

# SPLOŠNI KVIZ

## 8. RAZRED

### NALOGA ZA 12. 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 NAŠTETIH ŠPORTNIH DEJAVNOSTI NAJBOLJ RAZVIJAMO TAKTIČNO RAZMIŠLJANJE?

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

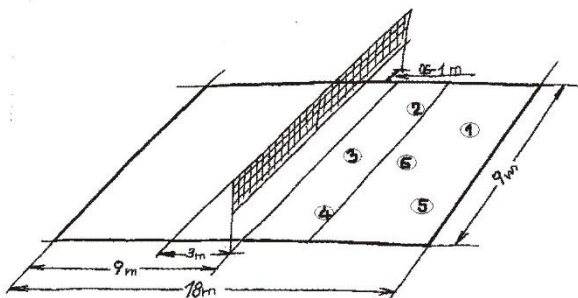
4. KAJ POMENI IZRAZ "FAIR PLAY" ?

- . ? 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

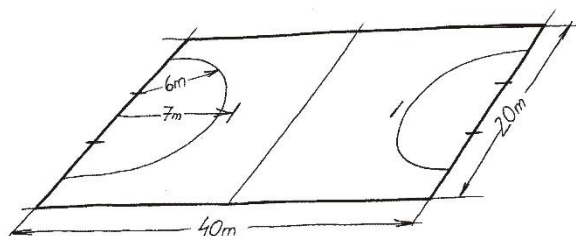
8. KOLIKO ČASA PO OBILNEJŠEM OBROKU NAJ NE BI VADILI?

- . ? 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

## **ŠPORTNO OBNAŠANJE**

**Naloga za 14. 5. 2020**

### **Teoretične vsebine:**

Učenci spoznajo kaj je »fair-play« ali po slovensko športno obnašanje. Spoznali bodo kaj je njegov pomen, zakaj se ga v športu izvaja in išče ter spoznali njegova pravila.

### **Kaj je športno obnašanje?**

Fair play sta angleški besedi in dobesedno pomenita "poštena igra". Pri nas pa za »pošteno igro« uporabljamo izraz športno obnašanje. Športno obnašanje danes pomeni zelo veliko:

- poštenost pri igri,
- spoštovanje dogovorjenih pravil in nasprotnika
- dostojno prenašanje porazov in zmag
- spoštljiv odnos do gledalcev in sotekmovalcev
- zahvalo za sodelovanje sotekmovalcu - svojemu navideznemu nasprotniku v igri
- varstvo narave ter varovanje lastnega in skupnega premoženja
- izogibanje nikotinu, alkoholu in nedovoljenim snovem (dopingu).

Zato šport ni vojna. Nasprotnik ni sovražnik. Spoštuj nasprotnika, šport je igra!

### **10 Zlatih pravil športnega obnašanja:**

1. Igraj na zmago.
2. Igraj pošteno.
3. Spoštuj pravila igre.
4. Spoštuj nasprotnike, soigralce, sodnike, uradne osebe in gledalce.
5. Sprejmi poraz z dostojanstvom.
6. Zavzemaj se za interese športa.
7. Zavrni podkupovanje, mamila, razizem, nasilje in druge nevarnosti športa.
8. Pomagaj pri razkrivanju podkupovanja.

9. Razkrij tiste, ki skušajo osramotiti šport.
10. Spoštuj vse, ki si prizadevajo za dober sloves športa.