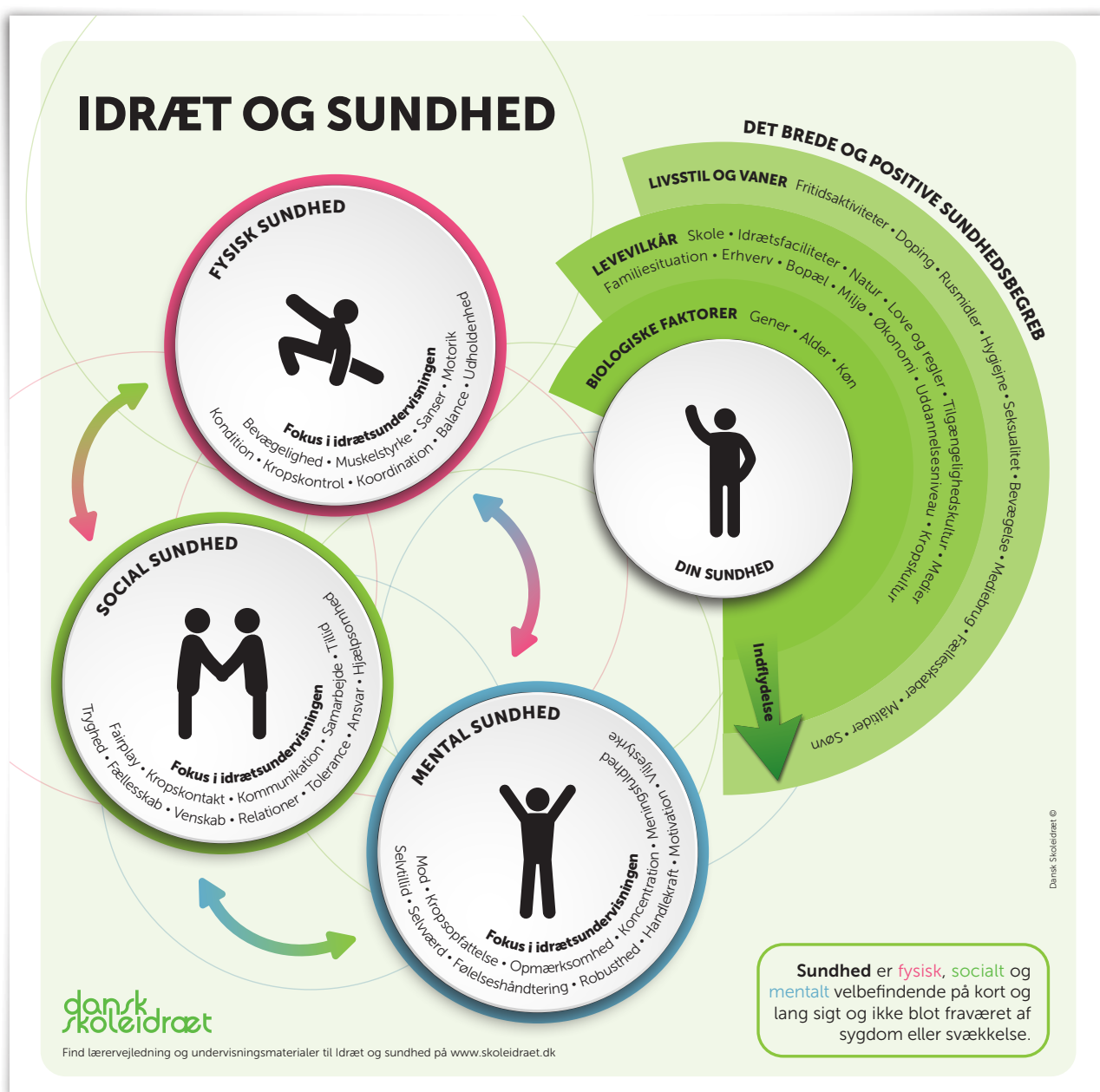


Dette **aktivitetskort** skal hjælpe dig med at udvikle idrætsaktiviteter, der kombinerer temaet **Idræt og sundhed** og indholdsområdet **Redskabsaktiviteter**. Du skal først gennemføre aktiviteten på den anden side af kortet.



Den grønne model på Sundhedsdugen viser, at der i det brede og positive sundhedsbegreb er mange forskellige ting, der påvirker din sundhed: biologiske faktorer, levevilkår, livsstil og vaner – på modellen kan du se konkrete eksempler på, hvad det kunne være. Den grønne pil viser, at din mulighed for at have indflydelse på faktorerne bliver større, jo længere du bevæger dig ud i cirklen. De farvede pile illustrerer, at fysisk, social og mental sundhed påvirker hinanden.

Når man skal arbejde med sundhedsbegrebet i idrætsundervisningen, kan det være en fordel at udvælge et specifikt fokus inden for et bestemt sundhedsområde, fx ved at arbejde med samarbejde og social sundhed eller med koncentration og mental sundhed.

# FORLÆNS RULLE

Det er bedst at udføre rullen på en måtte. For nogle kan det være en hjælp, at den skråner lidt nedad, så man får mere fart på afsættet.

Afsæt: Fra hugsiddende med armene pegende fremad strækkes i knæ- og fodled, mens der søges ned mod måtten med hænderne. Nakken bøjes, så man kigger på maven.

Håndisætning/rulle: Mens knæ og fodled strækkes helt, sættes hænderne i underlaget, og man stemmer imod, så hovedet går fri af underlaget. Den øverste del af ryggen og nederste del af nakken sættes i underlaget og rullet nedover ryggen startes. Ryggen er krum, hoften bøjet og knæ/fodled strakte i denne fase.

Afslutning: I slutningen af rullet bøjes knæene meget aktivt, så fødderne sættes tæt på ballerne og rullet fortsætter over på fødderne. Hænderne kan evt. kortvarigt tage fat på forsiden af knæene. Armene strækkes frem igen, og der afsluttes i hugsiddende.



## AKTIVITETSUDVIKLING: Idræt og sundhed

Hvilke af fokuspunkterne fra Sundhedsdugen synes I, der var mest centrale, da I lavede aktiviteten 'Forlæns rulle'?

Det kunne fx være bevægelighed, tryghed eller mod. Se alle fokuspunkterne på den anden side af dette kort. De står i cirklerne med fysisk, social og mental sundhed. I kan også selv tilføje flere begreber.

Hvordan kan I ændre/videreudvikle aktiviteten, så der kommer mere fokus på:



Fysisk sundhed?



Social sundhed?



Mental sundhed?

I skal altså udvikle tre nye aktiviteter. Find først ud af, hvilke fokuspunkter I vil fremhæve inden for hvert sundhedsområde (fysisk, social, mental). Brug Sundhedsdugen til dette.

Den oprindelige aktivitet må gerne ændre sig meget, fx hvis I ønsker at få pulsen højere op (fysisk sundhed), eller hvis I skal være flere sammen (social sundhed). Det er fint, hvis I ender med at få tre helt forskellige aktiviteter ud af det.

Sæt løbende ord på jeres ændringer, så I kan forklare jeres valg.