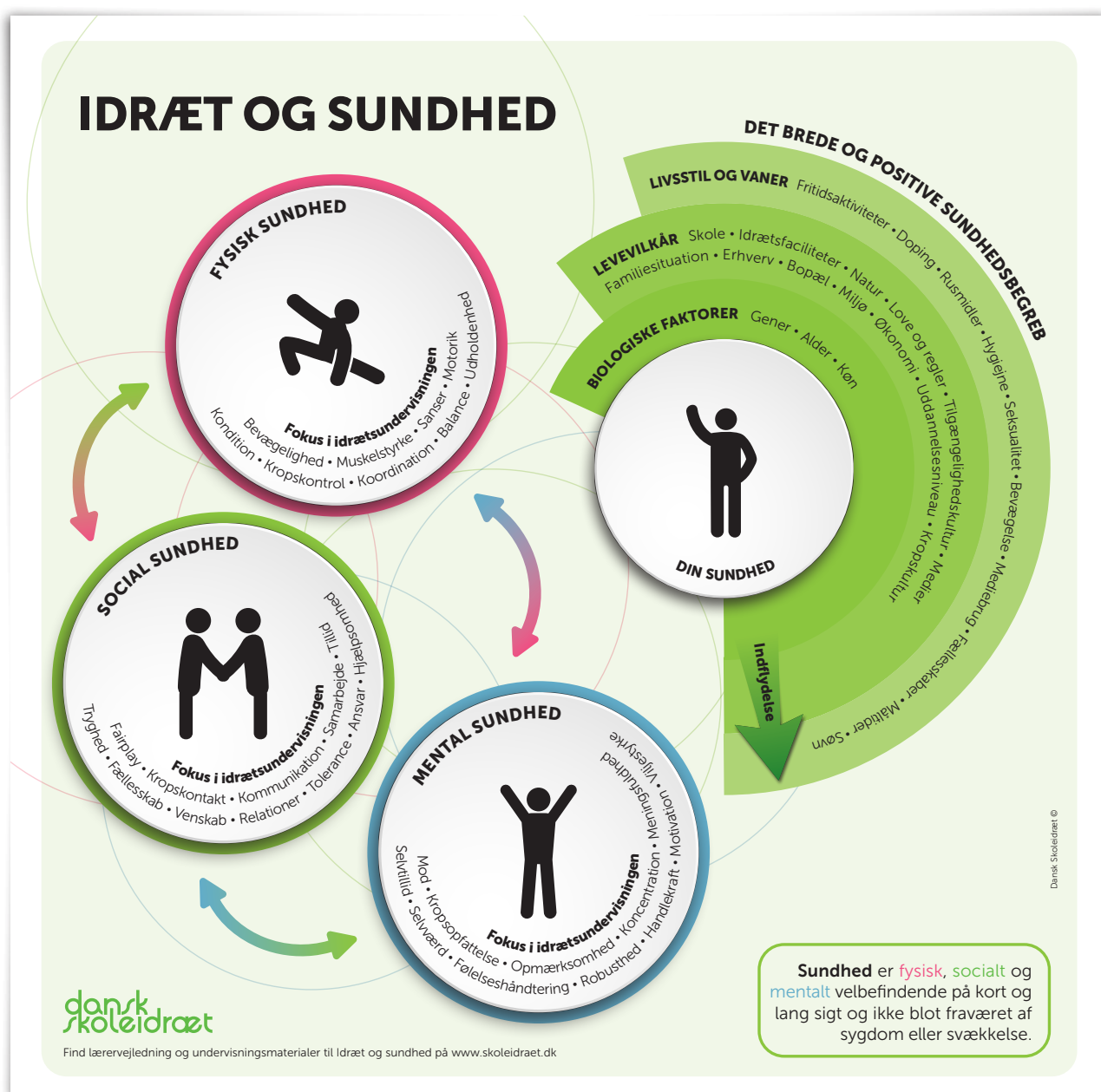


Dette **aktivitetskort** skal hjælpe dig med at udvikle idrætsaktiviteter, der kombinerer temaet **Idræt og sundhed** og indholdsområdet **Boldbasis og boldspil**. Du skal først gennemføre aktiviteten på den anden side af kortet.



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.

