SUPERKIDS

KLASSRUMSLEKAR

&

RÖRELSEPAUSER

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.

En viktig och unik del av Superkids - Rörelseglädje i Skolan är aktivitetshäftet med klassrumslekar och rörelsepauser som kan användas på alla lektioner. Roliga och aktiva lekar som de i detta häftet 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.

Bara för att du inte har en idrottshall betyder inte att det inte går att leka roliga och aktiva lekar. Lekarna i detta häfte:

- Kräver ingen eller minimal förberedelse.
- Kräver ingen speciell kunskap.
- Är enkla att förstå för både lärare och elever.

INNEHÅLLSFÖTECKNING

Aktivitet	Tid	Material
1. YouTube Workout	4 min	1. En skärm av något slag 2. Länk till vår Youtube kanal **HÄR**
2. YouTube Dans	3-5 min	1. En skärm av något slag
3. 1-minut Workout	1 min	1. Musik 2. Tidtagarur
4. OKEJ!	1-3 min	
5. Fitnesskampen	5-10 min	1. Fitnesskort
6. Stretchkul	1-5 min	1. Stretchkort 2. Lugn, avslappnande musik
7. Hela havet stormar	3-10 min	1. Musik
8. Dansstopp	3-5 min	1. Musik
9. Ja, Nej, Kanske	2-5 min	
10. Shortest to tallest	3-5 min	
11. Galna Doktorn	3-5 min	
12. Vampyrer	3-5 min	
13. Fruktsallad	5-10 min	
14. Jail Break	3-10 min	1. 3-5 ögonbindlar
15. Find someone who…BINGO	3-5 min	1. Find someone who – Bingobrickor
16. Träningsbingo	5-10 min	1. Träningsbingo – Bingobrickor 2. Fitnesskort
17. Bra matval	10 min	1. Matkort 2. 8-10 lådor eller något ni kan lägga korten i.
18. Mattegrupper	1-3 min	
19. Mattestafett	5-10 min	1. Något ni kan lägga korten i. 2. Mattekort
20. Exercise Hunt	5-20 min	1. Fitnesskort 2. Koner

Arbetsblad
Sid. 24 – Övningar med instruktionsvideos
Sid. 25 – Fitnesskort
Sid. 26 – Stretchkort
Sid. 27 – Aktivitetskort
Sid. 28 – Mellanmålskort
Sid. 29 – Matkort
Sid. 30 – Find someone who - Bingobricka
Sid. 31 – Find someone who - Tom bingobricka
Sid. 32 – Träningsbingo – Bingobricka

Lycka till!!

1. YouTube Workout

Tid	4 minuter
Material	• En dator eller skärm av något slag där du kan spela upp träningspassen för klassen.
Förberedelser	•

Aktivitet

1. Sätt på ett 4-minuters klassrumspass från Superkids Youtube kanal **HÄR** och träna tillsammans med klassen. Det finns flera pass att välja från och alla är ca. 4 minuter.

2. YouTube Dans

Tid	3-5 minuter
Material	• En dator eller skärm av något slag.
Förberedelser	• Hitta en bra dansvideo på YouTube.

Aktivitet

1. Sätt på en dansvideo från YouTube och dansa tillsammans med klassen.

Idéer:

- Använd danser så som Macarena, någon Tik Tok dans eller ännu bättre, fråga eleverna om idéer. De brukar ha hur mycket idéer som helst.

3. 1-minut Workout

Tid	1 minut
Material	• Tidtagarur • Musik
Förberedelser	•

Aktivitet

1. Alla elever står upp bakom sin bänk.
2. När ledaren startar tidtagaruret så ska eleverna börja utföra en rörelse så som; Stjärnhopp eller knäböj. Ledaren kan välja övning eller så kan ni välja en övning från Fitnesskorten på sidan 24 i detta häfte.
3. Eleven utför övningen och när hen tror att det har gått en minut, då ska hen sätta sig ner igen.
4. Ledaren kan titta vem som sätter sig ner närmast en minut.

4. OKEJ!

Tid	1-3 minuter
Material	•
Förberedelser	•

Aktivitet

1. Ledaren väljer en elev som ska ropa ut instruktioner som de andra eleverna ska följa. Det kan vara “Stå på ett ben”, “Gör 5 stjärnhopp” och som svar så ska de andra eleverna svara ”OKEJ” och följa instruktionerna.
2. Byt ut den som ropar ut instruktioner efter 2-3 ggr.

