



VM-UKA 2025

for barnehager og skoler

Bli med på VM-uka 2025!

I dette heftet finner du forslag til aktiviteter under gjennomføringen av VM-uka for skoler og barnehager.

VM-uka består av tre dager, og dette heftet er delt opp i disse dagene:

Aktivitetsdagen

Utforskerdagen

Kunst- og kulturdagen

Fokus: Snedi

Lag deres program med elementer fra dette heftet eller arbeidsheftet. På slutten vil du finne ulike maler og tips til litteratur.

På nettsiden til VM-uka vil du også finne lenker til musikkvideo og informasjon om VM-arrangementet.

Takk for at du inkluderer barn og unge i VM-festen!

Hilsen pedagoger og lærere i Trondheimsbarnehagene og -skolen

Fokus: Snedi



Aktivitet: Snedi-dans

Fokus/fagområde:

- Kroppsøving
- Energiaktivitet mellom ulike økter

Forberedelser

Musikk, høytaler og mulighet for storskjerm

Beskrivelse av aktivitet

Fyr opp Snedi-dansen på storskjerm om dere har mulighet til det. Heng på og bli med å lær dere Snedi-dansen!

[Trykk her for å finne Snedi-sangen og musikkvideo for dansen.](#)



Aktivitet: Snedi vippedyr

Fokus/fagområde:

- Kunst- og håndverk

Forberedelser

Her har vi brukt brus kork som vi har puttet plastelina/modellerire inni nedre halvdel av. Til slutt har vi festet på en fargelagt snedi-tegning. Når man setter opp figuren og gir den et lite dytt, vipper den fram og tilbake sidelengs.

Mal for Snedi vippedyr er på neste side.



Aktivitet: Snedi-pompom med ski

Fokus/fagområde:

- Kunst- og håndverk

Forberedelser

Til denne trenger du garn til å lage pompoms (dusker), ispinner, filt eller papp.
Vi brukte noen stive filtresten vi fant til øyne, vinger, kinn og nebb.



Aktivitet: Snedi-kopp med ski

Fokus/fagområde:

- Kunst- og håndverk

Forberedelser

Til denne trenger du ispinner, pappkopper, papir, lim og fargesaker.



Aktivitet: SNØBORGEN - EN FORTELLING OM SNEDI

Fokus/fagområde:

- Fellesskap og samarbeid
- Samlingsstund og lyttekrok

En tidlig vintermorgen våknet Snedi til lyden av barnelatter som ekko mellom fjellene. Hen tittet ut fra sitt lune reir i et stort grantre og så en gjeng barn som bygde en snøborg. De hadde store luer og røde kinn, og jobbet sammen for å bygge det høyeste tårnet.

"Jeg elsker når barn leker i snøen!" tenkte Snedi og flakset ned for å hilse på. «Hei, Snedi!» ropte barna da de så hen. «Vil du hjelpe oss med å bygge snøborgen?» Snedi smilte bredt. «Selvfølgelig!»

Da oppdaget Snedi ei jente som sto litt på avstand og så på. Hun hadde lyst til å være med, men virket usikker. Snedi fløy bort til henne. «Hei! Vil du ikke være med å bygge borgen?» spurte hen vennlig.

«Jeg vil gjerne, men jeg er ikke så flink til å bygge snøborger,» svarte jenta stille.

Snedi kikket opp på den store snøborgen barna hadde laget. «Vet du hva? Det spiller ingen rolle om du er flink eller ikke. Det viktigste er at vi gjør det sammen! Hva med at vi lager noen snømenn som kan passe på borgen?»

Jenta lyste opp. «Ja, det kan vi gjøre!» sa hun ivrig.

Snedi og jenta begynte å rulle store snøballer, og snart hadde de laget to fine snømenn med skjerv, og knapper av steiner. De andre barna kom bort og hjalp til, og alle lo mens de pyntet snøfigurene med kvister og gamle hatter.

Etter hvert som dagen gikk, ble snøborgen større og finere. Barna samarbeidet, hjalp hverandre, og alle fant noe de var flinke til – enten det var å bygge tårn, pynte snømenn, eller lage snøengler.

Snedi fløy rundt og oppmuntret dem, og sørget for at ingen følte seg utenfor.

Da solen begynte å gå ned, satte barna seg rundt borgen, slitne, men fornøyde. «Dette er den beste snøborgen vi noen gang har laget!» sa et av barna. «Og det er fordi vi gjorde det sammen.»

Snedi satt på toppen av borgen og kikket ut over landskapet. «Det er akkurat det som er magien med snø,» sa hen med et smil. «Når vi leker sammen, hjelper hverandre og sørger for at alle får være med, blir alt mye morsommere!»

Barna nikket enige, og selv om de var trøtte, gledet de seg allerede til neste dag i snøen. For med Snedi og vennskap som hovedingredienser, visste de at hver dag ville bli et nytt eventyr – fylt med latter, glede og fellesskap

Aktivitet: “GUTTEN SOM IKKE KUNNE GÅ PÅ SKI” - EN FORTELLING OM SNEDI

Fokus/fagområde:

- Fellesskap og samarbeid
- Samlingsstund og lyttekrok

“Gutten som ikke kunne gå på ski”

Det var en gang en liten snøfugl som het Snedi. Snedi bodde høyt oppe i fjellene rundt Trondheim, der snøen lå som et hvitt teppe over hele landskapet. Snedi var ikke som de andre fuglene, for hen elsket snøen og alt man kunne gjøre i den! Hen fløy ikke så ofte, men likte å skli nedover bakkene på magen og lage morsomme spor i snøen.

En dag fikk Snedi høre at det skulle være ski-VM i Trondheim, og hen ble veldig spent! «Tenk, alle de beste skiløperne i verden kommer hit!» tenkte Snedi. «Jeg må være med og vise alle hvor gøy det er å være ute i snøen!»

På vei ned til byen møtte Snedi en gjeng med barn som lekte ute i snøen. Noen gikk på ski, noen akte på akebrett, og noen kastet snøballer. Men Snedi la merke til én gutt som sto litt for seg selv og ikke var med på leken. Han så trist ut, og Snedi flakset bort til ham.

«Hei, vil du være med å leke?» spurte Snedi med et smil.

«Jeg kan ikke gå på ski, og de andre er så raske,» svarte gutten litt sjenert.

Snedi smilte lurt. «Vet du hva? Det viktigste er ikke å være rask, men å ha det gøy sammen! Jeg kan vise deg noen triks, og vi kan lære sammen.»

