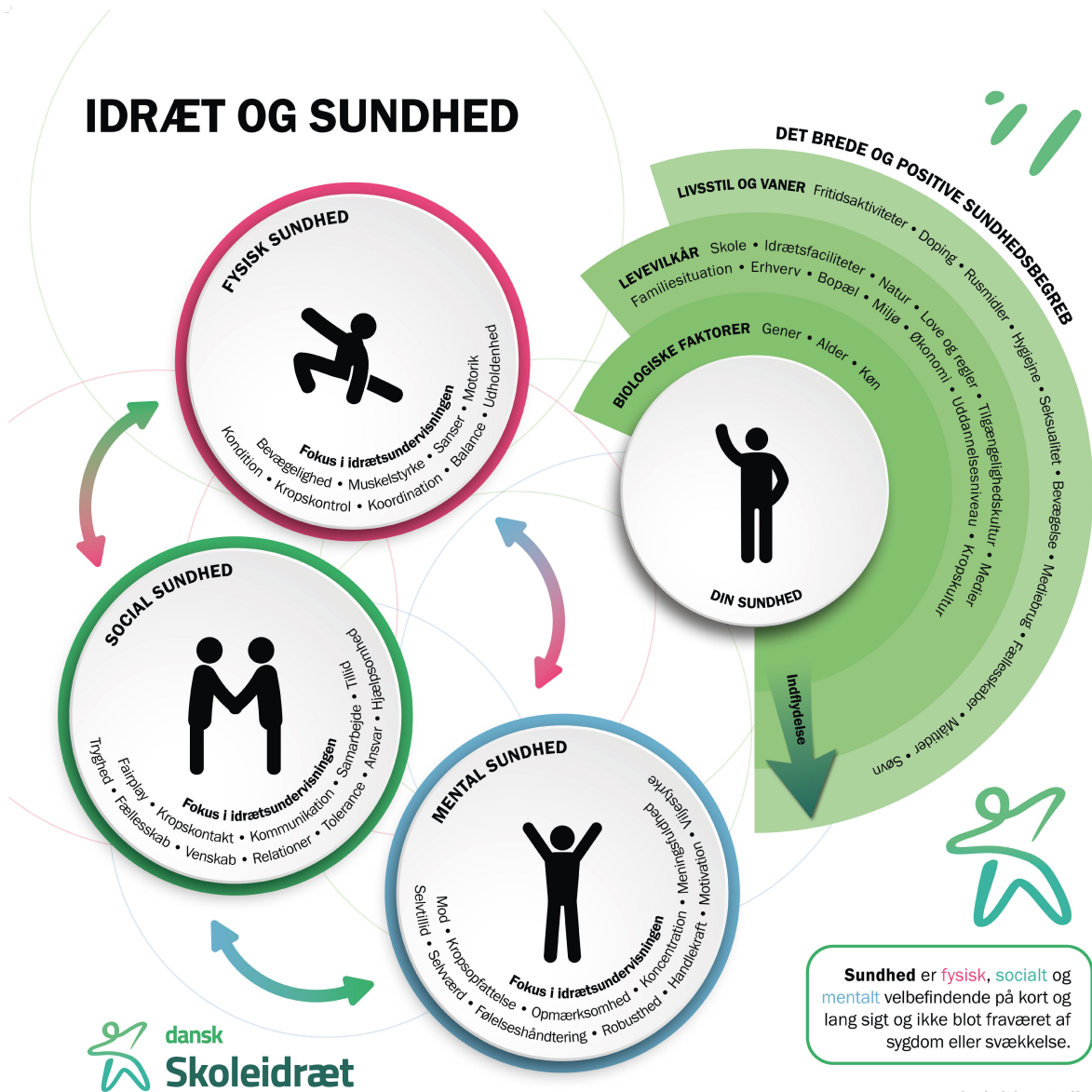


Dette **aktivitetskort** skal hjælpe dig med at udvikle idrætsaktiviteter, der kombinerer temaet **Idræt og sundhed** og indholdsområdet **Kropsbasis**. Du skal først gennemføre aktiviteten på den anden side af kortet.



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.

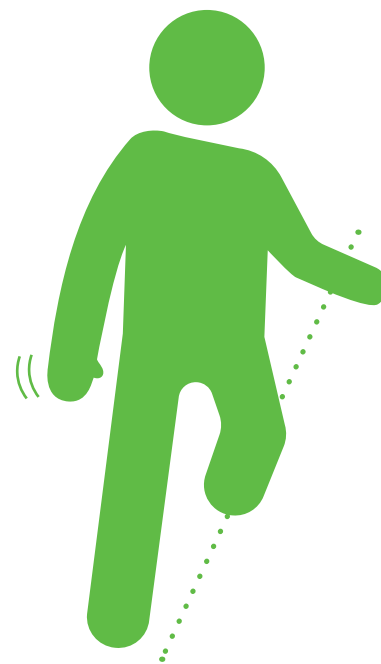
Når man skal arbejde med sundhedsbegrebet i idrætsundervisningen, kan det være en fordel at udvælge et specifikt fokus inden for et bestemt sundhedsområde, fx ved at arbejde med samarbejde og social sundhed eller med koncentration og mental sundhed.

HOP OVER STREG

Stil dig ved siden af en streg på gulvet (eller forestil dig, at der er en streg). Nu skal du hoppe sidelæns over strengen ved at hoppe med det ben først, der er nærmest strengen. Samtidig med at du lander på benet, skal du klappe dig selv på siden af låret. Hopper du med højre ben, klapper du på låret med højre hånd, og hopper du med venstre ben, klapper du med venstre hånd. Du skal hoppe en gang til hver side, før du lander med samlede ben (på 3. hop), og nu klapper du på siden af lårene med begge hænder samtidig. Sådan fortsættes øvelsen, til du har helt styr på dine hop.

Du kan gøre øvelsen sværere ved at:

- > Lave den i takt med en makker. I skal stå over for hinanden og spejle hinandens hop.
- > Klappe på det modsatte ben (altså det, du ikke lander på).
- > Sige 3-tabellen samtidig med at du hopper (et tal pr. hop).
- > Sige alfabetet samtidig med at du hopper (et bogstav pr. hop).



AKTIVITETSUDVIKLING: Idræt og sundhed

Hvilke af fokuspunkterne fra Sundhedsdugen synes I, der var mest centrale, da I lavede aktiviteten 'Hop over streg'?

Det kunne fx være motorik, kommunikation eller meningsfuldhed. 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.