**Test oceny wiadomości z wychowania fizycznego**

na rozwiązanie testu masz 10 min. Tylko jedna odpowiedź jest prawidłowa

Podaj swoje imię, nazwisko i klasę: …..............................

1. Do lekkiej atletyki nie należy konkurencja

* pchnięcie kulą
* bieg sztafetowy
* rzut kulą

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

* 5
* 3
* 2

3.Kiedy rozciągamy mięśnie, kształtujemy swoją:

* siłę
* gibkość
* szybkość

4. Co oznaczają kółka olimpijskie

* barwy podstawowe, jakie określone są w malarstwie
* kontynenty
* kolory tęczy

5.W koszykówce po udanym rzucie osobistym drużyna uzyskuje

* 1
* 2
* 3

6. Który z przyborów nie jest używany w gimnastyce artystycznej?

* piłka
* pałeczka sztafetowa
* szarfa

7. Zadaniem rozgrzewki jest:

* zmęczenie organizmu
* przygotowanie organizmu do oczekującego go wysiłku
* zabawa

8. Ilu zawodników występuje w drużynie podczas gry w koszykówkę

* 6
* 10
* 5

9. Jaka jest nazwa metodyczna "mostka"

* podpór na rękach tyłem
* podpór leżąc tyłem łukiem
* leżenie przerzutne

10. Komendy startera przy biegu sprinterskim to :

* na miejsce ,gotów ,strzał startera
* do startu gotowi start
* na miejsca, strzał startera

*POWODZENIA*

 - ROZWIĄZANY TEST PROSZĘ PRZESŁAĆ DO23 MARCA NA MAILA – **Jdudas@wp.pl**