PREVERJANJE ZNANJA ZA 8. in 9. RAZRED IZ PREDSTAVLJENIH VSEBIN ŠPO.

1. Zakaj je »fair-play« v športu pomemben?

2. Katera naravna gibanja sestavljajo atletiko? Eno je hoja. Naštej še ostale tri?

3. Katere športe označujemo kot aerobne? Naštej vsaj tri.

4. Katere športe označujemo kot anaerobne? Naštej tri.

5. Naštej vsaj tri pozitivne vplive športne aktivnosti na organizem.

6. Naštej dva načina, kako si lahko izmeriš srčni pulz?

7. Kaj nam pove stanje srčnega pulza v mirovanju?

8. Ali ima redno fizično aktiven človek večji, ali manjši pulz v mirovanju od neaktivnega?

9. Kaj je doping v športu?

10. Kako bi pojav dopinga v športu zmanjšal ali ukinil?

11. V atletiki lahko orodje (rekvizit) vržemo s sunkom ali metom čez ramo. Napiši, v kateri atletski disciplini v šoli mečemo s sunkom in v kateri z metom čez ramo.

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

13. Kdaj je met vorteksa veljaven na tekmovanju?

14. Zakaj je pomembno vsakoletno testiranje za ŠVK?

15. Pri ŠVK testiramo (merimo) telesne značilnosti in gibalne sposobnosti. Naštej katere tri telesne značilnosti merimo? Naštej tri teste gibalnih sposobnosti.

16. Katera sta glavna udarca pri namiznem tenisu?

17. Kaj dosežemo z ogrevanjem pred športno vadbo in kako ga delimo?

18. Ali so vaje za moč tudi gimnastične vaje?

19. Zakaj je potrebno med športno aktivnostjo piti?

20. Kje se porabi več tekočine, pri aerobnih ali anaerobnih športih? Premisli in napiši svoje mnenje. Upoštevaj tudi intenzivnost napora.