

Provkonstruktion

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Barn- och ungdomshälsa

Tema: Fysisk aktivitet och hälsa

Syfte

Syftet med detta prov är att bedöma elevernas kunskaper om sambandet mellan fysisk aktivitet, hälsa och livsstil, samt deras förmåga att ge exempel på praktiska sätt att öka sin fysiska aktivitet i vardagen.

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

“Lektionens fokus ligger på sambandet mellan fysisk aktivitet och hälsa, inklusive rekommendationer för fysisk aktivitet för unga, samt praktiska övningar och aktiviteter som främjar fysisk hälsa.”

Kunskapskrav

Eleven kan beskriva sambandet mellan fysisk aktivitet, hälsa och livsstil samt ge exempel på hur man kan öka sin fysiska aktivitet.

Prov

Faktafrågor

1. Vilken av följande definierar bäst fysisk aktivitet?
 - A) All kroppsrörelse som kräver muskelansträngning
 - B) Enbart sporter
 - C) Vistelse i stillasittande aktiviteter
 - D) Ingen fysisk aktivitet

Rätt svar: A

2. Vad är den rekommenderade mängden fysisk aktivitet för ungdomar?
 - A) 30 minuter om dagen
 - B) 45 minuter om dagen
 - C) 60 minuter om dagen
 - D) 90 minuter om dagen

Rätt svar: C

3. Vilken av följande är en hälsofördel med regelbunden fysisk aktivitet?

- A) Försämrad sömn
- B) Minskad energi
- C) Förbättrad kondition
- D) Ökad stress

Rätt svar: C

4. Vilket av följande är ett exempel på en lagbaserad fysisk aktivitet?
- A) Löpning
 - B) Cykling
 - C) Basket
 - D) Yoga

Rätt svar: C

5. Vad innebär begreppet "aktiv livsstil"?
- A) Inga fysiska aktiviteter
 - B) Att noggrant följa en diet
 - C) Att integrera fysisk aktivitet i det dagliga livet
 - D) Att undvika all fysisk aktivitet

Rätt svar: C

6. Vilken av följande är INTE en positiv effekt av fysisk aktivitet?
- A) Försämrat humör
 - B) Starkare muskler
 - C) Förbättrad kondition
 - D) Ökat välbefinnande

Rätt svar: A

7. Vad kan vara ett hinder för att öka fysisk aktivitet?
- A) Tidsbrist
 - B) Stort intresse
 - C) Bra hälsa
 - D) Regelbundna aktiviteter

Rätt svar: A

8. Vad är en central del av en aktiv livsstil?
- A) Att sitta stillastående under hela dagen
 - B) Att vara fysiskt aktiv minst en gång i månaden
 - C) Att integrera regelbunden fysisk aktivitet i vardagen
 - D) Att undvika alla former av träning

Rätt svar: C

9. Vilken typ av rörelse kan anses vara fysisk aktivitet?
- A) Endast organiserade sporter
 - B) All form av kroppsrörelse
 - C) Att gå från en plats till en annan
 - D) Bara träning på gym

Rätt svar: B

10. Vilken av följande aktiviteter är ett bra sätt att öka sin fysiska aktivitet?
- A) Titta på TV
 - B) Gå en promenad
 - C) Spela datorspel

D) Ligga i soffan

Rätt svar: B

11. Vad är en rekommendation för typ av fysisk aktivitet för ungdomar?

A) Endast styrketräning

B) Ingen aktivitet

C) Variation av aktiviteter som inkluderar både aerob och styrketräning

D) Bara individuell träning

Rätt svar: C

12. Vilken är en långsiktig hälsoeffekt av en aktiv livsstil?

A) Ökad risk för sjukdomar

B) Förbättrad livskvalitet

C) Ökade kostnader

D) Minskad energi

Rätt svar: B

13. Vad kan man göra för att övervinna hinder för fysisk aktivitet?

A) Ignorera dem

B) Planera och strukturera sin tid

C) Bara klaga på hinder

D) Avstå från all aktivitet

Rätt svar: B

14. Vilken nedanstående aktivitet anses vara en lågintensiv form av fysisk aktivitet?

A) Sprint

B) Cykling i motvind

C) Promenad

D) Crossfit

Rätt svar: C

15. Vad innebär "strukturera fysisk aktivitet" som en metod för att öka aktivitet?

A) Att göra allt spontant

B) Att planera aktiviteter i veckan

C) Att undvika att delta i fysisk aktivitet

D) Att förlita sig på andra för träning

Rätt svar: B

Resonerande frågor

1. Diskutera hur fysisk aktivitet påverkar både den fysiska och psykiska hälsan.

Syftet är att ge eleverna möjlighet att reflektera över de olika aspekterna av hälsa.

2. Ge exempel på aktiviteter som kan utföras för att öka den dagliga fysiska aktiviteten.

Denna fråga syftar till att engagera eleverna i att tänka kreativt kring fysisk aktivitet.

3. Analysera hur en aktiv livsstil kan påverka livskvaliteten hos en individ.

Denna fråga ger eleverna möjlighet att koppla teori till praktiska exempel.

4. Reflektera över hinder för fysisk aktivitet och förslag på hur man kan övervinna dessa.

Syftet här är att inspirera till problemlösning och personlig insikt.

5. Vilka långsiktiga hälsoeffekter kan man förvänta sig av att följa rekommendationerna för fysisk aktivitet?

Frågan syftar till att uppmuntra en djupare förståelse av hälsoeffekter.

6. Hur kan man integrera fysisk aktivitet i en stressig vardag?

Eleverna ges möjlighet att tänka på praktiska lösningar i sin egen livssituation.

7. Diskutera varför det är viktigt att främja fysisk aktivitet bland ungdomar i skolor.

Frågan ger utrymme för att resonera kring samhällsliga perspektiv av aktivitet.

8. Förklara samband mellan kost och fysisk aktivitet.

Frågan ger eleverna chans att se helheten i en hälsosam livsstil.

Bedömning

Faktafrågorna ger totalt 15 poäng och varje korrekt svar ger 1 poäng.

Resonerande frågor ger totalt 8 poäng, där varje besvarad fråga ger 2 poäng.

För betyg E krävs minst 8 poäng, för betyg C krävs minst 12 poäng (minst 3 poäng från resonerande frågor), och för betyg A krävs minst 18 poäng (minst 5 poäng från resonerande frågor).

Tags: [Barn- och ungdomshälsa](#), [Gymnasiet](#)