Idéer:
Andra instruktioner kan vara “Skaka bänkgrannens hand”, “Hoppa på ett ben”, mm.

5. Fitnesskampen

Tid	5-10 minuter
Material	• Fitnesskort som finns på sid. 25 i detta häfte.
Förberedelser	• Dela in klassen i 4 grupper. • Varje grupp ska ha ett litet område att utföra sina övningar. • Lägg alla fitnesskort i mitten av klassrummet.

Aktivitet

1. En elev från varje grupp ska gå eller jogga in till mitten av rummet och ta ett kort och ta med det tillbaka till gruppen. Titta på kortet och hela gruppen ska göra 5 repetitioner av denna övning som visas på kortet.
2. När gruppen är klar så är det dags för nästa person i att gå eller jogga in och hämta ett nytt kort.
3. Fortsätt tills alla kort är slut.

Att tänka på:
Ledaren måste titta så att eleverna utför övningarna på ett säkert sätt. Länkar till instruktionsvideos till alla övningar finns på sid 24.

6. Stretchkul

Tid	1-5 minuter
Material	• Stretchkort som finns på sid. 26 i detta häfte. • Lugn, avslappnande musik
Förberedelser	•

Aktivitet

1. Stå i en cirkel och ha en elev åt gången som visar en stretch/yoga-övning. Ledaren kan välja en övning eller så väljer ni en från stretchkorten.
2. Välj en ny elev som visar efter varje övning.
3. Under tiden ni stretchar, prata om vilken muskel och kroppsdel ni jobbar med.

7. Hela havet stormar

Tid	3-10 minuter
Material	• Musik
Förberedelser	•

Aktivitet

1. Eleverna går eller dansar runt i klassrummet så länge musiken spelar.
2. När musiken stoppas, då ska eleverna snabbt ta sig tillbaka till sin bänk och sätta sig ner.
3. Den elev som sätter sig ner sist går till en hörna och utför 10 repetitioner av någon övning ni väljer innan och kommer sedan tillbaka in i leken.
4. En elev ska aldrig behöva “åka ut”.

8. Dansstopp

Tid	3-5 minuter
Material	• Musik
Förberedelser	•

Aktivitet

1. Eleverna dansar runt i klassrummet så länge musiken spelar.
2. När musiken stoppas, då ska eleverna stå helt stilla, som en staty, så snabbt som möjligt.
3. Den elev som står helt stilla sist går till en hörna och utför 10 repetitioner av någon övning ni väljer innan och kommer sedan tillbaka in i leken.
4. En elev ska aldrig behöva “åka ut”.

9. Ja, Nej, Kanske

Tid	2-5 minuter
Material	•
Förberedelser	• Bestäm vilka övningar som ska användas för Ja, Nej och Kanske. Det kan vara; **Ja** = Stjärnhopp **Nej** = Knäböj **Kanske** = Armhävningar mot bänken • Bestäm även hur många repetitioner de ska göra av varje övning.

Aktivitet

- Alla elever ska stå bakom sin bänk.
- Fråga eleverna Ja, Nej eller Kanske frågor.
- Eleven ska svara på frågan genom att utföra övningen. T.ex. Eleven gör stjärnhopp istället för att svara ”Ja”.
- Fortsätt så länge som ni har tid för.

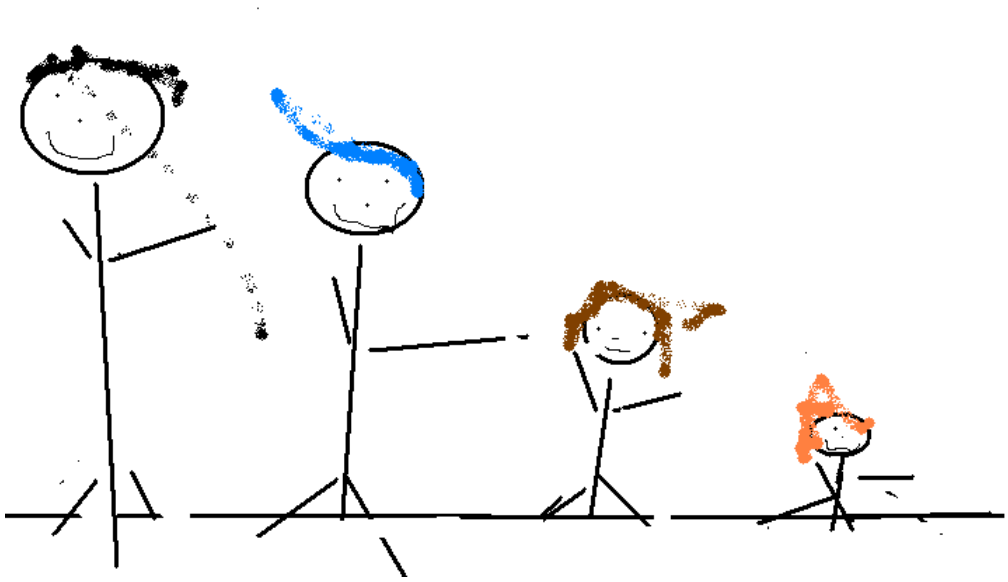
- Denna leken kan göras i alla ämnen med andra frågor så som ”Är Stockholm huvudstaden i Danmark?” Här kan ni ta bort Kanske” svaret.