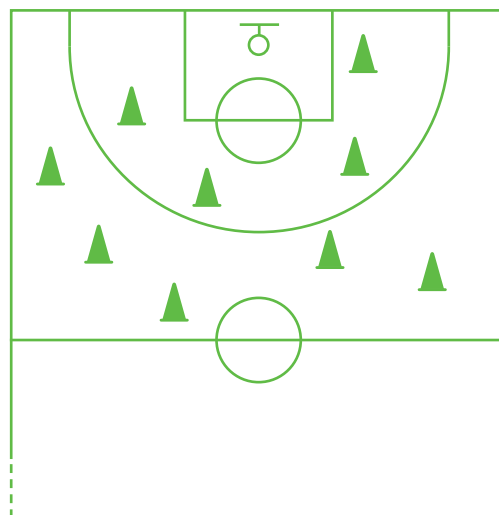
Når man skal arbejde med sundhedsbegrebet i idrætsundervisningen, kan det være en fordel at udvælge et specifikt fokus inden for et bestemt sundhedsområde, fx ved at arbejde med samarbejde og social sundhed eller med koncentration og mental sundhed.

# 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?



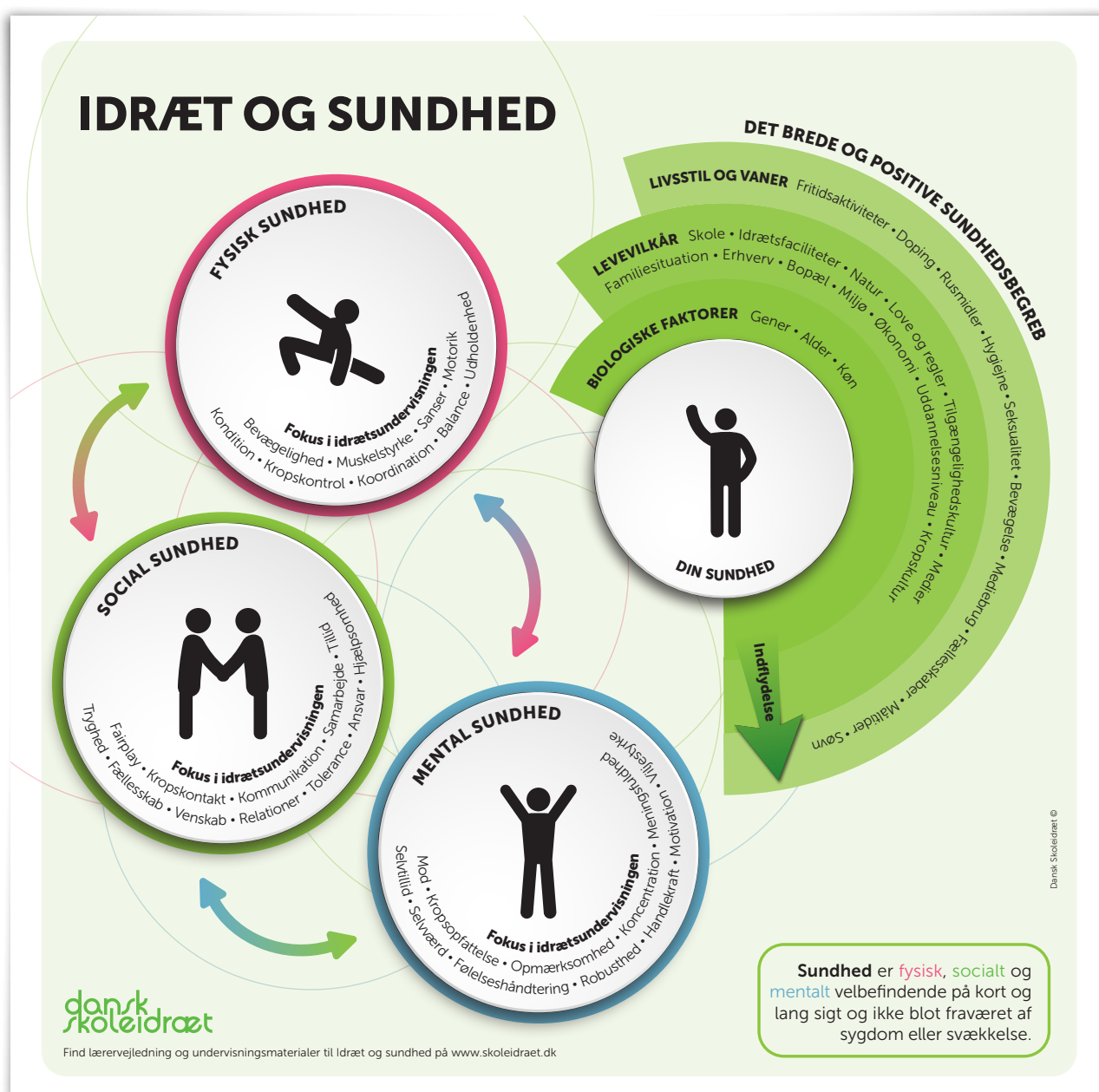
Mental sundhed?

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.

Dette **aktivitetskort** skal hjælpe dig med at udvikle idrætsaktiviteter, der kombinerer temaet **Idræt og sundhed** og indholdsområdet **Dans og udtryk**. 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.

