

Namn: _____

Klass: _____

Datum: _____

Balans och Rörelse

Stadie: Åk. 1 - 3

Ämne: Idrott

Tema: Grundläggande rörelse och balans

Ordkollen

De orden som listas nedan är viktiga att känna till i ämnet Idrott, särskilt för att lyckas bra med detta arbetsblad.

Ämnesbegrepp	Förklaring	Synonymer
Balans	Förmågan att hålla kroppen stabil och jämvikt.	Stabilitet, jämvikt
Rörelse	Att flytta kroppen på olika sätt.	Förflyttning, aktivitet
Koordination	Förmågan att samordna olika kroppsrörelser.	Samspel, samordning
Flexibilitet	Förmågan att böja och sträcka sig lätt.	Rörlighet, smidighet
Styrka	Förmågan att använda muskler för att utföra arbete.	Kraft, fysisk kapacitet

Faktafrågor

1. Vad kallas förmågan att hålla kroppen stabil och jämvikt?
2. Vilket ord beskriver förmågan att böja och sträcka sig lätt?
3. Vad innebär koordination inom idrott?
4. Nämn ett synoniem för rörelse.

Flervalsfrågor

1. Vilket av följande är en synonym till balans?

- A) Rörelse
- B) Stabilitet
- C) Flexibilitet
- D) Styrka

2. Vad är viktigt för att utföra aktiva rörelser?

- A) Koordination
- B) Avslappning
- C) Vila
- D) Tålamod

Sant eller falskt

1. Balans innebär att kroppen är ostadig.

Sann / Falsk

2. Styrka handlar om förmågan att använda muskler kraftfullt.

Sann / Falsk

Fyll i luckor i meningar

1. För att hålla balansen behöver vi ha god ____.

2. Flexibilitet gör att vi kan ____ och sträcka oss.

3. Bra koordinering hjälper oss att samordna ____.

**Hoppas att du har nytta av
arbetsbladet och lär dig mycket**

om balans och rörelse!

Tags: [Arbetsblad](#)