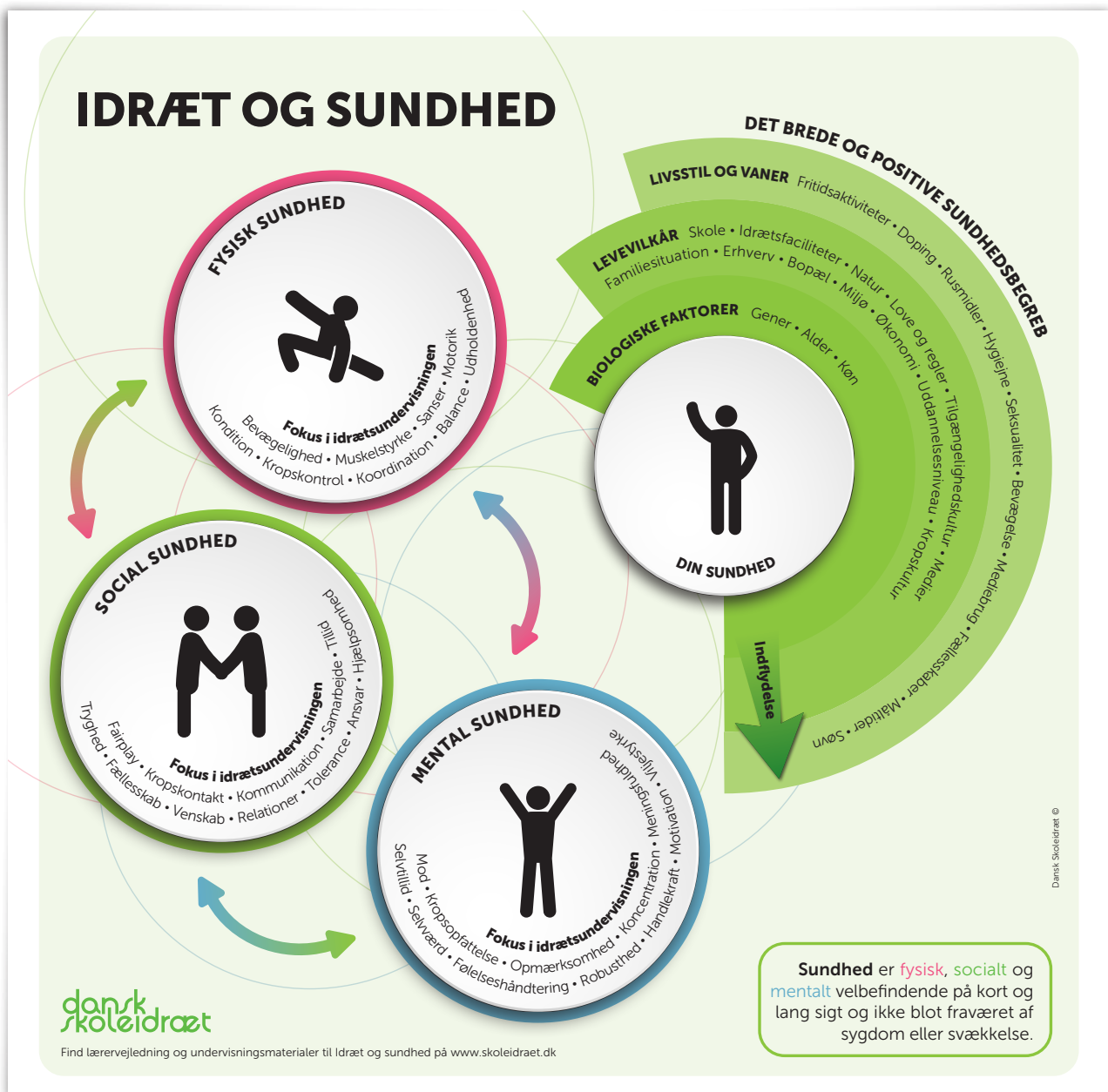


Dette **refleksionskort** skal hjælpe dig med at få en forståelse af sammenhængen mellem temaet **Idræt og sundhed** og indholdsområdet **Boldbasis og boldspil**. Du skal have gennemført mindst én aktivitet inden for området, før det giver mening at svare på spørgsmålene på den anden side af kortet.