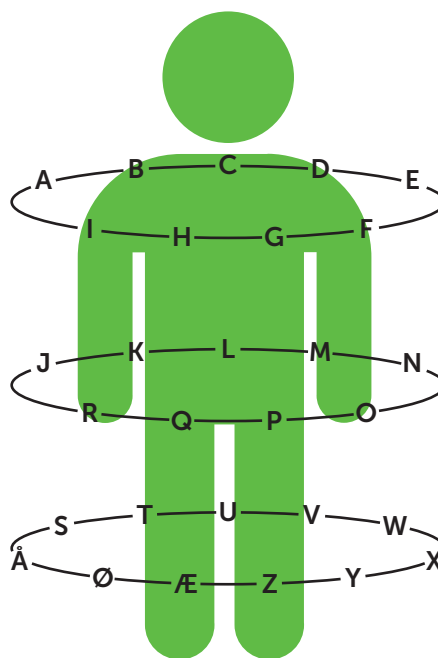
# DANS DIT NAVN

Til denne aktivitet kan du kigge på billedet og dermed finde ud af, hvor bogstaverne er omkring dig og lave en dans ud fra det.

Hvis du hedder Mads, kan du fx ramme M'et med albuen, A'et med panden, D'et med øret og S'et med storetåen.

Øv bevægelserne en ad gangen, og sæt dem så sammen efterhånden.

Til sidst skal du lave dem, så det bliver til en lille sammenhængende dans.



## AKTIVITETSUDVIKLING: Idræt og sundhed

Hvilke af fokuspunkterne fra Sundhedsdugen synes I, der var mest centrale, da I lavede aktiviteten 'Dans dit navn'?

Det kunne fx være kropskontrol, tillid eller selvværd. 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?



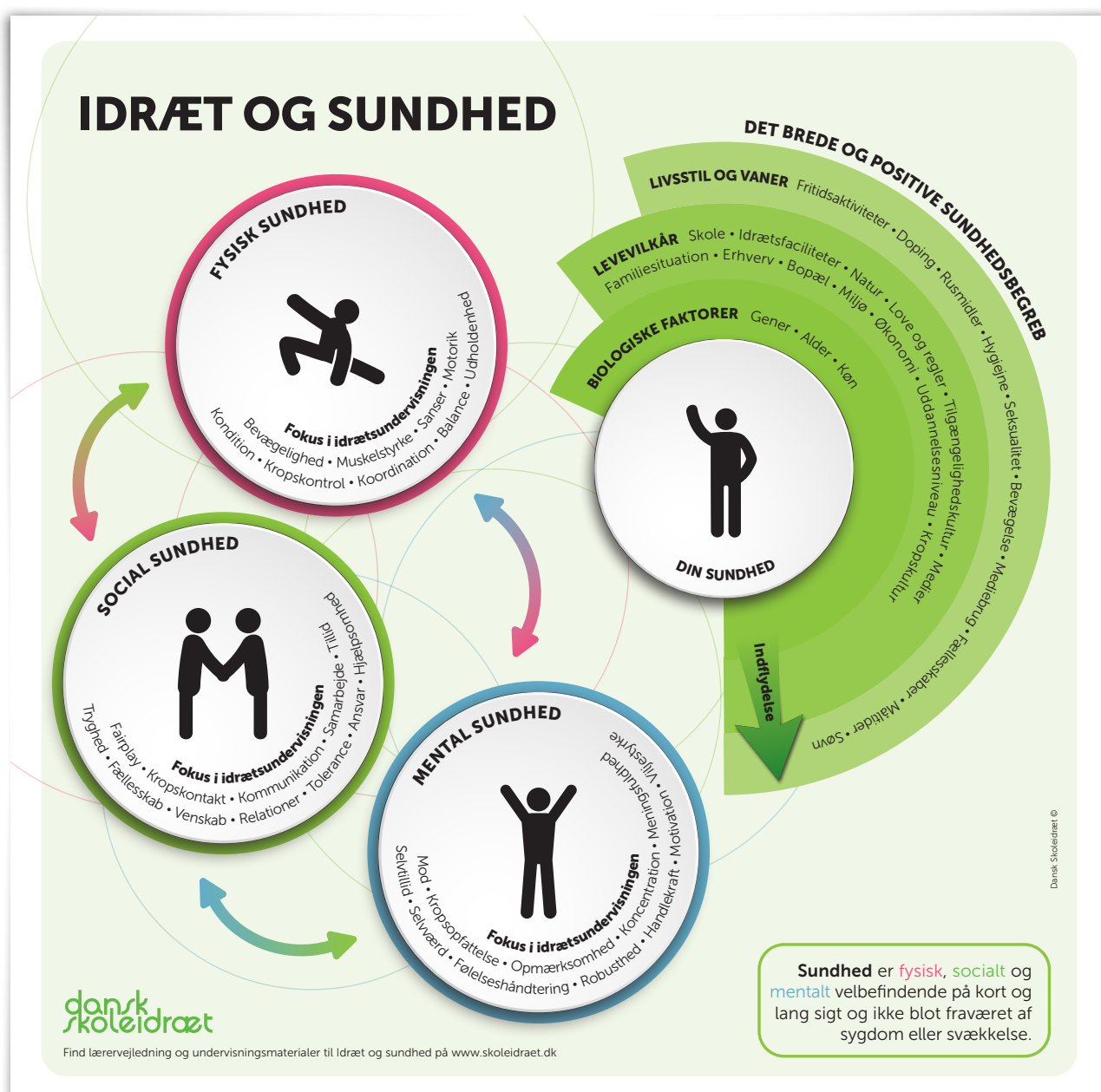
Mental sundhed?

