**TEST TEORETYCZNY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Nazwisko i imię* | *Klasa* | *Data* |
|  |  |  |

**TEST PODSTAWOWY**

**I. Podaj trzy podstawowe cechy motoryczne charakteryzujące poziom sprawności człowieka:**

1. a/ gibkość, b/ szybkość, c/ skoczność

2. a/ wytrzymałość b/ gimnastyczność c/ zwinność

3. a/ koordynacja b/ ambicja c/ siła

(zakreślić w każdym szeregu jedną właściwą celną)

**II. Czy tętno to:**

A/ ilość krwi przetoczonej przez minutę

B/ ilość uderzeń serca na 30 sek

C/ liczba skurczów serca na minutę

D/ jedna z żył w organizmie człowieka

**III. w jakich granicach waha się tętno u zdrowego człowieka w spoczynku:**

A/ 40 – 100; B/ 60 – 80; C/ 90 – 120; D/ 100 – 140

**IV. Przy pomocy jakiego sprawdzianu możesz na lekcjach wf określić swój poziom:**

**1. Wytrzymałość**: a/ bieg na 20 m; b/ bieg na 60 m

c/ bieg na 1000 m: d/ bieg na 110 m przez płotki

**2. Siły**: a/ skok w dal; b/ stanie na rękach

c/ podciąganie na drążku; d/ wspinanie po linie

**3. Szybkości**: a/ bieg na 60 m; b/ bieg na 400 m

c/ bieg na 600 m; d/ bieg 4 x 10 m

**V. Co ile lat odbywają się Igrzyska Olimpijskie?**

A/ 1; B/ 2; C/ 3; D/ 4

**VI. Która z niżej podanych dyscyplin sportowych należy do tzw. “sportów walki” ?**

A/ żeglarstwo

B/ wyciskanie

C/ boks

D/ podnoszenie ciężarów

E/ jeździectwo

**TEST DODATKOWY:**

1. **Wymień 4 dyscypliny sportowe, gdzie do gry używa się rakiet:**

A/ ..............................................................................................

B/ ..............................................................................................

C/ ..............................................................................................

D/ .............................................................................................

1. **Wymień 5 dyscyplin sportowych z tzw. “Sportów walki” :**

a/ ..............................................................................................

b/ ..............................................................................................

c/ ..............................................................................................

d/ ..............................................................................................

e/ ..............................................................................................

1. **Wymień 6 dyscyplin sportowych, gdzie zawody odbywają się na wodzie:**

A/ ..............................................................................................

B/ ..............................................................................................

C/ ..............................................................................................

D/ ..............................................................................................

E/ ..............................................................................................

F/ ..............................................................................................