

Проверь себя

(тест по физкультуре для учащихся начальной школы)



Физкультура – это

- урок в школе;
- занятия физическими упражнениями, закаливанием и туризмом, соревнования по разным видам спорта;
- соревнования по разным видам спорта;
- занятия физическими упражнениями



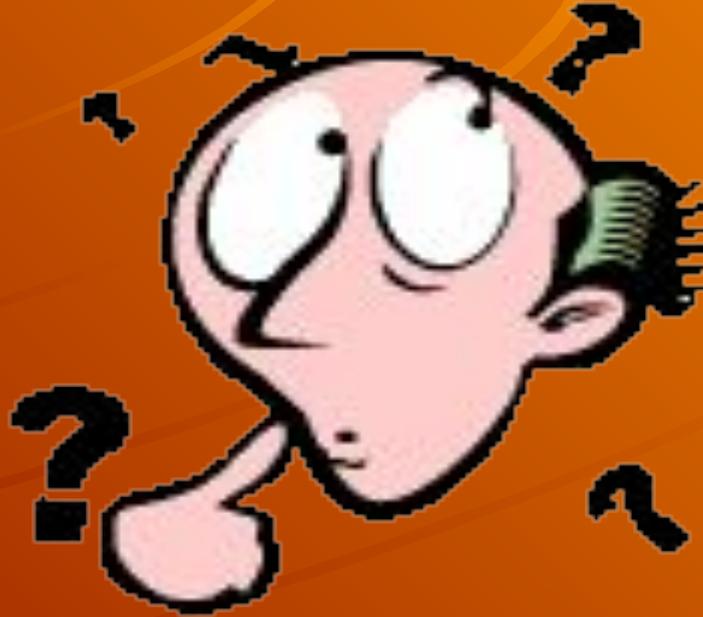
Подумай хорошо



На уроках физкультуры мы изучаем следующие разделы:

- легкую атлетику, гимнастику, подвижные игры, кроссовую подготовку;
- легкую атлетику, гимнастику, туризм;
- гимнастику, подвижные игры;
- подвижные игры, легкую атлетику, кроссовую подготовку;

Ты уверен ?



Физкультминутки нужны для того, чтобы

- подумать над сложной задачей;
- помогают проснуться;
- поболтать с соседом;
- дать отдохнуть организму;



Ты ошибся



К основным способам передвижения, которые необходимы человеку в жизни относятся:

- ходьба, бег, прыжки;
- ползание, лазанье, ходьба, бег;
- ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, плавание и ходьба на лыжах;
- ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах.

Опять ошибка, подумай хорошенько!



Физическая нагрузка - это

- такое выполнение физических упражнений, при котором повышается расход энергии;
- двигательные действия, с помощью которых человек укрепляет свой организм;
- физическое развитие школьников, укрепление их здоровья.

Ты не ПОМНИШЬ?



Физические качества - это

- сила, быстрота, ловкость;
- гибкость, быстрота, выносливость;
- сила, гибкость, выносливость, равновесие, быстрота, ловкость;
- выносливость, равновесие, быстрота, ловкость.

Вспоминай!



Закаливать организм можно с помощью

- обтирания, купания в холодной воде;
- прогулок на свежем воздухе, принятия горячего душа;
- солнечных лучей, обливания холодной водой;
- воды, воздуха и солнечных лучей.

А если хорошо подумать?



Осанка - это

- привычное положение тела человека, когда он сидит или передвигается;
- привычное положение тела человека, когда он стоит или выполняет физические упражнения;
- привычное положение тела человека, когда он стоит, сидит или передвигается;
- привычное положение тела человека, когда он стоит, сидит или спит.

Ты не помнишь?



Для занятий физическими упражнениями необходима форма

- военная;
- удобная;
- рабочая;
- нарядная
- спортивная;



Ты уверен?



Каким должен быть песок в прыжковой яме

- разрыхленным, с битым стеклом;
- слежавшимся;
- разрыхленным без посторонних предметов;
- речным.



Ты ошибся



Где нужно бежать при групповом старте на короткие дистанции

- где тебе удобно;
- толпой;
- по дорожке соседа;
- по своей дорожке.



Ты не помнишь?



Можно ли находиться в зоне метания?

- конечно, можно;
- иногда можно;
- нет.

Ты ошибся!



МОЛОДЕЦ!!!



Панченко Ирина Михайловна, учитель физической культуры МОУ "СОШ № 15" г. Энгельса, Саратовской области
2005 г.