

Läxa

Årskurs: Grundskolan, åk 6

Ämne: Idrott och hälsa

Tema: Motoriska grundformer och gymnastik

Ordkollen

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

1. **Motoriska grundformer:** De grundläggande rörelser som utgör grunden för all fysisk aktivitet, såsom löpning, hopp, och balans.
2. **Gymnastik:** En sport som involverar kroppsrörelser och ofta utförs på redskap som båge, ribbstol och matta.
3. **Koordination:** Förmågan att samordna rörelser för att utföra en specifik uppgift.
4. **Balans:** Förmågan att hålla kroppen stabil i olika positioner, oavsett om det är stillastående eller under rörelse.
5. **Styrka:** Förmågan att utföra arbete mot motstånd, vilket i gymnastik ofta innebär att lyfta och hålla kroppen i olika positioner.
6. **Flexibilitet:** Förmågan att sträcka ut muskler och leder över ett stort rörelseomfång.
7. **Smidighet:** Förmågan att snabbt och effektivt ändra kroppens position.
8. **Akrobatik:** Att utföra imponerande eller svåra rörelser med kroppen, ofta i gymnastik eller dans.
9. **Redskap:** Utrustning som används i gymnastik, t.ex. bom, ringar, och mattor.
10. **Uppvärmning:** Övningar som görs innan fysisk aktivitet för att förbereda kroppen och minska skaderisken.

Instuderingsfrågor

1. Vilka är de motoriska grundformerna?
2. Ge exempel på olika gymnastiska moment som involverar balans.
3. Hur kan man träna sin styrka genom gymnastik?
4. Vad är skillnaden mellan koordination och smidighet?
5. Varför är uppvärmning viktigt innan gymnastik?
6. Vilka redskap används vanligtvis inom gymnastik?
7. Beskriv en akrobatisk rörelse du kan utföra.
8. Hur påverkar flexibilitet din gymnastikprestation?

9. Nämn tre fördelar med att träna gymnastik.
10. Vad kan man göra för att förbättra sin balans?

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. Vilken av följande är en motorisk grundform?	Springa	Äta	Sova	Se
2. Vilket redskap används för balansövningar?	Ribbstol	Fotboll	Badminton	Basket
3. Vad tränar du när du gör armhävningar?	Flexibilitet	Styrka	Koordination	Utstyrsel
4. Vad är en välkänd gymnastisk rörelse?	Sidoplanka	Gymnastikring	Plankan	Grapefrukt
5. Vad är viktigt vid uppvärmning?	Att vara sårbar	Att bli stressad	Att gradvis öka pulsen	Att vara tyst
6. Vilken av dessa hjälper dig att träna balans?	Stå på ett ben	Äta grönsaker	Läsa en bok	Se en film
7. Varför är smidighet viktig i gymnastik?	För att löpa	För att utföra rörelser snabbare	För att inte skada sig	För att hoppa högt
8. Vad kan du använda för att öva din styrka?	Tyngder	Fjädrar	Papper	Ljus
9. Vilken gymnastisk övning förbättrar koordinationsförmågan?	Dykning	Hopp över hinder	Bröstsimm	Simma på rygg
10. Vad innebär akrobatik?	Att laga mat	Att göra avancerade rörelser	Att jogga i parken	Att sova

Skrivuppgifter

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

Skrivuppgift 1: Enkel beskrivning

Skriv en kort beskrivning (200 ord, ca en halv sida) av en gymnastikövning du tycker om. Beskriv övningens syfte, hur man utför den och varför du gillar den.

Skrivuppgift 2: Medel analys

Analysera hur motoriska grundformer påverkar din insats i gymnastiken. Diskutera minst tre grundformer och hur de kan förbättra din gymnastikprestation (300 ord, ca en halv till en hel sida).

Skrivuppgift 3: Svår reflektionsuppgift

Reflektera över din egen träning i gymnastik. Vad har du lärt dig om de motoriska grundformerna? Hur kan du använda dem för att bli bättre i gymnastik? Skriv en text där du kopplar dina erfarenheter till teoretiska perspektiv (400 ord, en hel sida).

Tags: [Läxa](#)