

## Ponovimo snov, 17. 4.

### Spoštovani učenci 7. razreda

## **ATLETIKA - METI**

### **KVIZ**

1. Kaj pri metih pomeni mišična veriga?

- A. ? Metanje verige
- B. ? Vključevanje mišic nog, trupa in roke v izvajanje meta.
- C. ? Vključevanje mišic roke v izvajanje meta
- D. ? Nekaj kar je med seboj povezano.

2. Kako so sestavljeni metalni koraki?

- A. ? Metalne korake sestavljajo poljubni tekalni koraki.
- B. ? Metalni koraki so sestavljeni iz koraka, križnega koraka in položaja za izmet.
- C. ? Metalne korake sestavlja križni korak in položaj za izmet.
- D. ? Metalne korake sestavlja uvodni korak in križni korak.

3. Kakšna je tehnika meta žogice?

- A. ? Zalet in met.
- B. ? Položaj za izmet in ohranjanje ravnotežnega položaja.
- C. ? Zalet, izmet in zaustavljanje in ohranjanje ravnotežnega položaja.
- D. ? Zalet, položaj za izmet, izmet in zaustavljanje in ohranjanje ravnotežnega položaja.

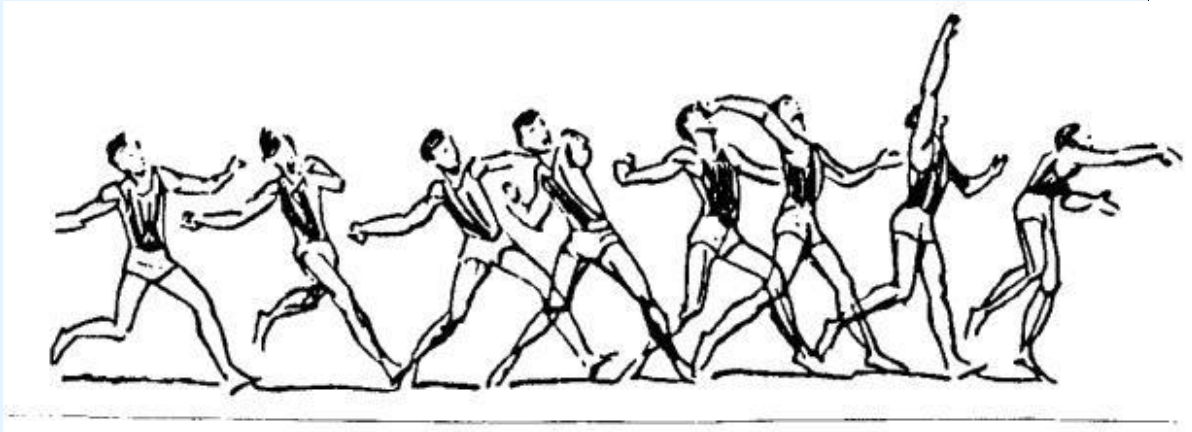
4. Kateri od naštetih metov ne sodi med atletske mete?

- A. ? Met kopija.
- B. ? Met kladiva.
- C. ? Met diska.
- D. ? Met palice.

5. Kakšna teža žogice se uporablja pri metu žogice?

- A. ? 250 g
- B. ? 25 g
- C. ? 150 g
- D. ? 300 g

6. Kakšno gibanje vidiš na sliki?



- A. ? Met žogice.
- B. ? Met krogle.
- C. ? Met diska.
- D. ? Met kopija.