

Jämförelse av Idrottsgrenar och Deras Krav

Årskurs: Åk. 7-9

Ämne: Idrott

Tema: Jämför olika idrottsgrenar och deras krav

Ordkollen

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

1. **Uthållighet:** Förmågan att hålla en hög arbetsnivå över en längre tid.
2. **Smidighet:** Rörelseförmåga som möjliggör snabba och flexibla rörelser.
3. **Styrka:** Förmågan att övervinna motstånd genom muskelkraft.
4. **Teknik:** De specifika rörelser och färdigheter som krävs inom en idrottsgren.
5. **Koordination:** Förmågan att samordna rörelser för effektiv prestation.
6. **Taktik:** Strategier och planer som används för att uppnå framgång i en idrottsgrupp eller tävling.
7. **Mental styrka:** Psykologiska egenskaper som motivation och fokus som påverkar prestation.
8. **Flexibilitet:** Rörlighet i muskler och leder som möjliggör större rörelseomfång.
9. **Balans:** Förmågan att hålla kroppens position stabil under rörelse eller vila.
10. **Reaktionstid:** Hur snabbt en individ kan reagera på en stimulus under utövandet av en idrottsgren.

Instuderingsfrågor

1. Vilken fysisk förmåga är viktigast för marathonlöpare?
2. Hur skiljer sig styrkekraven mellan gymnastik och tyngdlyftning?
3. Vilka tekniska färdigheter är avgörande inom fotboll?
4. Hur påverkar mental styrka en idrottares prestation?
5. Vad innebär taktisk medvetenhet inom basket?
6. Varför är flexibilitet viktig i simning?
7. Hur bidrar koordination till framgång i tennis?
8. Vilken roll spelar balans i sporter som kanot?
9. Hur kan smidighet förbättras genom träning?
10. Varför är reaktionstid viktig i ishockey?

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/Beskrivning	A	B	C	D
Vilken idrottsgren kräver mest uthållighet?	A) Kortlöpning	B) Marathon	C) Viktlyftning	D) Gymnastik
Vad är en viktig teknisk färdighet i fotboll?	A) Styrka	B) Passningsspel	C) Utstå endorfiner	D) Plyometrisk träning
Vilken egenskap är central inom brottning?	A) Smidighet	B) Teknisk skicklighet	C) Mental uthållighet	D) Reaktionsid
Vad förbättrar balansen mest?	A) Sprintträning	B) Yoga	C) Krafteräning	D) Simning
Vilken idrottsgren använder taktisk planering mest?	A) Frisbee	B) Schack	C) Basket	D) Löpning
Vilken fysisk förmåga är viktigast för gymnastik?	A) Reaktionsid	B) Flexibilitet	C) Uthållighet	D) Styrka
Vad innebär koordination inom sport?	A) Förmågan att springa snabbt	B) Förmågan att balansera effektivt	C) Samordning av muskler för rörelser	D) Att kunna tänka snabbt
Vilken sport kräver hög smidighet?	A) Brottning	B) Ishockey	C) Gymnastik	D) Styrkelyftning
Hur kan reaktionsiden förbättras?	A) Genom långdistanslöpning	B) Genom styrketräning	C) Genom reflexövningar	D) Genom uthållighetsträning
Vilken egenskap är minst viktig i sprintlöpning?	A) Explosiv styrka	B) Teknik	C) Uthållighet	D) Snabbhet

Skrivuppgifter

Skrivuppgift 1: Enkel - Jämför två idrottsgrenar

Beskriv två olika idrottsgrenar och jämför deras fysiska och tekniska krav. Diskutera hur dessa krav påverkar vilka som passar bäst för respektive sport.

Svarslängd: ca. 300 ord (En halv sida)

Skrivuppgift 2: Medel - Analysera mental styrka i en idrottsgren

Välj en idrottsgren och analysera hur mental styrka spelar en roll i utövarens

framgång. Ge exempel på situationer där mental styrka är avgörande.

Svarslängd: ca. 400 ord (Två halva sidor)

Skrivuppgift 3: Svår - Utveckla en träningsplan för en specifik idrottsgren

Utveckla en detaljerad träningsplan för att förbättra både fysiska och tekniska färdigheter inom en vald idrottsgren. Inkludera olika typer av träning och förklara hur de bidrar till prestationens förbättring.

Svarslängd: ca. 500 ord (Två och en halv sidor)

Tags: [Läxa](#)