Kære 3Id-3

Modulet er derfor virtuelt og bliver lagt ind mens vi venter på om I vil have hiphop eller vals. Det skal handle om motivation og mentaltræning. I skal besvare spørgsmålene enkeltvis eller i grupper af max 4 (én kan lægge svarene op, men husk at skriv, hvem der er i gruppen).

I skal bruge lektionen på at få styr på elementer inden for motivation og målsætning. Husk at man kan besvare spørgsmålene overfladisk eller grundigt… grundigt er bedre, men det skal ikke tage længere end et modul. Så aflever det du/I har når der er gået 90 minutter.

**Motivation og mentaltræning**

Gør rede for indre og ydre motivation

Hvilke perspektiver har Maslows behovspyramide på motivationen for at dyrke idræt?

Hvad er forskellen mellem konkurrenceorienteret og opgaveorienteret målsætning?

Gør rede for: Resultatmål, præstationsmål og procesmål

Forklar U-kurven og redegør for redskaber/teknikker til at hhv øge og mindste spændingsniveauet.

Husk at aflevere på elevfeedback

God arbejdslyst

Niels