

Provkonstruktion

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Idrott och hälsa 1

Tema: Hälsa och träning

Syfte

Syftet med detta prov är att bedöma elevernas kunskaper och förståelse inom ämnet idrott och hälsa, med särskilt fokus på hälsa och träning. Provets frågor kommer att täcka både fakta om hälsa och träning samt resonerande frågor som uppmuntrar till djupare reflektion kring ämnet.

Centralt innehåll

“Hälsa och livsstil, samt faktorer som påverkar dessa.”

Betygskriterium (E)

“Eleven kan ge exempel på och förklara hur fysisk aktivitet och kost påverkar hälsan.”

Källa: (Gy11, Kursplan Idrott och hälsa 1)

Prov

Faktafrågor

Antal poäng: 15

1. Vilken av följande faktorer påverkar hälsan mest?
 - A) Träning
 - B) Kost
 - C) Sömn
 - D) Stress
2. Vad är BMI ett mått på?
 - A) Kroppens muskelmassa
 - B) Kroppens vikt i förhållande till längd
 - C) Kroppens fettprocent
 - D) Kroppens vätskeinnehåll
3. Vilken typ av träning förbättrar konditionen mest?
 - A) Styrketräning
 - B) Uthållighetsträning
 - C) Flexibilitetsträning
 - D) Balansövningar
4. Vad är en hälsosam kost?
 - A) Innehåller mycket socker

- B) Innehåller alla näringsämnen
 - C) Innehåller mycket fett
 - D) Innehåller enbart protein
5. Vilken av följande är en anaerob träningsform?
- A) Löpning
 - B) Simning
 - C) Tyngdlyftning
 - D) Cykling
6. Vad är syftet med uppvärmning före träning?
- A) Att öka skaderisken
 - B) Att förbereda kroppen för aktivitet
 - C) Att minska energiförbrukningen
 - D) Att förbättra återhämtningen
7. Hur ofta bör en vuxen person träna för att upprätthålla god hälsa?
- A) En gång i veckan
 - B) Två gånger i veckan
 - C) Tre gånger i veckan
 - D) Fem gånger i veckan
8. Vilken typ av kost är viktig för muskelåterhämtning efter träning?
- A) Kolhydrater
 - B) Fett
 - C) Socker
 - D) Fiber
9. Vad innebär begreppet "kondition"?
- A) Förmågan att lyfta vikter
 - B) Förmågan att återhämta sig
 - C) Förmågan att utföra fysisk aktivitet under en längre tid
 - D) Förmågan att balansera
10. Vad är viktigt att tänka på vid styrketräning?
- A) Höga vikter och få repetitioner
 - B) Rätt teknik och progression
 - C) Att träna varje muskelgrupp varje dag
 - D) Att alltid träna ensam
11. Vad är en vanlig konsekvens av stillasittande livsstil?
- A) Ökad muskelmassa
 - B) Förbättrad sömn
 - C) Ökad risk för sjukdomar
 - D) Ökad kondition
12. Vilken av följande är en bra källa till protein?
- A) Grönsaker
 - B) Frukt
 - C) Kött
 - D) Socker
13. Vad kan bidra till psykisk hälsa?
- A) Motion

- B) Stress
- C) Sömnlöshet
- D) Brist på sociala kontakter

14. Vilken typ av fett är mest hälsosamt?

- A) Mättat fett
- B) Omättat fett
- C) Transfetter
- D) Ingen av dem

15. Vad är en bra metod för att sätta upp träningsmål?

- A) Att göra det otydligt
- B) Att sätta specifika och mätbara mål
- C) Att inte bry sig om målen
- D) Att endast fokusera på resultatet

Ordkollen

Antal poäng: 10

Beskrivning: Nedan listas ord och begrepp som följs av tre alternativa förklaringar. Du ska ringa in det alternativ som är korrekt.

Ord/begrepp	1	2	3
Kondition	Förmåga att lyfta vikter	Förmåga att utföra fysisk aktivitet under en längre tid	Förmåga att återhämta sig
BMI	Kroppens vikt i förhållande till längd	Kroppens muskelmassa	Kroppens fettprocent
Uthållighet	Förmåga att springa länge	Förmåga att lyfta tungt	Förmåga att balansera
Styrketräning	Träning för att förbättra konditionen	Träning för att öka muskelstyrkan	Träning för att öka rörligheten
Hälsosam kost	Innehåller mycket socker	Innehåller alla näringsämnen	Innehåller mycket fett
Uppvärmning	Förbereda kroppen för aktivitet	Öka skaderisken	Förbättra återhämtningen
Protein	Näringsämne som ger energi	Näringsämne som bygger muskler	Näringsämne som lagras som fett
Mättat fett	Hälsosamt fett	Ohälsosamt fett	Neutral fett
Flexibilitet	Förmåga att böja leder	Förmåga att lyfta vikter	Förmåga att springa långt
Stress	Positiv känsla	Negativ känsla	Ingen känsla

Resonerande frågor

Antal poäng: 20

Beskrivning: Besvara nedanstående frågor så bra du kan. Du kan skriva dina svar på baksidan.

1. Diskutera hur fysisk aktivitet kan påverka den psykiska hälsan. Vilka aspekter anser du är viktigast och varför?
2. Reflektera över vikten av kost i relation till träning. Hur kan en bra kostplan se ut för någon som tränar regelbundet?
3. Vilka faktorer anser du att man bör beakta vid träning för att förebygga skador? Ge exempel och förklara varför dessa är viktiga.
4. Analysera skillnaden mellan aerob och anaerob träning. Vilka fördelar och nackdelar ser du med respektive träningsform?

Bedömning

Totalt antal poäng: 55

Betyg Andel rätt (%) Antal poäng

E	30%	17
D	50%	28
C	65%	36
B	80%	44
A	90%	50

Uppföljning

Uppge ett av nyckelorden så utför jag det.

- ☐ Word - Skapar ett dokument
- ☐ Svårare - Gör provet svårare
- ☐ Enklare - Gör provet enklare
- ☐ Facit - Ta fram facit
- ☐ Provförberedelser - Text med studieinstruktioner till eleverna

Tags: [Gymnasiet](#), [Prov](#)