Prov i Träningslära 1

Prov i Träningslära 1

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Träningslära 1

Tema: Grundläggande träningslära och principer

Syfte

Syftet med provet är att bedöma elevernas förståelse för grundläggande begrepp och principer inom träningslära, samt deras förmåga att tillämpa kunskaperna för att nå träningsmål.

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Denna lektion syftar till att introducera eleverna till träningslära och dess viktiga begrepp, inklusive hur träning påverkar kroppen och olika träningsmetoders effekter. Eleverna diskuterar även syftet och målen med träning.

Kunskapskrav

Eleven ska kunna beskriva och förstå grundläggande begrepp och principer inom träningslära samt kunna motivera syfte och mål med träning.

Prov

Faktafrågor

1. Vad är träningslära?

A) Studiet av hur mat påverkar kroppen

B) Studiet av hur träning påverkar kroppen

C) Studiet av hur sjukdomar botas

D) Studiet av hur träning kan optimeras för att nå mål

2. Vilken träningsprincip innebär att träningen ska vara anpassad till målet?

A) Specifikitet

B) Progression

C) Variation

D) Överbelastning

3. Vad innebär överbelastning?

A) Att inte träna tillräckligt hårt

B) Att träna för mycket utan vila

C) Att gradvis öka belastningen på kroppen

D) Att träna på en låg intensitet

4. Vilka effekter kan träning ha på kroppen?

A) Endast viktminskning

B) Förbättrad uthållighet och styrka

C) Ingen effekt

D) Ökade stressnivåer

5. Vad är ett viktigt syfte med att sätta mål för träning?

A) Att hålla motivationen uppe

B) Att öka risken för skador

C) Att undvika att träna regelbundet

D) Att träna utan att mäta framsteg

6. Vad betyder progression i träning?

A) Att göra mindre för att vila

B) Att gradvis öka träningsintensiteten

C) Att alltid träna på samma sätt

D) Att avsluta träningen tidigare

7. Vad är en effekt av muskelhypertrofi?

A) Ökad muskelstorlek

B) Minskat syreupptag

C) Skador på muskelfibrerna

D) Förbättrad koordination

8. Vilken typ av träning fokuserar på att förbättra kroppens uthållighet?

A) Styrketräning

B) Kardiovaskulär träning

C) Flexibilitetsträning

D) Balans träning

9. Hur kan träning påverka den mentala hälsan?

A) Genom att minska stress och ångest

B) Genom att öka risken för depression

C) Genom att göra oss mindre motiverade

D) Genom att öka tröttheten

10. Vilket av följande är ett exempel på social träning?

A) Att träna ensam utan musik

B) Att läsa om träning på internet

C) Att delta i en lagidrott

D) Att stödja och motivera varandra i grupp

11. Vad innebär variation i träning?

A) Att alltid träna på samma sätt

B) Att ändra övningar och intensiteter för att utmana kroppen

C) Att bara fokusera på en typ av träning

D) Att minska träningsvolymen varje vecka

12. Vilken konsekvens kan komma från överträning?

A) Skador och utmattning

B) Förbättrad prestation

C) Ökad motivation

D) Ingen negativ effekt

13. Vad kännetecknar effektiv periodisering av träning?

A) Planering av olika träningsfaser för att nå mål

B) Träning utan något schema

C) Att träna varje dag utan vila

D) Att endast fokusera på muskelträning

14. Vad är syftet med uppvärmning innan träning?

A) Att förbereda kroppen fysiskt och mentalt

B) Att öka risken för skador

C) Att direkt påbörja intensiv träning

D) Att minska syreupptagningen

15. Vad innebär restituering efter träning?

A) Återhämtning av kroppen efter fysisk aktivitet

B) Att träna hårdare efter varje pass

C) Att hoppa över träning under en vecka

D) Att endast fokusera på diet

Resonerande frågor

1. Diskutera hur du skulle tillämpa specificitet i en träningsplan för en löpare. Denna fråga ger eleverna möjlighet att visa hur de kan anpassa träning efter individuella mål.

2. Reflektera över hur du skulle använda progression när du planerar en

styrketräningsrutin. Här kan eleverna demonstrera sin förmåga att strukturera en plan för långsiktig utveckling.

3. Beskriv riskerna med överträning och hur man kan undvika dem. Genom denna fråga får eleverna chansen att visa sin förståelse för hälsa och säkerhet i träning.

4. Analysera hur variation kan påverka motivation och träningsresultat. Denna fråga uppmanar eleverna att tänka kritiskt kring hur olika metoder kan inverka på framsteg.

5. Diskutera betydelsen av mål för träning och hur de kan kopplas till prestationsförbättring. Eleverna får uttrycka sina insikter om målmedveten träning.

6. Reflektera över de långsiktiga effekterna av träning på mental hälsa. Denna fråga ger eleverna möjlighet att resonera kring träningens helhetsperspektiv.

7. Beskriv hur du skulle strukturera en uppvärmning för en specifik sport. Genom detta kan eleverna visa på djup förståelse för förberedelse inför fysisk aktivitet.

8. Analysera hur träningsprinciperna samverkar för att förbättra prestation. Denna fråga tillåter eleverna att visa hur olika faktorer i träning hänger ihop.

Bedömning

Totalt antal poäng för provet: 30 poäng

Faktafrågor: 15 frågor, 1 poäng per fråga. Totalt 15 poäng.

Resonerande frågor: 8 frågor, 2 poäng per fråga. Totalt 16 poäng.

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