Provkonstruktion

Årskurs: 3

Ämne: Biologi

Tema: Kroppen och dess energi

Syfte

Syftet med provet är att bedöma elevernas kunskaper kring kroppens organ, hur de fungerar tillsammans för att möjliggöra rörelse och hur maten omvandlas till energi.

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

“Kroppens olika organ och hur de fungerar tillsammans för att stödja rörelse och aktivitet.” [Lgr 22, Biologi, Åk. 3]

Betygskriterier

“Eleven kan berätta om kroppens organ och hur de samarbetar för att möjliggöra rörelse och aktivitet.” [Lgr 22, Biologi, Åk. 3 – Betyg E]

Prov

Faktafrågor

1. Vilket organ i kroppen ansvarar främst för att pumpa blod?

A) Lever

B) Lungor

C) **Hjärta**

D) Njurar

2. Vad är kroppens huvudsakliga energikälla?

A) Fetter

B) **Kolhydrater**

C) Vitaminer

D) Mineraler

3. Vilken typ av muskel används när du hoppar?

A) Glatt muskulatur

B) Hjärtmuskulatur

C) **Skelettmuskel**

D) Båda de andra musklerna

4. Vad gör proteiner i kroppen?

A) Ger energi

B) Lagras som fett

C) **Bygger upp kroppens celler**

D) Transporterar syre i blodet

5. Vilken av följande aktiviteter kräver mest energi?

A) Gå

B) Sitta stilla

C) **Springa**

D) Långa promenader

6. Vad gör musklerna när vi rör oss?

A) De slappnar av

B) **De drar ihop sig**

C) De förlorar energi

D) De växer

7. Vilka livsmedel ger oss snabb energi?

A) **Kolhydrater**

B) Fetter

C) Proteiner

D) Vitaminer

8. Vad förvandlar kroppen maten till?

A) Vatten

B) **Energikällor**

C) Syre

D) Koldioxid

9. Vilket organ gör att vi kan andas?

A) Hjärta

B) **Lungor**

C) Lever

D) Njurar

10. Vad är en viktig funktion av hjärtat?

A) Att bearbeta maten

B) Att **pumpa blod**

C) Att skapa energi

D) Att lagra fett

11. Hur lagrar kroppen energi?

A) Som socker

B) **Som fett**

C) Som vatten

D) Som protein

12. Vad behöver musklerna för att fungera?

A) **Energi**

B) Socker

C) Vatten

D) Luft

13. Vilket vitamin är viktigt för energiförbrukning?

A) D-vitamin

B) K-vitamin

C) **B-vitamin**

D) C-vitamin

14. Vad ger oss energi under träning?

A) Fetter

B) **Kolhydrater**

C) Socker

D) Vitaminer

15. Vilken av följande näringsämnen är inte en energikälla?

A) Fetter

B) Kolhydrater

C) **Vitaminer**

D) Proteiner

Resonerande frågor

1. Hur påverkar kosten vår förmåga att röra oss? Syftet är att eleverna ska reflektera över sambandet mellan kost och fysisk aktivitet.

2. Vilka mänskliga organ anser du är viktigast för kroppens rörelse? Frågan uppmanar till en djupare analys av organens funktioner.

3. Beskriv hur övningar kan stärka musklerna och öka energinivåerna. Här ges möjlighet att diskutera argument kring träning och hälsa.

4. Varför är det viktigt att få tillräckligt med energi inför fysisk aktivitet? Eleverna kan resonera kring betydelsen av energibalans.

5. Hur skulle du förklara musklernas funktion för en yngre syskon? Denna fråga kräver att eleven använder pedagogiskt språk och tydlighet.

6. I vilken utsträckning tror du att vår livsstil påverkar vårt energibehov? Frågan väcker tankar kring livsstilsval och energibalans.

7. Hur kan vi öka vår kunskap om vad vi äter för att må bättre? Eleverna uppmanas att reflektera över kosthållning och hälsa.

8. Diskutera hur energin vi får från maten påverkar vår prestation både i skolan och idrott. Denna fråga ger en möjlighet att koppla ämnet till verkliga situationer.

Bedömning

Provet poängsätts med 1 poäng för varje korrekt svar på faktafrågorna, och 2 poäng för varje resonerande fråga. Totalt kan eleven få maximalt 30 poäng.

För betyg E krävs minst 8 poäng.

För betyg C krävs minst 12 poäng (varav minst 3 poäng från resonerande frågor).

För betyg A krävs minst 18 poäng (varav minst 5 poäng från resonerande frågor).

Tags: Prov