Snedi begynte å vise gutten hvordan han kunne gli på ski, og snart lo de begge to. Barna som lekte i nærheten, la merke til dem og kom bort for å bli med. De lagde en lang skibakke med snøhopp og svinger, og alle fikk prøve - uansett hvor gode de var på ski. Noen akte på rumpa, noen prøvde å hoppe, og alle heiet på hverandre.

Snedi så seg rundt og ble glad i hjertet. Alle lekte sammen, og det var ingen som følte seg utenfor. Det spilte ingen rolle om noen var raske eller langsomme, eller om de kunne stå på ski eller ikke. Det var gleden ved å være ute i snøen og gjøre noe morsomt sammen som betydde mest.

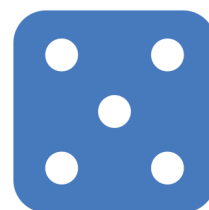
Da dagen var over og barna begynte å gå hjem, så gutten på Snedi og smilte stort. «Tusen takk, Snedi! Du har vist meg at det viktigste er å være med og ha det gøy, ikke å være best.»

Snedi blunket tilbake. «Ja, det er akkurat det ski-VM handler om også - fellesskap og glede i snøen!»

Og slik fløy Snedi videre, klar til å spre glede og fellesskap til alle som ville være med i snøen, store som små.

Fargelegg skjerfet til Snedi

Trill en terning for hvert felt og la terningen bestemme hvilken farge det skal være på feltet.



Aktivitet: Tegneserieverksted

Fokus/fagområde:

- Norsk
- Kunst og håndverk
- Samfunnsfag

Forberedelser

- Introduksjon: Snakk om Snedi og Ski-VM. Hva gjør Snedi spesiell?
- Idéutvikling: Elevene brainstormer historier de vil fortelle om Snedi.

Beskrivelse av aktivitet

- Manus og skisser: Klassen deler ideene i smågrupper, skriver manus og lager utkast til tegneserier.
- Produksjon: Elevene ferdigstiller tegneseriene med fokus på det visuelle og språklige
- Presentasjon: Hver gruppe presenterer sin tegneserie for klassen. Klassen kan eventuelt stemme frem en vinner, eller alle bidrag kan henges opp og vises frem.
- Dette kobler kreativt arbeid med faglige mål, samtidig som det gir en morsom og relevant opplevelse?



Aktivitet: LAGE SNEDI AV GJENBRUKSMATERIALER

Fokus/fagområde:

- Kunst, kultur og kreativitet
- Norsk
- Naturfag

Tips til gjenbruksmaterialer:

- Gamle aviser og blader: Perfekte for å lage papirmâché eller dekorasjon.
- Pappesker: Fra esker kan dere klippe ut kroppsdeler eller lage en base til figuren.
- Korker og flasker: Bruk plastflasker til kropp, og korker til hode, armer eller tilbehør.
- Tøyrester: Gamle sokker, gensere eller stoffbiter kan bli skjert, luer eller klær til Snedi.
- Knappsamling: Knappene kan brukes som øyne, munn eller pynt.
- Metallemballasje: Tomme bokser eller aluminiumsfolie kan gi Snedi en skinnende effekt.
- Ubrukte/ødelagte plastposer: Klipp dem opp for å lage fyllmateriale eller hår til Snedi.

Beskrivelse av aktivitet

- Lag deres egen Snedi-figur ved hjelp av gjenbruksmaterialer.
- Snedi kan være liten eller stor – det viktigste er at dere bruker materialer som kan gjenbrukes.



Aktivitet: LAGE SNEDI-VINGER del 1

Fokus/fagområde:

- Kunst, kultur og kreativitet
- Natur, miljø og teknologi
- Kunst og håndverk

Forberedelser:

- Store papirark (f.eks. A3 eller papp)
- Saks
- Farger (fargestifter, tusjer eller maling)
- Limstift eller limpistol (brukes med tilsyn fra voksne)
- Strikk eller bånd
- Pynt
- Fjær eller bomull for en fluffy effekt (valgfritt)
- Hullmaskin



Tips:

Snedi som maskot kan være en inngang for å utforske dyr som trives i vintermiljø.

Aktivitet: LAGE SNEDI-VINGER del 2

Beskrivelse av aktivitet:

1. Tegn vingene:

Begynn med å tegne vingene på et stort papirark eller en pappplate. Du kan bruke en enkel mal av fuglevinger med runde kanter som går ut fra skuldrene og buer utover. Snedi er en snøfugl, så vingeformen kan gjerne være myk og rund, inspirert av fuglevinger.

La barna tegne vingene så store som de vil – de kan gå fra skuldrene og nesten ned til hoftene. De trenger to vinger, én til hver side.

2. Klipp ut vingene:

Klipp ut begge vingene etter omrisset. Vær forsiktig, og hjelp de yngste barna med saksearbeidet.

3. Dekorér vingene:

Nå kan barna bruke farger til å dekorere vingene. Fordi Snedi er en snøfugl, kan de bruke hvite, blå og sølvfarger for å få dem til å se ut som vintervinger. Hvis barna vil, kan de lime på fjær for en ekstra fluffy følelse, slik at vingene ser mer fugleaktige ut.

4. Lag hull for strikker eller bånd:

Når vingene er ferdigdekorert, bruk en hullmaskin til å lage to hull på hver vinge, nær toppen og midten, slik at vingene kan festes til barnas skuldre. Trøt en strikk eller et bånd gjennom hullene på hver vinge. Strikkene skal være lange nok til å gå rundt barnets armer og holde vingene på plass som ryggsekkstropper. Juster størrelsen etter behov.

5. Fest vingene på barnet:

Når strikkene eller båndene er på plass, kan barna ta på seg vingene ved å trekke stroppene over skuldrene. Nå har de sine helt egne Snedi-vinger!

Aktivitet: EN INTERAKTIV FORTELLING OM SNEDI del 1

Fokus/fagområde:

- Kropp, bevegelse, mat og helse
- Kommunikasjon, språk og tekst
- Sosial kompetanse

“Snedis Vintereventyr”

Fortelleren starter:

En kald vinterdag i Trondheim, oppe i de snødekte fjellene, bor en veldig spesiell skapning. Skapningen heter Snedi, og er en stor, hvit snøfugl med myke fjær som glitrer i vintersolen. Har dere sett en fugl som Snedi før?

La barna svare.

