



Superkids – Rörelseglädje i Skolan

Bakgrund:

Idag sitter barn stilla mer än någonsin! Barn rekommenderas till minst 60 minuter rörelse om dagen och studier från 2020 visar att bara 40 % av pojkarna och 20 % av flickorna når upp till den rekommenderade nivån. Detta påverkar hälsan negativt, det vet vi. Men att även inlärningsförmågan påverkas drastiskt av fysisk aktivitet är relativt ny kunskap. Forskning visar att fysisk aktivitet även förbättrar hjärnans funktion, kreativitet och koncentrationsförmåga vilket leder till bättre skolresultat samt hälsosammare elever.

En studie visade att barn som hade möjlighet till 10–15 minuter fysisk aktivitet innan lektion var mindre distraherade och koncentrerade sig bättre på skolarbetet. Dessa positiva effekter varade i 2–4 timmar. Kopplingen mellan fysisk aktivitet och inlärning verkar vara speciellt stark för låg- och mellanstadiet. Då förstår vi hur otroligt viktigt det är med rörelsepauser i skolan.

Detta program passar utmärkt in i skolans nuvarande kursplan och är väldigt enkelt att använda. Programmet skapar rörelseglädje hos barn och rörelse blir en mer naturlig del av vardagen.

Superkids - Rörelseglädje består av 4 delar:

Aktivitetshäfte

En viktig och unik del av programmet är vårt aktivitetshäfte med klassrumslekar och rörelsepauser som kan användas på alla lektioner och i alla ämnen. Det är korta, aktiva och roliga och lekar som hjälper eleverna att ladda om och få ny energi. Det är som att trycka på "omstart" knappen och barnen blir direkt mer fokuserade och ivriga att lära sig nya saker.

Klassrumsträning

Vi har spelat in korta 3-5 min träningsvideos för klassrummen och spellistan finns [HÄR](#). Vi lägger med jämna mellanrum upp nya videos.



Superkids Marathon Club

Superkids Marathon Club är ett väldigt motiverande verktyg för att få barn aktiva. Målet är för klassen att samla kilometer genom att vara fysiskt aktiv tillsammans. **10 minuter** av fysisk klassaktivitet så som löpning, promenader, simning, lekar, mm = **1 km** på Superkids aktivitetslogg. Se separat information för mycket mer info.

Move around the World

Move around the world är en klassaktivitet där målet är att flytta sig på en karta genom att vara fysiskt aktiva. Vid varje ny plats klassen når på kartan lär de sig något nytt om just denna plats. Detta är en perfekt aktivitet för att eleverna ska lära sig Samhällskunskap, Religion, Historia & Geografi på ett roligt och aktivt sätt.

Om ni har frågor, kommentarer, tips och om ni vill ha mer dokument skickade till er så kan ni alltid kontakta oss på superkids@superkidsmarathonclub.com. Lycka till!



SUPERKIDS

Email. superkids@superkidsmarathonclub.com