10. Shortest to Tallest

Tid	3-5 minuter
Material	•
Förberedelser	• Dela in klassen i 2 eller mer grupper.

Aktivitet

1. På ledarens signal så ska grupperna organisera sig på en linje i storleksordning från kortast till längst.
2. Grupperna kan även organisera sig efter förnamn, födelsedag, hårlängd, mm. Bara fantasin som sätter stopp.



11. Galna Doktorn

Tid	3-5 minuter
Material	•
Förberedelser	• Välj en elev som ska vara den “Galna Doktorn” utan och resten av klassen ser detta. • Bestäm hur “Galna Doktorn” skakar hand. Detta måste vara på ett speciellt sätt så att alla vet när de skakar “Galna Doktorns” hand. Var även tydlig med att det är BARA “Galne Doktorn” som får skaka hand på detta sätt.

Aktivitet

1. Eleverna ska gå runt i klassrummet och skaka andras händer.
2. När en elev träffar på “Galna Doktorn” och skakar dennes hand så hen vänta i 5-10 sekunder och sedan falla ner på golvet.
3. Fortsätt så länge det går och ledaren kan efter ett tag fråga någon av de eleverna som fortfarande är vid ”liv” om de vet vem “Galna Doktorn” är. Om de gissar fel så ska den eleven falla ner på golvet. Gissar den rätt så kan ni börja om med en ny “Galna Doktorn”.

Att tänka på:

- Prata med eleverna om att inte berätta för någon vem “Galna Doktorn” är även om de råkar veta det.

12. Vampyrer

Tid	3-5 minuter
Material	•
Förberedelser	• Välj en elev som ska vara “Vampyr” utan och resten av klassen ser detta.

Aktivitet

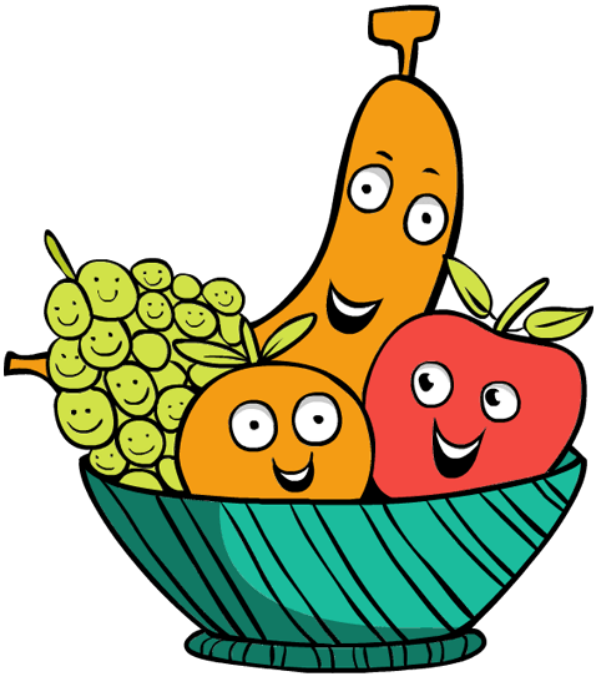
1. Eleverna ska gå runt i klassrummet och när två möts så ska de tyst fråga “Vampyr?” till varandra” till varandra. Om båda svarar ”Nej” så fortsätter de att gå runt.
2. Om någon av de två svarar “Ja”, då blir den andre vampyr också.
3. Fortsätt tills alla i klassen är vampyrer.

13. Fruktsallad

Tid	5-10 minuter
Material	•
Förberedelser	• Dela in klassen i 4 grupper. • Varje grupp ska sitta ner på stolar i en hörna av klassrummet. • Varje grupp ska ha ett fruktnamn.