Snedi elsker vinteren! Når det begynner å snø, hopper hen rundt i snøen og lager snøengler med vingene sine. Nå må vi late som vi også lager snøengler! Strekk armene ut som om de er vinger, og la oss svinge dem fram og tilbake i snøen!

La barna bevege armene som om de lager snøengler.

Snedi liker også å fly høyt oppe i luften når vinden blåser kaldt. "Woosh!" sier vinden. Kan dere lage lyden av vinden sammen med meg? "Woosh!"

Barna lager vindlyder sammen med fortelleren.

En dag bestemmer Snedi seg for å dra på oppdagelsesferd i skogen. Hen vil finne de andre dyrene for å leke i snøen sammen med dem. Først møter hen haren Hopp, som er hvit som snøen. Haren Hopp elsker å hoppe rundt i snøen, og Snedi spør: "Vil du være med og leke?" "Ja!" sier Hopp, og de begynner å hoppe rundt sammen.

Nå skal vi også hoppe som harer! Hopp opp og ned, høyere og høyere!

Barna hopper som harer.

Aktivitet: EN INTERAKTIV FORTELLING OM SNEDI del 2

Etter en stund møter Snedi en annen venn – reven Rask. Reven Rask har en rød, tykk pels, men til og med han fryser litt i vinterkulden. "Brrr," sier reven, og rister på halen sin. "Vil du være med og leke, Rask?" spør Snedi. Reven smiler og sier: "Ja, men først må jeg varme meg litt."

La oss late som vi er Reven Rask og rister på halene våre for å holde oss varme. Kan dere riste på halene, alle sammen?

Barna rister på kroppen som om de har haler.

Sammen fortsetter Snedi, Hopp og Rask gjennom skogen, men plutselig hører de en rar lyd: "Brum, brum." Hvem kan det være? Hva tror dere det er som lager den lyden?

La barna komme med forslag.

Det er selvfølgelig bjørnen Brumla! Hun ligger og ruller seg i snøen, for hun elsker å leke om vinteren. "Hei, Brumla!" roper Snedi. "Vil du være med og bygge en snøborg sammen med oss?"

Bjørnen Brumla reiser seg sakte opp og strekker seg høyt mot himmelen. Hun er veldig stor og sterk, så hun kan løfte store snøblokker til snøborgen.

Nå må vi late som vi er sterke bjørner og løfter store snøblokker. Kom igjen, bruk alle kreftene deres!

Barna later som de løfter tunge snøblokker.

Snedi, Hopp, Rask og Brumla bygger den største snøborgen de noen gang har sett. Når de er ferdige, ser borgen nesten ut som et slott! De er veldig stolte av seg selv og setter seg ned for å beundre det de har laget.

Snedi setter seg på toppen av borgen og sier: "Dette har vært en fantastisk dag! Jeg er så glad for å ha så mange venner å leke med." Og alle dyrene smiler og nikker enig.

Til slutt flyr Snedi høyt opp i luften igjen, sirkler over skogen og roper: "Vi ses snart igjen, mine venner! Nå må jeg dra til Ski-VM!"

La barna vinke farvel til Snedi som om de er dyrene i skogen.

Aktivitet: SNEDIS FUGLE-QUIZ

FOR SKOLEELEVER del 1

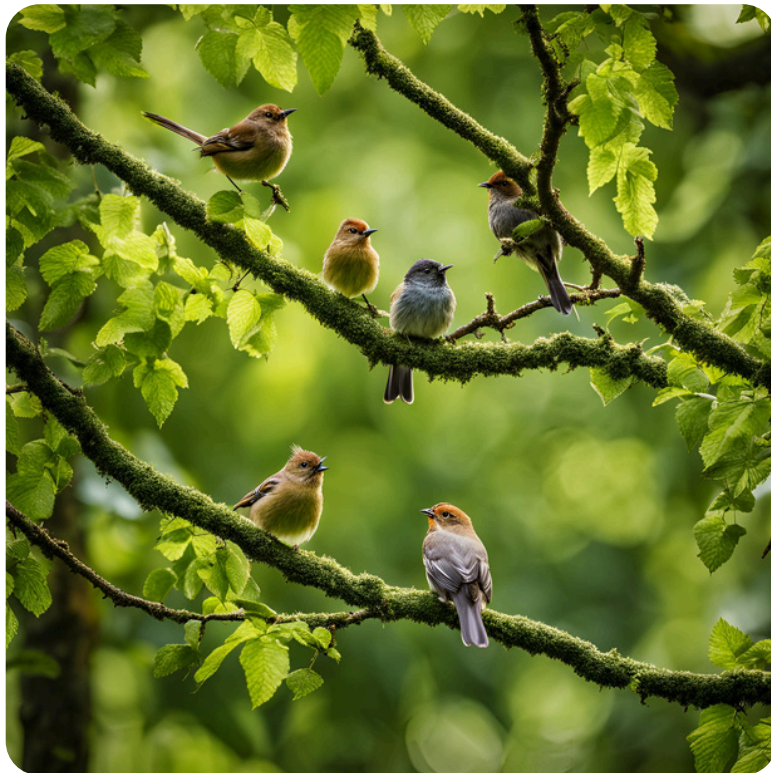
Fokus/fagområde:

Kunnskapsløftet:

- Naturfag
- Norsk
- Samfunnsfag

Forberedelser:

Snedi er nysgjerrig på alle småfuglene som lever i VM-byen Trondheim. Hen har hørt fuglekvitter i skogen, i hagen og ved fjorden, men er ikke sikker på hvem som bor her. Kan dere hjelpe Snedi å finne ut hvilke småfugler som finnes i Trondheim?



Aktivitet: SNEDIS FUGLE-QUIZ

FOR SKOLEELEVER del 2

1. Er det blåmeis i Trondheim?

A) Ja

B) Nei

Riktig svar: A) Ja

Fun fact: Blåmeisen er lett å kjenne igjen med sitt blå hode og gule mage. Den er ofte å se på fuglebrett om vinteren!

2. Kan man se grønnfink i Trondheim?

A) Ja

B) Nei

Riktig svar: A) Ja

Fun fact: Grønnfinken har en fin, grønn farge og liker å spise frø. Den bor i parker, hager og skoger.

3. Bor rødstrupe i Trondheim hele året?

A) Ja

B) Nei

Riktig svar: B) Nei

Fun fact: Rødstrupen kommer ofte om våren og sommeren, men den kan dra til varmere land om vinteren.

4. Hva med kjøttmeis - er den en vanlig småfugl i Trondheim?

A) Ja

B) Nei

Riktig svar: A) Ja

Fun fact: Kjøttmeisen har svart hode med en hvit kinnfleck og gult bryst. Den er en av de mest vanlige fuglene på fuglebrettene!