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 Boldbasis og boldspil er bl.a., at du skal arbejde med:

- > at beherske både boldspilsteknikker og spilkonstruktion og anvende komplekse bevægelsesmønstre i boldspil.
- > tekniske og taktiske elementer i eksisterende boldspil og i selvudviklede boldspil.
- > at opnå viden om boldspil, samspil og boldaktiviteter for herigennem at kunne udvikle og justere spilaktiviteter.

**Faglige begreber**, der knytter sig til indholdsområdet Boldbasis og boldspil:

Teknik, taktik, samspil, udvikling af boldspil, spilkonstruktion, fairplay, kommunikation.

## Refleksionsspørgsmål

### Boldbasis og boldspil

- > 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?

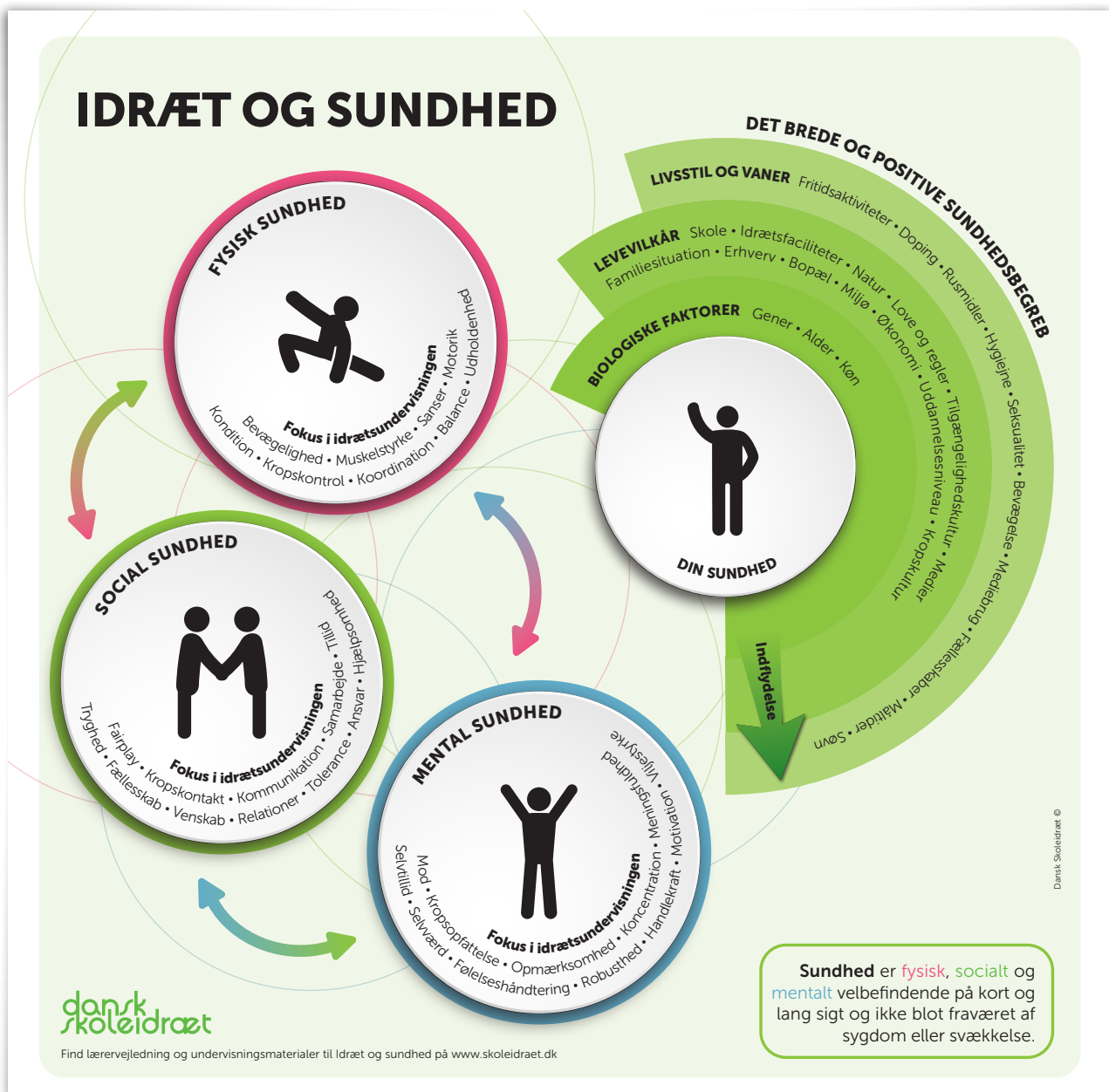
### Mental sundhed

- > 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.

