

PLAYSPOTS: PLAYSPOT

HVOR ER DU FYSISK AKTIV? TAG BILLEDER FRA DIT SKOLEOMRÅDE OG FRA DET OMRÅDE HVOR DU BOR. BILLEDERNE SKAL VISE STEDER, HVOR DU SYNES, DET ER SJOVT AT VÆRE FYSISK AKTIV OG STEDER, HVOR DU ER FORHINDRET ELLER IKKE SYNES DET ER SJOVT AT VÆRE FYSISK AKTIV. FIND SAMMEN UD AF HVORDAN ENDNU FLERE STEDER BLIVER GODE STEDER AT VÆRE FYSISK AKTIV

GÅ LØBE LEGE
SPILLE RULLE
SEJLE DANSE
DYRKE SPORT

FYSISK



AKTIVITET

PLAYSPOTS HANDLER OM, HVILKEN ROLLE 'FYSISK AKTIVITET' SPILLER I DIN HVERDAG – BÅDE I SKOLEGÅRDEN, I SKOLENS NÆROMRÅDE OG HJEMME I DET OMRÅDE, HVOR DU BOR. HVOR SYNES DU DE SJOVE OG GODE STEDER ER AT VÆRE FYSISK AKTIV, OG HVOR FINDES DE KEDELIGE OG DÅRLIGE STEDER AT VÆRE FYSISK AKTIV? TAG BILLEDER OG SKRIV, HVAD DET ER BILLEDERNE VISER.

SUNDHED ANDERSVIS



Kræftens Bekæmpelse



NATIONALT VIDENCENTER

Hvornår er man fysisk aktiv?

Det er man i alle de sammenhænge, hvor du bevæger kroppen, f.eks. når du: går, løber, cykler, ruller, sejler, dyrker sport, leger, arbejder, hænger ud med fysisk aktivitet efter skole ... eller noget helt andet, hvor du bevæger dig og bliver lidt eller meget forpustet (ex. Wii, I-toy, danse, ride).

Tænk over alle mulige former for bevægelse med kroppen, og ikke bare når du eksempelvis går til sport eller har idrætstimer i skolen.

Du skal tage billeder af to forskellige ting!

- 1 De steder, hvor du synes, det er sjovt at være fysisk aktiv
- 2 De steder, hvor du er forhindret i at være fysisk aktiv, eller steder, hvor du ikke synes, det er sjovt at være fysisk aktiv.

Måske føles det underligt at tage billeder af nogle af stederne men husk, at du skal forklare meningen med det hele, når du senere skal lave beskrivelser til billederne!

Altså, du skal tage billeder af:

1. Steder og omgivelser, hvor det er sjovt at være fysisk aktiv.

Lidt hjælp til at sætte tankerne i gang:

- Hvor kan du lide at være fysisk aktiv?
- Hvor bevæger du dig i løbet af din dagligdag?
- Er der steder, som du bruger på en anden måde, end de er indrettet til?

2. Steder og omgivelser, som ikke er gode til fysisk aktivitet.

For eksempel steder hvor du ikke bevæger dig:

- Fordi du ikke kan
- Fordi du synes, det er kedeligt
- Fordi du synes, stedet er dårligt indrettet
- Fordi du synes, der er noget, der mangler
- Fordi der er regler, der siger, at du ikke må
- Fordi stedet altid bliver brugt af nogle andre
- Fordi du hellere vil bruge din tid på noget andet
- Fordi noget helt andet forhindrer DIG i at være fysisk aktiv...

Hvor skal du tage billeder?

Skolens område: Først skal du tage ca. 10 billeder på skolens område - tag ca. 5 billeder af steder, hvor du godt kan lide at være fysisk aktiv og ca. 5 billeder, hvor du ikke kan lide at være fysisk aktiv eller føler dig forhindret i at være fysisk aktiv.

Dit lokalområde: Som hjemmearbejde skal du tage ca. 5 billeder, hvor du er fysisk aktiv og ca. 5 billeder, hvor du ikke er fysisk aktiv - når du **ikke** er i skole, f.eks. i din have eller gård, på din gade, på vej til og fra skole og fritidsaktivitet.

Playspots afrunding

Til sidst skal I i klassen tale om jeres billeder og beslutte, hvilke billeder I vil arbejde videre med. Meningen er, at I sammen skal finde løsninger på, hvad der skal ændres på de steder, hvor I ikke kan være fysisk aktive.

Rigtig god fornøjelse