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.

Dette **aktivitetskort** skal hjælpe dig med at udvikle idrætsaktiviteter, der kombinerer temaet **Idræt og sundhed** og indholdsområdet **Fysisk træning**. 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.

# STAFET

I skal være sammen i hold á 3-4 deltagere.

For hvert hold placeres to kegler: én, der markerer start, og en kegle, der markerer et vendepunkt ca. 15-20 meter længere fremme.

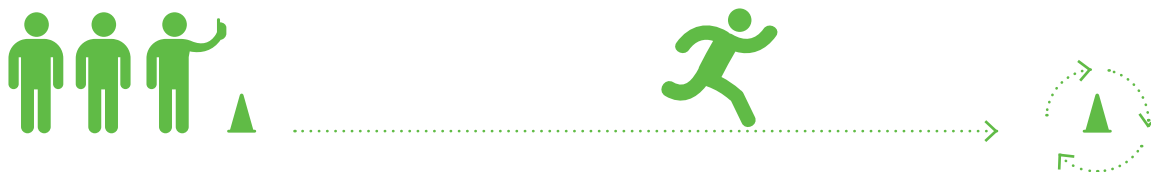
Den første løber tager en ærtepose eller en lille bold i hånden og stiller sig bag startkeglen. På GO løber denne op til vendekeglen og snurrer fem gange rundt om den. Herefter placeres ærteposen eller den lille bold på keglens top, og

der løbes tilbage og gives en high-five til den næste i køen.

Den næste løber op til vendekeglen, snurrer fem gange rundt, tager ærteposen og løber tilbage til den næste i køen, som gør det samme som den første.

Sådan fortsættes, indtil alle har været igennem.

Tag evt. tid og forsøg at slå jeres rekord.



## AKTIVITETSUDVIKLING: Idræt og sundhed

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

Det kunne fx være kondition, samarbejde eller motivation. 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?