Aktivitet

1. Ropa ut namnet på två av grupperna. Dessa två grupper ska byta plats och målet är att hela gruppen ska sitta ner i den andra hörnan före den andra gruppen.
2. Gruppen som sitter ner först får en poäng.
3. Bestäm tillsammans med klassen hur många poäng ni ska köra till.



14. Jail Break

Tid	3-10 minuter
Material	• 3-5 Ögonbindlar
Förberedelser	• 3-5 elever ska ha ögonbindel på sig. Se till att de inte kan se något alls. • Resten av eleverna bildar en cirkel och håller hand. • Eleverna med ögonbindel är fångarna och de ska vara inne i cirkeln. De har suttit i fängelse en lång tid. Idag har de hört om ett hål i muren som de kan rymma genom men de har bara två minuter att hitta hålet. • Innan leken börjar så ska läraren be två av eleverna i "muren" att släppa varandras händer och det är detta hål som fångarna ska försöka hitta.

Aktivitet

1. När leken börjar så ska fångarna försöka hitta hålet i "muren". De måste vara helt tysta när de försöker rymma.
2. Om någon av fångarna hittar hålet ska de tyst rymma från fängelset.
3. Efter 1-2 minuter, så stängs hålet igen och fångarna får aldrig veta hur nära frihet de var.

15. Find someone who BINGO

Tid	3-5 minuter
Material	• Find someone who - Bingobricka som du hittar på sid. 30 i detta häfte.
Förberedelser	• Använd den färdiga bingobrickan eller skriv egna påståenden på den tomma brickan.

Aktivitet

1. Alla elever ska ha en bingobricka med 10-20 påståenden.
2. Eleverna går sedan runt och försöker hitta någon i klassen som passar in på alla påståenden. När de hittar någon så ska de skriva namnet i rutan. De ska helst ha olika namn i alla rutor.
3. Fortsätt liken tills någon har fyllt hela brickan eller har fått BINGO.

16. Träningsbingo

Tid	5-10 minuter
Material	• Träningsbingo – Brickor som du hittar på sid. 32 i detta häfte. • Fitnesskort som du hittar på sid. 25 i detta häfte.
Förberedelser	• Eleverna ska ha en bingobricka var som de ska fylla i med övningar som de väljer från fitnesskorten.

Aktivitet

1. Ledaren drar ett kort från fitnesskorten och eleverna ska då göra 5 repetitioner av den övningen.
2. Om någon elev har denna övning på sin bingobricka, då ska de kryssa rutan.
3. Fortsätt tills någon elev har fått BINGO.

17. Bra matval

Tid	10 minuter
Material	• Matkort som du hittar på sid. 29 i detta häfte. • 8-10 lådor eller något ni kan lägga korten i.
Förberedelser	• Dela in klassen i grupper med 4-5 elever som står i kö bakom en linje. • Placera matkorten på andra sidan av rummet. • Varje grupp ska ha två lådor, en med ”smiling face😀” och en med ”frowning face☹️”.

Aktivitet

1. Den första eleven joggar eller går till andra sidan av rummet, tar ett kort, och joggar tillbaka och lägger det i en låda. Den mat som eleverna tycker är nyttig ska läggas i 😀 och den onyttiga maten i☹️.
2. Fortsätt tills alla korten är slut.
3. Låt gruppen titta igenom sina val och dela detta med klassen. Tänk på att det nästan inte finns några rätt och fel, så vänta på elevernas förklaringar. Det blir ofta väldigt intressanta diskussioner från detta.

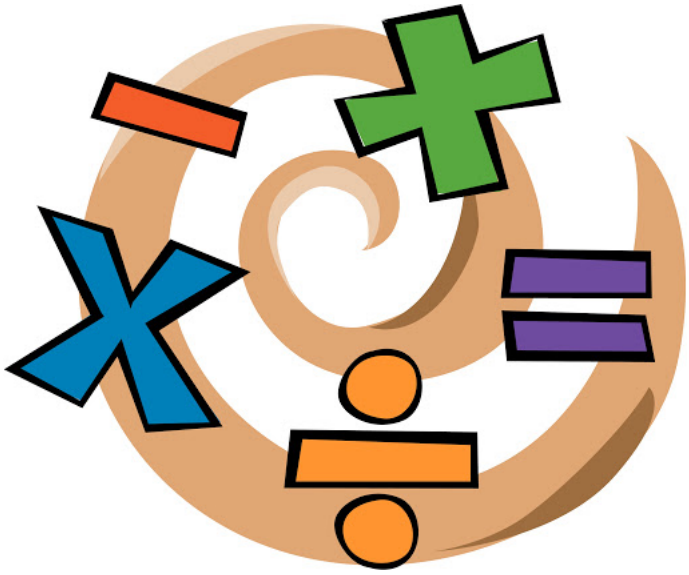
- Denna lek kan även göras med Mellanmål & aktivitetskorten som du hittar på sid. 27–28 i detta häfte.

