

Balanslekar för Rörelse

****Stadie:**** Åk. 1 – 3
****Ämne:**** Idrott och hälsa
****Tema:**** Leker för att träna balans

Ordkollen

Orden i listan nedan är bra att känna till i ämnet och hjälper dig att lyckas väl med arbetsbladet.

Ämnesbegrepp	Förklaring
Synonymer	
----- -----	-----
Balans	Förmågan att hålla kroppen stabil när du står eller rör dig
Slalombana	En bana där du ska ta dig igenom mellan koner eller hinder
Hinkstafett	En lek där du springer med en hink och passerar den vidare
Jordnära	Att ha kontakt med marken, vara stabil
Stabil	
Koordination	Förmågan att styra kroppens rörelser effektivt och smidigt
Kurvbana	
Stabilitet	
Vätskestafett	
Samordning	

Faktafrågor

1. Vad är balansen viktigt för när du leker?
2. Vad använder du när du går på en slalombana?
3. Varför är koordination viktigt i lekar?
4. Ge ett exempel på en lek som tränar balansen.

Flervalsfrågor

1. Vilken lek tränar balansen mest?
 - a) Skojiga hopprep
 - b) Slalombana
 - c) Kasta boll
2. Vad är koordination?
 - a) Att springa snabbt

- b) Förmågan att styra kroppens rörelser
- c) Att hoppa högt

3. Vilket ord betyder samma sak som stabilitet?

- a) Balans
- b) Snabbhet
- c) Längd

Sant eller Falskt

1. Balans hjälper dig att hålla dig upprätt utan att falla.

___ Sant ___ Falskt

2. Hinkstafett handlar om att skapa konstverk med hinkar.

___ Sant ___ Falskt

3. Koordination är inte viktigt när du leker balanslekar.

___ Sant ___ Falskt

Fyll i luckorna

1. När du balanserar på en ben, tränar du din _____.

2. En _____ bana hjälper dig att förbättra din balans.

3. Att springa och samtidigt hålla ett föremål kräver god _____.

4. Att vara _____ betyder att ha god balans och inte falla lätt.

Tags: [Arbetsblad](#)