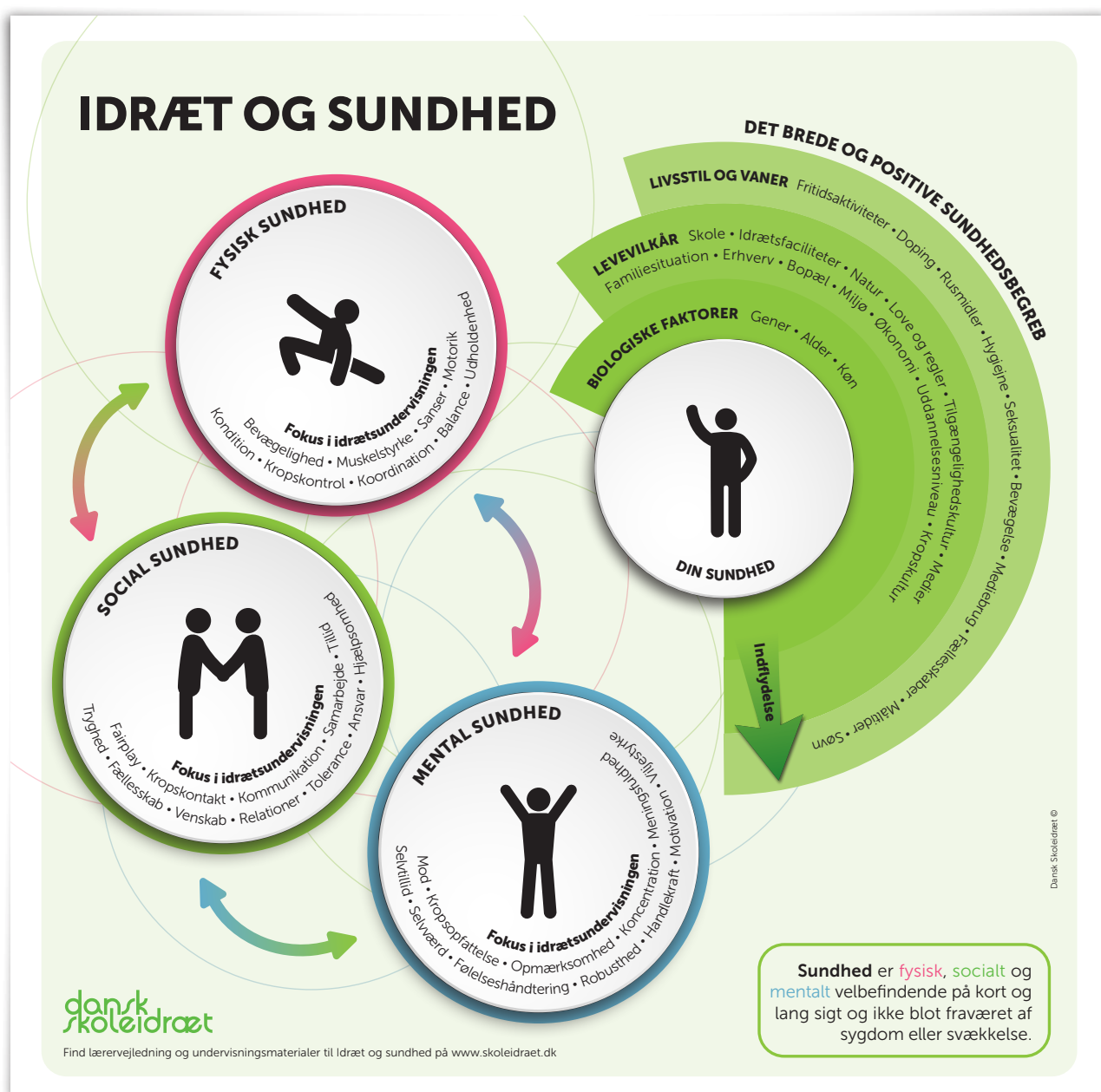
Mental sundhed?

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.

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.

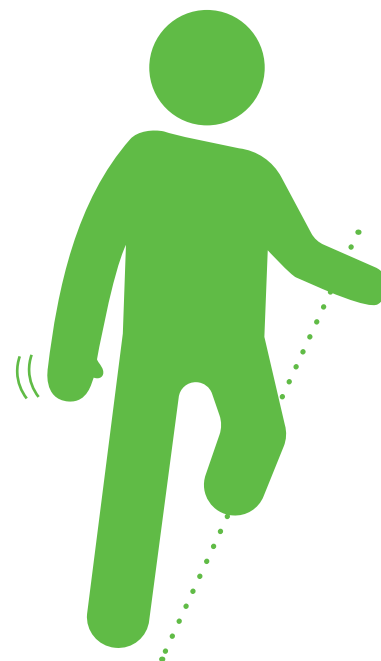
Når man skal arbejde med sundhedsbegrebet i idrætsundervisningen, kan det være en fordel at udvælge et specifikt fokus inden for et bestemt sundhedsområde, fx ved at arbejde med samarbejde og social sundhed eller med koncentration og mental sundhed.

