Prov i Träningslära 1

Prov i Träningslära 1

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Träningslära 1

Tema: Återhämtning och skadeförebyggande träning

Syfte

Syftet med provet är att bedöma elevernas kunskaper om återhämtning och skadeförebyggande träning samt deras förmåga att tillämpa detta i praktiken.

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Denna lektion fokuserar på vikten av återhämtning i träning och skadeförebyggande metoder. Eleverna lär sig om olika återhämtningsstrategier och hur man kan förebygga skador genom att tillämpa korrekt teknik och träning.

Kunskapskrav

Eleven ska kunna beskriva och förklara betydelsen av återhämtning och skadeförebyggande åtgärder inom träning.

Prov

Faktafrågor

1. Vad är aktiv återhämtning?
    - A) Vila helt
    - **B) Lätt aktivitet**
    - C) Användning av mediciner

    - D) Ingen träning alls
2. Vilken metod främjar återhämtning mest effektivt?
    - A) Överträning
    - **B) Stretching**
    - C) Att sällan sova
    - D) Att alltid vara aktiv
3. Varför är sömn viktigt för återhämtning?
    - A) För att öka stressnivåerna
    - B) För att påverka matvanor negativt
    - **C) För att reparera muskler och återställa energi**
    - D) För att minska träningseffekter
4. Vad är en vanlig orsak till idrottsskador?
    - A) Regelbundna pauser
    - **B) Felaktig teknik**
    - C) Rätt kost
    - D) Korrekt nedvarvning
5. Vilken övning är en skadeförebyggande åtgärd?
    - A) Enbart sprinttävlingar
    - B) Vila i flera veckor
    - **C) Styrketräning för core**
    - D) Att springa utan uppvärmning
6. Vad är passiv återhämtning?
    - **A) Det innebär att man vilar utan aktivitet**
    - B) Det innebär att man går på en promenad
    - C) Det innebär lätt träning
    - D) Det innebär att man stretchar
7. Hur lång tid kan man behöva för återhämtning efter högintensiv träning?
    - A) Omkring en vecka
    - B) Ingen tid alls
    - **C) Beroende på intensitet och typ av träning**
    - D) Endast en timme
8. Vilka är fördelarna med foam rolling?
    - A) Det är en tidsförlust
    - **B) Det kan öka blodflödet och lindra muskelspänningar**
    - C) Det är en dyr metod
    - D) Det behöver inte utföras noggrant
9. Vad innebär korrekt uppvärmning?
    - A) Att man börjar träna direkt
    - **B) Att man förbereder kroppen för ansträngning**
    - C) Att man aldrig behöver göra det
    - D) Att man undviker allt som är ansträngande
10. Vad är en viktig del av en återhämtningsstrategi?
    - A) Att helt undvika träning
    - **B) Att inkludera aktiv och passiv återhämtning**

    - C) Att bara fokusera på en typ av återhämtning
    - D) Att träna hårdare hela tiden
11. Vad är en vanlig metod för att förebygga skador?
    - **A) Korrekt teknik och uppvärmning**
    - B) Att träna utan att värma upp
    - C) Att överbelasta musklerna
    - D) Att ignorera smärta

Resonerande frågor

1. Beskriv vikten av återhämtning efter en intensiv träning. Detta ger eleverna möjlighet att koppla teori till praktisk tillämpning och reflektera över typer av träning och återhämtning.
2. Analysera hur olika återhämtningsmetoder kan kombineras för effektiv återhämtning. Denna fråga uppmuntrar till djupare analys och förståelse av hur metoder fungerar tillsammans.
3. Diskutera sambandet mellan återhämtning och prestation i olika sporter. Detta ger utrymme för eleverna att göra kopplingar till sina egna erfarenheter och sporter.
4. Reflektera över vikten av skadeförebyggande åtgärder och dess långsiktiga effekter på idrottare. Denna fråga ger möjlighet att tänka kritiskt kring förebyggande strategi i träning.
5. Hur kan individer anpassa sina återhämtningsstrategier baserat på personliga behov? Här får eleverna undersöka individuella skillnader och preferenser.
6. Vilka faktorer kan påverka återhämtningsbehovet för en idrottare? Denna fråga kräver att eleverna tar hänsyn till flera variabler utöver träning.
7. Analysera de psykologiska aspekterna av återhämtning. Eleverna får chans att förstå hur mental hälsa spelar en roll i den fysiska återhämtningen.
8. Hur kan man skapa medvetenhet om skadeförebyggande metoder inom lag och föreningar? Detta ger möjlighet att tänka på praktiska tillämpningar och sociala aspekter av sport.

Bedömning

Faktafrågorna ger sammanlagt 10 poäng, där varje korrekt svar ger 1 poäng. De resonerande frågorna ger sammanlagt 8 poäng, där varje fråga ger 1 poäng.

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