“`html

Provkonstruktion

Årskurs: 7-9

Ämne: Idrott och hälsa

Tema: Träningslära och teori

Syfte

Syftet med provet är att bedöma elevernas förståelse och kunskap om träningslära, inklusive olika typer av träning, deras effekter och betydelsen av återhämtning.

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

“Träningslära som innefattar konditionsträning, koordinationsträning, styrketräning och rörlighetsträning.” samt “att planera, genomföra och värdera rörelseaktiviteter utifrån individuella behov.”

Kunskapskrav

Eleven kan planera och utföra aktiviteter utifrån effekterna på olika aspekter av fysisk förmåga och hälsa.

Prov

Faktafrågor

1. Vad förbättrar konditionsträning primärt?
A) Muskelstyrka
B) **Hjärta- och lungkapacitet**
C) Koordination
D) Rörlighet

2. Vilken typ av träning fokuserar på att öka muskelstyrkan?
A) **Styrketräning**
B) Rörlighetsträning
C) Koordinationsträning
D) Uthållighetsträning

3. Vilken övning är typisk för rörlighetsträning?
A) Sprint
B) **Stretching**
C) Hantelpress
D) Marklyft

4. Vad behöver kroppen för att återhämta sig efter träning?
A) Mer träning
B) **Vila**
C) Endast proteinrik kost
D) Mer intensiv träning

5. Vad är syftet med att ha en träningsplan?
A) Att träna mer än andra
B) **Att uppnå specifika mål**
C) Att träna utan paus
D) Att kopiera andras träningsrutiner

6. Hur kan man definiera ett träningsmål?
A) Utan specifika kriterier
B) **Mätbart och realistiskt**
C) Endast baserat på prestation
D) Konstigt och orealistiskt

7. När är det viktigt att återhämta sig?
A) Om man inte gillar träning
B) **Efter varje träningstillfälle**
C) Endast en gång i veckan
D) På måndag morgon

8. Vad är en viktig aspekt av säker träning?
A) Träna med andra
B) **Korrekt teknik**
C) Snabba rörelser
D) Långa pauser

9. Vilken typ av träning inbegriper aerob träning?
A) Styrketräning
B) **Uthållighetsträning**
C) Rörlighetsträning
D) Ingen träning

10. Hur bidrar koordinationsträning till fysisk prestation?
A) Minskar styrkan
B) **Förbättrar rörelsekontroll**
C) Ökar muskelmassa

D) Minskar uthållighet

11. Hur kan man motivera en träningsplan?
A) Genom att undvika förändringar
B) **Genom att relatera till individuella mål**
C) Genom att bara träna för sig själv
D) Genom att alltid lyssna på andra

12. Vilken viktig faktor bör beaktas vid planering av träning?
A) Enbart att träna hårt
B) **Återhämtning**
C) Att träna varje dag utan livsstilsbalans
D) Att följa andras scheman

13. Vad påverkar träningens effektivitet mest?
A) Träningstid
B) **Träningens kvalitet**
C) Antal pass per vecka
D) Bara utrustning

14. Vad är den fysiologiska effekten av styrketräning?
A) Förbättrad rörlighet
B) **Ökad muskelmassa**
C) Minskad uthållighet
D) Ingen påverkan

15. Vad är en typisk del av en träningsplan för återhämtning?
A) Fler träningspass
B) **Vila och stretching**
C) Ingen vila
D) Fortsätta som vanligt

Resonerande frågor

1. Varför är det viktigt att planera sin träning utifrån individuella behov och mål?
Syftet är att förstå hur olika individer kan ha olika förutsättningar och mål.

2. Diskutera hur olika träningsformer påverkar kroppen fysiologiskt.
Denna fråga ger eleverna möjlighet att analysera effekterna av träning på kroppen.

3. Reflektera över vikten av återhämtning och hur det kan optimeras i en träningsrutin.
Genom att reflektera kan eleverna inser betydelsen av vila i träning.

4. Vilka faktorer bör man väga in vid skapandet av en träningsplan för en

annan person?
Denna fråga uppmanar eleverna att tänka på anpassningar och helhet.

5. Hur kan säkerhet och teknik påverka prestationsförmågan under träning?
Denna frågeställning ger en djupgående förståelse för säkerhetens betydelse.

6. Argumentera för varför varierad träning är viktig för långsiktig hälsa.
Eleverna får chansen att visa sin förmåga att koppla teori till praktik.

7. Beskriv vad som kan hända om man försummar återhämtning i en träningstradition.
Denna fråga ger eleverna möjlighet att se konsekvenser av bristande återhämtning.

8. Analys av hur mental träning kan spela en roll i fysisk träning.
Denna fråga kopplar den mentala aspekten till fysisk prestation och ger djupgående insikter.

Bedömning

Faktafrågor ger 1 poäng vardera, och resonerande frågor ger 2 poäng vardera. För betyg E krävs totalt 8 poäng, för betyg C krävs 12 poäng (minst 3 från resonerande frågor), och för A krävs 18 poäng (minst 5 från resonerande frågor).

“`

Tags: Prov