

Läxa: Reflektera över laganda och samarbete i idrott

Årskurs: Åk 7 - 9

Ämne: Idrott

Tema: Reflektera över laganda och samarbete i idrott

Ordkollen

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

1. **Laganda:** Förmågan hos en grupp att arbeta tillsammans mot gemensamma mål.
 2. **Samarbete:** Att arbeta tillsammans med andra för att uppnå ett gemensamt resultat.
 3. **Kommunikation:** Utbytet av information mellan lagmedlemmar för att förbättra spel och strategi.
 4. **Rollfördelning:** Att varje lagmedlem har ett specifikt ansvarsområde inom laget.
 5. **Motivation:** Drivkraften som får lagmedlemmar att prestera sitt bästa.
 6. **Respekt:** Att visa hänsyn och värdering för lagkamraternas insatser och åsikter.
 7. **Konflikthantering:** Förmågan att lösa meningsskiljaktigheter inom laget på ett konstruktivt sätt.
 8. **Strategi:** Planering och taktisk uppdelning för att vinna matcher och tävlingar.
 9. **Ansvar:** Känslan av skyldighet att bidra till lagets framgångar.
 10. **Förtroende:** Att lita på lagkamraternas förmågor och beslut under spelets gång.
-

Instuderingsfrågor

1. Vad innebär laganda inom idrott?
2. Hur kan effektiv kommunikation förbättra ett teams prestation?
3. Varför är respekt viktigt i ett idrottslag?
4. Ge exempel på hur man kan visa samarbete under en match.
5. Vad är rollen för konfliktlösning i ett lag?
6. Hur kan motivation påverka lagets resultat?
7. Beskriv betydelsen av rollfördelning i ett sportlag.
8. Vad är en strategi och varför är den viktig?
9. Hur kan förtroende byggas inom ett lag?
10. Vilka metoder kan användas för att hantera konflikter inom laget?

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 laganda?	Individuell prestation	Samarbete mot gemensamt mål	Träna ensam	Konkurrens mellan spelare
2. Vilket är ett exempel på bra kommunikation i laget?	Ignorera lagkamratens förslag	Ge tydliga instruktioner under spelet	Tala oavbrutet utan att lyssna	Skrika när man är frustrerad
3. Varför är respekt viktigt i ett lag?	För att undvika konflikter	För att bevisa att du är bäst	För att motivera motståndarlaget	För att kunna dominera laget
4. Hur kan man visa ansvar inom laget?	Genom att alltid vara bäst	Genom att ta ansvar för sin egen träning	Genom att leda laget utan att bidra	Genom att undvika träning
5. Vad är en strategi?	En slumpmässig plan	En detaljerad plan för att vinna	Att spela utan plan	Att följa motståndarens spel
6. Hur kan förtroende byggas inom laget?	Genom att dela hemligheter	Genom att konsekvent stödja varandra	Genom att konkurrera mot varandra	Genom att undvika samarbete
7. Vad innebär konflikthantering?	Att ignorera problem	Att lösa meningsskiljaktigheter	Att skapa fler konflikter	Att avvisa lagkamrater
8. Varför är motivation viktig i ett lag?	För att minska ansträngningen	För att öka lagets energi och insats	För att göra spelet enklare	För att undvika ansvar
9. Vad är rollfördelning?	Alla gör samma sak	Varje spelare har en specifik uppgift	Ingen har en specifik uppgift	Rollen ändras varje minut
10. Hur kan samarbete påverka lagets resultat?	Negativt	Ingen påverkan	Positivt	Gör det svårare att vinna

Skrivuppgifter

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

Skrivuppgift 1: Mina erfarenheter av lagarbete

Beskriv en situation där du har upplevt gott lagarbete i en idrottsaktivitet. Fokusera på vad som gjorde samarbetet framgångsrikt och hur det kändes att vara en del av laget.

Svarslängd: ca. 300 ord (En halv sida)

Skrivuppgift 2: Förbättringar för lagandan

Analysera ditt nuvarande eller tidigare idrottslag och identifiera områden där lagandan kan förbättras. Föreslå konkreta åtgärder som kan tas för att stärka samarbetet och lagandan.

Svarslängd: ca. 400 ord (En sida)

Skrivuppgift 3: Betydelsen av förtroende och respekt i idrottslag

Diskutera hur förtroende och respekt påverkar ett idrottslags framgångar. Använd exempel för att illustrera hur brist på dessa värderingar kan påverka laget negativt samt hur de kan bidra till att laget når sina mål.

Svarslängd: ca. 500 ord (Två halv sidor)

Tags: [Läxa](#)