**Vprašanja - ŠPORT –** 7. in 8. razred

**Navodila:**

* odgovori morajo biti popolni, natančni
* piši čitljivo in pazi na pravopis
* poišči literaturo v knjižnici ali na spletu:  [ŠPORT](_blank)
* izdelek označi z imenom, priimkom, razredom, datumom...
* list z odgovori pošlji na moj e-naslov: metka.grebenc@guest.arnes.si
* datum oddaje: do 8. 6. 2020 (oddaš lahko tudi prej)

**OSNOVNA MOTORIKA**

1. Naštej 6 osnovnih gibalnih sposobnosti?
2. S katerimi testi v šoli preverjamo osnovne gibalne sposobnosti?
3. Katere so naravne oblike gibanja?
4. Naštej osnovne položaje telesa!
5. Kako je sestavljena vadbena enota, ura športne vzgoje? Naštej 3 dele!

**ODBOJKA**

Dopolni:

1.Odbojka je ekipna športna igra, sestavljena iz \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ekip, ki ju loči \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Namen igre je poslati žogo preko mreže tako, da bi v nasprotnikovem polju padla \_\_\_\_\_\_\_\_\_, ter preprečiti, da bi padla na tla na lastni strani igrišča. Igralci lahko \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ žogo s katerimkoli delom telesa, ne smejo pa je \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Vsaka ekipa se lahko \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ dotakne žoge preden jo vrne v nasprotnikovo igralno polje.

Odgovori:

1. Kateri so osnovni tehnični elementi pri odbojki?
2. Kateri so taktični elementi pri odbojki?
3. Kdaj ekipa osvoji točko?
4. Kdaj ekipa osvoji zmago?

**ATLETIKA**

1. Naštej 5 atletskih disciplin, v katerih tekmujejo na Olimpijskih igrah.
2. Koliko meri krog na olimpijskem atletskem stadionu?
3. Katere štarte poznamo pri tekih?
4. Naštej 5 elementov atletske abecede oz. tekaških vaj.
5. Opiši fartlek.
6. Katero gibalno sposobnost razvijamo z dolgotrajnim tekom?
7. Katera gibalna sposobnost je pomembna za dober skok v daljino z mesta?

**KOŠARKA**

1. Koliko igralcev predstavlja moštvo na igrišču ?
2. Navedi vsaj tri elemente košarkarske tehnike!
3. Kako je časovno razdeljena košarkarska tekma (igralni čas)?
4. Igralec zadane koš pri izvajanju prostega meta. Koliko točk pri tem doseže?

**GIMNASTIKA**

1. Kdo je legenda slovenske gimnastike?

2. Katere rekvizite se uporablja pri ritmični gimnastiki?

3. Naštej vsaj 4 akrobatske prvine.

4. Naštej nekaj elementov, ki jih lahko izvedeš na gredi.

5. Katere so najpogostejše napake pri izvedbi prevala?

**PLES**

1. Kateri plesi spadajo v skupino standardnih plesov?

2. Kateri plesi sodijo v skupino LA (latinsko-ameriških) plesov?

3. Kaj so ljudski plesi?

**Točkovnik:**

34 - 32 5(odl)

31,5 - 29 4(pd)

28,5 - 25 3(db)

24,5 - 21 2(zd)

20,5 1(nzd)

Želim ti uspešno opravljeno delo.