Provkonstruktion

Årskurs: 6
Ämne: Idrott och hälsa
Tema: Träningslära

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Provet kopplas till läroplanens centrala innehåll som uttrycker att eleverna ska ges möjlighet att:

- Kunskaper om olika träningsmetoder och hur de kan tillämpas.
- Kunskaper om kroppens funktioner och dess betydelse för träning och hälsa.

Kunskapskrav

Provet tar sin utgångspunkt i följande kunskapskrav:

- Eleven kan beskriva hur olika träningsmetoder fungerar och ge exempel på hur de kan tillämpas.
- Eleven kan redogöra för hur kroppen reagerar på träning och vilka faktorer som påverkar hälsan.

Prov

Faktafrågor

1. Vilken av följande är en typ av aerob träning?
    - a) Styrketräning
    - b) **Löpning**
    - c) Yoga
    - d) Spinning
2. Vad är en viktig faktor för att öka styrka?
    - a) **Ökad belastning**
    - b) Minskad vila
    - c) Kort träningstid
    - d) Träning på tom mage
3. Vilket av följande beskriver muskelhyperplasi?
    - a) **Ökning av muskelfibrer**
    - b) Ökning av blodflöde
    - c) Minskning av muskelfibrer
    - d) Ökning av fettvävnad

4. Vilken energikälla använder kroppen i huvudsak under långvarig lågintensiv träning?
    - a) Kolhydrater
    - b) **Fett**
    - c) Protein
    - d) Socker
5. Vad innebär “vila” i träningssammanhang?
    - a) Att inte träna alls
    - b) **Tid för återhämtning**
    - c) Kamp mellan olika idrotter
    - d) Att träna på lägre intensitet
6. Vilken typ av träning främjar uthållighet mest?
    - a) Sprintträning
    - b) **långdistanslöpning**
    - c) Styrketräning
    - d) Dans
7. Vad är syftet med uppvärmning?
    - a) **Öka blodcirkulation och minska skaderisk**
    - b) Att förbereda för tävling
    - c) Att träna på teknik
    - d) Att öka muskelmassan
8. Vad är en konsekvens av styrketräning?
    - a) **Ökad muskelmassa**
    - b) Minskad kondition
    - c) Ökad fettmassa
    - d) Försämrad rörlighet
9. Vad är RPE-skalan?
    - a) En skala för att mäta muskelstyrka
    - b) **En skala för att mäta träningsintensitet**
    - c) En mätare för snabbhet
    - d) En skala för att mäta fettprocent
10. Hur ofta bör man träna för att upprätthålla god hälsa enligt rekommendationerna?
    - a) En gång i veckan
    - b) **Minst två till tre gånger i veckan**
    - c) Endast vid behov
    - d) Dagligen

Resonerande frågor

1. Diskutera hur olika träningsmetoder (som styrketräning och konditionsträning) kan kombineras för att förbättra den allmänna hälsan och prestationen. (Syftet är att låta eleverna visa förmåga att integrera kunskaper om olika metoder.)
2. Reflektera över hur din personliga motivation kan påverka din träning och livsstil. (Eleven ges möjlighet att koppla teorin till sin egen

verklighet.)
3. Beskriv hur du skulle lägga upp ett träningsprogram för en person som vill börja träna. Vilka faktorer skulle du ta hänsyn till? (Syftet är att se hur väl eleven kan applicera sin kunskap i praktisk situation.)
4. Analysera effekterna av träning på mental hälsa. Hur kan regelbunden träning påverka stress och välmående? (Denna fråga utmanar eleven att tänka kritiskt om sambanden mellan träning och psykisk hälsa.)
5. Gör en jämförelse mellan aerob och anaerob träning. Hur påverkar dessa olika typer av träning kroppen? (Eleven får visa djupare insikt i kroppens respons på olika träningsformer.)

Bedömning

Faktafrågor: 1 poäng per korrekt svar (totalt 10 poäng)

Resonerande frågor: 2 poäng för en välutvecklad och relevant svar (totalt 10 poäng)

Poängkrav:
E-nivå: 8 poäng totalt
C-nivå: 12 poäng totalt (minst 3 från resonernade frågor)
A-nivå: 18 poäng totalt (minst 5 från resonernade frågor)

Tags: Prov