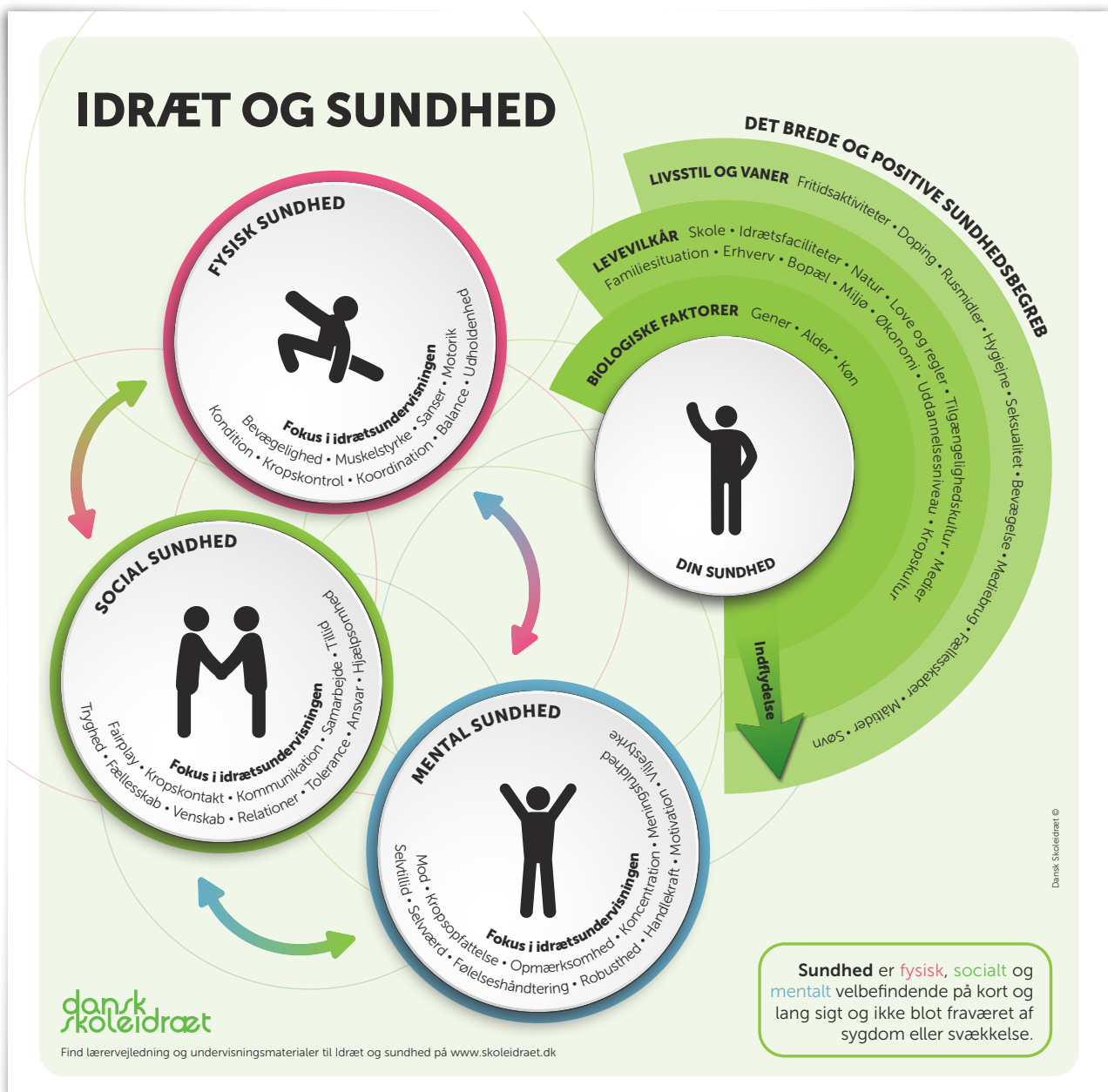


Dette **aktivitetskort** skal hjælpe dig med at udvikle idrætsaktiviteter, der kombinerer temaet **Idræt og sundhed** og indholdsområdet **Boldbasis og boldspil**. Du skal først gennemføre aktiviteten på den anden side af kortet.



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.

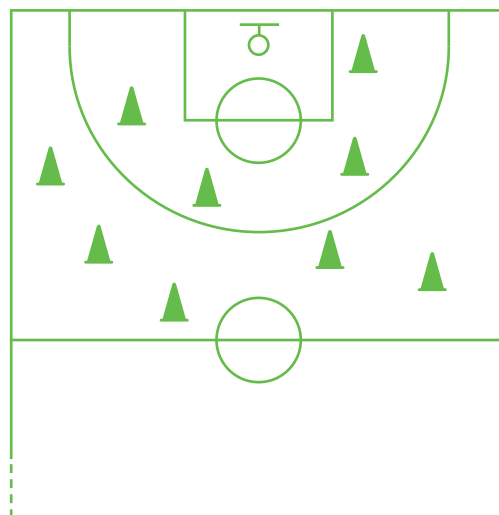
Når man skal arbejde med sundhedsbegrebet i idrætsundervisningen, kan det være en fordel at udvælge et specifikt fokus inden for et bestemt sundhedsområde, fx ved at arbejde med samarbejde og social sundhed eller med koncentration og mental sundhed.

JORDEN RUNDT - BASKET

'Jorden rundt' går ud på at score fra flest mulige og forskellige positioner rundt om på basketballbanen. Rundt på banen skal der lægges markeringer ud, hvor man kan score fra (spots). Nogle spots kan placeres tæt på kurven, andre længere væk. Antallet af spots ligger ikke på forhånd fast, og det gør deres placering heller ikke. Placeringen af spots må ikke ændres, når først spillet er i gang.

Hver scoring tæller 1 point – vinderen er den, der har flest point, når man har været 'Jorden rundt'.

Antal point ved scoring kan varieres, alt efter hvor tæt/langt fra et spot er placeret. Man kan vælge at spille på tid, eller man kan spille først til 10, 20 eller et andet antal point.



AKTIVITETSUDVIKLING: Idræt og sundhed

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

Det kunne fx være muskelstyrke, fairplay eller selvtillid. 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.