Dette **refleksionskort** skal hjælpe dig med at få en forståelse af sammenhængen mellem temaet **Idræt og sundhed** og indholdsområdet **Dans og udtryk**. 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 Dans og udtryk er bl.a., at du skal arbejde med:

- > koordinering af bevægelser til rytme og musik, herunder at beherske komplekse bevægelsesmønstre, fx ved at anvende dans, bevægelsesudtryk og koreografiske virkemidler til at udvikle koreografier og sammensætte bevægelsesserier.
- > at beherske evnen til at arbejde kreativt med og opnå forståelse for dans og udtryk.
- > at anvende og inddrage viden om samspillet mellem danse- og udtrykselementer, koreografier og analyse i dans.

**Faglige begreber**, der knytter sig til indholdsområdet Dans og udtryk:

Musikforståelse, tempo, form, karakter, udtryk, koordination, koreografi, bevægelsesanalyse.

## Refleksionsspørgsmål

### Dans og udtryk

- > 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?

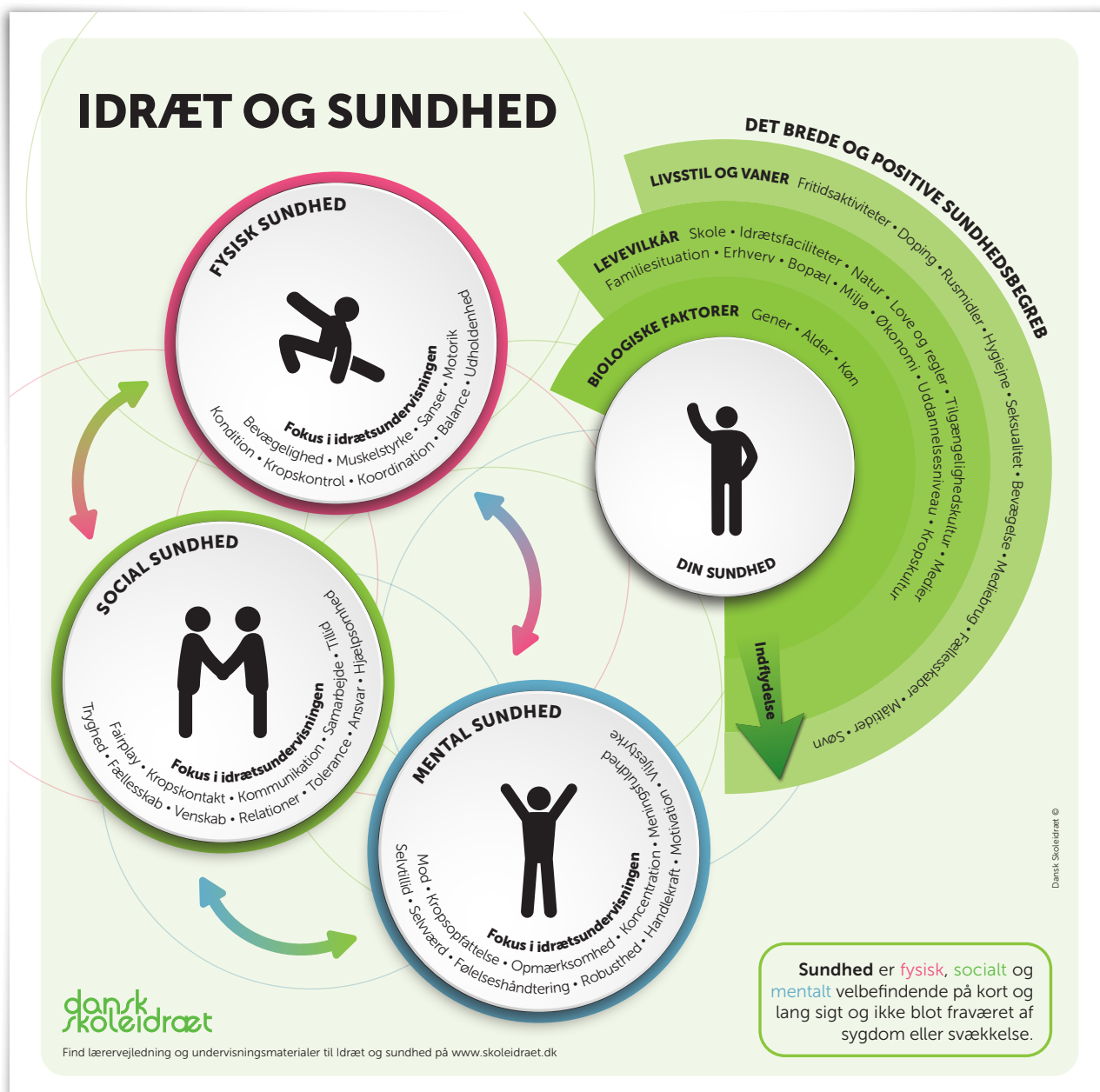
### Mental sundhed

- > 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.

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?