# 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?

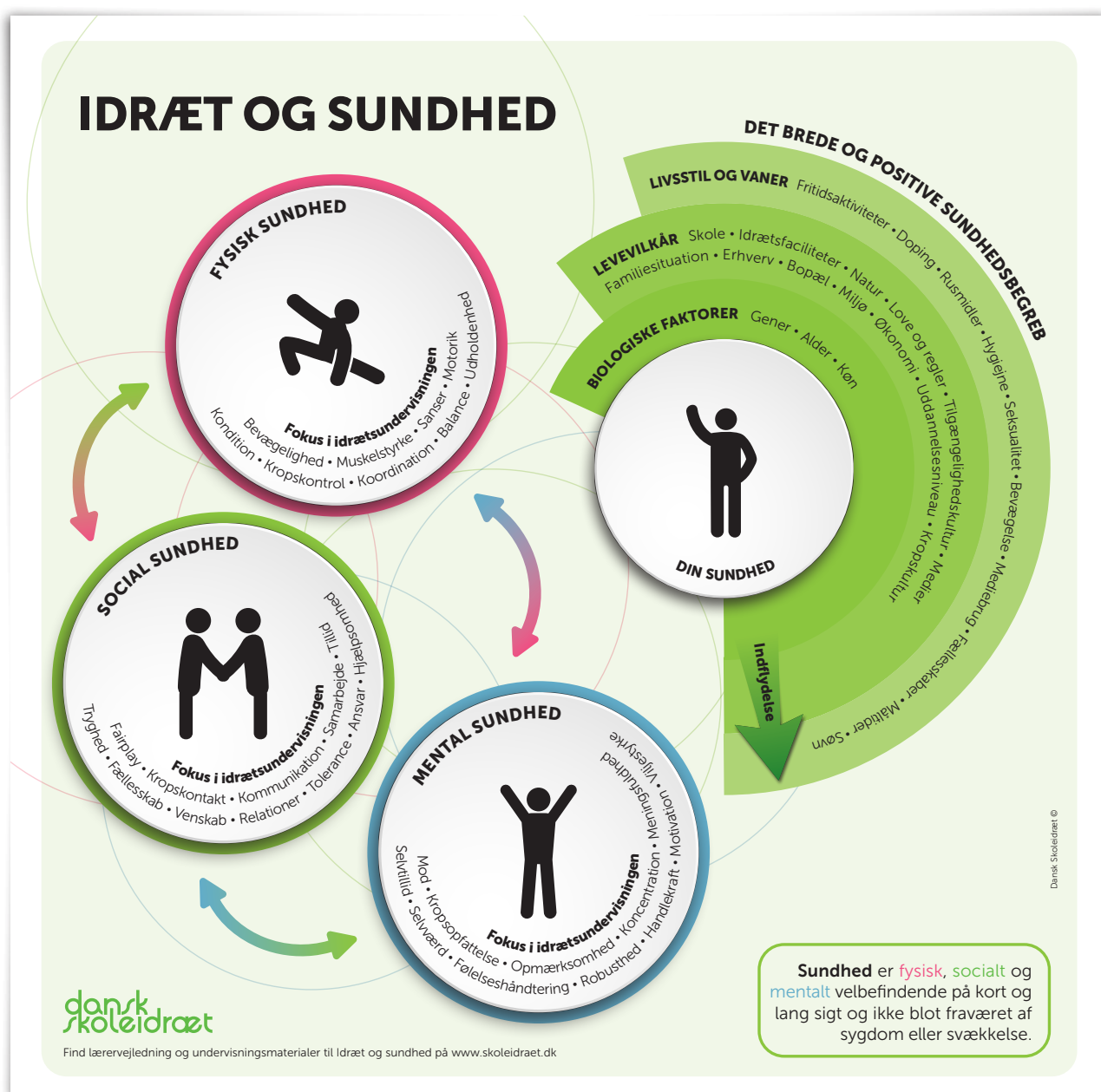
I skal altså udvikle tre nye aktiviteter. Find først ud af, hvilke fokuspunkter I vil fremhæve inden for hvert sundhedsområde (fysisk, social, mental). Brug Sundhedsdugen til dette.

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.



Dette **aktivitetskort** skal hjælpe dig med at udvikle idrætsaktiviteter, der kombinerer temaet **Idræt og sundhed** og indholdsområdet **Løb, spring og kast**. 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.

# KASTE-STAFET

Gå sammen i par om en bold, og start bag baglinjen på fx en boldbane. Den, der har bolden, bliver stående bag baglinjen. Den anden går frem og stiller sig, så I er enige om, at I kan kaste og gribe bolden, uden at den rammer jorden.

Hvis bolden gribes, løber kasteren op forbi griberen og stiller sig klar til at modtage en bold fra den, der har grebet bolden. Fortsæt med at skiftes til at kaste og gribe.

Hvis man ikke griber bolden, kaster man igen fra samme sted.

Hvor langt kan I komme på 10 kast?

Prøv at kaste:

- 1) Med begge hænder – som et indkast i fodbold.
- 2) Med en hånd – overhåndskast.
- 3) På skift med højre og venstre arm.
- 4) Med forskellige bolde.



## AKTIVITETSUDVIKLING: Idræt og sundhed

Hvilke af fokuspunkterne fra Sundhedsdugen synes I, der var mest centrale, da I lavede aktiviteten 'Kaste-stafet'?

Det kunne fx være koordination, ansvar eller koncentration. 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?



