**MotoriQ - Physical literacy**

*Vi lever idag i en tid där både barn, unga och vuxna blir allt mer stillasittande. Detta sker trots att allt mer forskning visar hur viktig fysisk aktivitet är för kroppens välmående och utveckling. Svenska Budo & Kampsportsförbundets utbildning inom projektet MotoriQ lär ut hur vi genom Physical literacy kan skapa rörelsekompetens som leder till motivation, självförtroende, glädje och framför allt ett aktivt deltagande i fysiska aktiviteter.*

**Syfte och mål**
Utbildningens mål är att introducera och skapa kunskap om vad Physical literacy är och hur det används vid träning av barn och ungdomar. Deltagarna kommer få med sig grundläggande kunskap i hur rörelsekompetens kan användas som verktyg för att skapa motivation, glädje och självkänsla hos barn och ungdomar så att de väljer att delta i fysiska aktiviteter.

**Innehåll**
Under utbildningens första del introduceras begreppet Physical literacy. I den andra delen av utbildningen ges praktiska tips och exempel på hur Physical literacy kan tillämpas vid träning för barn och ungdomar.

**Målgrupp**
Ledare, tränare och föräldrar som vill lära sig mer om hur de kan bidra till att barn och ungdomar blir mer fysiskt aktiva.