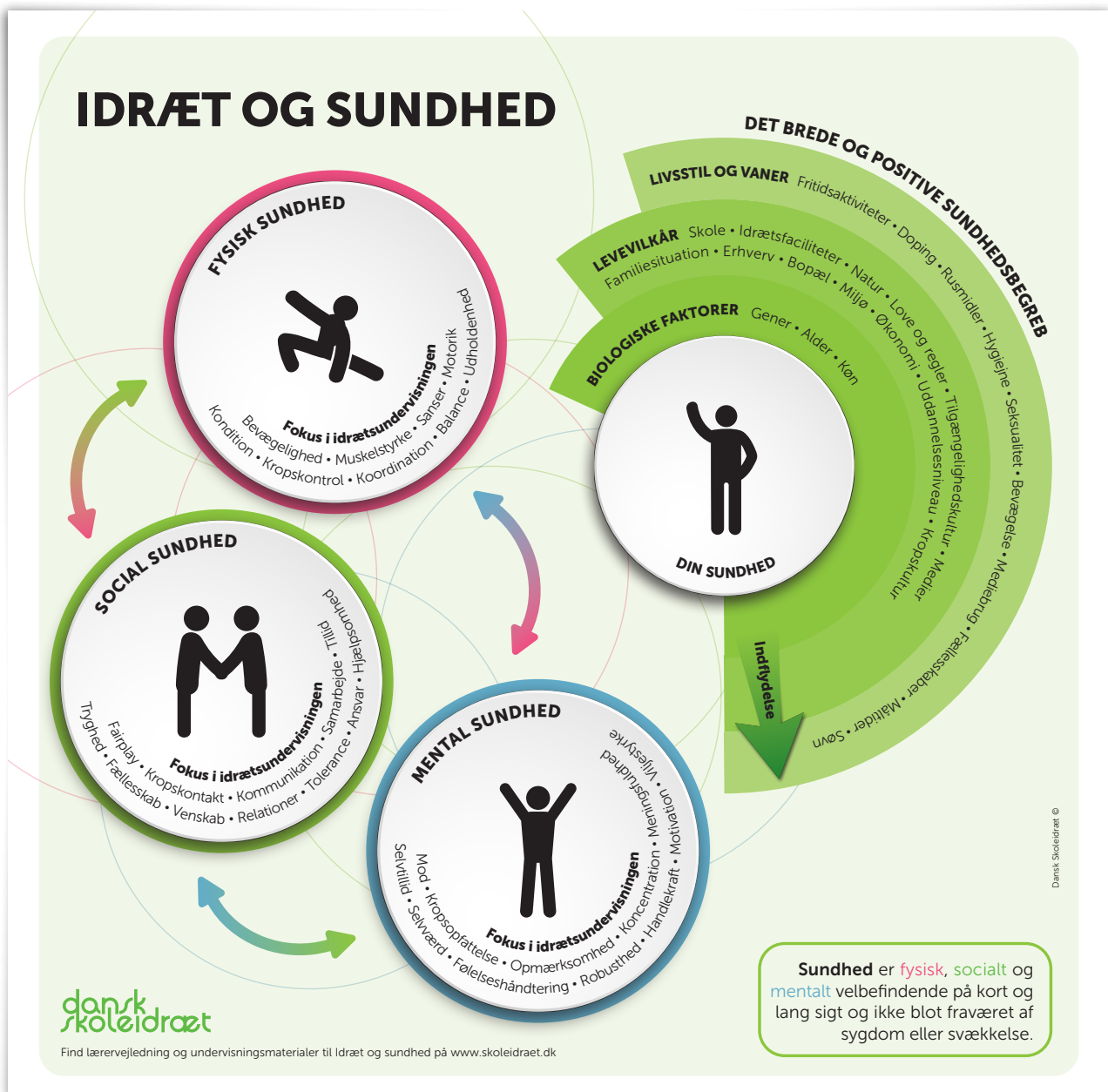
### Mental sundhed

- > 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.

Dette **refleksionskort** skal hjælpe dig med at få en forståelse af sammenhængen mellem temaet **Idræt og sundhed** og indholdsområdet **Kropsbasis**. 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 Kropsbasis er bl.a., at du skal arbejde med:

- > en variation af fx balance, kropsindtryk og –udtryk, koordination, rytme, spænding og afspænding.
- > at dreje, svinge, hoppe, rulle og koordinere små og store bevægelser og kropsformer, så der kan arbejdes hen imod mere komplekse og sammensatte kropsudtryk.