5. Kan vi se spurv (gråspurv) i Trondheim om vinteren?

A) Ja

B) Nei

Riktig svar: A) Ja

Fun fact: Gråspurven er veldig tilpasningsdyktig og bor ofte i byer og hager, og den liker å være i nærheten av mennesker.

6. Lever det bokfink i Trondheim?

A) Ja

B) Nei

Riktig svar: A) Ja

Fun fact: Bokfinken har en vakker sang og en karakteristisk rødbrun farge på brystet. Den er vanlig i skoger og parker.

7. Finnes det stjertmeis i Trondheim?

A) Ja

B) Nei

Riktig svar: A) Ja

Fun fact: Stjertmeisen har en lang hale og ser nesten ut som en liten, rund snøball med fjær! Du kan se den i skogsområder.

Aktivitet: SNEDIS FUGLE-QUIZ

FOR BARNEHAGEBARN del 1

Fokus/fagområde:

Rammeplan for barnehagen:

- Natur, miljø og teknologi: Ved å lære om fugler får barna en bedre forståelse av lokale arter og deres leveområder.
- Kommunikasjon, språk og tekst: Gjennom quizzen får barna mulighet til å sette ord på det de observerer/har observert og lære nye navn og beskrivelser av fuglearter - dette gir et rikere ordforråd knytte til natur og dyreliv.
- Kropp, bevegelse, mat og helse: Aktiviteten kan kombineres med en tur ut i naturen for å se og oppleve fuglene i sitt naturlige habitat.

Forberedelser:

Snedi har hørt om mange forskjellige fugler som bor i Trondheim, men er litt usikker på hvilke som virkelig finnes der. Kan dere hjelpe med å finne ut hvilke fugler som lever i VM-byen?



Aktivitet: SNEDIS FUGLE-QUIZ

FOR BARNEHAGEBARN del 2

1. Finnes det dompap i Trondheim?

A) Ja

B) Nei

Riktig svar: A) Ja

Fun fact: Dompap er en rød og svart fugl som ofte besøker fuglebrettene i vinterhalvåret.

2. Bor det pingviner i Trondheim?

A) Ja

B) Nei

Riktig svar: B) Nei

Fun fact: Pingviner bor langt sør, på steder som Antarktis, og de er flinke til å gli på magen i snøen.

3. Hva med svarttrosten – bor den i Trondheim?

A) Ja

B) Nei

Riktig svar: A) Ja

Fun fact: Svarttrosten synger en vakker melodi, spesielt tidlig om våren.

4. Finnes det en papegøye som bor ute i Trondheim?

A) Ja

B) Nei

Riktig svar: B) Nei

Fun fact: Papegøyer lever i varme land og kan lære å herme etter lyder og ord, men de trives ikke så godt i kaldt klima.

5. Kan vi se måker i Trondheim?

A) Ja

B) Nei

Riktig svar: A) Ja

Fun fact: Måkene liker å bo ved sjøen, men de kan også sees i boligfelt i Trondheim.

6. Hva med en fugl som heter ugle – kan vi se ugler i Trondheim?

A) Ja

B) Nei

Riktig svar: A) Ja

Fun fact: Ugler er nattaktive fugler, så hvis du er våken sent, kan du kanskje høre en ugle i nærheten.

7. Lever det ørn i Trondheim?

A) Ja

B) Nei

Riktig svar: A) Ja

Fun fact: Ørnen er en stor rovfugl som liker å sveve høyt over fjell og daler, og man kan noen ganger se den i Trøndelag.

Aktivitetsdagen



Aktivitet: Skilek

Passer også for småbarn

Fokus/fagområde:

- Balanse, tilpasset kraft, øye-fot koordinasjon
- Kroppsøving

Forberedelser

Ta med skiene og bestem dere på forhånd om hvilke aktiviteter dere ønsker å gjennomføre. La gjerne barna få bli med på bestemmelsen. Forbered løyper, hinder, bakker, og/eller eventuelle hopp.

Beskrivelse av aktivitet

Barnas bord! Med ski på beina kan vi gyve løs på forskjellige aktiviteter, gå mange runder i løypa, øve oss på å stå i nedoverbakker, kanskje må man plukke opp noe underveis i løypa og samle frem til mål. Her er det bare fantasien som setter grenser!



Aktivitet: Stoppdans

Passer også for småbarn

Fokus/fagområde:

- Reaksjon, hørselssans, balanse, muskel- og leddsans, romorientering, rytme, dans
- Kroppsøving

Forberedelser

Finn frem musikk og eventuelt utstyr

Beskrivelse av aktivitet

Sett på musikken og dans i vei. Når musikken stopper står vi helt i ro som om vi er fryst til is eller blitt statuer. Når musikken starter igjen kan vi bevege oss på ny.



Tips

Finn frem rockeringer eller kjebler. Når musikken stopper finner vi en markør hver.

Når musikken stopper skal vi:

- *Sette oss på rumpa*
- *Ligge på magen*
- *Sitte på kne*
- *Snurre rundt som et helikopter*
- *Kanskje barna/elevne har egne forslag?*

Aktivitet: Snølabyrint

Passer også for småbarn

Fokus/fagområde:

- koordinasjon, romorientering, balanse, synssans, øye-fot, koordinasjon
- Kroppsøving
- matematikk

Forberedelser

Man kan tråkke opp en løype sammen med barna, i forveien så labyrinten får satt seg.

Beskrivelse av aktivitet

- Barna stiller seg ved start på labyrinten:
- Har den flere innganger?
- Fører den til en skatt i midten, eller går den i evigheter?

Her kan man legge inn sisten element. En er "sura" og skal fange de som er i labyrinten.



Aktivitet: Skiskyting

Passer også for småbarn (dropp eksempelvis skiene)

Fokus/fagområde:

- Balanse, øye-hånd koordinasjon, øye-fot koordinasjon, reaksjon, tilpasset kraft, synssans
- Kroppsøving

Forberedelser:

Forbered gjerne ei løype i forkant. Om man ønsker et stafett-lignende oppsett hvor man løper fra A til B, eller om man løper i en sirkel, blir opp til dere. Bestem dere for antall forsøk på kast på blink før start.

Beskrivelse av aktivitet:

Barna går med ski i løypa, gjerne uten staver, og skal jobbe seg mot blinken. Her ligger det gjerne erteposser, baller, eller annet materiell som kan kastes, som skal kastes mot en blink. Blinken kan være en boks, en sirkel malt på veggen eller i snøen. Når barna har kastet sine forsøk på blinken, løper de tilbake til start.



