

Namn: ____

Klass: ____

Datum: ____

Grundläggande motorik

Stadie: Åk. 1 - 3**Ämne:** Idrott**Tema:** Grundläggande motorik

Ordkollen

Ord i listan nedan är bra att känna till i ämnet grundläggande motorik, och särskilt bra att känna till för att lyckas väl med arbetsbladet.

Ämnesbegrepp	Förklaring	Synonymer
Rörelse	Att flytta kroppen eller delar av kroppen	Förflyttning, aktivering
Balans	Förmågan att hålla kroppen stabil	Jämvikt, stabilitet
Koordination	Förmågan att samarbeta kroppens delar för att utföra rörelser	Samordning, harmonisering
Styrka	Hur mycket kraft du kan använda	Kraft, muskler
Uthållighet	Hur länge du kan hålla igång en aktivitet	Tålamod, långvarighet

Faktafrågor

1. Vad betyder ordet **balans**?
2. Nämn en synonym till **koordination**.
3. Ge ett exempel på en **rörelse** du gör under lek.
4. Hur kan du träna din **styrka**?

Flervalsfrågor

Kryssa i rätt svar.

1. Vilken av följande är en synonym till **uthållighet**?

- a) Snabbhet
- b) Tålamod
- c) Lätthet

2. **Styrka** handlar mest om:

- a) Hur länge du kan springa
- b) Hur högt du kan hoppa
- c) Hur mycket du kan lyfta

3. För att förbättra **koordination** kan du:

- a) Läsa en bok
- b) Spela fotboll
- c) Sitta stilla

4. **Balans** hjälper dig att:

- a) Springa snabbare
- b) Hålla kroppen stabil när du står
- c) Hoppa längre

Sant eller falskt

Markera om påståendet är sant eller falskt.

1. **Rörelse** innebär att du sitter stilla.

- Sant
- Falskt

2. **Uthållighet** innebär att kunna fortsätta en aktivitet under en längre tid.

- Sant
- Falskt

3. **Styrka** har ingenting att göra med muskler.

- Sant
- Falskt

4. **Balans** hjälper dig att hålla dig stabil.

- Sant
- Falskt

Fyll i luckor i meningar

1. När jag tränar ____ kan jag lyfta tyngre saker.
2. För att ha bra ____ måste jag kunna hålla mig stilla utan att ramla.
3. ____ hjälper mig att göra flera saker samtidigt, som att spela ballongtennis.
4. Genom att springa långa sträckor bygger jag ____.

Tags: [Arbetsblad](#)