

# Provkonstruktion

**Årskurs:** Gymnasiet

**Ämne:** Idrott och hälsa

**Tema:** Kondition

**Koppling till styrdokument**

**Centralt innehåll**

“Träning, prestationsutveckling och hälsa samt faktorer som påverkar idrott och hälsa.”

**Kunskapskrav**

Provkonstruktionen kopplar till följande kunskapskrav:

- Beskriva och analysera hur träning påverkar kondition och hälsa (E).
- Tillämpa träningsmetoder för att förbättra konditionen och utvärdera resultaten av dessa (C).
- Resonera kring och förklara hur olika faktorer påverkar träning och hälsa (A).

**Prov**

**Faktafrågor**

1. Vad innebär kondition?
  - a) Muskelstyrka
  - b) **Syreupptagningsförmåga**
  - c) Flexibilitet
  - d) Koordination
2. Vilken typ av träning förbättrar konditionen mest effektivt?
  - a) Styrketräning
  - b) **Aerob träning**
  - c) Balansövningar
  - d) Rörlighetsträning
3. Vilket av följande förklarar begreppet “överträning”?
  - a) Träning utan vila
  - b) Tillräcklig vila mellan träningspass
  - c) **För mycket träning utan tillräcklig återhämtning**
  - d) Regelbunden träning och vila
4. Vad är en typisk målsättning för konditionsträning?
  - a) Öka muskelmassa
  - b) **Förbättra uthållighet**
  - c) Minska kroppsfett

- d) Öka snabbhet
- 5. Vilken typ av pulszon anses vara optimal för att förbättra aerob kapacitet?
  - a) 60-70% av maxpuls
  - b) **70-85% av maxpuls**
  - c) 85-90% av maxpuls
  - d) Under 60% av maxpuls
- 6. Vad är ett typiskt tecken på god kondition?
  - a) Låg syreupptagningsförmåga
  - b) Hög kroppsvikt
  - c) **Snabb återhämtning efter ansträngning**
  - d) Svårighet att springa
- 7. Vad menas med "intervallträning"?
  - a) Fortsatt träning under en lång tid
  - b) **Kombination av intensiv träning och vila**
  - c) Endast lågintensiv träning
  - d) Träning utan paus
- 8. Vilken av följande aktiviteter är bäst för att förbättra kondition?
  - a) **Löpning**
  - b) Tyngdlyftning
  - c) Yoga
  - d) Pilates
- 9. Vad är viktigt att tänka på vid konditionsträning?
  - a) Träna alltid ensam
  - b) **Anpassa träningen efter individuella förutsättningar**
  - c) Träna högintensivt varje gång
  - d) Undvika vätska
- 10. Vilket av följande påståenden stämmer om hälsofördelarna med konditionsträning?
  - a) **Det förbättrar hjärt- och lungkapacitet**
  - b) Det minskar muskelmassan
  - c) Det påverkar inte mental hälsa
  - d) Det är skadligt för kroppen

#### Resonerande frågor

1. Diskutera hur konditionsträning kan påverka den mentala hälsan. (Syftet är att elever ska visa förståelse för kopplingen mellan fysisk och mental hälsa.)
2. Analysera hur olika träningsmetoder (t.ex. aerob vs anaerob) påverkar kondition och prestation. (Frågan ger elever möjlighet att visa sina kunskaper i praktiska och teoretiska tillämpningar.)
3. Reflektera över vikten av återhämtning i samband med konditionsträning och hur det kan påverka långsiktig utveckling. (Möjligheten att resonera kring återhämtning visar djup förståelse.)

4. Utvärdera effekten av gruppträning jämfört med individuell träning för att förbättra kondition.  
(Elever ska kunna väva in sociala faktorer i sin analys av träning.)
5. Beskriv hur livsstilsfaktorer kan påverka en persons kondition och hälsa.  
(Frågan ger elever möjlighet att visa hur livsstil och träning korsar varandra.)
6. Argumentera för eller emot att skolor bör prioritera konditionsträning i undervisningen.  
(Detta ger elever möjlighet att uttrycka sina åsikter och analysera vidare frågor inom idrott och hälsa.)

#### Bedömning

- **Faktafrågor:** 10 frågor, varje fråga ger 1 poäng. Totalt 10 poäng.
- **Resonerande frågor:** 6 frågor, varje fråga ger 2 poäng. Totalt 12 poäng.

#### Poängkrav:

E: minst 8 poäng

C: minst 12 poäng (minst 3 poäng från resonerande frågor)

A: minst 18 poäng (minst 5 poäng från resonerande frågor)

Tags: [Gymnasiet](#), [Idrott och hälsa](#)