

Ocena wiadomości z wychowania fizycznego za pomocą testu

TEST NR 1 JEST DLA KLAS VII-VIII

TEST NR 2 JEST DLA KLAS V-VI

TEST NR 3 JEST DLA KLASY IV

Dla chętnych - można zrobić pozostałe dwa

Zachęcam do ćwiczeń!!! Poniżej linki

1 Lekcja WF w domu. Zagraj i ćwicz! PODSTAWÓWKA I LICEUM

https://damianrudnik.com/lekcja-wf-w-domu-zagraj-i-cwicz-podstawowka-i-liceum/?fbclid=IwAR0Qph-DcIW0G_AhdUvmW0NMPN1cAWUbAen2WAo_8kT32guqjizimC9w_zE

2 WF online w domu - ćwiczenia

<https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-%c4%87wiczenia>

TEST NR1

Wiadomości z zakresu przepisów gier sportowych i lekkoatletyki

Nazwisko i imię.....

Klasa.....

PIŁKA NOŻNA

1. Boisko do piłki nożnej o wymiarach zewnętrznych: długość 120m i szerokość 90m to:

A/ boisko pełnowymiarowe

B/ boisko niepełnowymiarowe

C/ boisko o przekroczonych dopuszczalnych wymiarach, określonych przepisami

2. Odległość linii kończącej pole karne od linii bramkowej boiska piłkarskiego wyrażona w metrach wynosi:

A/ 15,5

B/ 16,5

C/ 17,5

3. Punkt wyznaczający miejsce wykonywania rzutów karnych na boisku do piłki nożnej znajduje się w:

A/ polu bramkowym

B/ środkowym kole boiska

C/ odległości 11m od środka linii bramkowej

4. Zawodnik defensywy to:

A/ zawodnik linii obrony

B/ zawodnik linii pomocy

C/ zawodnik linii ataku

5. Maksymalna liczba zawodników jednej drużyny w piłce nożnej wynosi:

A/ 10

B/ 11

C/ 12

6. Mecz piłki nożnej trwa:

A/ 2 x 30min.

B/ 2 x 40min.

C/ 2 x 45min.

PIŁKA KOSZYKOWA

7. W meczu koszykówki uczestniczą w czasie gry:

A/ dwa zespoły po 5 zawodników

B/ dwa zespoły po 6 zawodników

C/ trzy zespoły po 4 zawodników

8. Prawidłowe maksymalne wymiary boiska do gry w piłkę koszykową określone

przepisami to:

A/ długość 26m, szerokość 15m

B/ długość 28m, szerokość 14m

C/ długość 28m, szerokość 15m

9. Zawodnik drużyny atakującej w piłce koszykowej może pozostawać w polu "3 sekund":

A/ 3 sekundy

B/ 5 sekund

C/ 4 sekundy

10. Prawidłowa średnica wewnętrzna obręczy kosza w piłce koszykowej oraz jej wysokość zawieszenia nad poziomem parkietu wynoszą odpowiednio:

A/ 45 cm i 305cm

B/ 42 cm i 300cm

C/ 40 cm i 310cm

11. Przy rzucie sędziowskim w piłce koszykowej uczestniczy następująca liczba zawodników drużyn przeciwnych:

A/ po 1 zawodniku

B/ po 2 zawodników

C/ rzut wykonywany jest bez udziału zawodników

12. Czas trwania meczu piłki koszykowej stanowią:

A/ dwie połowy zatrzymywanego czasu gry po 15min. każda

B/ cztery kwarty zatrzymywanego czasu gry po 10min. każda

C/ cztery kwarty zatrzymywanego czasu gry po 8 min. każda

PIŁKA RĘCZNA

13. Standardowe wymiary boiska do gry w piłkę ręczną określające długość i szerokość wynoszą:

A/ 40m i 20 m

B/ 40m i 25m

C/ 30m i 15m

14. Zaznaczona linią przerywaną, na boisku piłki ręcznej, linia 9m:

A/ to linia pola bramkowego

B/ to linia pola rzutów karnych

C/ to linia rzutów wolnych

15. Pełny czas trwania meczu seniorów w piłce ręcznej wynosi:

A/ 3 x 20 min.

B/ 2 x 30 min.

C/ 2 x 25 min.