18. Mattegrupper

Tid	1-3 minuter
Material	•
Förberedelser	•

Aktivitet

1. Ropa ut ett nummer och eleverna ska snabbt bilda grupper med denna storlek.
2. När eleverna är redo så kan ledaren ropa ut mattetal istället. (T.ex. 7-3 = och klassen ska då bilda grupper av 4.



19. Mattestafett

Tid	5-10 minuter
Material	• Något ni kan lägga korten i. (Låda, rockring, mm) • Mattekort med alla möjliga svar. Se till att alla svar är mellan 1-10 för att göra det enkelt och snabbare och förbered flera kort av varje svar.
Förberedelser	• Dela upp gruppen i 2 eller mer lag.

Aktivitet

1. Varje lag ska stå i kö bakom en linje.
2. Ledaren ska läsa upp ett matteproblem för eleverna. Den första eleven i varje lag springer till andra sidan, letar upp kortet med det de tror är rätt svar, och springer tillbaka.
3. Den som först kommer tillbaka med rätt svar får en poäng till sitt lag.
4. Fortsätt tills alla eleverna har haft en chans att springa.

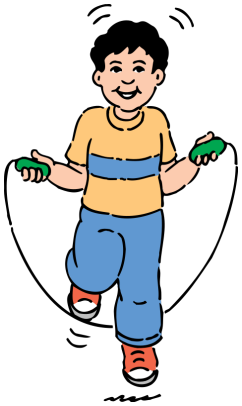
- Denna stafett kan utföras med frågor om andra ämnen så som huvudstäder, flaggor, mm.

20. Exercise Hunt

Tid	5-20 minuter
Material	• Fitnesskort som du hittar på sid. 25 i detta häfte.
Förberedelser	• Göm alla fitnesskort i ett litet område i en skog eller under koner på en fotbollsplan. • Dela in klassen i grupper med 2-4 elever.

Aktivitet

1. På ledarens signal ska grupperna springa iväg och försöka hitta fitnesskort. När de hittar ett så ska de göra 10 repetitioner av övningen. Sen ska de lägga tillbaka kortet och leta efter ett nytt.
2. Fortsätt så länge ni vill och har tid för.

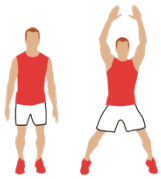
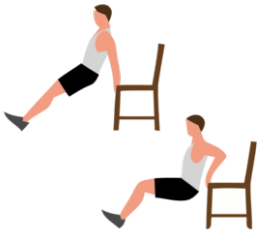
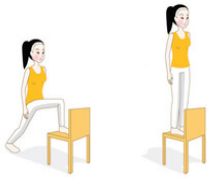
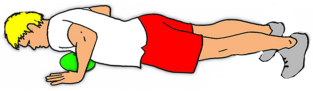
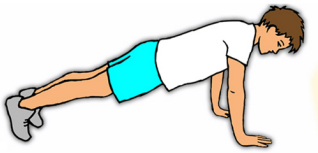
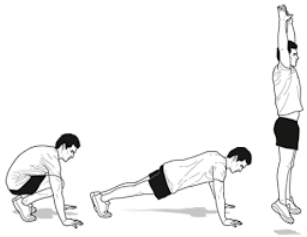
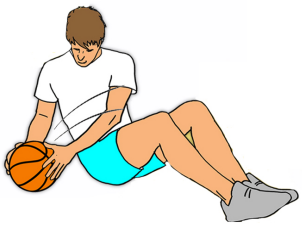


Övningar

Klicka på övningen för en instruktionsvideo.

