

Provkonstruktion

Årskurs: 9

Ämne: Idrott och hälsa

Tema: Analys av kondition

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Provet innehåll kopplas till läroplanens centrala innehåll:

”Träningens betydelse för fysisk och psykisk hälsa; hur olika faktorer påverkar kondition och prestation.”

Kunskapskrav

För detta prov kommer vi att fokusera på följande kunskapskrav:

- Eleven ska kunna analysera sin egna kondition och identifiera styrkor och svagheter.
- Eleven ska kunna reflektera över livsstilsfaktorer som påverkar konditionen.

Prov

Analys av kondition

Eleverna ska genomföra en skriftlig analys av sin kondition, bestående av följande delar:

1. ****Bedömning av nuvarande kondition:****

- Genomför ett konditionstest (exempel: Cooper-test eller en 1-kilometerlöpning) och registrera resultatet.
- Redovisa resultatet och jämföra med tidigare resultat (om tillgängligt).

2. ****Identifiering av styrkor och svagheter:****

- Analysera resultaten: Vad är starkt och vad kan förbättras?
- Diskutera specifika moment av konditionsträning som känns enkla eller svåra.

3. ****Livsstilsfaktorer:****

- Reflektera över hur kost, sömn och övrig fysisk aktivitet påverkar din kondition.
- Notera eventuella hinder som påverkar din förmåga att träna, t.ex. brist på tid, motivation eller tillgång till utrustning.

4. ****Mål och åtgärder:****

- Sätta upp konkreta kortsiktiga och långsiktiga mål för konditionsträning.
- Skapa en plan för hur dessa mål ska nås (t.ex. ta fram en träningsschema).

Bedömning

Bedömningssystemet för provet ser ut som följer:

- Max 20 poäng totalt:
- ****Bedömning av nuvarande kondition:**** 5 poäng
- ****Identifiering av styrkor och svagheter:**** 5 poäng
- ****Livsstilsfaktorer:**** 5 poäng
- ****Mål och åtgärder:**** 5 poäng

Poängkrav för betyg:

- E: Minst 8 poäng.
- C: Minst 12 poäng.
- A: Minst 18 poäng.

Eleverna uppmanas att reflektera och formulera sina analyser så utförligt som möjligt, vilket ger en grund för att förstå och förbättra sin kondition framöver.

Tags: [Prov](#)