

# DGI Sydøstjylland - Esport

## Hovedopgave

Der har været store ønsker både internt i DGI og fra foreningslivet om råd og vejledning til hvordan sundhed og esport kan koeksistere i DGI og i foreningslivet. Derfor skulle jeg lave et inspirationshæfte til DGI, som kunne være starten på enden af den stillesiddende gamer.



## Hvad skulle jeg vide for at løse opgaven?

- Lære DGI's værdisæt.
- Afdække foreningernes behov igennem besøg.
- Finde empiri for hvordan fysisk aktivitet kan forbedre spillernes evner på motorisk, kommunikativ, og sundhedsmæssigt.

## Hvad blev resultatet af min praktik?

Inspirationshæfte med:  
15 lege/øvelser  
7 skadeforbyggende øvelser  
ergonomisk siddestilsguide.

Et introduktions powerpoint til esport.  
Afholdning af landsmesterskaberne i esport

## Refleksion og evaluering

### Personlig læring?

- Fortrukket arbejdsmiljø.
- Vigtigheden af sparring.
- Man kan komme langt ved at prøve.

### Faglig læring?

- At oversætte viden til brugbar information.
- At få bekræftet styrken af idrætsuddannelsen.

### Netværk?

- Et stærkt netværk er vejen frem.
- Jeg er blevet tilbudt job både inden og udenfor DGI i forbindelse med praktik pladsen.

Sig til hvis du også vil have en praktikplads hos DGI Esport!