

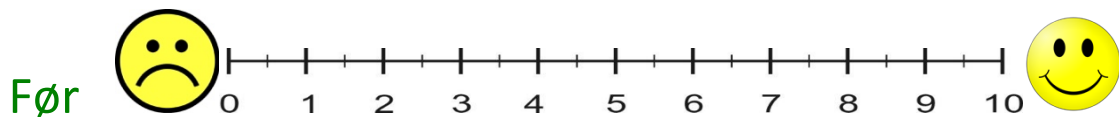
BESA-skema udfyldes både før og efter Fysisk aktivitet

FYSISK AKTIVITET: \_\_\_\_\_ Navn \_\_\_\_\_ Dato \_\_\_\_\_

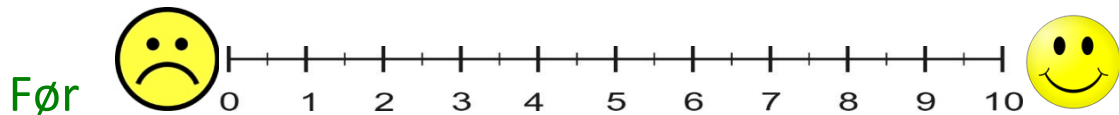
BESA – Body Experience and Self Awareness – analyse af kropslig oplevelse  
Dette skema udfyldes før og efter den fysiske aktivitet. Scoringer sammentæles før og efter idræt.  
Reflekter over forskel i oplevelse før og efter FA.

### Før Fysisk aktivitet

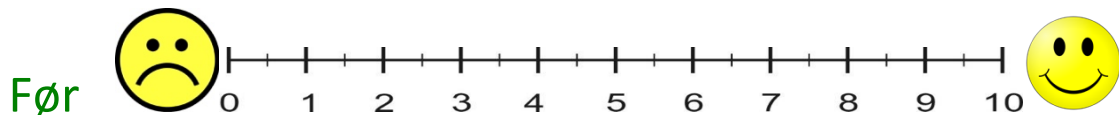
#### Kropsligt velbefindende



#### Humør



#### Følelse af personligt overskud



Det sammenlagte tal før: \_\_\_\_\_

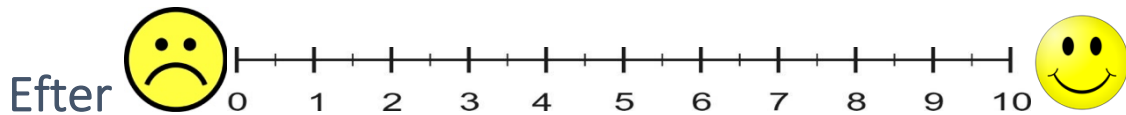
BESA-skema efter fysisk aktivitet

FYSISK AKTIVITET: \_\_\_\_\_ Navn \_\_\_\_\_ Dato \_\_\_\_\_

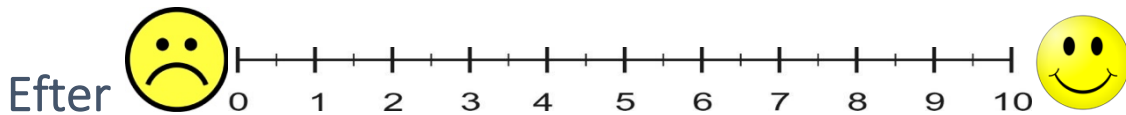
BESA – Body Experience and Self Awareness – analyse af kropslig oplevelse  
Dette skema udfyldes før og efter den fysiske aktivitet. Scoringer sammentælles før og efter idræt.  
Reflekter over forskel i oplevelse før og efter FA.

Efter Fysisk aktivitet

Kropsligt velbefindende



Humør



Følelse af psykisk overskud



Det sammenlagte tal før: \_\_\_\_\_

Det sammenlagte tal efter: \_\_\_\_\_

Forskell i tal på før og efter \_\_\_\_\_