7 RAZRED, 18 5 2020

KVIZ ŠPORTNO VZGOJNEGA KARTONA

1. S testom vesa v zgibi ugotavljamo raven katere sposobnosti?

A. ? Koordinacije.

B. ? Mišične vzdržljivosti trupa.

C. ? Hitrosti.

D. ? Mišične vzdržljivosti ramenskega obroča.

2. Naštej motorične sposobnosti:

Odgovor:

3. Test kožna guba nadlahti uporabljamo za ugotavljanje katere lastnosti?

A. ? Količine podkožnega maščevja.

B. ? Voluminoznost telesa.

C. ? Hitrost izmeničnih gibov.

D. ? Koordinacijo gibanja celega telesa.

4. Na katero od naštetih gibalnih sposobnosti najbolj vplivamo z dolgotrajnim tekom?

A. ? Koordinacijo.

B. ? Preciznost.

C. ? Hitrost.

D. ? Vzdržljivost.

5. Kateri test prikazuje slika?

A. ? Dotikanje plošče z roko.

B. ? Poligon nazaj.

C. ? Dviganje trupa.

D. ? Skok v daljino.

6. S katerim testom preverjamo raven šprinterske hitrosti?

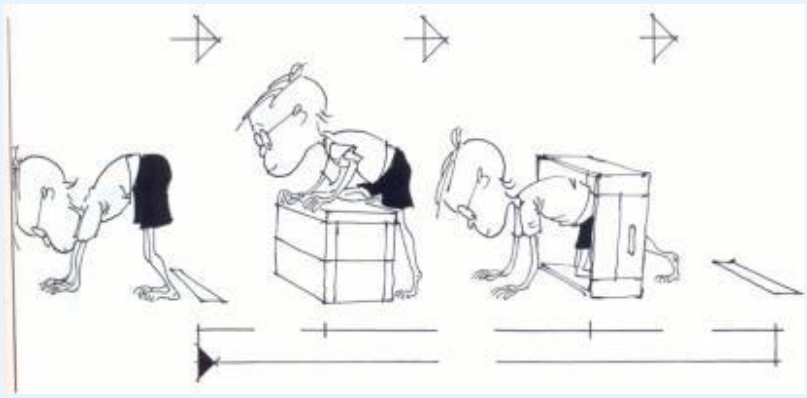
A. ? Tek 600 m.

B. ? Dotikanje plošče z roko.

C. ? Tek 60 m.

D. ? Skok v daljino z mesta.

7. Kateri test predstavlja slika?



A. ? Vesa v zgibi.

B. ? Tek 60 m.

C. ? Predklon.

D. ? Poligon nazaj.

8. Katera od naštetih značilnosti ni telesna oziroma antropometrična mera?

A. ? Pljučna kapaciteta.

B. ? Telesna teža.

C. ? Telesna višina.

D. ? Količina podkožnega maščevja.

9. S katerim testom bi preveril raven gibljivosti v kolčnem sklepu?

A. ? Predklon na klopci

B. ? Skok v daljino z mesta.

C. ? Tek 600 m.

D. ? Dotikanje plošče z roko.

10. Katere od naštetih telesnih mer imenujemo tudi antropometrične mere?

A. ? Telesna višina, telesna teža, količina podkožnega maščevja.

B. ? Število srčnih utripov v minuti, število vdihov v minuti, utripni volumen srca.

C. ? Prostornina srca pri enem utripu, prostornina pljučnega izdiha.

Naloga za 21052020

Pojdite na pohod saj pol ure, opravite raztezne vaje, primerno se oblecite, izkoristite primeren čas glede na vremenske razmere. Pošljite mi kakšno sliko.