Provkonstruktion

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Träningslära 2

Tema: Utvärdering av träning och prestation

Syfte

Syftet med provet är att bedöma elevernas förmåga att förstå och tillämpa metoder för att mäta och utvärdera träningens effekter samt deras prestation. Provets innehåll syftar till att ge eleverna möjlighet att visa sin kunskap om utvärdering och analys av träningsdata.

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Denna provkonstruktion omfattar “metoder för att mäta och utvärdera träningens och prestationen.” Det inkluderar tester och mätverktyg, tolkning av resultat och anpassning av träning baserat på utvärderingen.

Kunskapskrav

Provets koppling till kunskapskrav är: “Eleven ska kunna utföra och analysera tester för att utvärdera träningseffekter och prestation samt föreslå justeringar av träningsprogram utifrån resultaten.”

Prov

Faktafrågor

1. Vad innebär utvärdering av träning?
    - A) Att mäta och analysera resultat för att se effekter av träning.
    - B) Att träna utan att registrera framsteg.
    - C) Att fokusera endast på muskelstyrka.
    - **D) Att ignorera resultat och fokusera på upplevelser.**
2. Vilket av följande är ett vanligt test för att mäta uthållighet?
    - A) Styrketestet för ben.
    - B) Sit-and-reach.
    - **C) Beep-test.**
    - D) Maximal styrka.
3. Vad är ett viktigt steg innan en utvärdering?

    - **A) Att säkerställa att testen genomförs på ett standardiserat och rättvist sätt.**
    - B) Att låta utvärderingen ske slumpmässigt.
    - C) Att inte informera deltagarna om testerna.
    - D) Att använda icke-standardiserade metoder.
4. Vilken information är viktig att dokumentera efter ett test?
    - A) Deltagarens känslor under testet.
    - B) Testets genomförande utan resultat.
    - **C) Resultatet och metodologin.**
    - D) Deltagarens ålder och vikt.
5. Vad ska en träningsplan baserat på tester ta hänsyn till?
    - A) Endast deltagarens önskningar.
    - **B) Behoven av förbättring och specifika mål.**
    - C) Att undvika att ändra något.
    - D) Bara tester som utfördes tidigare.
6. Vilket av följande är ett sätt att mäta styrka?
    - **A) 1RM-test.**
    - B) Flexibilitetstest.
    - C) Cooper-test.
    - D) Beep-test.
7. Vad är syftet med att analysera resultaten från tester?
    - **A) Att identifiera områden för förbättring.**
    - B) Att bara dokumentera resultat.
    - C) Att förbise resultaten.
    - D) Att skapa nytta av enskilda tester.
8. Hur ofta bör tester genomföras för att utvärdera träning?
    - **A) Regelbundet, för att följa framsteg över tid.**
    - B) Endast en gång om året.
    - C) Bara vid sporadiska tillfällen.
    - D) Inte alls, resultat är irrelevanta.
9. Vad innebär subjektiv utvärdering?
    - A) Att mäta tillväxt genom standardiserade tester.
    - **B) Att basera utvärderingen på personliga upplevelser och känslor.**
    - C) Att ge en siffra baserat på externa faktorer.
    - D) Att alltid inkludera mätningar.
10. En viktig aspekt av flexibel träning är:
    - A) Att undvika alla former av stretchning.
    - **B) Att inkludera olika stretchövningar och rörelseomfång.**
    - C) Att aldrig sträcka ut musklerna.
    - D) Att bara fokusera på vikter.
11. Vad kan en elev lära sig av exit-ticket aktiviteten?
    - A) Att det är viktigt att vara tyst efter ett test.
    - **B) Att reflektera över sina egna kunskaper och insikter kring utvärdering.**

    - C) Att undvika att exakt mäta resultat.
    - D) Att alltid känslomässigt reagera på testresultat.
12. Vad är uppgiften med hemuppgiften som kopplar till utvärdering?
    - A) Att träna utan att tänka på resultat.
    - **B) Att dokumentera och analysera resultaten av ett eget träningspass.**
    - C) Att genomföra tester utan att registrera resultat.
    - D) Att inte reflektera över sin träning alls.
13. Vilken typ av plan ska eleverna designa i sina grupper?
    - **A) Ett utvärderingsschema för en hypotetisk idrottare.**
    - B) En kostplan för en idrottare.
    - C) En plan för passiv vila.
    - D) En lista på stärkande drycker.

Resonerande frågor

1. Diskutera varför det är viktigt att använda standardiserade tester i utvärderingen av träning.

   Syftet är att låta eleverna visa insikt om hur standardiserade tester bidrar till pålitliga och jämförbara resultat.

2. Beskriv hur du skulle anpassa ett träningsprogram baserat på resultat från tester.

   Här kan eleven visa förmågan att analysera data och föreslå praktiska anpassningar av träningsmål.

3. Reflektera över skillnaden mellan subjektiv och objektiv utvärdering och ge exempel på när var och en skulle kunna användas.

   Frågan ger elever möjlighet att demonstrera djupare förståelse för olika utvärderingsmetoder och deras tillämpningar.

4. Hur kan resultaten från olika tester användas för att sätta nya mål för träning?

   Eleverna får visa insikt i hur analys av resultat kan leda till konkret målsättning i träningsprogrammet.

5. Argumentera för varför reflektion är en viktig del av utvärderingsprocessen i träning.

   Syftet är att låta eleverna utforska betydelsen av reflektion för att förbättra prestation och förmåga.

6. Diskutera hur grupparbete kring utvärdering kan förbättra lärandet om

träningsmetoder.

Denna fråga ger en möjlighet att reflektera över samarbete och lärande i grupp.

7. På vilket sätt kan utvärdering av träningsmetoden förändra förväntningarna på resultat?

   Eleverna kan här resonera kring hur utvärdering formar förväntningar och målsättningar för träning.

8. Reflektera över hur du personligen skulle implementera kunskap om utvärdering i din egen träning.

   Denna fråga ger möjlighet för självrannsakan och praktisk tillämpning av lärdomar om utvärdering.

Bedömning

Faktafrågorna ger totalt 15 poäng, där varje rätt svar ger 1 poäng. De resonerande frågorna ger totalt 8 poäng, där varje rätt svar ger 1 poäng. För att uppnå betyg E krävs minst 8 poäng totalt, för betyg C krävs 12 poäng (varav minst 3 poäng från de resonerande frågorna) och för betyg A krävs 18 poäng (varav minst 5 poäng från de resonerande frågorna).

Tags: Prov