



Fysisk aktivitet under raster och lektioner

Att integrera fysisk aktivitet under raster och lektioner är en effektiv strategi för att främja barns fysiska välbefinnande. Rörelsepåuser och aktivt lärande ökar fokus, minskar stress och förbättrar den allmänna konditionen, samtidigt som de gör lärandet mer engagerande. Aktiviteter som korta övningar, stretching eller rörelsebaserade lekar hjälper till att bryta stillasittande tid och höjer energinivåerna. Genom att uppmuntra fysisk aktivitet under hela skoldagen skapas en positiv inställning till rörelse, stöd för den kognitiva utvecklingen och mer hälsosamma livsstilar hos barn.

Ruiz-Hermosa, Abel; Sánchez-Oliva, David; Grao-Cruces, Alberto; Medrano, María; González-Pérez, María; Martín-Acosta, Fátima; Camiletti-Moirón, Daniel. Feasibility, Acceptability, and Effectiveness of Physically Active Lessons in Secondary Education: ACTIVE CLASS Pilot Study. *Translational Journal of the ACSM* 10(2):e000290, Spring 2025. | DOI: 10.1249/TJX.0000000000000290

https://journals.lww.com/acsm-tj/fulltext/2025/04180/feasibility,_acceptability,_and_effectiveness_of.5.aspx

-Eumove project-

<https://eumoveproject.eu/recursos-educativos/?lang=es&mp>

-Dame10- exempel på fysiska aktiviteter i spanska-

https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/entornoEscolar/docs/Dame10_Completo.pdf



Medfinansieras av
Europeiska unionen

Finansieras av Europeiska unionen. De synpunkter och åsikter som uttrycks är endast upphovsmännens (upphovsmännens) och utgör inte Europeiska unionens eller Europeiska genomförandebyråns (EACEA) officiella ståndpunkt. Varken Europeiska unionen eller EACEA tar något ansvar för dessa.
[Pr. number: 2023-1-SE01-K220-SCH-000159394]