- > at udføre, mestre og reflektere over egen og andres kropsbevidsthed.

**Faglige begreber**, der knytter sig til indholdsområdet Kropsbasis:

Koncentration, fokus, balance, spænding, afspænding, vægtforskydning, koordination, smidighed, kropsbevidsthed, kropskontrol.

## Refleksionsspørgsmål

### Kropsbasis

- > 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

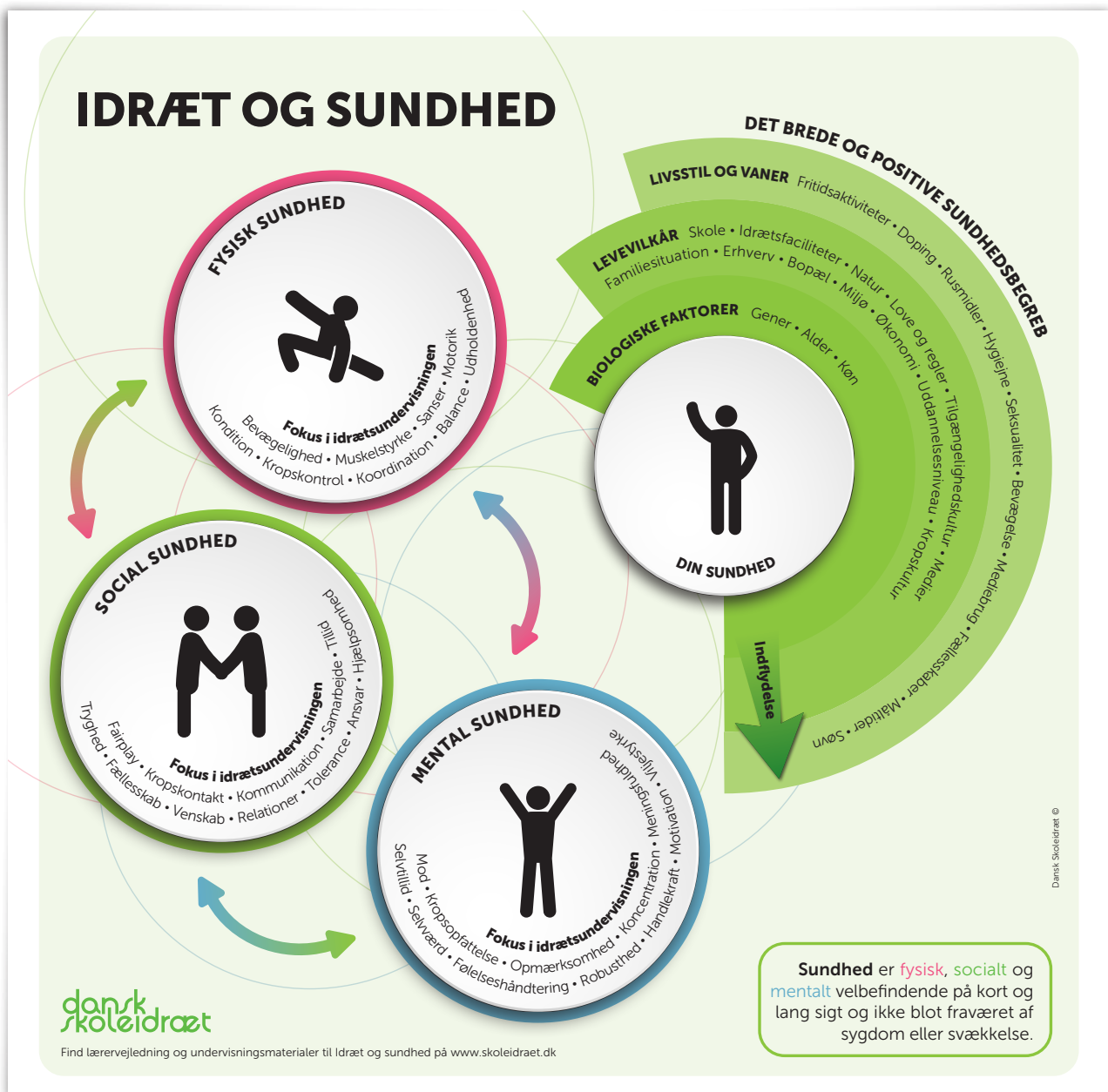
- > Hvilke mentale elementer kom i spil i aktiviteten? Koncentration, kropsopfattelse, selvtillid, motivation eller noget helt andet?
- > Hvad var dine mentale styrker og svagheder i aktiviteten? Se modellen.
- > Hvad skal der til for, at du synes godt om at deltage i aktiviteten?