1. Stjärnhopp
2. Höga Knän
3. Marchera
4. Spring på stället
5. Dips
6. Armhävningar mot bänk
7. Step-ups
8. Knälyft på stol
9. Armhävningar
10. Axeltouch
11. Masken
12. Skuggboxning
13. Planka till högplanka
14. Bergsklättraren
15. Burpees
16. Knäböj
17. Hoppa på 1 ben
18. Vadhävningar
19. Plankan
20. Stå på 1 ben
21. Krabban med tåtouch
22. Utfall
23. Magrotationer
24. Jägarvila

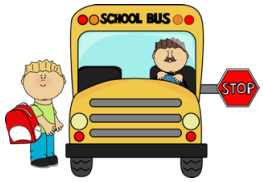
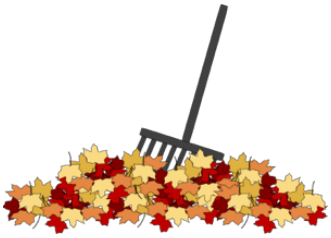
Fitnesskort

Stjärnhopp 	Höga knän	Marchera	Spring på stället
Dips 	Armhävningar mot bänk	Step-ups 	Knälyft på stol
Armhävningar 	Axeltouch	Masken	Skuggboxning
Plankan till hög planka 	Bergsklättraren	Burpees 	Knäböj
Hoppa på 1 ben	Vadhävningar	Plankan	Stå på 1 ben
Krabban med tåtouch	Utfall	Magrotationer 	Jägarvila

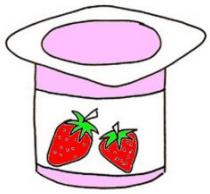
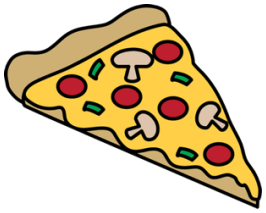
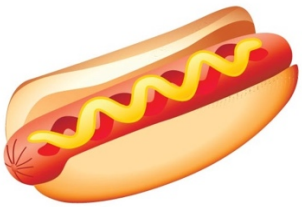
Stretchkort

Bryggan	Huksitt	Kamelen	Armcirklar
Fågel Hund	Lår-stretch	Katten	Väderkvarnen
I-Y-T	Duvan	Tå Touch	Dansaren
Flygplanet	Hjälten	Barnet	Hunden
Trädet	Bordet	Krigaren	Kobran

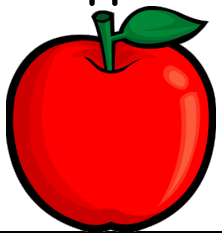
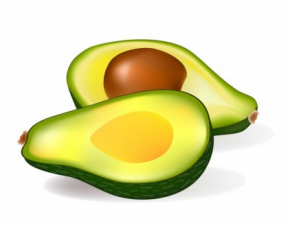
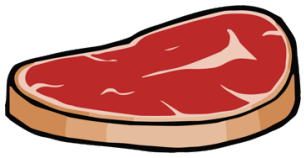
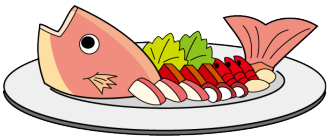
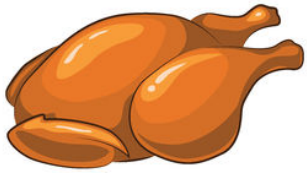
Aktivitetskort

Titta på TV	Spela videospel	Chatta med kompisar online	Få skjuts överallt 
Vila på soffan	Surfa på internet	Sova middag	Titta på Youtube
Kratta löv 	Leka Jage	Dansa	Cykla
Promenera	Simma	Hoppa hage	Hoppa hopprep

Mellanmålkort

Smaksatt Yoghurt 	Pizza 	Brownie	Pommes Frites
Chips	Fullkornsbröd	Energibar med torkad frukt	Våfflor
Banan-pannkakor	Frukt & Grönsaks smoothie	Frukt	Nötter
Bär	Korv med bröd 	Rostat bröd	Kakor

Matkort

Tårta	Chips	Glass	Pizza
Coca Cola	Vatten	Olivolja	Spenat
Äpple 	Avokado 	Pommes Frites	Blåbär
Rostat bröd	Pasta	Kakor	Grönkål
Ketchup	Vitlök	Nötkött 	Nötter
Fisk 	Godis	Kyckling 	Fruktjuice

Find Someone who - Bingobricka

_____ fyller år i januari.	_____ har en hund.	_____ har varit i Afrika.	_____ gillar morötter.
_____ gillar pizza.	_____ gillar att sjunga.	_____ har grön som favoritfärg	_____ gillar att spela fotboll.
_____ pratar mer än ett språk.	_____ har en syster.	_____ är född i ett annat land än dig själv.	_____ har inga syskon.
_____ har bruna ögon.	_____ gillar matte.	_____ har en bror.	_____ gillar att läsa.

Find Someone who - Bingobricka

Träningsbingo - Bingobricka