Tips:

Blir det vanskelig å treffe blinken kan blinken flyttes nærmere eller lages større. Trenger barna mer utfordring? Lag en strafferunde hvis du bommer!

Er det ikke snø? Gjennomfør aktiviteten uten ski

Aktivitet: Trampe ballonger

Fokus/fagområde: øye-fot koordinasjon, reaksjon, tilpasset kraft, synssans

Forberedelser

Blås opp ballonger, massevis

Beskrivelse av aktivitet

Knyt ballongen fast i foten, ha gjerne musikk og når musikken starter så skal man prøve å smelle så mange ballonger man kan. Mister man ballongen sin kan man bli med å sprekke de som er igjen.



Tips:

Her kan det gå en kule varmt så tilpass aktiviteten til din gruppe.

Aktivitet: Kulekjøring

Fokus/fagområde:

- Hopp, koordinasjon, balanse, romorientering, reaksjon.
- Kroppsøving

Forberedelser

Finn en nedoverbakke og sett ut kjegler, lag eventuelt også et lite hopp for de større barna. Ta på ski.

Beskrivelse av aktivitet

Sett opp en liten løype i bakken med kjevlene (avslutt eventuelt med et lite skihopp). Barna kan prøve å stå på ski i nedoverbakken, hvor de skal unngå å kjøre inn i kjevlene.



Aktivitet: Skøytebowling

Fokus/fagområde:

- Øye-hånd koordinasjon, tilpasset kraft, romorientering
- Kroppsøving
- Matematikk

Forberedelser

- Lag en bane på isen og fyll opp plastflasker med vann – gjerne med maling/konditorfarge for litt mer farger.
- Sett de opp som en trekant et stykke unna startstreken. Lag gjerne mange nok baner slik at barna slipper å vente lenge om gangen.

Beskrivelse av aktivitet

- Bruk en ball eller noe annet med litt tyngde, still deg på startstreken og kast ballen mot kjeglene.
- Målet er å få alle ned på ett kast.



Tips:

- *Det kan føres poeng og gjennomføres flere serier hvis man ønsker å få inn matematikk i aktiviteten.*
- *Blir det for enkelt å bare stå ved startstreken, lag en liten strekning før streken hvor man må skøyte seg frem forttest mulig og bremse for å kaste.*

Aktivitet: Tre på rad

Fokus/fagområde:

- Synssans, reaksjon
- Kroppsøving

Forberedelser

- Strek opp et område,
- Bruk tau, maling, det du måtte ha
- Bruk vester, erteposer, votter eller det du måtte ha for hånden

Beskrivelse av aktivitet

- Lag to rekker, en rekke har erteposer, den andre rekka har votter for eksempel.
- Lagene starter samtidig og legger sin gjenstand i en rute, løper tilbake, veksler med nestemann, som legger sin gjenstand i neste rute.
- Når tre stykker har løpt, men ingen lag har tre på rad, fortsetter man, men nå løper fram og bytter rute på gjenstanden som allerede ligger i en rute for å oppnå "tre på rad".



Aktivitet: Snipp og snapp

Fokus/fagområde:

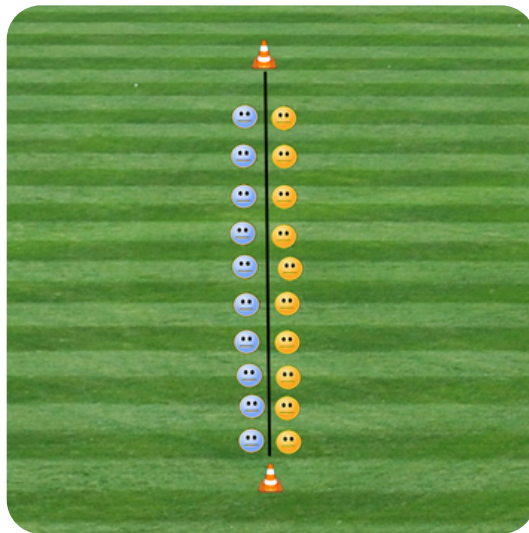
- Reaksjon, hørselssans, muskel- og leddsans
- Kroppsøving

Forberedelser

Avgrens et område, gjerne med linjer eller andre hjelpemidler

Beskrivelse av aktivitet

- Del gruppa i to.
- Man lager to linjer som sitter på rumpa, med ryggen mot hverandre. En linje kalles snipp, den andre snapp.
- På Signalet "Snipp", skal snipp løpe rett frem og Snapp skal prøve å ta igjen personen før Snipp løper over "mållinja". På signalet snapp skjer det motsatte.



Tips:

Alle barna kan stå på lik linje, med ansiktet samme veien. Annenhver er Snipp og Snapp. På "Snipp"-signal, løper "snipp", på "snapp"-signal, løper "snapp". Etter hvert som barna blir tryggere på signalene, kan de prøve å ta hverandre som beskrevet over.

Aktivitet: Terningstafett

Fokus/fagområde:

- Balanse, koordinasjon, tilpasset kraft, reaksjon. Samarbeid,
- Matematikk

Forberedelser

Sette opp løypa hvor stafetten skal foregå, markerer start, vendepunkt/mål med markører. Finn frem terninger og kjebler.

Beskrivelse av aktivitet

- Sett opp 6 kjebler.
- Del opp barna i antall lag som resulterer i minst mulig ventetid i rekkene.
- Barna stiller seg på rekke i laget sitt, og gjør seg klare til å løpe til markøren hvor terningen ligger.
- Barnet kaster terningen og løper til kjeblen som tilsvarer antall øyne på terningen.
- Om terningen viser to øyner kan barnet løpe til kjeble nr. 2. Deretter kan nestemann i rekken rulle terning.



Aktivitet: Atomleken

Fokus/fagområde:

- Hørselssans, reaksjon, romorientering
- Matematikk
- Kroppsøving

Beskrivelse av aktivitet

- Barna løper rundt i alle retninger innenfor et område. De er atomer.
- Spill gjerne musikk til.
- Når den som leder roper ut "atom" og et nummer (for eksempel "atom fem"), skal barna straks samle seg i grupper hvor antall barn tilsvarer nummeret som ble ropt.
- Hvis det ikke går opp, samler resten seg sammen.



Tips:

Delta selv, samtidig som du styrer. samle og trekk deg så ut, hvis det er vanskelig start.

