

Namn: ____

Klass: ____

Datum: ____

Roliga Rörelseövningar

Stadie: Åk. 1 - 3

Ämne: Idrott

Tema: Roliga rörelseövningar

Ordkollen

Orden nedan är viktiga att känna till för att förstå och genomföra rörelseövningarna. Att känna till dessa ord hjälper dig att lyckas bra med uppgifterna.

Ämnesbegrepp	Förklaring	Synonymer
Hopp	Att lyfta sig från marken med benen	Studs, språng
Balans	Förmågan att stå stilla utan att falla	Stabilitet
Stretch	Att sträcka ut musklerna för att bli mjuka	Töjning
Koordination	Förmågan att samordna rörelserna	Samspel, synkronisering
Sprint	Röra sig snabbt under en kort sträcka	Löpning, snabbhet

Faktafrågor

1. Vad betyder ordet "hopp"?
2. Nämn en synonym till "balans".
3. Varför är det viktigt att stretcha innan du tränar?
4. Vad behöver du använda när du gör en sprint?

Flervalsfrågor

Markera rätt svar.

1. Vilket är ett exempel på en koordinerad rörelse?

- a) Sitta stilla
- b) Hoppa rep
- c) Vänta på din tur

2. Vad hjälper balans dig att göra?

- a) Springa snabbare
- b) Stå stilla utan att falla
- c) Hålla andan länge

3. En sprint är en...

- a) Långsam promenad
- b) Snabb löprunda
- c) Typ av stretchövning

4. Stretching hjälper till att...

- a) Öka hastigheten
- b) Göra musklerna mjuka
- c) Förbättra balansen

Sanna eller falska påståenden

Skriv Sanna (S) eller Falsa (F) vid varje påstående.

1. Balans betyder att kunna stå stilla utan att falla.

2. En sprint är en lång löprunda.

3. Stretching gör musklerna hårda.

4. Koordination hjälper dig att samordna dina rörelser.
-

Beskrivande Uppgift

Beskriv en rolig rörelseövning du tycker om att göra under idrotten.

#

Tags: [Arbetsblad](#)