

TEST WIADOMOŚCI Z KULTURY FIZYCZNEJ NR 1

Test składa się z pytań otwartych i zamkniętych. Prawidłowa odpowiedź na pytanie otwarte to 3 pkt. na pytanie zamknięte 1 pkt.

1. Uprawianie ćwiczeń fizycznych, rekreacji, turystyki to wg ciebie:
A moda
B działanie prozdrowotne
C naśladowanie innych
D nie wiem
2. Wiedza z zakresu wychowania fizycznego i sportu potrzebna ci jest abyś:
A miał dobre stopnie na świadectwie
B umiał kierować swoim rozwojem fizycznym
C wykorzystał ją do rozwiązywania krzyżówek
D nie wiem
3. Czy możesz samodzielnie wpływać na rozwój fizyczny?
A tak
B nie
C nie wiem
4. Przed lekcją wychowania fizycznego należy zmienić ubranie na strój sportowy ze względu na:
A higienę osobistą
B nie ma takiej potrzeby
C nauczyciel tak chce
D nie wiem
5. Określenie „fair play” w sporcie to:
A sygnał do rozpoczęcia biegu
B technika skoku w dal
C konkurencja w gimnastyce artystycznej
D zachowanie się zawodnika podczas walki sportowej
6. Igrzyska olimpijskie odbywają się co:
A 2 lata
B 4 lata
C 6 lat
D nie wiem
7. Skacząc wzwyż dokonujesz pomiaru;
A szybkości
B siły
C skoczności
D nie wiem
8. Z czym kojarzą ci się pojęcia: rzutnia , koło , siatka , siła
A rzut oszczepem

- B pchnięcie kulą
- C bieg z przeszkodami
- D nie wiem

9. Które z podanych niżej zajęć najbardziej sprzyja kształtowaniu prawidłowej postawy ciała

- A piłka ręczna
- B siatkówka
- C gimnastyka korekcyjna
- D nie wiem

10. Z pojęciem bekhend, forhend zapoznałeś się na lekcji;

- A siatkówki
- B tenisa stołowego
- C unihokeja
- D gimnastyki

11. Jeżeli gracz zagra ręką w polu karnym sędzi dyktuje;

- A rzut wolny
- B rzut z wyskoku
- C rzut karny
- D nie wiem

12. Którą z dyscyplin sportowych nazywamy „królową sportu”:

- A koszykówkę
- B siatkówkę
- C lekkoatletykę
- D nie wiem

13. Które z podanych ćwiczeń rozwija szybkość

- A skoki przez skakankę
- B szybkie wykonywanie przysiadów
- C szybki bieg na krótkich dystansach
- D nie wiem

14. Leżenie przerzutne polega na:.....

15. Wymień komendy startowe do biegów krótkich.....

16. Rzut sędziowski w koszykówce polega na:.....

17. Wymień trzy tańce narodowe.....

18. W jaki sposób rozgrywany jest mecz w siatkówkę.....

19. Wymień trzy style pływackie.....

20. Wyjaśnij skróty MKOL, PZPN, MOS, UKS.....

.....

TEST WIADOMOŚCI Z KULTURY FIZYCZNEJ NR 2

Test składa się z pytań otwartych i zamkniętych. Prawidłowa odpowiedź na pytanie otwarte to 3 pkt. na pytanie zamknięte 1 pkt.

1. Którą czynność powinieneś zastosować po długotrwałej pracy umysłowej:
A czytanie książki
B grę w komputer
C pójście na spacer
D nie wiem
2. Należy uprawiać różne dyscypliny sportowe dla:
A zwiększenia masy ciała
B prawidłowego funkcjonowania serca, mięśni, układu krwionośnego, oddechowego, stawów
C lepszej gry w komputer
D nie wiem
3. Po wysiłku fizycznym należy:
A iść spać
B wziąć prysznic
C czytać książkę
D nie wiem
4. Podczas wysiłku fizycznego tętno:
A maleje
B wzrasta
C nie ulega zmianom
D nie wiem
5. Gimnastyka korekcyjna służy do;
A przygotowania organizmu do wysiłku
B jest to gra ruchowa
C zapobiegania wadom postawy
D nie wiem
6. Którą z podanych prób zastosujesz do pomiaru wytrzymałości
A skłon w przód
B rzut piłką lekarską
C bieg ciągły 12 min.
D nie wiem
7. Falstart to:
A wyjście z bloków przed sygnałem „start”
B nazwa biegu z przeszkodami
C skok spalony
D nie wiem

8. Po meczu drużyny:
A dziękują sobie za rozegrany mecz
B jak najszybciej schodzą z boiska
C naśmiewają się z przeciwnika
D nie wiem
9. Z czym kojarzy ci się : poprzeczka, rozbieg, zeskok
A skokiem o tyczce
B skokiem wzwyż
C skokiem w dal
D nie wiem

10. Bieg na 42 km. 195 m. to.....
11. Połączone ze sobą ćwiczenia gimnastyczne to.....
12. Ile punktów można zdobyć za celny rzut do kosza.....
13. Wyjaśnij pojęcie „aut”
-
14. Jakie znasz sposoby odbić piłki siatkowej.....
-
15. Podaj cztery konkurencje lekkoatletyczne.....
-
16. W jaki sposób przygotujesz organizm do wysiłku.....
-
17. Jakie znasz rodzaje rzutów do bramki w piłce ręcznej.....
-
18. Jakich znasz polskich olimpijczyków? Podaj nazwisko i dyscyplinę sportową.....
-
19. Wyjaśnij pojęcia bekhend i forhend.....
-
20. W jaki sposób hartujesz organizm.....
-