Aktivitet: Hermegåsa

Fokus/fagområde:

- Reaksjon, synssans, koordinasjon
- Oppvarming

Beskrivelse av aktivitet

- En person velges til å være leder. Denne lederen står først, og bak hen stiller resten av deltakerne seg opp på en rekke.
- Nå skal alle deltakerne herme etter alt det lederen gjør, mens de løper i rekke etter hen.
- Deretter er det opp til lederen å gi de andre deltakerne noen utfordringer, gjerne ved noen luftige hopp og sprett, klatre over hinder, krype under etc.

Her er alt opp til kreativiteten til lederen.



Utforskerdagen



Aktivitet: Når vann blir til snø

Fokus/fagområde:

- Kunst, kultur og kreativitet
- Antall, rom og form
- Naturfag

Forberedelser:

- over -15 grader celsius ute
- kokende vann
- kasserolle

Beskrivelse av aktivitet:

- Kan man lage snø? Undring i samlingsstund/lyttekrok
- Med mange nok effektive kuldegrader, fryser kokende vann til is og daler ned som snø, dersom man kaster det opp i luften.
- Dette er en aktivitet for observering på avstand, og ikke noe barn/elever selv kan utføre, på grunn av kokende vann.



Aktivitet: Lag din egen softis

Fokus/fagområde:

- Kunst, kultur og kreativitet
- Antall, rom og form

Forberedelser:

Du trenger:

- kremfløte,
- sukker,
- vaniljesukker,
- grovsalt,
- snø,
- brødposer/stålbolle&visp

Beskrivelse av aktivitet:

Dette er en aktivitet som passer like godt på tur som i barnehagen/skolen. [Tine \(2025\)](#) har beskrevet en god fremgangsmåte med film. [Se her.](#)



Aktivitet: Lek med snø inne

Fokus/fagområde:

- Natur, miljø og teknologi
- Antall rom og form

Forberedelser:

- En stor balje eller flere små, til å ha snø i
- Ulike kopper og redskaper som barna kan bruke til å forme snøen

Beskrivelse av aktivitet:

- Fyll en eller flere baljer med snø og ta de med inn, slik at barna kan få kjenne, forme og smake på snøen.



Aktivitet: Små skihoppere

Fokus/fagområde:

- Natur, miljø og teknologi
- Kunst, kultur og kreativitet

Forberedelser:

- Skihoppere i metall
- Snø nok til å lage hopp og renner
- Spader

Beskrivelse av aktivitet:

Bygg hopp og løyper til skihopperen, og se den bevege seg gjennom løypa



Tips: Lag vimpler og flagg, og arranger et hopprenn der hvert barn representerer en nasjonalitet

Aktivitet: Flaskebob

Fokus/fagområde:

- natur, miljø og teknologi

Forberedelser:

- Plastflasker fylt med farget vann.
- Smoothieflasker eller små brusflasker.
- Gjerne lag en bane i forkant av aktiviteten.

Beskrivelse av aktivitet:

Barna får sende flasker ned i en tillaget bob-bane og opplevelser av hvor fort og hvor langt flasken sklir.



Aktivitet: Skilek innendørs

Passer også for småbarn

Fokus/fagområde:

- Balanse, øye-fot koordinasjon, tilpasset kraft, muskel- og leddsans, romorientering, likevektsansen
- Kroppsøving

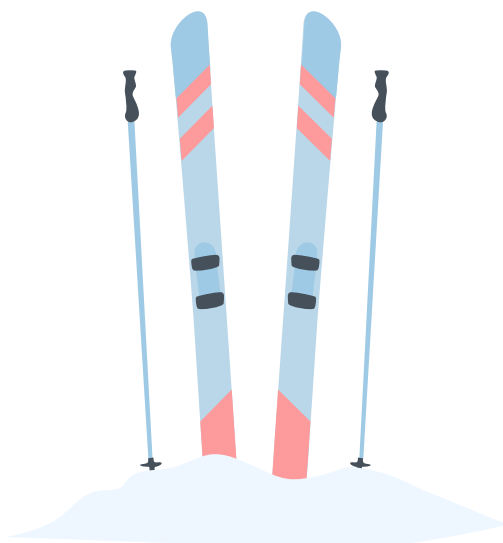
Forberedelser:

Finne frem ski- og sko

Beskrivelse av aktivitet:

Kanskje det ikke er snø ute, eller været hindrer oss i en hyggelig opplevelse utendørs, da kan vi ta med oss ski inn. Vi glir ikke like godt inne som ute, men barna får mye kroppslige erfaringer. Denne aktiviteten fremmer litt mer mestringsglede hos de minste som kanskje synes de glatte skiene er vanskelig å håndtere utendørs på snø.

- Lag en hinderløype man skal manøvrere seg gjennom med ski på beina.
- Tenk støtteflate, kuperinger og ustabilitet.
- Elementer kan være tjukkasmadrassen, benker, putemoduler, matter, osv.
- Vi må over, under, oppå, og gjennom.
- Stafetter. Førstemann, terningstafett, gå baklengs, gå sidelengs.
- Skiskyting. Kast baller på kjebler eller annen blink.



Aktivitet: Tennisball i skisporet

Fokus/fagområde:

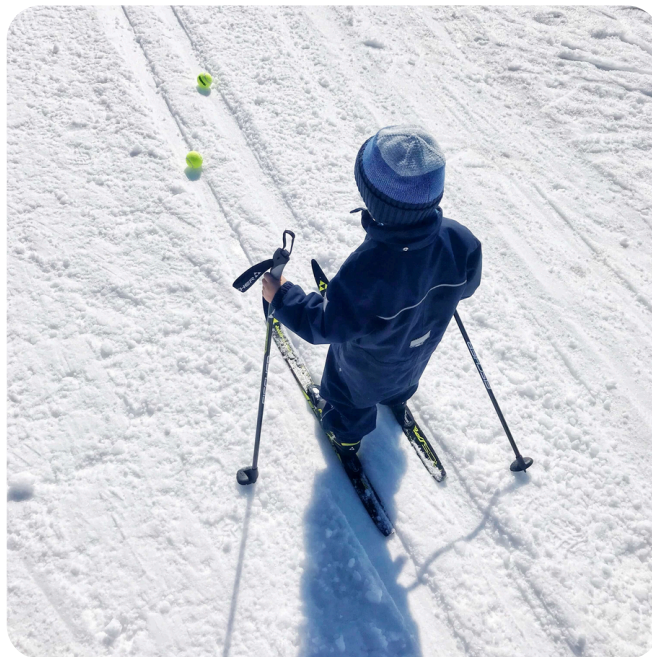
- Likevekstsans, tilpasset kraft, koordinasjon
- Kroppsøving

Forberedelser

Her trenger man et skispor (man kan tråkke opp selv) og tennisballer/baller

Beskrivelse av aktivitet

Legg en tennisball i hvert skispør foran skituppen for å motivere de yngste skiløperne. La barna prøve å skyve ballen fremover med tuppen på skiene gjennom å gå i diagonalgang.



