

Läxa i Idrott: Idrottens Roll i Skolans Liv

Redogörelse

- **Årskurs:** 7 - 9
 - **Ämne:** Idrott
 - **Tema:** Diskutera idrottens roll i skolans liv
-

Ordkollen

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

1. **Fysisk aktivitet** - Alla former av rörelse som ökar energiförbrukningen.
 2. **Samarbete** - Förmågan att arbeta tillsammans med andra för att nå gemensamma mål.
 3. **Fair play** - Att uppträda sportligt och rättvist i konkurrens.
 4. **Motorik** - Förmågan att koordinera kroppens rörelser.
 5. **Motivation** - Drivkraften som får en person att agera eller fortsätta en aktivitet.
 6. **Hälsa** - Ett tillstånd av fullständigt fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande.
 7. **Laganda** - Känslan av samhörighet och gemensamt engagemang inom ett lag.
 8. **Prestationsångest** - Rädsla eller oro inför att prestera bra i en situation.
 9. **Adaptivitet** - Förmågan att anpassa sig till förändringar och nya förhållanden.
 10. **Resiliens** - Förmågan att återhämta sig från motgångar och stress.
-

Instuderingsfrågor

1. Vilka är de huvudsakliga fördelarna med fysisk aktivitet i skolan?
2. Hur kan idrotter främja samarbete mellan elever?
3. Vad innebär begreppet fair play inom idrott?
4. På vilket sätt kan idrott bidra till elevernas hälsa?
5. Hur påverkar laganda skolans idrottsverksamhet?
6. Vilka strategier kan användas för att minska prestationsångest hos elever?
7. Varför är motivation viktig för att delta i idrottsaktiviteter?
8. Hur kan idrott hjälpa elever att utveckla motoriska färdigheter?

9. På vilket sätt kan adaptivitet vara viktigt inom skolans idrott?
 10. Vad innebär resiliens och hur kan idrott bidra till att utveckla det?

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 betyder fair play?	Att vinna till varje pris	Att spela rättvist	Att följa lagens bokstav	Att alltid spela hemma
2. Vilken term beskriver samarbete i ett idrottslag?	Individualism	Samarbete	Konkurrens	Självständighet
3. Vad är en fördel med fysisk aktivitet i skolan?	Ökad stress	Försämrade hälsa	Förbättrad kondition	Minskad social interaktion
4. Vad innebär resiliens inom idrott?	Snabb trötthet	Anpassningsförmåga	Direkt tävlingsfokus	Undvikande av utmaningar
5. Vilken faktor är viktig för att öka motivationen hos elever?	Mandat och tvång	Positiv feedback	Ignorera framsteg	Negativ kritik
6. Vad främjar laganda i ett idrottslag?	Individuell prestation	Gemensamma mål	Egenvård	Isolering
7. Vilken aspekt är viktig för motorisk utveckling?	Mental träning	Fysisk träning	Ekonomisk bakgrund	Teoretiska kunskaper
8. Hur kan idrott minska prestationsångest?	Öka konkurrensen	Förbjuda tävlingar	Erbjuda stöd och uppmuntran	Ignorera känslor
9. Vad är en del av adaptivitet inom idrott?	Oföränderlighet	Anpassning till förändringar	Motstånd mot nya strategier	Fokus endast på individuell träning
10. Hur bidrar idrott till elevernas hälsa?	Minskar fysisk aktivitet	Förbättrar mental hälsa	Ökar stillasittande tid	Försämrar kostvanor

Skrivuppgifter

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

Skrivuppgift 1: Betydelsen av Fysisk Aktivitet

Beskriv varför fysisk aktivitet är viktig i skolans vardag. Ge exempel på hur det kan påverka både fysiskt och mentalt.

Svarslängd: ca. 250 ord (En halv sida)

Skrivuppgift 2: Idrott och Samarbete

Analysera hur deltagande i skolans idrottsaktiviteter kan främja samarbete mellan elever. Inkludera konkreta exempel och eventuella utmaningar.

Svarslängd: ca. 350 ord (En halv till två tredjedelar av en sida)

Skrivuppgift 3: Idrottens Roll för Elevhälsa

Diskutera djupgående idrottens roll för att främja elevernas övergripande hälsa och välmående i skolan. Inkludera aspekter som mental hälsa, social interaktion och fysisk utveckling.

Svarslängd: ca. 400 ord (Två sidor)

Tags: [Läxa](#)