



MARATHON CLUB





SUPERKIDS MARATHON CLUB

KLARA-FÄRDIGA-GÅ

Att starta ett program för att inspirera till rörelseglädje på skolan kan bli ett stort och mycket viktigt steg till att förbättra elevernas hälsa och vanor. Studier visar att barn rör på sig alldeles för lite och att det bara är 1 av 5 som når upp i de dagliga rekommendationerna för fysisk aktivitet.

Superkids Marathon Club är ett roligt och motiverande verktyg för att inspirera eleverna till att vara aktiva och för att logga all fysisk aktivitet som klassen gör tillsammans.

Aktiva barn mår och presterar bättre!

Fördelarna med en aktiv livsstil är många och så mycket mer än bara förbättrad hälsa.

Aktiva barn...

- Är starkare.
- Har mer energi.
- Är smartare.
- Har bättre självkänsla och självförtroende.
- Mår bättre.

Och i klassrummet så kommer du att se...

- Bättre koncentration och minne.
- Förbättrade skolresultat.
- Högre deltagande och teamwork.
- Förbättrad stresshantering och mindre ångest.

Superkids Marathon Club är även ett perfekt sätt att få in rörelse i det dagliga skolarbetet.



WWW.SUPERKIDSMARATHONCLUB.SE

HUR FUNGERAR SUPERKIDS MARATHON CLUB?

Klassen ska samla kilometrar genom att vara fysiskt aktiv tillsammans. **10 minuter** av fysisk klassaktivitet så som löpning, promenader, simning, lekar, mm = **1 km** på Superkids aktivitetslogg. Titta i Superkids aktivitetshäfte för idéer på träning, lekar och rörelsepauser som klassen kan göra i klassrummet. Ni kan sätta olika mål i klassen och det är superroligt att se loggen fyllas på och en idé är att göra något speciellt när ett mål är nått.

Superkids Marathon Club är för ALLA elever oavsett ålder och fitnessnivå och gör det möjligt för alla att klara av ett marathon. Eller mer!!

Lägg in korta rörelsepauser varje dag och innan ni vet så har klassen nått längre än vad ni trodde var möjligt. Om ni har en 10-minuters rörelsepaus så räknas det som 1 km. Låter du klassen springa 10 minuter innan skoldagen börjar, då har ni ytterligare 1 km. Barnen tycker det är roligt att sätta mål och det är skönt för både eleverna och lärarna med förbättrad koncentration, minne och en ökad energinivå efter ett träningspass innan, under och efter skoltid.

Superkids förser er med det ni behöver och det är en aktivitetslogg och ett häfte med klassrumslekar och rörelsepauser. Glöm inte att rapportera till oss vid slutfört marathon så vi kan skicka er ett fint diplom och en ny aktivitetslogg. Skicka aktivitetsloggen via email till superkids@superkidsmarathonclub.com.

Om eleverna är intresserade av att delta individuellt så kan de anmäla sig och hitta mer info på www.superkidsmarathonclub.se.

Klara-Färdiga-Gå

Lycka till!



WWW.SUPERKIDSMARATHONCLUB.SE

ANDRA IDÉER

1. Skapa en "Hälshörna" i klassrummet där ni kan ha kartan, bilder och annat roligt som har att göra med fysisk aktivitet, mat och hälsa.

INTEGRERA SUPERKIDS MARATHON CLUB MED ANDRA ÄMNEN

Superkids Marathon Club är även ett perfekt sätt att få in rörelse på ett roligt sätt i det dagliga skolarbetet.

Samhällskunskap, Religion, Historia & Geografi

1. Superkids "Move around the World", är en perfekt aktivitet för att eleverna ska lära sig Samhällskunskap, Religion, Historia & Geografi på ett roligt och aktivt sätt. Om klassen läser om en viss plats i världen så kan ni använda denna aktivitet att resa dit och runt i området. Se vår separata lektionsplanering för "Move around the world".
2. Lek lekar från olika delar av världen.

Idrott & Hälsa

1. Spring eller ta en promenad i skogen och låt eleverna komma på olika sätt att träna på i skogen. Som exempel kan det vara att hoppa upp och ner på en stor sten, göra knäböj samtidigt som de håller en sten, armhävningar mot en klippa eller olika typer av lekar.
2. I Superkids aktivitetshäfte så kan du hitta massvis med bra lekar.

