PREVERJANJE ZNANJA ZA 6. in 7. RAZRED IZ PREDSTAVLJENIH VSEBIN ŠPO.

1. Zakaj je potrebno ogrevanje pred vadbo?

2. Kako razdelimo gimnastične vaje?

3. Zakaj je potrebno piti med daljšo fizično aktivnostjo?

4. Katera dva načina držanja loparja v namiznem tenisu sta najbolj pogosta?

5. Ali se pri namiznem tenisu igra ena igra do 11 ali do 21?

6. Zakaj je pomembno vsakoletno testiranje za ŠVK?

7. Kateri testi pri ŠVK niso testi gibalnih sposobnosti?

8. Ali lahko vorteks mečemo z levo roko?

9. Kaj bi upošteval pri metu vorteksa, da bo letel daleč? Naštej tri stvari.

10. Kdaj je met vorteksa veljaven na tekmovanju?

11. Kaj je doping v športu?

12. Kako se proti temu pojavu borimo v športu?

13. Kako si izmerimo pulz srca s pomočjo štoparice?

14. Pripravljaš se na vadbo. Opraviš ogrevanje, glavno aktivnost in zaključek vadbe. Kdaj meniš, da je pulz najmanjši in kdaj največji?

15. Kaj nam pove stanje srčnega pulza v mirovanju?

16. Ali s športno aktivnostjo lahko vplivamo na naše zdravje? Kaj pa na postavo?

17. Za vzdržljivostne športe, ki trajajo dalj časa, pravimo, da so **aerobni**. Naštej tri.

18. **Anaerobni** športi so tisti, kjer prevladuje eksplozivna moč. Naštej tri.

19. Atletiko sestavljajo 4 naravna gibanja. Hoja, tek, … Kateri gibanji še manjkata?

20. Če se v športu obnašamo športno do tekmecev, sodnikov, znamo prenesti poraz, čestitamo zmagovalcu, bodrimo poražence, priznamo napake, igramo pošteno… Kako temu rečemo še z drugo besedo?