### 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.



Dette **refleksionskort** skal hjælpe dig med at få en forståelse af sammenhængen mellem temaet **Idræt og sundhed** og indholdsområdet **Løb, spring og kast**. 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 Løb, spring og kast** er bl.a., at du skal arbejde med:

- > at anvende komplekse bevægelsesmønstre i atletikdiscipliner.
- > at anvende udvalgte atletikdiscipliners tekniske færdigheder med fokus på fart, distance, højde og længde, stabilitet og sikkerhed.
- > at omsætte viden om udførelse og afvikling af atletik til en atletikpraksis, herunder at lave og forklare en bevægelsesanalyse.

**Faglige begreber**, der knytter sig til indholdsområdet Løb, spring og kast:

Teknik, fokus, timing, rytme, koncentration, koordination, konkurrence, bevægelsesanalyse.

## Refleksionsspørgsmål

### Løb, spring og kast

- > 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?

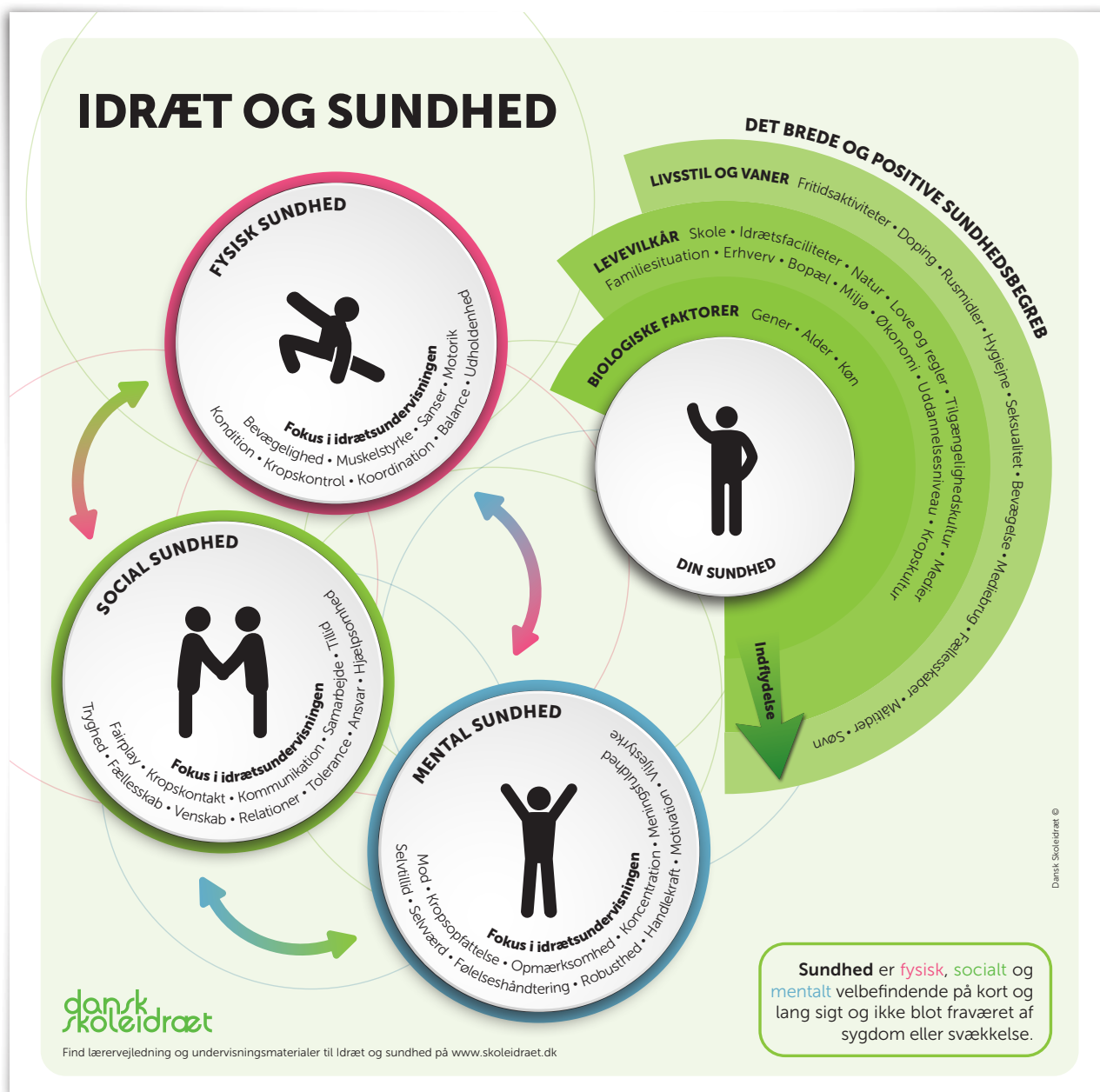
### Mental sundhed

- > 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.

Dette **refleksionskort** skal hjælpe dig med at få en forståelse af sammenhængen mellem temaet **Idræt og sundhed** og indholdsområdet **Natur- og udeliv**. 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 Natur- og udeliv er bl.a., at du skal arbejde med:

- > at udvikle idrætsaktiviteter i det fri, både i, ved og på vand og land, fx ved at kunne anvende forskellige teknikker i idrætsaktiviteter i udelivet.
- > at opnå et bredt kendskab til de udfoldelsesmuligheder, der er i uderummet.
- > at kunne vurdere kvaliteten ved at dyrke idræt i det fri.

**Faglige begreber**, der knytter sig til indholdsområdet Natur- og udeliv:

Naturoplevelser, udeliv, friluftaktiviteter, aktivitetsudvikling, samarbejde, teknik, balance, sikkerhed, planlægning.

## Refleksionsspørgsmål

### Natur- og udeliv

- > 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?

