

Begreppslista

Idrott och hälsa är ett viktigt ämne som handlar om kroppslig aktivitet, samarbeten och att må bra. Lekar från olika länder ger eleverna en chans att lära sig om andra kulturer samtidigt som de rör på sig. Det är också viktigt att förstå vissa begrepp för att kunna delta aktivt i lektionerna och få ut det mesta av undervisningen. Genom att känna till dessa ord blir det lättare att förstå regler och utföra aktiviteter.

Kulturella lekar

- **Fotboll**

Förklaring: En lagidrott där två lag försöker få en boll i motståndarlagets mål.

Exempelmening: Vi spelade fotboll på rasten och hade jättekul!

- **Kull**

Förklaring: En lek där en person är "kull" och ska fånga de andra genom att röra vid dem.

Exempelmening: Vi lekte kull på skolgården och sprang runt för att undvika att bli tagna.

- **Stol-leken**

Förklaring: En lek där deltagarna går runt stolar och måste sätta sig ner när musiken stannar.

Exempelmening: Vi hade roligt när vi spelade stol-leken på klassfesten.

- **Bobbyhopp**

Förklaring: En lek där man hoppar på en liten gummiboll.

Exempelmening: På idrotten fick vi prova bobbyhopp och tävla i grupper.

Samarbete och laganda

- **Lag**

Förklaring: En grupp som arbetar tillsammans för att uppnå ett mål, till exempel vinna en match.

Exempelmening: Vi bildade lag för att spela basket och samarbeta bättre.

- **Respekt**

Förklaring: Att visa omtanke och hänsyn till andra människor.

Exempelmening: Det är viktigt att visa respekt mot alla deltagare i leken.

- **Taktik**

Förklaring: Strategier eller planer för hur man ska vinna en match eller aktivitet.

Exempelmening: Vi gjorde en bra taktisk plan innan vi började spela fotboll.

- **Kommunikation**

Förklaring: Att prata och utbyta information med andra, viktigt för samarbete.

Exempelmening: Bra kommunikation gjorde att vi vann matchen!

Rörelse och balans

- **Koordination**

Förklaring: Förmågan att samordna kroppens rörelser.

Exempelmening: Att lära sig cykla kräver mycket koordination.

- **Balans**

Förklaring: Att kunna hålla sig stabilt på en plats eller under rörelse.

Exempelmening: Vi tränade balans genom att stå på ett ben i idrottslektionen.

- **Uthållighet**

Förklaring: Förmågan att orka med fysiska aktiviteter under en längre tid.

Exempelmening: Genom att springa dagligen förbättrade jag min uthållighet.

- **Styrka**

Förklaring: Kraften i musklerna som gör att vi kan lyfta eller dra något.

Exempelmening: Jag tränar styrka genom att göra armhävningar och lyfta vikter.

- **Rörelseglädje**

Förklaring: Den glädje och känsla av frihet vi får när vi rör oss.

Exempelmening: Att dansa ger mig mycket rörelseglädje!

- **Stretching**

Förklaring: Övningar för att mjuka upp muskler och öka rörligheten.

Exempelmening: Efter idrottslektionen gjorde vi stretching för att undvika skador.

- **Agility**

Förklaring: Förmågan att snabbt ändra riktning och röra sig smidigt.

Exempelmening: Agility-träningen hjälpte oss att bli snabbare på fotbollsplanen.

- **Värma upp**

Förklaring: Att förbereda kroppen för fysisk aktivitet genom lätta övningar.

Exempelmening: Innan vi började spela fotboll värmdes vi upp i tio minuter.

Tags: [Okategoriserade](#)