

# Det kan jeg godt:

Det er vigtigt at tro på dig selv. Man kan ofte mere, end man tror - og man skal ikke finde sig i, at andre ikke tror på at man kan eller vil!

Lyt til sangen

Alle børn skal lave et lille mål, som kan opnås indenfor en uge. Det skal være et mål, som kræver lidt øvelse, men som stadig er overskueligt og opnåeligt. Målet skal være så målbart som muligt. Det er vigtigt, at målene kigges igennem af en voksen, så man ikke risikerer, at nogle børn laver et uopnåeligt mål.

Ideer til mål:

Jonglere med en fodbold 10 gange

tinke i en rude uden at støtte med den anden fod

top over bolden 20 gange

Smile mere

Læse hver dag

gå på stykker på en bestemt distance

hula hop ring i 3 minutter

Sjippetov - 50 gange i alt

Stå på hænder

Stå på hovedet

OsV.

Alle børn får et individuelt "Det kan jeg godt" - skema ( Bilag: "Det kan jeg godt")

Målet beskrives/tegnes og ud for målet er der plads til at sætte et kryds, når man har øvet sig. Det sidste felt bruges til at skrive: "Det kan jeg godt" og indsætte en stor smiley.



mail: [venskaberne@gmail.com](mailto:venskaberne@gmail.com)

Telefon: 40 89 47 94

På den sidste dag er det fedt at fejre, at målene er lykket.  
Har I eksempelvis en badge-maskine, er det en idé, at lave et symbol der viser,  
at nu kan man det, man har øvet sig på. (Bilag: Det kan jeg godt - badge)



mail: [venskaberne@gmail.com](mailto:venskaberne@gmail.com)

Telefon: 40 89 47 94

# Bilag: Det kan jeg godt!

Tegn det du gerne vil opnå.

Sæt kryds hver gang du har øvet dig.

--	--	--	--	--	--	--	--

Det kan jeg godt 😊



mail: [venskaberne@gmail.com](mailto:venskaberne@gmail.com)

Telefon: 40 89 47 94

# Bilag: Det kan jeg godt - badge.

(klippes ud og bruges til badge)



mail: [venskaberne@gmail.com](mailto:venskaberne@gmail.com)

Telefon: 40 89 47 94