

SPLOŠNI KVIZ

7.,8. in 9. RAZRED - ŠSP

NALOGA ZA 13. 5.

1. TELESNA VIŠINA, TELESNA TEŽA IN KOŽNA GUBA OPISUJEJO?

a.

☐ GIBALNE SPOSOBNOSTI

b.

☐ TELESNE ZNAČILNOSTI

c.

☐ ANTROPOMETRIČNE MERE TELESA

d.

☐ FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI

2. KOLIKŠNA JE DOLŽINA KROGA NA ATLETSKEM STADIONU?

A. ? 160 M

B. ? 344 M

C. ? 400 M

D. ? 100 M

3. S KATERO OD NAŠETIH ŠPORTNIH DEJAVNOSTI NAJBOLJ RAZVIJAMO TAKTIČNO RAZMIŠLJANJE?

- . ? AEROBIKA
 A. ? PLEZANJE
 B. :-) KOŠARKA
 C. ? ŠTAFETNI TEK

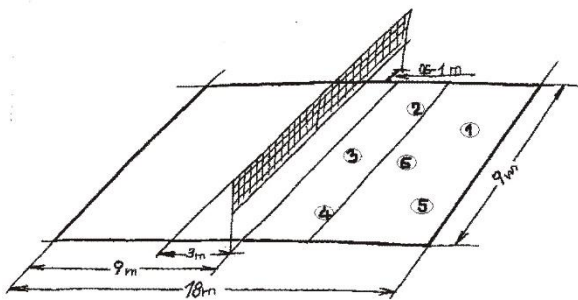
4. KAJ POMENI IZRAZ "FAIR PLAY" ?

- . ? POŠTENO IGRO, ŠPORTNO OBNAŠANJE, SPOŠTOVANJE NASPROTNIKA
- A. ? PODCENJEVANJE NASPROTNIKA
- B. ? ZNAMKA ŠPORTNEGA OBLAČILA
- C. ? ZMAGO ZA VSAKO CENO

5. NA KATERO OD NAVEDENIH GIBALNIH SPOSOBNOSTI NAJBOLJ VPLIVAMO Z DALJŠIMI TEKI?

- . ? AEROBNA VZDRŽLJIVOST
 A. ? STATIČNA MOČ
 B. ? RAVNOTEŽJE
 C. ? PRECIZNOST

6. NA SLIKI VIDIŠ IGRIŠČE ZA KATERO ŠPORTNO PANOGO?



- . ? ROKOMET
A. ? MALI NOGOMET
B. ? KOŠARKA

C. ? ODBOJKA

7. KATERA JE EKIPNA DISCIPLINA PRI ATLETIKI?

- . ? TEK 100 M
- A. ? TEK ČEZ OVIRE
- B. ? ŠTAFETA
- C. ? SKOK V VIŠINO

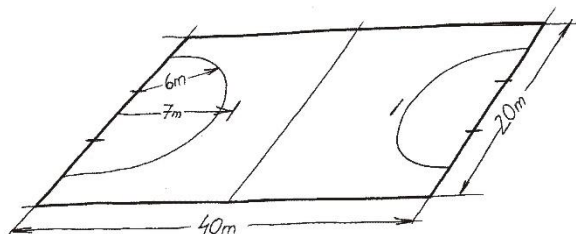
8. KOLIKO ČASA PO OBILNEJŠEM OBROKU NAJ NE BI VADILI?

- . ? 4 URE
- A. ? POL URE
- B. ? 2 URI
- C. ? 10 MINUT

9. KATERA OD NAVEDENIH ŠPORTNIH PANOG NAJBOLJ VPLIVA NA SODELOVANJE?

- . ? NAMIZNI TENIS
- A. ? KOŠARKA
- B. ? ATLETIKA
- C. ? JUDO

10. NA SLIKI VIDIŠ IGRIŠČE ZA KATERO ŠPORTNO PANOGO?



- . ? ODBOJKO
- A. ? KOŠARKO
- B. ? ROKOMET
- C. ? MALI NOGOMET

11. KATERA OD NAVEDENIH HRANILNIH SNOVI JE GLAVNI VIR ENERGIJE PRI ŠPORTNI VADBI?

- . ? OGLJIKOVI HIDRATI
- A. ? VITAMINI
- B. ? BELJAKOVINE
- C. ? MAŠČOBE

12. KAJ MERIMO S PULZMETROM?

- . ? PORABO KALORIJ PRI ŠPORTNI VADBI
- A. ? STOPNJO HOLESTEROLA V KRVI
- B. ? FREKVENCO SRČNEGA UTRIPA
- C. ? VITALNO ZMOGLJIVOST PLUČ

13. S KATERIM POSTOPKOM ZA MERJENJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI BI PREVERIL RAVEN GIBLJIVOSTI V KOLČNEM SKLEPU.

- . ? DOTIKANJE PLOŠČE Z ROKO
- A. ? PREDKLON NA KLOPICI
- B. ? POLIGON VZVRATNO
- C. ? VESA V ZGIBI

14. S KATERO VAJO RAZVIJAMO ODRIVNO MOČ NOG?

- . ? SONOŽNI POSKOKI Z DVIGOVANJEM NOG DO PRSI
- A. ? DVIGOVANJE TRUPA V LEŽI
- B. ? SKLEKI
- C. ? ZAKLONI

15. KATERA ŠPORTNA DEJAVNOST NAJBOLJ VPLIVA NA RAZVOJ VZTRAJNOSTI?

- . ? SUVANJE KROGLE
- A. ? MARATONSKI TEK
- B. ? TEK NA 100 METROV

