

Provkonstruktion

Årskurs: Förskoleklass

Ämne: Idrott och hälsa

Tema: Rörelse och kropp

Syfte

Syftet med provet är att utvärdera elevernas förståelse av kroppens delar, grundläggande rörelser och vikten av fysisk aktivitet för hälsan. Provets mål är även att uppmuntra tillreflektion kring rörelse och välmående.

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Lektionsinnehållet fokuserar på kroppens delar, grundläggande rörelser och vikten av fysisk aktivitet för hälsan. Eleverna får möjlighet att utföra olika rörelseaktiviteter och förstå sin kropp bättre.

Kunskapskrav

Eleven ska kunna visa grundläggande kunskaper om kroppens delar och kunna delta i fysiska aktiviteter samt tala om hur rörelse påverkar vårt välmående.

Prov

Faktafrågor

1. Vilken kroppsdel använder vi för att se?
 - A) Ben
 - B) Händer
 - **C) Huvud**
 - D) Armar
2. Vad kallas det när vi hoppar upp och ner?
 - A) Snurra
 - **B) Hoppande**
 - C) Klappa
 - D) Springa
3. Vilka av följande rörelser är en del av "Simon säger"?
 - A) Sitta stilla

- **B) Röra sig**
 - C) Sjunga
 - D) Prata
4. Vad är viktigt för att ha en aktiv kropp?
- A) Att sova mycket
 - **B) Att röra på sig**
 - C) Att äta godis
 - D) Att titta på TV
5. Vilken av följande aktiviteter är bra för att träna kroppen?
- **A) Hoppande**
 - B) Sitta stilla
 - C) Läsa
 - D) Lyssna på musik
6. Vilken kroppsdel använder vi för att gå?
- A) Huvud
 - **B) Ben**
 - C) Armar
 - D) Mage
7. Vad är en fördel med att vara aktiv?
- A) Att bli trött
 - **B) Att må bra**
 - C) Att sova mer
 - D) Att äta mindre
8. Vilka rörelser gör vi ofta i "Kroppsdelaleken"?
- A) Slappna av
 - **B) Följ instruktioner**
 - C) Titta på varandra
 - D) Prata om musiken
9. Vad betyder det att "röra på sig"?
- A) Att sitta ner
 - **B) Att utföra fysisk aktivitet**
 - C) Att läsa en bok
 - D) Att bara hoppa
10. Vilken rörelse kan hjälpa dig att stärka dina armar?
- **A) Klappa händerna**
 - B) Gå
 - C) Stå stilla
 - D) Luta sig
11. Vad är en aktivitet som du kan göra med dina vänner?
- A) Titta på TV
 - B) Göra läxor
 - **C) Spela fotboll**
 - D) Sova
12. Varför är det bra att leka?
- A) För att vara tyst

- **B) För att ha kul och vara aktiv**
 - C) För att bli trött
 - D) För att äta
13. Vad händer med kroppen när vi rör på oss?
- **A) Vi blir starkare**
 - B) Vi sover mer
 - C) Vi sitter stilla
 - D) Vi blir hungriga
14. Vilken rörelse kan du göra för att bli starkare i benen?
- A) Hoppa
 - **B) Springa**
 - C) Sitta ner
 - D) Stå stilla
15. Vad kan du göra för att förbättra ditt välmående?
- A) Vara inomhus
 - **B) Röra på dig och vara aktiv**
 - C) Äta godis
 - D) Sova länge
16. Vilken av dessa aktiviteter är en fysisk aktivitet?
- **A) Spela fotboll**
 - B) Titta på film
 - C) Leka med leksaker
 - D) Läsa en bok

Resonerande frågor

1. Beskriv varför varje kroppsdel är viktig för att vi ska kunna röra oss. Syftet är att uppmuntra eleverna att tänka djupare på kroppens funktioner och deras samspel.
2. Diskutera hur du känner dig efter att ha lärt dig om kroppen och rörelser. Denna fråga ger möjlighet för eleverna att uttrycka känslor och reflektioner kring lärdomar.
3. Varför tror du att det är viktigt att ha en aktiv livsstil? Här ges eleverna möjlighet att resonera kring sambandet mellan aktivitet och hälsa.
4. Om du fick välja en ny rörelselek för klassen, vad skulle det vara och varför? Genom detta får eleverna uttrycka kreativitet och samarbetsförmåga.
5. Kan du nämna en rörelse du tycker är extra rolig och förklara varför? Denna fråga fokuserar på att eleverna själva ska koppla rörelse till känslor.
6. På vilket sätt kan rörelse påverka vårt humör? Syftet är att stimulera tankar kring hur fysisk aktivitet kan påverka psykologiskt välmående.
7. Hur kan vi uppmuntra andra till att vara mer aktiva?

En fråga som hjälper eleverna att tänka på sociala aspekter av aktivitet och delaktighet.

8. Vad skulle du vilja göra mer av för att bli starkare?

Denna fråga förbereder för självmotivation och personligt engagemang i rörelse.

Bedömning

Faktafrågorna ger totalt 15 poäng där varje rätt svar ger 1 poäng. De resonerande frågorna ger 3 poäng vardera.

För betyg E krävs totalt 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: [Förskoleklass](#), [Idrott och hälsa](#)