

1. Selgita mõisteid (3p):

tervisesport –

sport –

füüsiline töö -

2. Ühenda õige tähendus: (2p)

tervisenäitajad

pikkus, vererõhk, kehakaal, pulsisagedus

mõõdetavad tervisenäitajad

meeleolu, söögiisu, väsimus, uni

3. Pane + kui väide on õige. (4p)

Liikumine on kasuliks, sest see...

parandab kopsude ja südame tööd

tugevdab immuunsüsteemi

tekitab halva enesetunde

parandab seedimist

segab õppimist

aitab paremini magada

segab söömist

tekitab stressi

4. Märki väited, mis käivad sinu kohta. (5p)

käin trennis 2-3 korda nädalas

liigun värskes õhus vähemalt 60 min

söön palju magusat

söön tervislikult iga 2.5-3.5 tunni tagant

liigun vähe, mull ei ole aega

magan vähemalt 8-10 tundi

magan 5-7 tundi

olen nutisõltlane

suhtlen palju sõpradega

suhtlen palju sõpradega internetis

5. Tõmmake kokku sõnad ja nende tähendus (6p).

vastupidavus

координация

kiirus

гибкость

koordinatsioon

ловкость

osavus

скорость

painduvus

сила

jõud

выносливость

LISAÜLESANNE!* Igas reas on üks spordiala, mis ei sobi. Tõmba maha. (3p)

jalgpall

korvpall

käsipall

regbi

tennis

golf

sulgpall

pesapall

suusatamine

uisutamine

rulluisutamine

lumelauasõit

6. Tõmba kokku spordialad. (7p)

jalgpall

sulgpall

korvpall

käsipall

pesapall

regbi

lumelauasõit

бейсбол

гандбол

футбол

регби

сноуборд

бадминтон

баскетбол

7. Kirjuta iga palli all õige nimetus (4p): jalgpall, golfipall, korvpall, käsipall



8. Märki õige vastus +. Õige vastus on ainult üks. (6p)

1. Miks on aktiivne liikumine vajalik?

Sportima ei pea üldse, kui ei taha.

See tugevdab tervist, lihaseid ja luustikku.

Seda pole vaja, see ei anna mitte midagi.

2. Miks peab kehalist tundi alustama soojendusega?

Soojendust pole vaja teha, see ei tee midagi.

See on ajaraiskamine.

Aitab kehal valmistuda suuremaks trenniks.

3. Mida peab enne trenni või kehalist kasvatust tegema?

Panema sobivad riided ja jalatsid.

Karjuda ja joosta ringi niisama.

Unustama spordiriided koju.

4. Mida peab peale trenni või kehalist kasvatust tegema?

Palju sööma, sest energiakulu oli suur.

Ennast pesema ja kuivad riided selga panema.

Karjuma ja mängida riietusruumis.

5. Milleks peab ennast karastama?

Et vähem riideid talvel kanda.

Et tervis tugevam oleks.

Et haigeks jääda.

6. Miks peab tervislikult sööma?

Tervislikult sööma ei pea.

Sest arst ütleb nii.

Sest see on tervisele kasulik.