

Läxa: Sportens betydelse för hälsa och välmående

Årskurs: 7-9

Ämne: Idrott

Tema: Sportens betydelse för hälsa och välmående

Ordkollen

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

1. **Kondition**

Förmågan att uthärda fysiskt arbete under längre perioder utan att bli utmattad.

2. **Styrka**

Mängden kraft en muskel eller muskelgrupp kan generera vid en given rörelse.

3. **Flexibilitet**

Rörelseomfånget i leder och muskler, vilket möjliggör smidiga och effektiva rörelser.

4. **Mental hälsa**

Tillståndet av välbefinnande där individen inser sin egen förmåga och kan hantera livets normala påfrestningar.

5. **Social samvaro**

Interaktion och gemenskap med andra människor, vilket kan stärka känslan av tillhörighet och stöd.

6. **Motivation**

Drivkraften eller anledningen till att en person engagerar sig i en aktivitet eller strävar efter ett mål.

7. **Stress**

En reaktion på krav och utmaningar som kan påverka både kropp och

sinne negativt.

8. **Prestation**

Utförandet av en uppgift eller aktivitet, ofta mätt i förhållande till mål eller standarder.

9. **Hälsosam kost**

Näringsriktig och balanserad mat som stödjer kroppens behov och främjar välmående.

10. **Vila och återhämtning**

Perioder av lugn och avkoppling som hjälper kroppen och sinnet att återfå energi och fungera optimalt.

Instuderingsfrågor

1. Vad innebär kondition och varför är den viktig för hälsan?
2. Hur kan regelbunden träning påverka den mentala hälsan?
3. Förklara skillnaden mellan styrka och uthållighet.
4. Varför är flexibilitet viktigt inom olika sporter?
5. Hur bidrar social samvaro till välmående inom idrott?
6. Vad kan leda till minskad motivation i idrottsliga sammanhang?
7. Beskriv hur stress kan påverka idrottsprestationer.
8. Vilka faktorer påverkar din prestation vid fysisk aktivitet?
9. Varför är hälsosam kost viktig för idrottare?
10. Hur bidrar vila och återhämtning till en idrottares framgång?

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
1. Vad är kondition?	Förmågan att lyfta tungt	Förmågan att springa snabbt	Förmågan att uthärda fysisk ansträngning	Förmågan att göra snabba rörelser
2. Vilken komponent är viktig för att förebygga skador?	Flexibilitet	Endast styrka	Bara kondition	Snabbhet

Uppgift/Beskrivning	A	B	C	D
3. Vad bidrar mest till mental hälsa inom sport?	Ensam träning	Social samvaro	Ignorera stress	Ökad fysisk belastning
4. Vilken näringsämne är viktig för muskelreparation?	Kolhydrater	Proteiner	Fetter	Vitaminer
5. Vad är en fördel med regelbunden fysisk aktivitet?	Ökad risk för hjärtproblem	Minskad energi	Förbättrad sömn	Försämrad flexibilitet
6. Vilken faktor kan minska motivationen hos en idrottare?	Målsättning	Positiv feedback	Brist på utmaningar	Regelbunden träning
7. Vad är ett tecken på överträning?	Ökad styrka	Konstant trötthet	Förbättrad prestation	Bättre sömn
8. Vilket är det bästa sättet att förbättra flexibiliteten?	Ignorera smärta	Regelbunden stretching	Endast styrketräning	Inga åtgärder
9. Vilket påstående om stress är korrekt?	All stress är negativ	Låg stress påverkar inte prestationen	Måttlig stress kan förbättra fokus	Hög stress förbättrar hälsan
10. Vad är en viktig del av en hälsosam kost för idrottare?	Högt sockerintag	Balans mellan proteiner, kolhydrater och fetter	Endast fettfri mat	Minimal vätskeintag

Skrivuppgifter

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

Skrivuppgift 1: Förklara Kondition

Beskriv vad kondition är och varför det är viktigt för hälsa och välmående. Ge exempel på aktiviteter som kan förbättra konditionen.

Svarslängd: ca. 250 ord (En halv A4-sida)

Skrivuppgift 2: Sport och Mental Hälsa

Analysera hur deltagande i sport kan påverka den mentala hälsan. Diskutera både positiva och negativa aspekter samt ge egna reflektioner.

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

Skrivuppgift 3: Planera ett Hälsosamt Sportschema

Utveckla ett veckoplanerat träningsschema för en ung idrottare som syftar till att förbättra både fysisk hälsa och välmående. Inkludera olika typer av träning, vila och kostråd. Motivera dina val och förklara hur schemat främjar hälsa och prestation.

Svarslängd: ca. 500 ord (En och en halv A4-sida)

Tags: [Läxa](#)