Matematik

I Superkids aktivitetshäfte så kan du hitta massvis med bra lekar för matematik så som:

1. Mattegrupper
2. Mattestafett

Andra ämnen

Naturen är fantastisk och med lite fantasi så går det att integrera det mesta med Superkids Marathon Club



Skola

Klass

Lärarens signatur

Datum

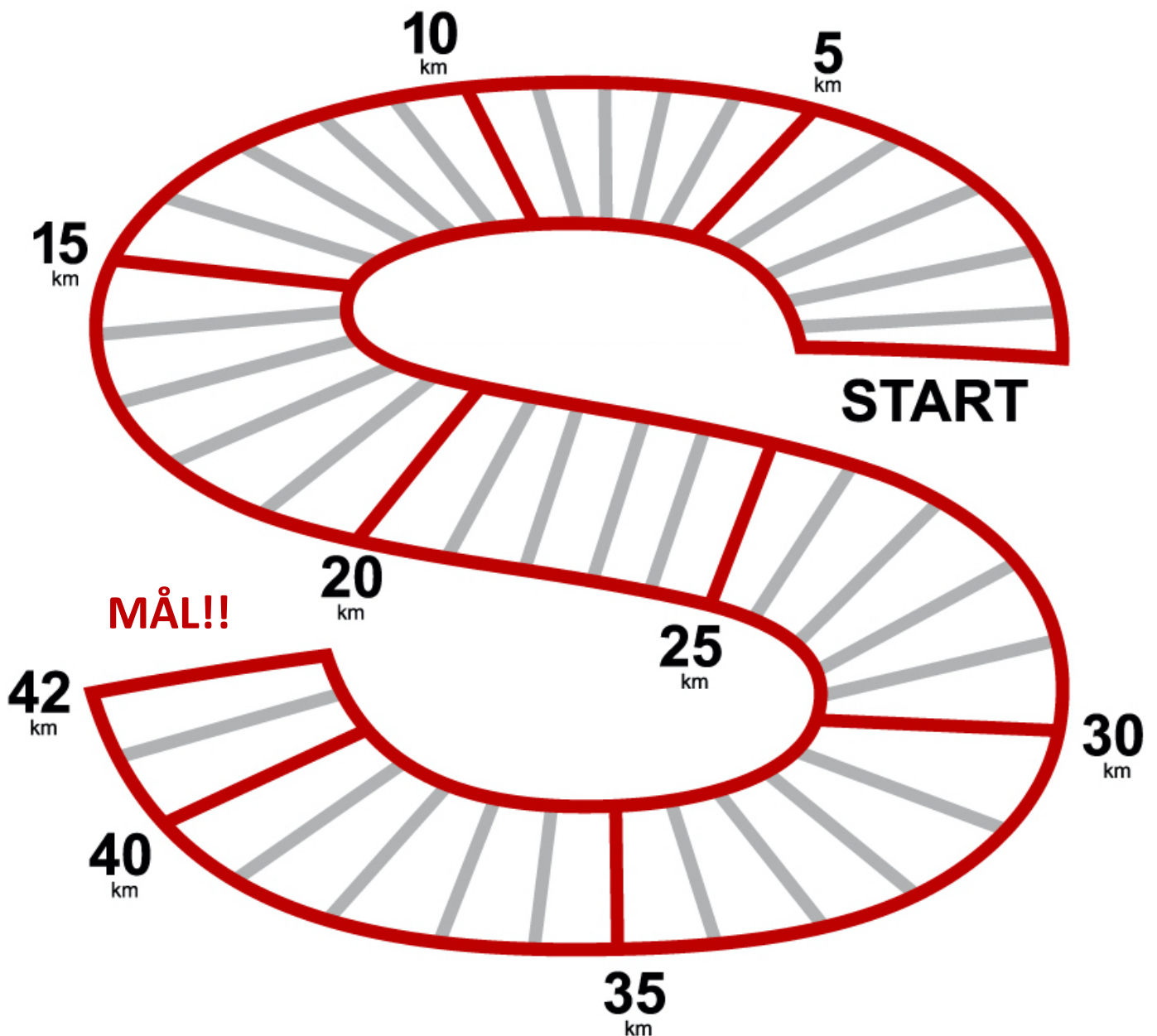
MARATHON 1

AKTIVITETSLOGG

10 minuter av fysisk aktivitet = 1 kilometer.

Fyll i en fyrkant för varje 10 minuter av fysisk aktivitet.

EXEMPEL:





Aktivitet: Vilken aktivitet gjorde klassen?