

Namn: \_\_\_\_

Klass: \_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_

# Sport och lek: praktiska övningar

Stadie: Åk. 4 - 6

Ämne: Idrott

Tema: Sport och lek: praktiska övningar

## Ordkollen

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

| Ämnesbegrepp | Förklaring                                                              | Synonymer                 |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| Fair play    | Att spela enligt reglerna och respektera motståndaren.                  | Rättvist spel, sportmoral |
| Uthållighet  | Förmågan att hålla en hög nivå av fysisk aktivitet under en längre tid. | Kondition, stamina        |
| Samarbete    | Att arbeta tillsammans med andra för att nå ett gemensamt mål.          | Teamwork, lagarbete       |
| Teknik       | De specifika rörelser och metoder som används i en sport.               | Färdigheter, metod        |
| Målsättning  | Att sätta upp konkreta mål för sin prestation.                          | Målplanering, målsträvan  |

## Faktafrågor

1. Vad innebär begreppet "fair play"?
2. Nämn två sätt man kan träna uthållighet på.
3. Varför är samarbete viktigt i lagsporter?
4. Ge ett exempel på hur teknik kan förbättra din prestation i en sport.
5. Vad är syftet med att sätta målsättningar?

## Flervalsfrågor

1. Vilket av följande är en synonym till "samarbete"?
  - a) Enskilt spel
  - b) Teamwork
  - c) Vippprogram
  
2. Uthållighet kan tränas genom:
  - a) Snabba sprinter
  - b) Långdistanslöpning
  - c) Armhävningar
  
3. Fair play handlar om att:
  - a) Vinna för varje pris
  - b) Spela enligt reglerna
  - c) Använda olagliga metoder
  
4. Ett mål kan hjälpa dig att:
  - a) Bli mindre motiverad
  - b) Strukturera din träning
  - c) Glömma varför du tränar
  
5. Teknik i sport refererar till:
  - a) Din kost
  - b) Ditt tempo
  - c) Dina rörelser

## Sant eller falskt

1. Samarbete är bara viktigt i enmansidrotter.
2. Uthållighet bidrar till bättre prestation i uthållighetssporter.
3. Fair play innebär att vinna till varje pris.
4. Teknik kan förfinas dina rörelser i en sport.
5. Målsättning hjälper inte till att förbättra prestationer.

## Fyll i luckor i meningar

1. För att lyckas i lagsporter är \_\_\_\_ viktigt.
2. \_\_\_\_ handlar om att spela rättvist och respektera andra.
3. Genom att träna uthållighet kan du förbättra din \_\_\_\_.
4. Att sätta upp \_\_\_\_ hjälper dig att fokusera på dina mål.
5. Bra \_\_\_\_ kan göra ditt lag starkare.

## Matchningsövningar

Matcha ämnesbegreppen med deras förklaringar.

### Ämnesbegrepp Förklaring

|             |       |
|-------------|-------|
| Fair play   | _____ |
| Uthållighet | _____ |
| Samarbete   | _____ |
| Teknik      | _____ |
| Målsättning | _____ |

**Instruktion:** Skriv rätt förklaring bredvid varje ämnesbegrepp.

---

Genom att arbeta med detta arbetsblad får du möjlighet att fördjupa din förståelse för sport och lek genom praktiska övningar. Lycka till!

Tags: [Arbetsblad](#)