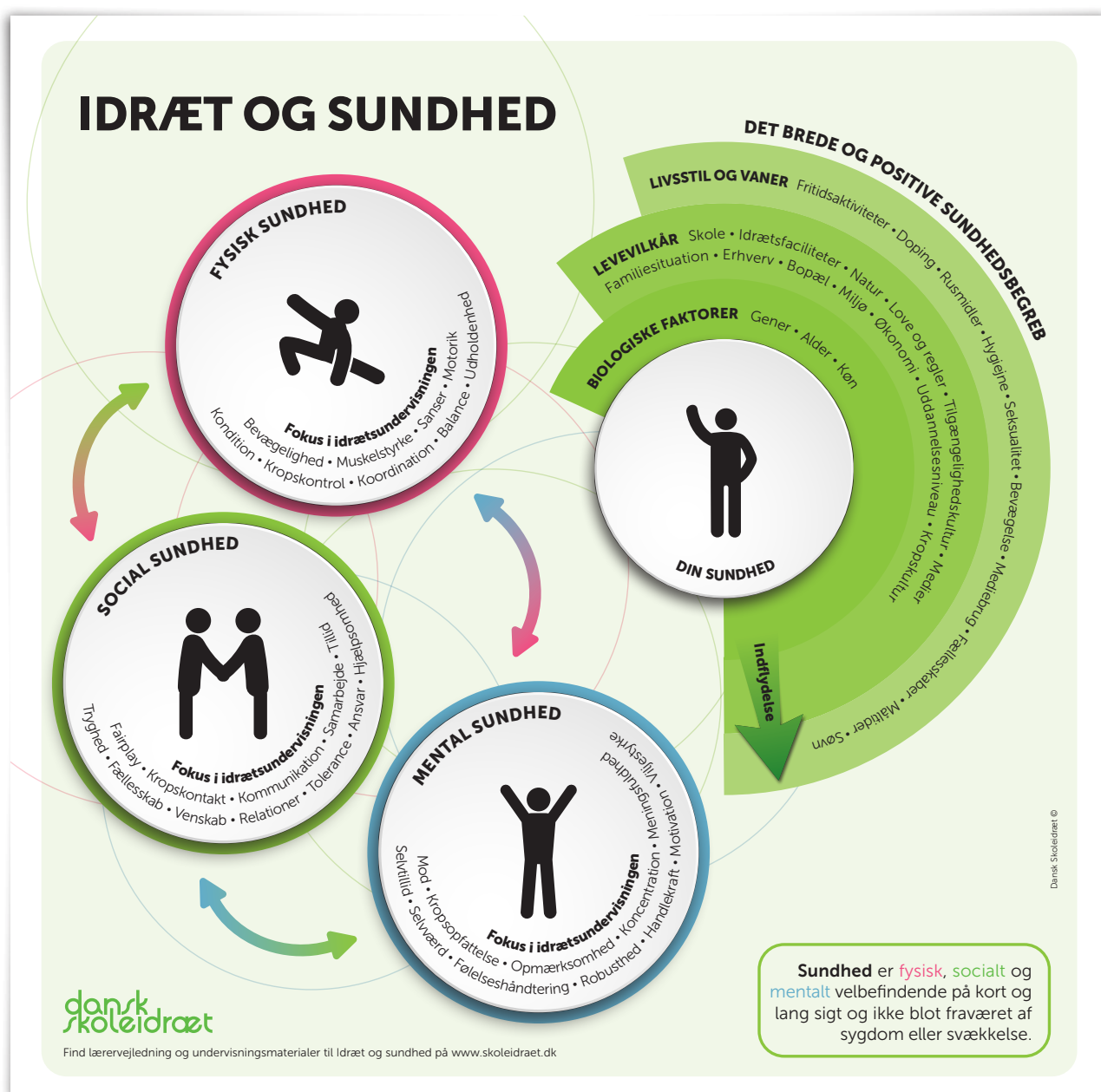
Mental sundhed?

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.

Dette **aktivitetskort** skal hjælpe dig med at udvikle idrætsaktiviteter, der kombinerer temaet **Idræt og sundhed** og indholdsområdet **Natur og -udliv**. 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.

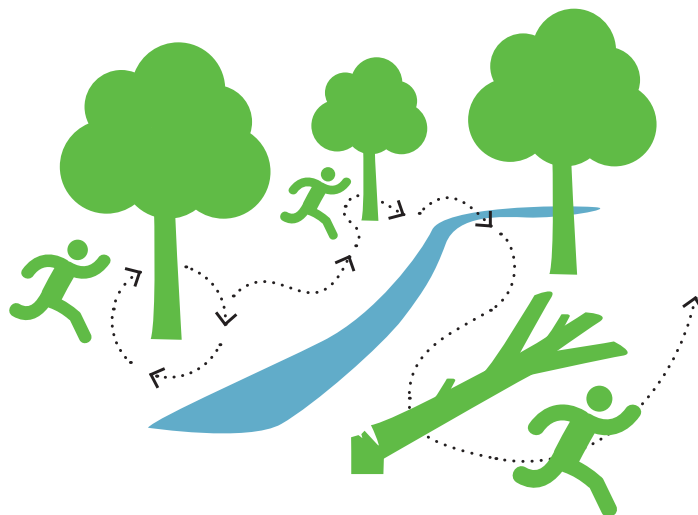
Når man skal arbejde med sundhedsbegrebet i idrætsundervisningen, kan det være en fordel at udvælge et specifikt fokus inden for et bestemt sundhedsområde, fx ved at arbejde med samarbejde og social sundhed eller med koncentration og mental sundhed.

