

TEST, PRZEPISY GIER ZESPOŁOWYCH

(WYBIERZ JEDNĄ ODPOWIEDŹ I PODKREŚL JĄ).

1. JAKIE SĄ WYMIARY BOISKA DO SIATKÓWKI?

A.21M x 12M B.18M x 9M C. 16M x 8M

2. ILU ZAWODNIKÓW MOŻE GRAĆ NA BOISKU W PIŁKE SIATKOWĄ?

A.4 B.5 C.6

3.SETA WYGRYWA ZESPÓŁ KTÓRY PIERWSZY ZDOBĘDZIE w PIŁCE SIATKOWEJ:

A.21 PUNKTÓW B.23 PUNKTY C.25 PUNKTÓW

4.ILE SETÓW TRZEBA WYGRAĆ, ABY ZESPÓŁ WYGRAŁ CAŁE SPOTKANIE W PIŁCE SIATKOWEJ ?

A.2 B.3 C.4

5.ILE ODBIĆ ZESPÓŁ MOŻE WYKONAĆ NA SWOJEJ POŁOWIE BOISKA ?

A.1 B.2 C.3

6.CZY W CZASIE GRY MOŻNA DOTKNAĆ SIATKI, PRZEKROCZYĆ LINIE ŚRODKOWĄ BOISKA? „TAK” czy „NIE”

7.W ZAGRYWCE TENISOWEJ W SIATKÓWCE PIŁKĘ UDERZA SIĘ:

A.OD DOŁU B.W GÓRZE C.Z BOKU D. NIE WIEM

8.ILU ZAWODNIKÓW MOŻE BYĆ NA BOISKU PODCZAS GRY W
PIŁKĘ KOSZYKOWĄ?

A.8 B.5 C.6

9.CO TO JEST ZASADA 5 PRZEWINIEŃ?

ODP.

.....

.....

.....

10.CO OZNACZA PRZEPIS 3 SEKUND?

ODP.

.....

.....

.....

11.CO TO JEST BŁĄD W KOZŁOWANIU?

ODP.

.....

.....

.....

12.CO TO JEST BŁĄD KROKÓW?

ODP.

.....

.....

.....

13.ILE KROKÓW MOŻNA ZROBIĆ WYKONÓJĄC DWÓTAKT?

A.3

B.2

C.1

14.CZY CZŁOWIEK JEST W STANIE WPŁYWAĆ SAMODZIELNIE NA SWÓJ ROZWÓJ FIZYCZNY ? „TAK” czy „NIE”

15.„UPRAWIANIE SPORTU, REKREACJI I TURYSTYKI”- TO WEDŁUG CIEBIE?

A.DZIAŁANIE PROZDROWOTNE

B.DZIAŁANIA PROPAGUJĄCE MODE I STYL

C.DZIAŁANIE NIKOMU NIEPOTRZEBNE I NIE WPŁYWAJĄCE NA ZDROWIE

16.PO MECZU DRUŻYNA PRZEGRANA POWINNA?

A.WYŚMIAĆ DRUŻYNE PRZECIWNĄ

B.POGRATULOWAĆ WYGRANEJ PRZECIWNIKOM

C.ODEJŚĆ BEZ SŁOWA

17.PODCZAS WYŚIŁKU FIZYCZNEGO TĘTNO?

A.MALEJE

B.WZRASTA

C.POZOSTAJE BEZ ZMIAN

18.DLACZEGO NA LEKCJE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO PRZEBIERAMY SIĘ W STRÓJ SPORTOWY ?

ODP.

.....

.....

.....

19.„PRÓBA WYTRZYMAŁOŚCI” TO:

A.SKOK W DAL B.BIEG NA 60M C.SKOK WZWYŻ D.BIEG NA 1500M

20.FALSTART W BIEGU TO?

ODP.

.....

.....

.....

21.RZUCAJĄC PIŁKĄ LEKARSKĄ W TYŁ ZA GŁOWE, MOŻESZ DOKONAĆ POMIARU:

A.SZYBKOŚCI

B.SIŁY

C.WYTRZYMAŁOŚCI

D.GIBKOŚCI

22.CO OZNACZA „FAIR PLAY” W SPORCIE:

A.ROZPOCZĘCIE GRY

B.UCZCIWE ZACHOWANIE PODCZAS GRY

C.SPOSÓB UDERZENIA PIŁKI TENISOWEJ

23.KTÓRE Z ĆWICZEŃ WZMACNIA MIĘŚNIE BRZUCHA?

A.PRZYSIAD

B.SKŁONY W PRZÓD LEŻĄC TYŁEM

C.UGINAMIE RAMION W PODPORZE

24.DŁUGOŚĆ BIERZNI STADIONU LEKKOATLETYCZNEGO WYNOSI:

A.300M

B.500M

C.400M

D.600M

25.ILE KILOMETRÓW LICZY TRASA BIEGU MARATOŃSKIEGO?

A.40KM

B.42KM195M

C.50KM

D.45KM 90M

26.„SZCZYPIORMNIAK” TO POPULARNA NAZWA JAKIEJ GRY ZESPOŁOWEJ ?

A.PIŁKI NOŻNEJ

B.PIŁKI WODNEJ

C.KOSZYKÓWKI

D.PIŁKI RĘCZNEJ

27. POLE ZAGRYWKI 9M ZNAJDUJE SIĘ:

A. PRZED POLEM OBRONY

B. ZA POLEM ATAKU

C. ZA LINIĄ KOŃCOWĄ BOISKA

D. ZA LINIĄ BOCZNĄ BOISKA

28. BOISKO DO KOSZYKÓWKI MA KSZTAŁT:

A. KWADRATU

B. PROSTOKĄTA

C. ROMBU

29. W KOSZYKÓWCE KOSZE ZDOBYTE MAJĄ ODPOWIEDNIĄ WARTOŚĆ JAKĄ?

A. KOSZ Z GRY-2 KOSZ Z ZA LINI 6,25M-3 RZUT WOLNY-1

B. KOSZ Z GRY-3 RZUT WOLNY-1

C. KOSZ Z GRY-2 RZUT WOLNY (OSOBISTY)-1