

“`html

Provkonstruktion

Syfte

Syftet med provet är att bedöma elevernas kunskaper och förståelse för löptävlingar samt relaterade träningsaspekter inom ämnet Idrott och hälsa. Provets frågor syftar till att testa både faktakunskaper och förmågan att resonera kring de begrepp som behandlats i undervisningen.

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

I årskurs 4-6: Grundläggande träningslära: pulshöjande rörelser samt koordinations-, styrke- och rörlighetsövningar.

Betygskriterier

Eleven genomför rörelseaktiviteter som innefattar sammansatta motoriska grundformer i olika fysiska sammanhang och anpassar sina rörelser till syftet med aktiviteterna.

Prov

Faktafrågor

1. Vad innebär en löptävling?
 - A. En springtävling för flera deltagare
 - B. En promenad i rask takt
 - **C. En snabb och rytmisk form av gång**
 - D. En form av simtävling
2. Vilken övning är viktigast för uppvärmning innan en löpning?
 - **A. Rörlighetsövningar**
 - B. Styrketräning
 - C. Avslappningsövningar
 - D. Stretching efter träning
3. Vad är koordination?
 - A. Förmågan att springa snabbt

- **B. Förmågan att få kroppen att röra sig på ett effektivt och samordnat sätt**
 - C. Förmågan att lösa matematiska problem
 - D. Förmågan att anpassa sig efter andra
4. Vilken av följande faktorer är viktigast för uthållighet?
- A. Bra löparskor
 - **B. Träning av hjärt-kärlsystemet**
 - C. Matintag innan tävling
 - D. Vila mellan träningspassen
5. Vad är syftet med att värma upp före fysisk aktivitet?
- A. Att bli hungrig
 - **B. För att förbereda muskulaturen och minska skaderisken**
 - C. För att öka vikten
 - D. För att trötta ut kroppen
6. Vad innebär pulshöjande aktivitet?
- **A. Aktivitet som ökar hjärtats pumptak**
 - B. Aktivitet som är lugn och avkopplande
 - C. Aktivitet som minskar sig själv
 - D. Aktivitet som inte involverar rörelse
7. Vilken teknik är viktig för effektiv löpning?
- A. Balansera på ett ben
 - **B. Korrekt hållning och löpningsteknik**
 - C. Kasta bollar
 - D. Hoppa i sidled
8. Vilka strategier kan hjälpa vid långdistanslöpning?
- **A. Hålla ett jämt tempo och hantera andningen**
 - B. Springa så snabbt som möjligt hela tiden
 - C. Avbryta och vila ofta
 - D. Ignorera signaler från kroppen
9. Vad bör du göra om du känner smärta under en löptävling?
- A. Ignorera det och fortsätta
 - **B. Stanna och vila**
 - C. Fråga medtävlare om råd
 - D. Skrika för att få hjälp

10. Vilken typ av träning är bäst för att förbättra uthålligheten?
 - **A. Långdistanslöpning**
 - B. Tyngdlyftning
 - C. Snabba spurter
 - D. Kort intervallträning

11. Vad ska du tänka på gällande klädsel vid löptävling?
 - A. Klä dig för att vara svettig
 - **B. Välj lämpliga och bekväma kläder och skor**
 - C. Välj kläder som är tunga
 - D. Klä dig i flera lager för att svettas

12. Vad är en viktig aspekt av fair play?
 - A. Att vinna till varje pris
 - **B. Att respektera motståndare och medtävlare**
 - C. Att fuska för att vinna
 - D. Att inte följa reglerna

13. Hur kan du förbättra din prestation i en löptävling?
 - A. Genom att träna endast dagen innan
 - **B. Genom långsiktig träning och bra kosthållning**
 - C. Genom att vila helt före tävlingen
 - D. Genom att alltid springa ensam

14. Vad är det första du bör göra efter att ha avslutat en tävling?
 - A. Gå hem direkt
 - B. Fira med andra
 - **C. Reflektera över prestationen och känna efter hur du mår**
 - D. Klaga på resultatet

Resonerande frågor

1. Beskriv hur en bra uppvärmning kan påverka din prestation i en tävling.

Syftar till att eleven ska förstå vikten av en genomarbetad uppvärmning och dess effekter.

2. Diskutera hur man kan hantera nervositet inför en tävling.

Ger möjlighet att fundera på psykologiska aspekter av tävling.

3. Vilka faktorer anser du är viktigast för att bli en framgångsrik löpare och varför?

Uppmuntrar ett eget ställningstagande om personlig framgång.

4. Hur kan träning av uthållighet bidra till en bättre hälsa på lång sikt?

Ger möjlighet att koppla fysisk aktivitet till hälsotänk.

5. Reflektera över hur du kan bistå en medtävlare om denne har en svår stund under en löptävling.

Syftar till att uppmuntra till empati och sportsligt beteende.

6. Vilka skillnader finns det mellan att tävla individuellt och i lag? Hur påverkar detta upplägget av en tävling?

Ger en chans att diskutera olika format av tävlingar och hur de påverkar prestationer.

7. Vilka strategier skulle du rekommendera för att hålla motivationen uppe under träning och tävling?

Uppmuntrar till reflektionsarbetet kring motivation och hur den påverkar resultat.

8. Beskriv hur du skulle utforma ett träningsprogram för att förbereda dig för en löptävling.

Uppmuntrar eleverna att sammanfatta sina kunskaper om träning och uthållighet.

Bedömning

Provet bedöms med totalt 45 poäng. Faktafrågorna ger 1 poäng var, vilket ger max 15 poäng. Resonerande frågor kan ge max 30 poäng, där 10 poäng kan ges för varje korrekt och insiktsfull reflektion. För att nå E-nivå krävs 15 poäng, för C-nivå krävs 30 poäng och för A-nivå krävs 40 poäng, där även resonerande frågor måste besvaras korrekt.

“\

Tags: [Prov](#)