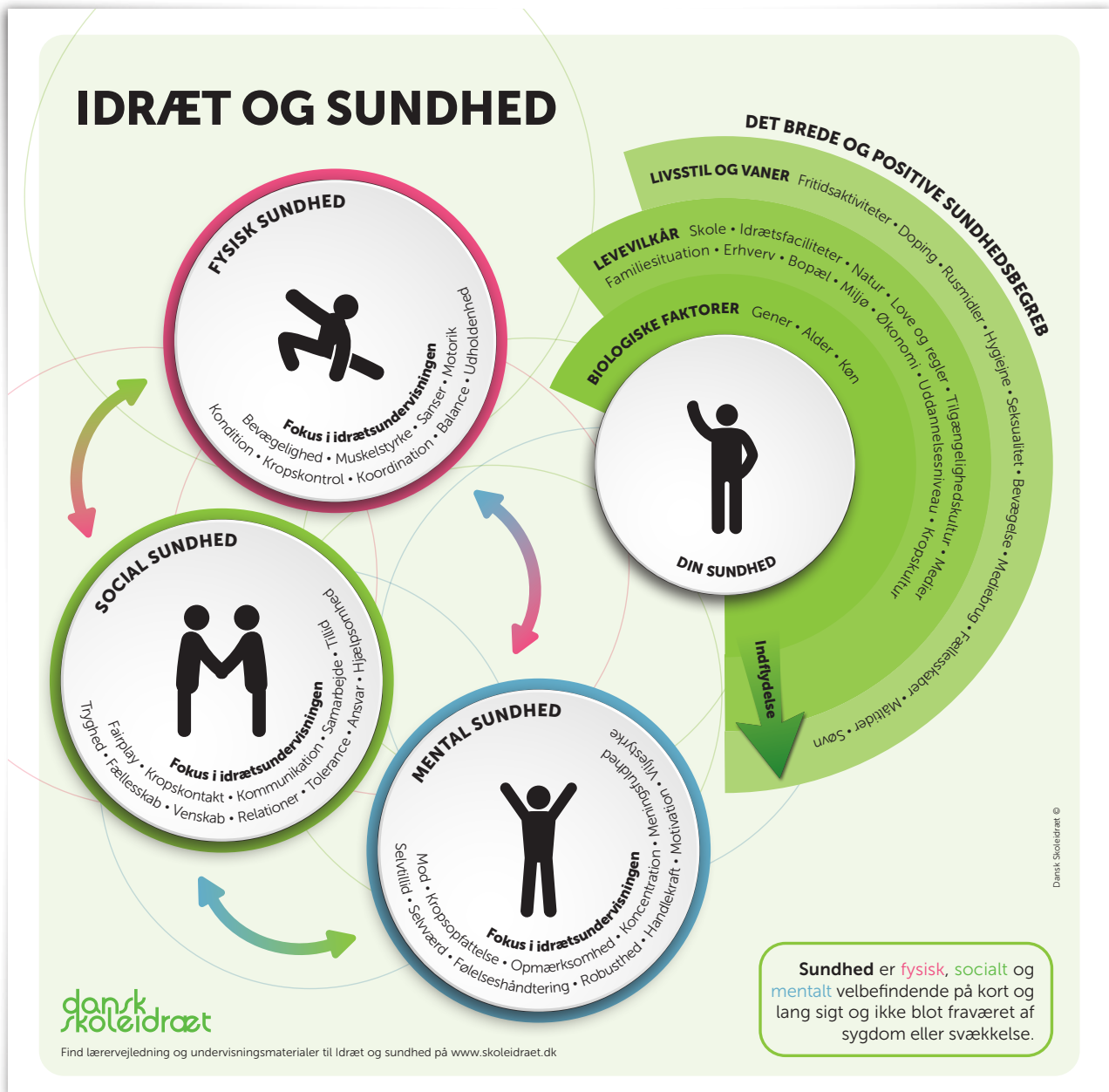


Dette **refleksionskort** skal hjælpe dig med at få en forståelse af sammenhængen mellem temaet **Idræt og sundhed** og indholdsområdet **Fysisk træning**. Du skal have gennemført mindst én aktivitet inden for området, før det giver mening at svare på spørgsmålene på den anden side af kortet.



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.

Målene for Fysisk træning er bl.a., at du skal arbejde med:

- > at få viden om kroppens anatomi og fysiologi i et træningsperspektiv.
- > vurdering af træningsprincipper og varierede træningsformer, fx ved at udvikle opvarmningsprogrammer og træningsprogrammer til kroppens muskler, kredsløb, smidighed, styrke og udholdenhed.
- > at blive i stand til at formidle opvarmningsprogrammer og sætte specifikke træningsmål efter egne og andres behov med fokus på struktur og variation.

Faglige begreber, der knytter sig til indholdsområdet Fysisk træning:

Kondition, styrke, hurtighed, koordination, smidighed, anatomi, fysiologi, træningsprincipper.

Refleksionsspørgsmål

Fysisk træning

- > Hvilke af ovenstående mål har I arbejdet med, da I udførte aktiviteten eller aktiviteterne?
- > Hvilke af de nævnte faglige begreber kom i spil for dig? Hvis der er begreber, som du ikke forstår, kan du spørge dine klassekammerater eller din lærer.

Fysisk sundhed

- > Hvilke fysiske elementer kom i spil i aktiviteten? Muskelstyrke, kondition, bevægelighed, balance, koordination eller noget helt andet?
- > Hvad var dine fysiske styrker og svagheder i aktiviteten? Brug modellen på den anden side af kortet.

Social sundhed

- > Hvilke sociale elementer kom i spil i aktiviteten? At I har tillid til hinanden, tør røre ved hinanden, kan kommunikere tydeligt, kan samarbejde, kan lide hinanden eller noget helt andet?
- > Hvad var dine sociale styrker og svagheder i aktiviteten? Se modellen.
- > Hvordan kan I hjælpe hinanden med at blive bedre til at udføre aktiviteten?

Mental sundhed

- > Hvilke mentale elementer kom i spil i aktiviteten? Koncentration, kropsopfattelse, selvtillid, motivation eller noget helt andet?
- > Hvad var dine mentale styrker og svagheder i aktiviteten? Se modellen.
- > Hvad skal der til for, at du synes godt om at deltage i aktiviteten?

Det brede sundhedsbegreb

- > Hvad skal du især træne for at blive bedre til aktiviteten? Hvordan kan du træne dette? Hvem kan evt. hjælpe dig?
- > Hvordan indvirker biologiske faktorer, levevilkår, livsstil og vaner på dine forudsætninger for at være god til aktiviteten?
- > Hvordan bliver samspillet mellem fysisk, social og mental sundhed tydeligt i netop denne aktivitet? Vælg mindst et af fokuspunkterne fra hvert sundhedsområde, og forklar, hvordan de påvirker hinanden. Se modellen på den anden side af kortet.