

Läxa i Idrott: Jämförelse av Individuella och Lagidrottens Krav

Årskurs: 7 - 9

Ämne: Idrott

Tema: Jämför individuella och lagidrottens krav.

Ordkollen

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

1. **Koordination** - Förmågan att samordna kroppens rörelser effektivt.
2. **Strategi** - En plan eller metod för att nå ett specifikt mål inom en idrott.
3. **Mental styrka** - Förmågan att hantera stress och hålla fokus under tävlingar.
4. **Samarbete** - Att arbeta tillsammans med andra för att uppnå gemensamma mål.
5. **Individuell prestation** - Den personliga insatsen och resultatet av en enskild idrottare.
6. **Lagdynamik** - Hur medlemmarna i ett lag interagerar och fungerar tillsammans.
7. **Fysisk uthållighet** - Kroppens förmåga att prestera under längre tid utan att bli utmattad.
8. **Kommunikation** - Utbyte av information mellan lagmedlemmar för att förbättra spelets gång.
9. **Teknik** - De specifika färdigheter och rörelser som krävs inom en idrott.
10. **Målmedvetenhet** - Att ha klara och tydliga mål att sträva efter inom idrotten.

Instuderingsfrågor

1. Vad är skillnaden mellan individuella och lagidrott när det gäller samarbetets betydelse?
2. Hur påverkar mental styrka en idrottares prestation i individuella sporter?
3. Vilka fysiska krav ställs oftast i lagidrotter jämfört med individuella sporter?
4. Beskriv hur strategi används i lagidrott.
5. Varför är kommunikation viktig i lagidrotter?
6. Ge exempel på en individuell sport och en lagidrott och jämför deras

krav på uthållighet.

7. Hur kan lagdynamik påverka ett lags framgång?
8. Förklara hur teknik spelar en roll i både individuella och lagidrotter.
9. Vad menas med målmedvetenhet inom idrott?
10. Diskutera hur koordination kan variera mellan en individuell idrottare och ett lag.

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.

Beskrivning/Fråga	A	B	C	D
1. En lagdynamik som fungerar bra kallas för:	Enemistyrka	Samarbetsklimat	Individfokus	Kommunikationsbrist
2. Vilken är en individuell sport?	Fotboll	Tennis	Basket	Rugby
3. Mental styrka hjälper idrottare att:	Öka fysisk styrka	Hantera press	Förbättra kosthållning	Bygga laganda
4. Samarbete är viktigast i:	Simning	Löpning	Volleyboll	Boxing
5. Fysisk uthållighet krävs mest i:	Sprint	Marathon	Kasta disk	Svältning
6. Kommunikationsförmåga är avgörande för:	En individuell löpare	Ett volleybollag	En simmare	En tennisspelare
7. Tekniken i idrott refererar till:	Lagets strategi	Den individuella spelarnas fara	De specifika färdigheterna	Antalet träningspass
8. Målmedvetenhet innebär att:	Inte sätta några mål	Ha tydliga mål	Vara osäker på sina mål	Ändra mål hela tiden
9. Koordination är viktig för:	Endast lagidrottare	Endast individuella idrottare	Både lag- och individuella idrottare	Inte relevant i idrott
10. Strategi i lagidrott kan inkludera:	Individens personliga mål	Lagarbete och spelplaner	En träningsrutin	Personlig kost

Skrivuppgifter

Skrivuppgift 1: Enkel

Beskriv en individuell sport och en lagidrott. Förklara vilka olika krav som ställs på utövare i dessa sporter.

Svarslängd: ca. 200 ord (En halv A4-sida)

Skrivuppgift 2: Medel

Analysera hur mental styrka påverkar prestationer i både individuella och lagidrotter. Ge konkreta exempel från olika sporter.

Svarslängd: ca. 350 ord (En halv till en hel A4-sida)

Skrivuppgift 3: Svår

Jämför och diskutera de fysiska och psykologiska krav som ställs i en individuell sport respektive en lagidrott. Reflektera över hur dessa krav kan påverka en idrottares träning och tävling.

Svarslängd: ca. 400 ord (En hel A4-sida)

Tags: [Läxa](#)