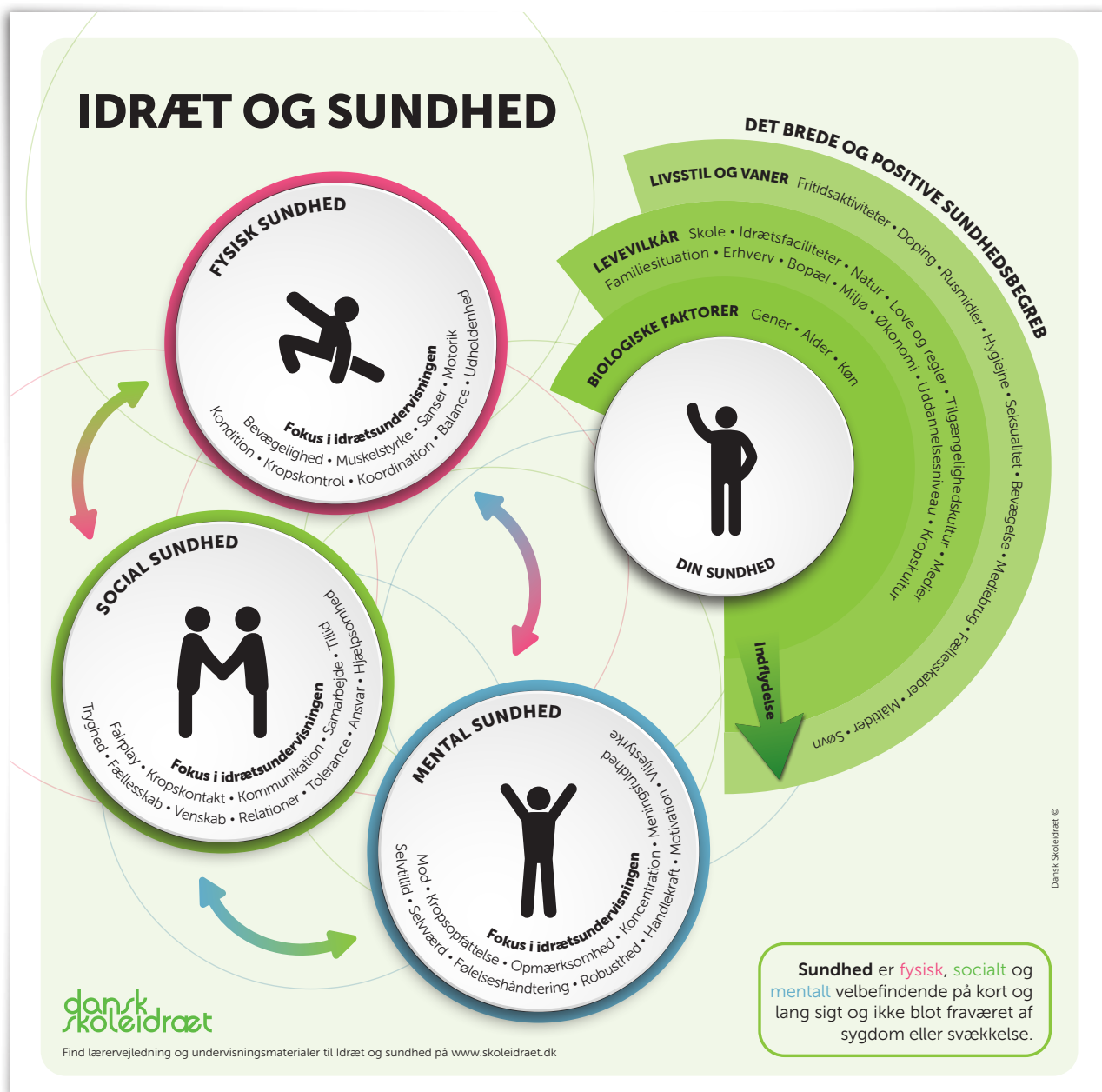
### Mental sundhed

- > 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.

Dette **refleksionskort** skal hjælpe dig med at få en forståelse af sammenhængen mellem temaet **Idræt og sundhed** og indholdsområdet **Redskabsaktiviteter**. 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 Redskabsaktiviteter er bl.a., at du skal arbejde med:

- > egne og andres bevægelser med henblik på at videreudvikle tekniske færdigheder og anvende sammensatte, komplekse bevægelser inden for gymnastiske øvelser, herunder fx spring og parkour.
- > at udføre sikker modtagning i spring og behændighedsøvelser.
- > at kunne analysere og beherske komplekse sammensatte bevægelser inden for redskabsaktiviteter.

**Faglige begreber**, der knytter sig til indholdsområdet Redskabsaktiviteter:

Kropsspænding, balance, orientering, vægtforskydning, rotation, modtagning, behændighed, komplekse bevægelser.

## Refleksionsspørgsmål

### Redskabsaktiviteter

- > 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.