

Läxa i Idrott: Diskutera idrottens roll i skolan

Årskurs: Åk. 7 - 9

Ämne: Idrott

Tema: Diskutera idrottens roll i skolan

Ordkollen

Här listas tio ämnesord på läxans tema som är bra att känna till betydelsen av.

1. Fysisk aktivitet

Kroppsliga rörelser som ökar energiförbrukningen, såsom sport, träning och lek.

2. Hälsa

Ett tillstånd av fullständigt fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande.

3. Motorik

Förmågan att kontrollera kroppens rörelser och koordination.

4. Laganda

Förmågan att samarbeta inom en grupp för att nå ett gemensamt mål.

5. Fair play

Att agera rättvist och respektfullt i sport och spel.

6. Motivation

Den inre eller yttre drivkraften som får personer att engagera sig i en aktivitet.

7. Träningsplan

En strukturerad plan för hur träning ska genomföras över tid.

8. Skadeförebyggande

Åtgärder som syftar till att minska risken för skador under fysisk

aktivitet.

9. Sportpsykologi

Studiet av hur psykologiska faktorer påverkar idrottsutövning och prestation.

10. Rekreation

Fysiska aktiviteter som utförs för avkoppling och nöje snarare än konkurrens.

Instuderingsfrågor

1. Vilka är de huvudsakliga fördelarna med regelbunden fysisk aktivitet i skolan?
2. Hur påverkar idrott elevernas mentala hälsa?
3. Vad betyder begreppet "fair play" inom idrott?
4. Hur kan idrott bidra till att utveckla lagarbete och samarbetsförmåga?
5. Vilka faktorer kan påverka en elevs motivation att delta i idrottslektioner?
6. Vad är skillnaden mellan rekreation och konkurrensinriktad idrott?
7. Hur kan skolor arbeta skadeförebyggande inom idrottsundervisningen?
8. På vilket sätt kan träningsplaner anpassas för olika årskurser?
9. Vad innefattar sportpsykologi och hur kan det tillämpas i skolans idrottsprogram?
10. Hur kan idrottslektioner bidra till elevernas övergripande hälsa och välbefinnande?

Övning

Nedan listas uppgifter och fyra svarsalternativ. Du ska ringa in det alternativ som är korrekt. Observera att av de fyra alternativen är endast ett korrekt.

Uppgift	A	B	C	D
1. Vad är en huvudfördel med fysisk aktivitet?	Minskar energin	Förbättrar hälsan	Ökar stillasittande	Försämrar koncentrationen
2. Vad betyder "fair play"?	Att vinna till varje pris	Att spela rättvist och respektfullt	Att fuska för att vinna	Att ignorera reglerna
3. Vilken är en del av skadeförebyggande arbete?	Mer speltid	Dålig utrustning	Rätt teknik	Ignorera kroppssmärta
4. Vad innefattar sportpsykologi?	Studiet av sports utrustning	Studiet av mentala faktorer i idrott	Studiet av fysiologiska aspekter	Studiet av historien om sport

Uppgift	A	B	C	D
5. Vilken är en fördel med lagarbete i idrott?	Ökad individuell prestation	Förbättrad samarbetsförmåga	Minskad kommunikation	Ökad konkurrens
6. Vad är rekreation?	Tävlingsinriktad träning	Avkopplande fysiska aktiviteter	Intensiv styrketräning	Långvarig träning
7. Hur kan motivation påverka en elevs deltagande i idrott?	Ingen påverkan	Ökar deltagandet	Minskar behovet av vila	Försämrar prestationen
8. Vad är en del av en träningsplan?	Slumpmässig aktivitet	Struktur och mål	Ingen tidtabell	Oplanerade övningar
9. Hur påverkar fysisk aktivitet den mentala hälsan?	Försämrar koncentrationen	Förbättrar humöret	Ökar stressnivån	Minskar självkänslan
10. Vilken faktor är viktig för att utveckla motorik?	Stillastående aktiviteter	Räknande uppgifter	Koordinationsövningar	Teoretiska lektioner

Skrivuppgifter

Här presenteras tre olika skrivuppgifter som är utformade på tre olika svårighetsnivåer: enkel, medel och svår.

Skrivuppgift 1: Fördelar med idrott i skolan

Beskriv de viktigaste fördelarna med att ha idrott som ämne i skolan. Ge exempel på hur idrott kan påverka elevernas fysiska och mentala hälsa.

Svarslängd: ca. 250 ord (½ sida)

Skrivuppgift 2: Idrottens påverkan på sociala relationer

Analysera hur idrottslektioner kan bidra till att stärka sociala relationer bland elever. Diskutera både positiva och eventuella negativa aspekter.

Svarslängd: ca. 350 ord (sida)

Skrivuppgift 3: Utveckling av en idrottsplan för skolan

Utforma en detaljerad idrottsplan för en vecka i skolan. Inkludera olika aktiviteter, träningsformer och hur du säkerställer att planeringen främjar elevernas allsidiga utveckling.

Svarslängd: ca. 400 ord (1 sida)

Tags: [Läxa](#)