

Test wiedzy z zakresu wychowania fizycznego

1. Podczas wysiłku tętno:
 - a) Maleje
 - b) Wzrasta
 - c) Nie ulega zmianie
2. „Falstart” to:
 - a) Wbiegnięcie na tor przeciwnika
 - b) Wyjście z bloków startowych przed sygnałem startera
 - c) Potoczna nazwa biegu sztafetowego
3. Które ćwiczenia wzmacniają mięśnie brzucha:
 - a) Uginanie ramion w podporze
 - b) Skłony tułowia w przód w leżeniu tyłem
 - c) Przysiady
4. Długość bieżni stadionu lekkoatletycznego wynosi:
 - a) 800 m
 - b) 200 m
 - c) 400 m
5. Czas trwania meczu w piłkę ręczną:
 - a) 2 x 15min
 - b) 3 x 15 min
 - c) 2 x 30 min
6. Wymiary boiska do piłki ręcznej:
 - a) 30 x 15
 - b) 40 x 20
 - c) 20 x 10

7. Ile może zrobić kroków z piłką zawodnik koszykówki podczas gry bez kozłowania:
- a) 3
 - b) 1
 - c) 2
8. Z czym kojarzą się tobie elementy: rozbieg, belka, piaskownica
- a) Skok w wzwyż
 - b) Skok w dal
 - c) Bieg na 100m
9. Komendy w biegu długim to:
- a) Na miejsc gotów start
 - b) Na miejsca start
 - c) Do startu start
10. Dystans Maratonu to:
- a) 42 km 195 m
 - b) 15 km
 - c) 10 km
11. Z pojęciem bekhend, forhend kojarzy ci się dyscyplina:
- a) Siatkówka
 - b) Koszykówka
 - c) Tenis Stołowy
12. Co oznacza skrót „UKS”
- a) Uczniowski Klub Sportowy
 - b) Unijny Klub Sportowy
 - c) Uczniowskie Koło Sportowe
13. Bieg na 60m. odbywa się ze startu?:
- a) wysokiego
 - b) niskiego

c)lotnego

14. Jakie są prawidłowe komendy startera podczas biegu na 60m.?

a)do startu, start !

b)przygotowani, start!

c)na miejsca, gotów, start!

15. Złota medalistka Kamila Skolimowska uprawia jaką konkurencje LA?

a)skok o tyczce

b>wielobój

c) rzut młotem