# FORHINDRINGSBANE

Gå ud i naturen og lav en forhindringsbane. Der må gerne være væltede træer, store sten eller andre større genstande. Det kan også være menneskeskabte forhindringer som en bænk, et gelænder, et klatrestativ o.l.

Bliv enige om, hvordan forhindringerne skal forceres, fx kravle under, hoppe over, balancere på, løbe rundt om 2 gange osv.

Prøv først at gennemløbe forhindringsbanen i fællesskab og derefter hver for sig, hvor I tager tid på den enkelte.



## AKTIVITETSUDVIKLING: Idræt og sundhed

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

Det kunne fx være balance, fællesskab eller viljestyrke. 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?



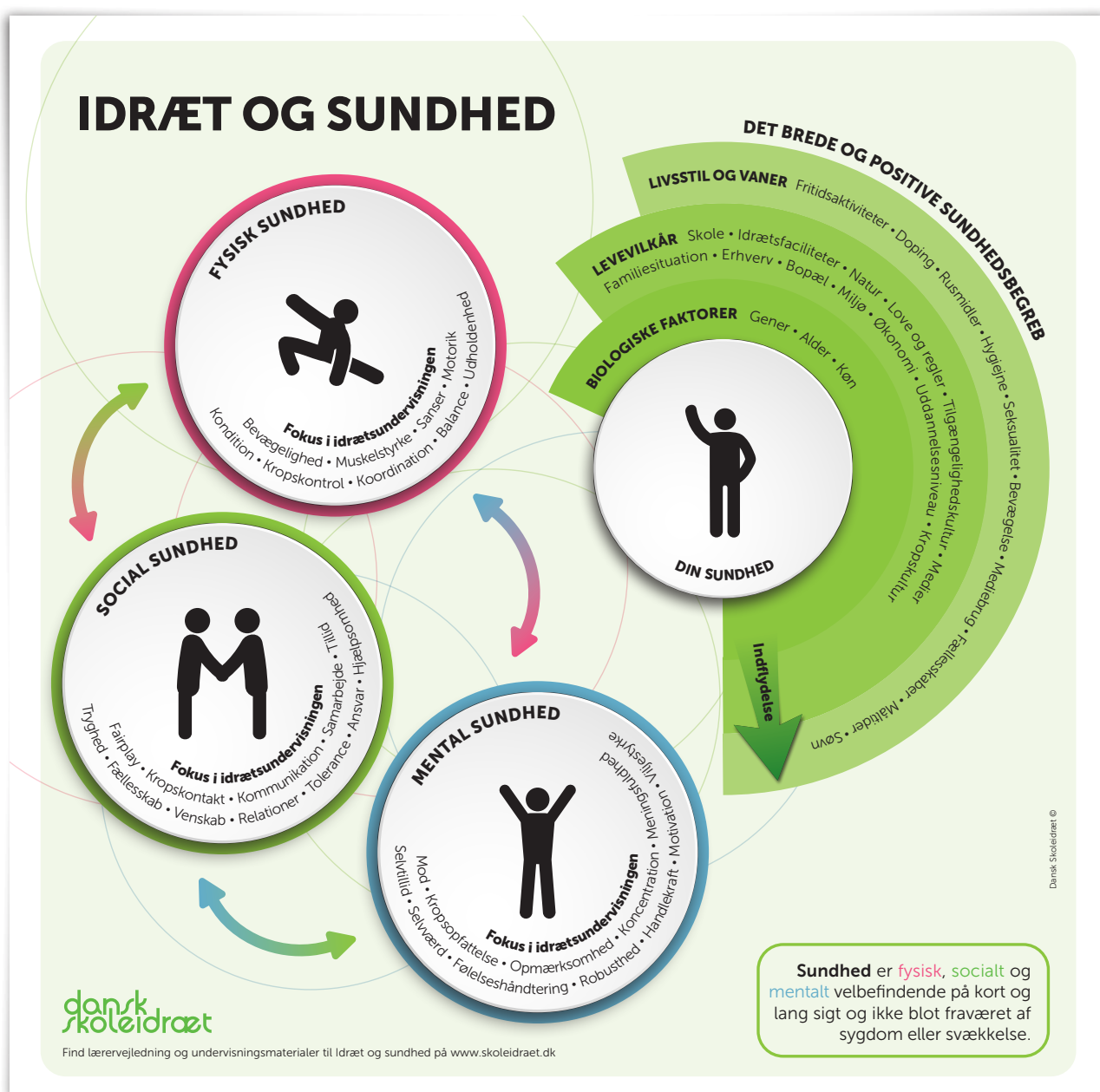
Mental sundhed?

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.

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.