

Provkonstruktion

Årskurs:

Gymnasiet

Ämne:

Naturkunskap 1a2

Tema:

Normer kring träning och hälsa

Syfte

Syftet med detta prov är att bedöma elevernas kunskaper kring normer relaterade till träning och hälsa samt deras förmåga att analysera och kritiskt granska dessa normer. Eleverna ska visa sin förståelse för hur livsstilar, kost och träning påverkar både individens hälsa och samhället som helhet.

Centralt innehåll

Samband mellan individens hälsa, dagliga vanor och livsstilar i samhället, till exempel i fråga om träning, kost, droger och konsumtion samt påverkan på miljön.

Betygskriterium (E)

Eleven kan översiktligt redogöra för hur människokroppen är uppbyggd och fungerar i växelverkan med omgivningen samt hur kroppen påverkas av livsstilen.

(Gy11, Kursplan Naturkunskap 1a2)

Prov

Faktafrågor

Antal poäng: 15

1. Vilket av följande är en vanlig norm kring träning?
 - A) Träning är bara för atleter
 - B) Träning är viktigt för hälsan
 - C) Träning ska undvikas i sommar
2. Vad står "BMI" för?
 - A) Body Mass Index
 - B) Body Muscle Index

- C) Body Measurement Index
- 3. Vilket näringsämne är viktigt för muskeluppbyggnad?
 - A) Kolhydrater
 - B) Protein
 - C) Fett
- 4. Vad innebär "kondition" i träningssammanhang?
 - A) Styrkan i musklerna
 - B) Uthålligheten i kroppens system
 - C) Flexibiliteten i kroppen
- 5. Vilken typ av träning rekommenderas för att förbättra hjärt- och kärlhälsan?
 - A) Styrketräning
 - B) Uthållighetsträning
 - C) Balansövningar
- 6. Vilken av följande faktorer påverkar kroppens metabolism mest?
 - A) Ålder
 - B) Kroppsvikt
 - C) Höjd
- 7. Vad är en vanlig konsekvens av långvarig stillasittande?
 - A) Ökad muskelstyrka
 - B) Förbättrad hjärtfunktion
 - C) Ökad risk för hjärt-kärlsjukdomar
- 8. Vilket av följande är inte en fördel med regelbunden träning?
 - A) Ökad livskvalitet
 - B) Förbättrad mental hälsa
 - C) Ökad risk för skador
- 9. Vilken av följande är en hälsosam kostvanan?
 - A) Äta mycket socker
 - B) Äta en balanserad kost
 - C) Hoppa över måltider
- 10. Vad är en effekt av regelbunden aerob träning?
 - A) Ökad muskelmassa
 - B) Förbättrad syreupptagningsförmåga
 - C) Minskat kaloriintag

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
Metabolism	Processer som bryter ner mat	En typ av träning	En kosthållning

Aerob träning	Träning utan syre	Träning som ökar syreupptag	Styrketräning
Kondition	Styrka i musklerna	Uthållighet i fysiken	Flexibilitet i lederna
Hälsosam kost	Mycket socker och fett	Balanserad och varierad	Enbart grönsaker
Stillasittande	Aktiv livsstil	Inaktiv livsstil	Träning varje dag
Protein	Viktigt för muskler	Ger mycket energi	Viktigt för vätskeupptag
Fett	Ger protein	En energikälla	Skadligt för hälsan
Viktkontroll	Att öka i vikt	Att hålla en stabil vikt	Att gå ner i vikt snabbt
Kostschema	En lista över träning	Plan för matintag	En typ av diet
Träningsprogram	Plan för nedtrappning av träning	Genomförande av träning	Plan för träning och mål

Resonerande frågor

Antal poäng: 20

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

1. Diskutera hur normer kring träning kan påverka individers val av livsstil. Vilka faktorer bidrar till dessa normers styrka?
2. Hur kan media påverka våra uppfattningar om hälsa och träning? Ge exempel på både positiva och negativa aspekter.
3. Reflektera över hur olika kulturer ser på träning och hälsa. Vilka skillnader finns och hur kan dessa påverka individers hälsoval?
4. Vilken roll spelar sociala medier i skapandet av kroppsideal och normer kring träning? Diskutera både fördelar och nackdelar.

Bedömning

Totalt antal poäng:

Betyg Procent rätt Antal poäng

E	30%	(9)
D	50%	(15)
C	70%	(21)
B	85%	(27)
A	90%	(30)

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](#)