

“`html

Provkonstruktion

Årskurs: 3

Ämne: Biologi

Tema: Kroppens muskler och skelett

Syfte

Syftet med provet är att testa elevernas kunskap och förståelse för kroppens muskler och skelett samt deras samverkan för att möjliggöra rörelse.

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

“Kroppens muskler och skelett samt hur de arbetar tillsammans för rörelse.”
[Lgr 22, Biologi, Åk. 3]

Betygskriterier

“Eleven kan berätta om kroppens muskler och skelett, samt beskriva hur de samverkar för att möjliggöra rörelse.” [Lgr 22, Biologi, Åk. 3 - Betyg E]

Prov

Faktafrågor

1. Vad kallas den hårda strukturen av ben som stöder kroppen?
A) Muskler
B) ****Skelett****
C) Senor
D) Leder
2. Vilken muskel i överarmen böjer armvägen?
A) Triceps
B) ****Biceps****
C) Rygggrad
D) Skelett
3. Hur många ryggkotor finns det i ryggraden?
A) 24
B) ****Cirka 33****

- C) 12
- D) 18

4. Vad gör skelettet för kroppen?

- A) Ger energi
- B) ****Ger stöd och skydd****
- C) Bidrar till läkning
- D) Gör oss starka

5. Vilka muskler dras ihop för att skapa rörelse?

- A) Skelett
- B) ****Muskler****
- C) Leder
- D) Senor

6. Vilken funktion har biceps?

- A) Att sträcka armen
- B) ****Att böja armen****
- C) Att ge stöd
- D) Att skydda

7. Vad heter den muskel som sträcker ut armbågen?

- A) ****Triceps****
- B) Biceps
- C) Skelett
- D) Rygggrad

8. Vad händer med musklerna när vi röra oss?

- A) De slappnar av
- B) ****De drar ihop sig****
- C) De växer
- D) De bryts ned

9. Vilken muskelgrupp aktiveras när du hoppar?

- A) Triceps
- B) ****Bensmuskler****
- C) Magen
- D) Ryggen

10. Vad är en av skelettets viktigaste funktioner?

- A) Att producera blod
- B) ****Att skydda viktiga organ****
- C) Att ge energi
- D) Att lagra fett

11. Vad gör senorna i kroppen?

- A) ****Fäster muskler till skelett****
- B) Skyddar organ
- C) Hjälper till med rörelse
- D) Bygger upp muskler

12. Vilka av följande är symptom på svaga muskler?

- A) Trötthet och värk
- B) ****Svårigheter att lyfta****
- C) Minskad balans
- D) Ökad flexibilitet

13. Vilka är de tre huvudtyperna av muskler i kroppen?

- A) Raka, snedda, och böjda
- B) ****Skelettmuskler, hjärtmuskler och glatta muskler****
- C) Starka, svaga, och elastiska
- D) Inre, yttre och mellanliggande

14. Varför är det viktigt att träna muskler och skelett?

- A) ****För att hålla dem starka och friska****
- B) För att öka kroppsvikten
- C) För att kunna bygga muskler
- D) För att stimulera bristningar

15. Vad gör musklerna när de arbetar?

- A) De förenas
- B) ****De drar ihop sig****
- C) De sjunker
- D) De pressar

Resonerande frågor

1. Beskriv hur muskler och skelett arbetar tillsammans för att möjliggöra rörelse.

Syftet med frågan är att eleverna ska kunna förklara samverkan och komplexiteten i rörelse.

2. Ge exempel på olika rörelser som kan utföras med hjälp av olika muskelgrupper.

Denna fråga ger eleverna möjlighet att demonstrera inhämtad kunskap om muskler och deras funktioner.

3. Diskutera vikten av att skydda muskler och skelett under fysisk aktivitet.

Syftet är att eleverna reflekterar över hälsa och skadeförebyggande åtgärder.

4. Hur påverkar olika typer av träning muskler och skelett?

Denna fråga ger möjlighet att visa djupare förståelse för träningens effekter.

5. Förklara betydelsen av uppvärmning innan fysisk aktivitet.

Syftet är att eleverna ska förstå fysiologiska processer kopplade till uppvärmning och skador.

6. Vilken roll spelar kosten i musklernas och skelettets hälsa?

Eleverna ges möjlighet att koppla kost till kroppens funktioner.

7. Reflektera över skillnaderna mellan skelettmuskler och glatta muskler.

Syftet är att uppmuntra djupare analys av muskeltyper och deras funktioner.

8. Argumentera för varför det är viktigt att få regelbunden motion som barn.

Denna fråga ger eleverna möjlighet att tänka kritiskt kring hälsa och livsstil.

Bedömning

Provet bedöms med totalt 30 poäng. Varje faktafråga ger 1 poäng och de resonerande frågorna ger 3 poäng vardera.

För betyg E krävs 8 poäng, för betyg C krävs 12 poäng (varav minst 3 poäng från resonerande frågor) och för betyg A krävs 18 poäng (varav minst 5 poäng från resonerande frågor).

“`

Tags: [Prov](#)