16. Ilu zawodników jednej drużyny może znajdować się równocześnie na boisku do gry w piłkę ręczną:

A/ 7 (6 w polu i bramkarz)

B/ 6 (5 w polu i bramkarz)

C/ 7 (5 w polu i 2 bramkarzy)

17. Rozpoczęcie meczu piłki ręcznej następuje po gwizdku sędziego w momencie wprowadzenia piłki do gry w ściśle określonym miejscu, którym jest:

A/ linia końcowa boiska

B/ linia rzutów wolnych

C/ punkt wyznaczający środek boiska

18. Zawody piłki ręcznej sędziują sędziowie główni w liczbie:

A/ 2

B/ 3

C/ 4

PIŁKA SIATKOWA

19. Piłka siatkowa jest grą zespołową rozgrywaną pomiędzy dwoma drużynami z których każda liczy po 12 zawodników w tym grających na boisku i rezerwowych jest odpowiednio:

A/ 5 i 7

B/ 7 i 5

C/ 6 i 6

20. Boisko do gry w piłkę siatkową ma kształt:

A/ prostokąta

B/ kwadratu

C/ trapezu

21. Gra w piłkę siatkową odbywa się na dwóch równych polach o wymiarach 9m x 9m. W jakiej odległości od linii środkowej znajduje się linia wyznaczająca pole ataku:

A/ 3m

B/ 3,5m

C/ 4m

22. Częścią składową siatki w zawodach piłki siatkowej jest:

A/ słupek, na którym siatka jest mocowana

B/ antenka, ograniczająca wymiary siatki

C/ piłka siatkowa

23. W piłce siatkowej typowa wysokość siatki dla mężczyzn i kobiet wynosi odpowiednio:

A/ 2,50 i 2,30

B/ 2,43 i 2,24

C/ 2,34 i 2,42

24. Ile zmian zawodników można dokonać w jednym secie?

A/ 2

B/ 4

C/ 6

LEKKA ATLETYKA

25. Długość bieżni stadionu otwartego lekkoatletycznego winna wynosić nie mniej niż:

A/ 350m

B/ 300m

C/ 400m

26. Na którym dystansie biegu lekkoatletycznego nie wymagany jest bieg po jednym wyznaczonym torze od startu do mety?

A/ 200 m

B/ 400 m

C/ 800 m

27. Dystans biegu maratońskiego to:

A/ 42 km 195 m

B/ 42 km 295 m

C/ 41 km 195 m

28. Zawodnik uczestniczący w konkurencji skoku w dal może przekroczyć wyznaczoną linię odbicia o:

A/ 2cm

B/ 5cm

C/ jej przekroczenie powoduje, że skok jest nieważny(spalony)

29. W konkurencji pchnięcia kulą minimalny ciężar kuli dla mężczyzn i kobiet wynosi odpowiednio:

A/ 7,06kg i 3,96kg

B/ 7,26kg i 4,00kg

C/ 7,00kg i 4,00kg

30. Najbardziej utytułowany chodziarz Polski to:

A/ Andrzej Supron

B/ Artur Partyka

C/ Robert Korzeniowski

IŁOŚĆ UZYSKANYCH PUNKTÓW.....

OCENA.

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. Uprawianie ćwiczeń fizycznych, rekreacji, turystyki to wg ciebie:
A moda
B działanie prozdrowotne
C naśladowanie innych
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
3. Czy możesz samodzielnie wpływać na rozwój fizyczny?
A tak
B nie
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
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
7. Skacząc wzwyż dokonujesz pomiaru;
A szybkości
B siły
C skoczności
8. Z czym kojarzą ci się pojęcia: rzutnia , koło , siatka , siła
A rzut oszczepem
B pchniecie kulą
C bieg z przeszkodami

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

A piłka ręczna

B siatkówka

C gimnastyka korekcyjna

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

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

A koszykówkę

B siatkówkę

C lekkoatletykę

13. Które z podanych ćwiczeń rozwija szybkość

A skoki przez skakankę

B szybkie wykonywanie przysiadów

C szybki bieg na krótkich dystansach

14. Wymień komendy startowe(trzy) do biegów krótkich.....

15. Połączone ze sobą ćwiczenia gimnastyczne to układ.....

16. Jakie znasz sposoby odbić piłki siatkowej.....

.....
ILOŚĆ UZYSKANYCH PUNKTÓW.....

OCENA.

TEST WIADOMOŚCI Z KULTURY FIZYCZNEJ NR 3

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

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

3. Podczas wysiłku fizycznego tętno:

- A maleje
- B wzrasta
- C nie ulega zmianom

4. Gimnastyka korekcyjna służy do;

- A przygotowania organizmu do wysiłku
- B jest to gra ruchowa
- C zapobiegania wadom postawy

5. Którą z podanych prób zastosujesz do pomiaru wytrzymałości

- A skłon w przód
- B rzut piłką lekarską
- C bieg ciągły 12 min.

6. Falstart to:

- A wyjście z bloków przed sygnałem „start”
- B nazwa biegu z przeszkodami
- C skok spalony

7. Po meczu drużyny:

- A dziękują sobie za rozegrany mecz
- B jak najszybciej schodzą z boiska
- C naśmiewają się z przeciwnika

8. Z czym kojarzy ci się : poprzeczka, rozbieg, zeskok

- A skokiem o tyczce
- B skokiem wzwyż

C skokiem w dal

9. Połączone ze sobą ćwiczenia gimnastyczne to układ.....

10. Jakie znasz sposoby odbić piłki siatkowej.....

.....
ILOŚĆ UZYSKANYCH PUNKTÓW.....

OCENA.