

T: Trening umysłu i ciała – test wiedzy o dyscyplinach sportowych

Nie wszyscy są skłonni przystąpić do treningu sportowego. Dla tych, którzy wolą treningi umysłowe przygotowałem krótki test wiedzy o sporcie.

Test jest do zrobienia dla wszystkich ... chętnych. Oczywiście z testu będą wystawione oceny.

Test zajmuje około 10 minut – oczywiście dla osób posiadający wiedzę o sporcie i rekreacji fizycznej.

Na odpowiedzi czekam do 24 maja (najlepiej do 15.00)

Czas trwania testu- 10 min Tylko jedna odp. jest prawidłowa

1. Do lekkiej atletyki nie należy konkurencja:

- a) pchnięcie kulą
- b) bieg sztafetowy
- c) rzut kulą

2. Ile najwięcej można zrobić kroków z piłką w piłce ręcznej:

- a) 5
- b) 3
- c) 2

3. Kiedy rozciągamy mięśnie, kształtujemy swoją:

- a) siłę
- b) gibkość
- c) szybkość

4. W koszykówce po udanym rzucie osobistym drużyna uzyskuje:

- a. 1
- b. 2
- c. 3

5. Który z przyborów nie jest używany w gimnastyce artystycznej:

- a) piłka
- b) pałeczka sztafetowa
- c) szarfa

6. Zadaniem rozgrzewki jest:

- a) zmęczenie organizmu
- b) przygotowanie organizmu do oczekującego go wysiłku
- c) zabawa

7. Ilu zawodników występuje w drużynie podczas gry w koszykówkę:

- a) 6
- b) 10
- c) 5

8. Jaka jest nazwa metodyczna "mostka":

- a) podpór na rękach tyłem
- b) podpór leżąc tyłem łukiem
- c) leżenie przerzutne

9. Komendy startera przy biegu sprinterskim to:

- a) na miejsce ,gotów ,strzał startera
- b) do startu gotowi start
- c) na miejsca, strzał startera

10. Do ilu punktów w secie toczy się gra w tenisie stołowym:

- a) 11
- b) 21
- c) 15

11. Ilu zawodników znajduje się w podstawowym składzie w siatkówce:

- a. 15
- b. 12
- c. 6

12. Boisko do gry w koszykówkę ma wymiary:

- a) 9x18m
- b) 15x28m
- c) 20x40m

13. Komendy Startera w biegu sprinterskim to :

- a) gotowi start
- b) na miejsca , strzał startera
- c) na miejsca , gotów, strzał startera

14. W piłce nożnej w rzut karny wykonujemy z odległości:

- a) 10 m
- b) 7 m
- c) 11 m

15. Tętno sprawdzamy:

- a) odpowiedź a i b jest prawidłowa
- b) na przegubie ręki kciukiem
- c) na obu tętnicach szyjnych opuszkami palców wskazującego i środkowego
- d) na jednej tętnicy szyjnej kciukiem

Do przesłania tabela odpowiedzi:

Nr	Odp.
1	
2	
3	
4	
5	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	