Namn: ____
Klass: ____
Datum: ____

Rörlighet och flexibilitet genom gymnastik

Stadie: Åk. 4 – 6
Ämne: Idrott och hälsa
Tema: Rörlighet och flexibilitet genom gymnastik

Ordkollen

Orden i listan nedan är viktiga att känna till inom ämnet Idrott och hälsa, särskilt för att du ska lyckas väl med arbetsbladet.

Ämnesbegrepp	Förklaring	Synonymer
Rörlighet	Förmågan att röra lederna genom hela deras rörelseomfång.	Flexibilitet, smidighet
Flexibilitet	Kroppens förmåga att böjas och sträckas utan att bli stel.	Elastiskhet, smidighet
Stretching	Övningar som syftar till att öka musklernas längd och elasticitet.	Förlängning, utsträckning
Balans	Förmågan att hålla kroppen stabil och upprätt i olika positioner.	Stabilitet, jämvikt
Gymnastik	Fysisk aktivitet som inkluderar övningar med kroppens egna vikt för att utveckla styrka, flexibilitet och koordination.	Trampolinövningar, turn

Faktafrågor

1. Vad betyder rörlighet inom gymnastik?

2. Nämn en synonym till flexibilitet.

3. Varför är stretching viktigt innan gymnastikpass?

4. Ge ett exempel på en gymnastikövning som tränar balansen.

5. Hur kan gymnastik förbättra din koordination?

Sanna eller falska påståenden

1. Stretching hjälper till att minska risken för skador.
    - Sanna / Falska
2. Balans är inte viktigt i gymnastik.
    - Sanna / Falska
3. Gymnastik kan öka din flexibilitet.
    - Sanna / Falska
4. Rörlighet handlar endast om armar och ben.
    - Sanna / Falska
5. Flexibilitet kan förbättras genom regelbunden träning.
    - Sanna / Falska

Fyll i luckor i meningar

1. Genom att träna ____ kan du röra dina leder bättre.

2. ____ hjälper musklerna att bli längre och mer elastiska.

3. En bra ____övning kan vara att stå på ett ben.

4. Gymnastik förbättrar både ____ och styrka.

5. För att bibehålla bra rörlighet är det viktigt att stretcha regelbundet.

Matchningsövningar

Para ihop begreppen med deras rätta förklaringar.

Ämnesbegrepp	Förklaring
1. Rörlighet	A. Förmågan att hålla kroppen stabil i olika positioner.
2. Flexibilitet	B. Övningar som ökar musklernas längd och elasticitet.
3. Stretching	C. Förmågan att röra lederna genom hela deras rörelseomfång.
4. Balans	D. Kroppens förmåga att böjas och sträckas utan att bli stel.
5. Gymnastik	E. Fysisk aktivitet som utvecklar styrka, flexibilitet och koordination.

- 1 – ____
- 2 – ____
- 3 – ____
- 4 – ____
- 5 – ____

Kortessäfrågor

1. Beskriv hur gymnastik kan bidra till bättre flexibilitet.

2. Varför är balansövningar viktiga inom gymnastik?

Tags: Arbetsblad