

Fișă de lucru

COLOREAZA RASPUNSUL CORESPUNZATOR

1. Selectează A (adevărat) sau F (fals).

- a. Pentru a participa la orele de Educație fizică și sport, trebuie să prezinți profesorului de educație fizică și sport, la începutul anului școlar, adeverința medicală.

Adevarat

- b. Pentru a participa la orele de Educație fizică și sport, trebuie să prezinți profesorului documentul de legitimare la un club sportiv școlar sau la un cerc din cadrul unui palat sau club al copiilor.

Fals

- c. Pentru a participa la orele de Educație fizică și sport, trebuie să comunici profesorului eventualele abateri de la starea de sănătate momentană.

Adevarat

- d. Pentru a participa la orele de Educație fizică și sport, trebuie să fii echipat corespunzător anotimpului și locului în care se desfășoară lecția.

Adevarat

2. Care dintre alimentele enumerate ar trebui excluse din meniu pentru o alimentație sănătoasă?

- a. Proteine animale și vegetale și lactate naturale
b. Sucuri artificiale dulci și acidulate -----B
c. Legume și fructe proaspete

3. Călirea organismului cu ajutorul soarelui

Efectele de călire cele mai mari se obțin dacă baia de soare(*expunere a corpului la acțiunea razelor solare*) este:

- a. Realizată când soarele este cel mai puternic -----A
b. Progresivă, directă (fără veșminte), continuă (efectuată zilnic) și totală (pe întreaga suprafață a corpului)
c. Prelungită

4. Dacă ești băiat/fată, ai 11 ani și ai perimetrul toracic în inspirație de 72 cm, iar în expirație forțată de 68 cm, ce elasticitate toracică ai?

- a. 6 cm
- b. 4 cm
- c. 5 cm -----C

5. Lungimea sau înălțimea unei sărituri depind, în principal, de:

- a. Forța bătăii
- b. Lungimea elanului -----B

6. Escaladarea te ajută să depășești un obstacol înalt prin:

- a. Săritură peste obstacol Fals
- b. Trecere pe sub obstacol Fals
- c. Trecere de pe o parte pe cealaltă a obstacolului Adevarat

7. Reușita unei prinderi depinde de:

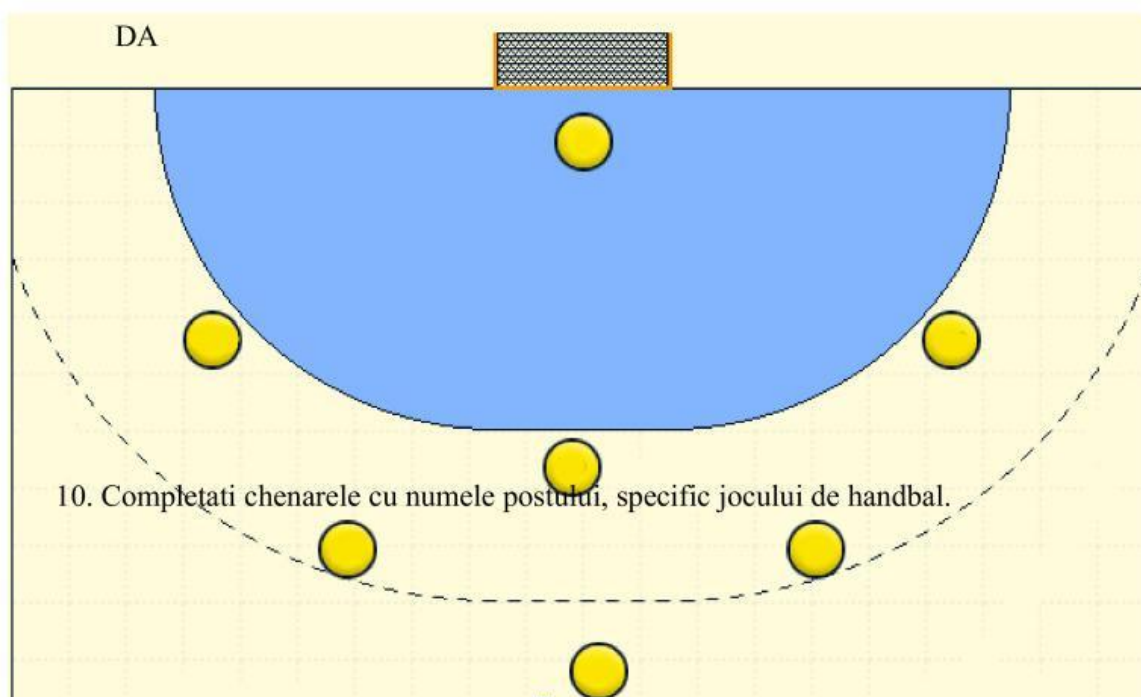
- a. Poziția palmelor Adevarat
- b. Întâmpinarea și amortizarea contactului cu obiectul Adevarat
- c. Poziția picioarelor Adevarat
- d. Aprecierea corectă a distanței și a vitezei obiectului Adevarat

8. **(Pentru baieti)** La un joc de fotbal, mingea iese în afara liniei de fund a terenului. Portarul ia mingea și din careul de 6 m o repune în joc, transmițând-o cu mâna unui coechipier. Jocul poate continua?

DA

9. Un jucător de handbal primește și prinde mingea, face trei pași, paseaza, reprimește mingea, dribleză de mai multe ori și aruncă la poartă marcând gol. Golul este valabil?

DA



10. Completați chenarele cu numele postului, specific jocului de handbal.

