

SPRAWDZIAN WIADOMOŚCI Z ZAKRESU PROGRAMU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO SZKOŁY PODSTAWOWEJ

I. W puste pole wpisz symbol gry, której dotyczy przepis

Piłka koszykowa	- PK
Piłka Nożna	- PN
Piłka Ręczna	- PR
Piłka Siatkowa	- PS

1. W polu bramkowym może poruszać się wyłącznie bramkarz
2. Jeżeli gracz zagra piłkę ręką na polu karnym, sędzia dyktuje rzut karny
3. Boisko ma kształt prostokąta o wymiarach 28x15 m
4. Po wykonaniu zagrywki zawodnicy mogą zajmować dowolną pozycję na swoim polu gry
5. Pole obrony ograniczone jest przez linię końcową i linię ataku odległą od linii środkowej o 3 m
6. Gra niedozwolona i niesportowe zachowanie karane jest rzutem wolnym pośrednim bądź bezpośrednim lub rzutem karnym
7. Rozpoczęcie gry następuje na środku boiska w ciągu 3 sek. po gwizdku sędziego, poprzez rzut w dowolnym kierunku
8. Linia rzutów wolnych znajduje się w odległości 5,80 m od linii końcowej boiska i jest do niej równoległa
9. Błędem jest bieganie z piłką, umyślne jej kopnięcie lub uderzenie pięścią
10. Drużyna nie może mieć więcej niż 11 zawodników i mniej niż 8 zawodników
11. Wymiary bramki wynoszą 2x3 m
12. Przejście w drużynie odbywa się po błędzie przeciwnika, gdy jego drużyna zagrywała wcześniej piłkę

SPRAWDZIAN WIADOMOŚCI Z ZAKRESU PROGRAMU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

I. W puste pole wpisz symbol gry, której dotyczy przepis

Piłka koszykowa	- PK
Piłka Nożna	- PN
Piłka Ręczna	- PR
Piłka Siatkowa	- PS

1. W czasie gry nie wolno przebywać w polu bramkowym
2. Przejście w drużynie odbywa się po błędzie przeciwnika, gdy jego drużyna wcześniej zagrywała piłkę
3. Boisko ma kształt prostokąta o wymiarach 18x9 m
4. Zawodnik z piłką może wykonać tylko trzy kroki i trzymać piłkę nie wykonując żadnego manewru tylko 3 sek.
5. Zawodnik, który popełnił 5 przewinień osobistych lub technicznych musi opuścić boisko
6. Gdy dokładnie pilnowany zawodnik, trzymający piłkę przez 5 sek. Nie rzuca, nie toczy lub nie kozłuje piłki – popełnia błąd
7. Bramkarzowi nie wolno opuścić pola bramkowego z piłką
8. Bramka może być zdobyta z: akcji, rzutu wolnego bezpośredniego, rzutu karnego, rzutu z rogu
9. Na każdym polu gry pole ataku ograniczone jest przez linię środkową i linię ataku odległą od linii środkowej o 3 m
10. Rzut karny wykonuje się z punktu karnego w odległości 11 m od linii bramkowej
11. Grę rozpoczyna się rzutem sędziowskim w kole środkowym
12. Zawodnik jest na pozycji spalonej, jeśli znajduje się bliżej linii bramkowej przeciwnika niż piłka i nie ma między nim a linią bramkową co najmniej dwóch przeciwników

II. Przekreśl zdanie, z którym się nie zgadzasz

1. W czasie gry w koszykówkę wolno biegać z piłką.
2. Berek to zabawa, w której trzeba rzucać piłką do celu.
3. Za rzut do kosza można uzyskać 1, 2 lub 3 punkty.
4. Na sali gimnastycznej można przebywać tylko pod opieką nauczyciela.
5. Przed i po zajęciach wf nie trzeba przebierać się.
6. Codzienne ćwiczenia, gimnastyka, zabawy ruchowe poprawiają sprawność fizyczną i zdrowie.

III. W podanych grupach wyrazów przekreśl te, które nie pasują do pozostałych

1. Koszykówka, siatkówka, piłka nożna, maraton
2. Przewrót w przód, przewrót w tył, stanie na rękach, rzut do kosza
3. Stopa, dłoń, kolano, udo, ramię
4. Materac, piłka, skrzynia, szarfa, skoki zajęcze
5. Berek, trzeciak, wyścigi rzędów, skłon w przód