Tips:

Øvelsen utvikles med å øke farten, og ulike teknikker. Den gjennomføres helst uten staver.

Aktivitet: Skifotball

Fokus/fagområde:

- Hinke, likevektssans, balanse, tilpasset kraft, romorientering, øye-fot koordinasjon, reaksjon
- Kroppsøving

Forberedelser

Lag en ramme som skal være fotballbanen. Bruk gjerne kjegler eller noe annet som gjør det synlig i snøen. Ta en avgjørelse på om det skal være keeper eller ikke før start.

Beskrivelse av aktivitet

Del opp i lag og la barna få spille fotball med ski på beina! Vanlige regler som i vanlig fotball.



Tips:

Her kan det gå ei kule varmt, særlig hvis det blir kryss i skiene, så tilpass aktiviteten til din gruppe

Aktivitet: Orgeltramp

Fokus/fagområde:

- likevektssans, koordinasjon, muskel- og leddsans
- Kroppsøving

Forberedelser

- Finn en passende helling der orgeltrampen kan lages og start måkearbeidet. Lag passende kuler til din barnegruppe.
- Ski

Beskrivelse av aktivitet

- Lag en start og et mål,
- Barna kjører nedover i løypa og får virkelig utfordret balansen sin i en slik løype.
- Her må barna følge med løypa på med hver fot, først skal høyre fot over en kul så ned igjen, så venstre fot over neste kul. Slik går det annenhver fot nedover hele løypa.



Tips:

Ser du at løypa er for krevende, beskjær kulene så det ikke blir for krappe kuler.

Aktivitet: Skistafett - Hente/Bringe

Fokus/fagområde:

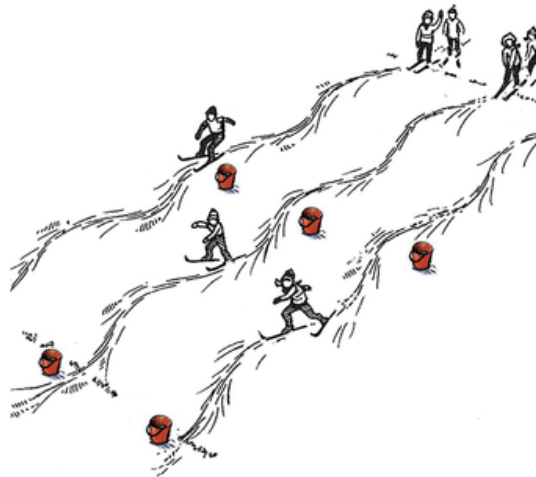
- Øye-hånd koordinasjon, øye-fot koordinasjon, likevektssans, balanse, kaste/ta imot, tilpasset kraft
- Kroppsøving

Forberedelser

- Sett opp stafettløypene.
- Lag gjerne mange nok stafettlag slik at barna ikke blir stående og vente.
- Her finnes det mange varianter å gjennomføre, men man baserer stafetten på om man skal hente noe eller bringe noe.
- La stavene ligge igjen, så får barna øvd på å skyve kraft gjennom skiene.

Beskrivelse av aktivitet

Barna skal komme seg fra startstreken og frem til en kjeGLE hvor det er noe som skal bringes tilbake til startstreken, hvor man veksler med nestemann



Tips:

La gjerne gjenstanden som skal hentes og bringes, ligge på bakken eller i en boks for å utfordre balanse og koordinasjon når barna må hente gjenstanden.

Aktivitet: Skihopperne

Fokus/fagområde:

- Hoppe, balanse, likevektssans, reaksjon, synssans
- Kroppsøving

Forberedelser:

- Finn dere en bakke som har en tilpasset høyde og lengde for barnegruppa.
- For enkelte vil det være nok å bare stå nedover bakken.
- Trengs det mer utfordring, kan man forberede små kuler eller et lite hopp i bakken.

Beskrivelse av aktivitet:

- La barna få øve seg på å stå på ski i nedoverbakke.
- Når man har overlevd turen nedover, må man øve seg på å komme seg opp igjen med ski på beina.



Kunst- og kulturdagen



Aktivitet: Lag et publikumsinstrument til VM-løypa

Fokus/fagområde:

- Kunst- og håndverk
- Musikk

Dette trenger du:

- Pringlesbokser, melkekartonger eller tomme doruller (til tromme eller marakas),
- Ballonger (til å lage trommeskinn), ris, makaroni eller perler (til å lage raslelyd) maling, tusjer, fjær, glitter, og klistremerker (til dekor)
- Stiftemaskin, gummistrikk, lim og saks.

Beskrivelse av aktivitet:

- Velg om du vil lage tromme eller marakas.
- *Tromme:* Bruk en tom melkeboks eller pringlesboks. Klipp av toppen, strekk en ballong over åpningen og fest med en strikk. Dekorér boksen.
- *Marakas:* Fyll en dorull med ris, makaroni eller perler. Lukk godt igjen med stifter. Dekorér utsiden.
- Dekor: La dekoren være inspirert av VM. Bruk feks fargene fra VM-logoen, dekorér med norske flagg, eller Snedi.



Tips:

Utforsk kreative rytmer og lag et heiarop sammen i små grupper. Ta med instrumentet i løypa og bruk det til å heie på utøverne – eller bruk det på skolens egen aktivitetsdag.

Aktivitet: Lag Snedi i snøen

Fokus/fagområde:

- Kunst og håndverk
- Fysisk aktivitet, samarbeid

Du trenger:

- Spader, flasker/bøtter blandet med vannmaling og vann
- En gulerot til nese
- Laminerte ark til øyne, kinn
- Et startnummer.

Beskrivelse av aktivitet:

- Samarbeid om å bygge Snedi som en snøskulptur.
- Når figuren er ferdig kan man "male" Snedi i riktige farver.
- Laminer startnummer, øyne, kinn.
- Tips: Tøm med bøtter med vannmaling på store områder, bruk flasker på mellomstore områder, og pensel på mindre områder.



