Idrott – Teknikanalys: Förbättra en specifik rörelse

Årskurs: Åk. 7 – 9
Ämne: Idrott
Tema: Teknikanalys: förbättra en specifik rörelse

Ordkollen

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

1. **Rörelseanalys**
   Studiet av olika moment i en fysisk rörelse för att förstå dess effektivitet och teknik.

2. **Teknik**
   Framställningen och utförandet av en rörelse på ett korrekt och effektivt sätt.

3. **Feedback**
   Information som ges efter en prestation för att förbättra framtida utföranden.

4. **Övning**
   Upprepade aktiviteter som syftar till att förbättra en specifik färdighet eller rörelse.

5. **Kroppsposition**
   Hur kroppen är placerad och rör sig i rymden under en aktivitet.

6. **Balans**
   Förmågan att hålla kroppen stabil och i rätt position under rörelser.

7. **Precision**
   Exakthet i utförandet av en rörelse.

8. **Koordination**
   Samordningen mellan olika kroppsdelar för att utföra en rörelse

smidigt.

9. **Flexibilitet**
   Rörligheten i leder och muskler som påverkar rörelseutförtandet.

10. **Effektivitet**
    Hur väl en rörelse utförs med minimal energi och maximal resultat.

Instuderingsfrågor

1. Vad innebär begreppet rörelseanalys?
2. Varför är teknik viktigt inom idrott?
3. Hur kan feedback bidra till att förbättra en rörelse?
4. Vilken roll spelar övning i teknikförbättring?
5. Hur påverkar kroppspositionen utförandet av en rörelse?
6. Vad är balansen viktig för under idrottsaktiviteter?
7. Hur definieras precision inom en teknisk rörelse?
8. Varför är koordinering mellan kroppsdelar viktig?
9. Hur kan flexibilitet påverka din idrottsprestation?
10. Vad menas med effektivitet i en fysisk rörelse?

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 är syftet med rörelseanalys?	Att öka utseendet	Att förstå rörelsens effektivitet	Att förbättra kostnaden	Att minska träningstiden
2. Vilket är ett nyckelelement i teknikförbättring?	Hastighet	Teknik	Färgval	Typ av skor
3. Vad innebär feedback inom idrott?	Positiv förstärkning	Konstruktion av träningsutrustning	Vila mellan träningspass	Ökad träningsfrekvens
4. Vilken faktor påverkar balansträning mest?	Lufttryck	Kroppsposition	Musikval	Klädval
5. Vilken av följande är ett exempel på koordination?	Att springa snabbt	Att dunkla korrekt	Att äta hälsosamt	Att sova länge
6. Vad är en fördel med ökad flexibilitet?	Minskar risken för skador	Ökar muskeltillväxten	Förbättrar synskärpan	Minskar behovet av vila

Uppgift	A	B	C	D
7. Vilken del av kroppen är viktig för precision i en fotbollsspark?	Fotens vrist	Ögat	Handen	Axel
8. Hur kan effektivitet i en rörelse mätas?	Genom hur länge du kan hålla ut	Genom antalet repetitioner	Genom energiförbrukningen	Genom färg på träningskläder
9. Vilken övning kan förbättra koordination?	Sprint	Hopprep	Längdsträckning	Vila
10. Vad är en viktig del av kroppsposition i basketkast?	Att stå stilla	Att böja knäna	Att sitta ner	Att hålla huvudet nere

Skrivuppgifter

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

Skrivuppgift 1: Enkel – Beskriv din favoritrörelse

Beskriv en rörelse du tycker om att utföra i din favoritidrott. Förklara varför du gillar den och hur du utför den korrekt.

Svarslängd: ca. 200 ord (Ungefär en halv sida)

Skrivuppgift 2: Medel – Analysera och förbättra en rörelse

Välj en rörelse från en idrott du deltar i. Analysera dess teknik och identifiera minst två områden som kan förbättras. Föreslå konkreta övningar för att förbättra dessa områden.

Svarslängd: ca. 350 ord (En och en halv sida)

Skrivuppgift 3: Svår – Teknikplan för rörelseförbättring

Utveckla en detaljerad plan för att förbättra en specifik rörelse inom en idrott. Inkludera en beskrivning av rörelsen, analys av nuvarande teknik, identifiering av förbättringsområden, träningsmetoder, och hur du kommer att mäta framsteg.

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

Tags: Läxa