ute- og inneområder aktivt, og legger til rette for friluftsliv, lek og fysisk aktivitet i trygge omgivelser.

Idrett, utelek og frie bevegelsesaktiviteter bidrar til økt kroppsbevissthet og forståelse for egen kropp. Barna oppmuntres til å prøve nye aktiviteter i sitt eget tempo, og vi legger vekt på inkludering og fellesskap fremfor prestasjon.

Viktige datoer i Februar:

- 4 Februar, Rydde dag SFO vi rydder i lekene på avdelingen.
(ostesmørbrød)
- 11 Februar Februar heldags SFO fysisk aktivitet/lek ute
- 18 Februar heldags SFO fysisk aktivitet gymsal
(Lasagne)

- 25 Februar heldags SFO fysisk aktivitet/lek ute

Fysisk aktivitetsøkt på heldags SFO (ca. 60–75 min)

Oppvarming – 10 min

Lek: Stiv heks / Boksen går

- Barna beveger seg fritt
- Får opp pulsen på en leken måte
- **Hoveddel – 40–50 min**
- **Aktivitet 1: Stasjonsløype (20–25 min)**

Del barna i små grupper. 4–5 stasjoner:

1. **Hoppestasjon** – hinke, hoppe tau, hopp over kjegler
2. **Balansestasjon** – gå på benk/teipelinje
3. **Kast og treff** – kaste erteposer i bøtte
4. **Kryp og krabb** – krype under tau eller bord
5. **Balllek** – trille, sparke eller kaste ball

Bytt stasjon hvert 4.–5. min

Aktivitet 2: Felles lek/spill (20–25 min)

Velg én:

- Haien kommer
- Kanonball (myk ball, tilpass regler)
- Stikkball light
- Samarbeidslek: frakte ball uten å bruke hendene

Avslutning – 10 min

Rolig lek + nedtrapping

- Rolig tøying (armar, bein, rygg)
- “Pust som en ballong”
- Kort refleksjon: *Hva var gøy i dag?*

(fri lek)