Tips:

Pynt opp Snedi med et par ekte ski eller fjær.

Man kan også dele opp i grupper og la hver gruppe lage ulike figurer. Feks VM-logoen, ulike flagg, en skiløper etc.

Aktivitet: Presenter ulike deltakerland

Fokus/fagområde:

- Mat og helse
- samfunnsfag
- muntlig presentasjon, samarbeid

Forberedelser:

- Del elevene i grupper.
- La hver gruppe velge sitt deltakerland. Be de velge en matrett fra landet på forhånd slik at man har tid til å bestille matvarene.

Gjennomføring:

- La elevene utforske og forberede en presentasjon om kultur, tradisjoner, flagg, mat og utøvere som deltar under VM fra landet de har valgt.
- Gruppen har en muntlig presentasjon + lager en matrett fra landet de har valgt. Feks pizza fra Italia, Taco fra Mexico, Gyros fra Hellas.



Tips:

Gi elevene et budsjett. Deretter må de finne oppskrift og lage ei handleliste på hva de trenger innenfor budsjettet.

Aktivitet: Lage Snedi-figurer

Fokus/fagområde:

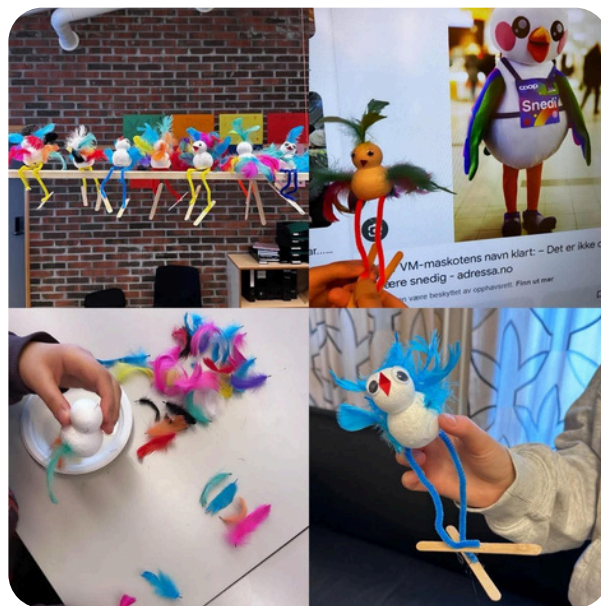
- Kunst og håndverk

Dette trenger du:

- Fjær, piperensere, øyne, ispinner, isoporkuler, limpistol, oransje kartong til nese, lilla maling/tusj

Beskrivelse av aktivitet:

- Start med å male to ispinner lilla som skiene til Snedi
- Lim sammen to isoporkuler til kropp og hode.
- Klipp en piperenser i to og bruk dem som føtter som du limer fast i kroppen.
- Lim på øyer, nebb og grønn hanekam. Pynt med fargerike fjær. Lim ispinnene på føttene.



Tips:

Lag en utstilling med figurene. Feks en skibakke. Bruk bomull eller en hvit duk til sne, og fest Snedi-figurene slik at de gjør forskjellige aktiviteter i sneen.

Noen kan hoppe på et hopp, andre går langrenn, aker, eller kjører orgeltramp.

TIPS for gratis lån av tur- og sportsutstyr:

Det finnes flere utlånsentraler i Trondheim som låner ut gratis tur- og sportsutstyr. Her kan du låne det du trenger, uavhengig av hvor i byen du bor. Se på lenkene under for mer informasjon.

Trondheim har hele 6 slike sentraler, alle med et rikelig utvalg av diverse utstyr (Strinda Frivillighetssentral på Voll gård, Trondheim Røde Kors på Leangen, Kolstad fotball på Saupstad/Kolstad, Tiller Sportsbod på Tiller, Sjetne Boden på Sjetne Frivillighetssentral og NTNUI Bumerang på Moholt).

Nedenfor finner du mer informasjon om hver enkelt utlånsentral:

Lån av tur- og sportsutstyr



TIPS til litteratur fra Trondheim folkebibliotek

Faktabøker om vinter:

Berg: [Vinter](#)
Brenden: [Vinterfugler](#)
Holm: [Snø](#)

Uteaktiviteter:

Berg: [Kom ut - Barnas store friluftsbok](#)
Bourassa: [Vintersport](#)
Farstad: [Med ski på beina](#)
Ousland: [Alt om ski](#)



Skjønnlitteratur med vintertema for småtrinnet:

Aukrust: [Rekorden](#)
Disney: [Pablo Pingvin, en frossenpinn](#)
Kjølberg: [Sara på slalom](#)
Klepp: [Leona i vintertrøbbel](#)
Lindgren: [Emil - vinter i Lønneberga](#)
Røsland: [Full fres](#)
Wänblad: [Monstervinter](#)

Skjønnlitteratur med vintertema for mellomtrinnet:

Arvola: [Buffy-By er talentfull](#)
Berg: [Polarnatt](#)
Fatland: [Vinterkrigen](#)
Pops: [Vinterkampen](#)
Reeve: [Den magiske vinteren](#)
Widmark: [Midt i en rose](#)



AKTIVITETSKORT

VM-løypa



Navn:

Barnehage/skole:

Antall runder:



AKTIVITETSKORT

VM-løypa



Navn:

Barnehage/skole:

Antall runder:

DIPLOM

VM-løypa

Navn:

Barnehage/skole:



Takk til!

Forfattere av heftet for VM-uka 2025:

- **Læringsverkstedet Sætra Idrettsbarnehage**
 - Eli Forseth Oldervoll
 - Natalie Holte Johansen
 - Veronica Margit Sørlie Myran
- **Flatåsen barnehager**
 - Cecilie Petrikke Berntzen Mauseth
- **Utleira barnehager**
 - Bente Danielsen
 - Elisabeth Bjerkvik
 - Randi Stensheim Larsen
- **Dalgård skole**
 - Marthe Vårhus Åsen

Læringsverkstedet
IDRETTSBARNEHAGER

Bidrag til heftet til VM-uka 2025:

- Trondheim Folkebibliotek
- Trøndelag fylkesbibliotek
- AktiVM
- VM 2025
- Nissekollen barnehager
- Hoeggen skole
- Granåsen barnehager
- Stavset skole

Redaktør og kontaktpersoner:

Rune Sandmark: rune.sandmark@trondheim.kommune.no

Therese Høstad: therese.hostad@trondheim.kommune.no



TRONDHEIM MUNICIPALITY