

Wychowanie fizyczne – V dziewczęta i chłopcy – 7.05.2020r.

Temat: Test z wiadomości o przepisach piłki koszykowej.

Poniższy test z piłki koszykowej proszę postarać się rozwiązać bez pośpiechu **do niedzieli** włącznie. Z uwagi że niektóre pytania mogą Wam sprawić wiele kłopotów to proszę się tym nie przejmować. Skala ocen pozwala Wam na popełnienie wielu błędów i pomimo tego na uzyskanie wysokiej oceny.

System oceniania:

26 dobrych odpowiedzi – ocena cel

23 dobrych odpowiedzi -cel

20 dobrych odpowiedzi +bdb

17 dobrych odpowiedzi bdb

15 dobrych odpowiedzi -bdb

13 dobrych odpowiedzi +db

11 dobrych odpowiedzi db

Test wiadomości z Piłki Koszykowej dla uczniów Szkoły Podstawowej

1.Czas gry na zawodach szkolnych wynosi :

- A. 4 x 7 minut
- B. wszystkie odpowiedzi są prawidłowe (czas wyznaczany w zależności od liczby drużyn)
- C. 4 x 8 minut
- D. 4 x 6 minut
- E. 4 x 9 minut

2.Boiska do koszykówki ma kształt :

- A. kwadratu
- B. prostokąta
- C. rombu

3. W koszykówce kosze zdobyte - mają odpowiednią wartość . Które stwierdzenie jest prawidłowe ?

- A. kosz z gry - 2pkt, kosz zza lini 6,25m - 3 pkt, kosz z rzutu wolnego(osobiste) - 1pkt
- B. kosz z gry - 3 pkt, kosz z rzutu wolnego - 1pkt
- C. kosz z gry - 2 pkt, rzut wolny (osobisty) - 1 pkt

4. Zawodnik grający, posiadający piłkę może zrobić bez kozłowaniakroki.

- A. 1 krok
- B. 3 kroki
- C. 4 kroki
- D. 2 kroki

5. Rzut sędziowski w koszykówce polega na :

- A. nie wiem
- B. rzucie piłki pomiędzy kilkoma zawodnikami
- C. podrzuceniu piłki przez sędziego w górę, między dwoma zawodnikami przeciwnych zespołów

6. O czym mówi przepis "poła rzutów wolnych " ?

- A. żaden zawodnik drużyny będącej w posiadaniu piłki, nie może przebywać dłużej niż 7 sekund w polu rzutów wolnych - nieruchomo
- B. żaden zawodnik drużyny będącej w posiadaniu piłki, nie może przebywać dłużej niż 5 sekund w polu rzutów wolnych - nieruchomo
- C. żaden zawodnik drużyny będącej w posiadaniu piłki, nie może przebywać dłużej niż 3 sekundy w polu rzutów wolnych - nieruchomo

7. Wyrzut piłki z autu. Jedna odpowiedź jest dobra.

- A. przy wyrzuceniu piłki należy stać obiema stopami za linią
- B. przy wyrzuceniu piłki należy przyjąć postawę, (jedną stopą na linii, a druga poza linią)
- C. w pozycji luźnej, ale dwiema stopami na linii

8. Ile sekund ma zawodnik na wprowadzenie piłki zza linii autowej i końcowej boiska ?

- A. 7 sek
- B. 3 sek
- C. 5 sek

9. Czego nie wolno robić - podczas gry w koszykówkę ? Jeden przypadek jest nieprawidłowy.

- A. piłkę można podawać, kozłować i rzucać
- B. przypadkowo piłkę dotknąć stopą lub nogą
- C. gra się za pomocą rąk
- D. kozłować piłkę na przemian obiema rękoma
- E. uderzać piłkę pięścią

10. Rzut wolny (osobisty) -to przywilej dany zawodnikowi dla zdobycia jednego lub dwóch punktów. Rzut ten ma być wykonany przez :

- A. zawodnika, który został wcześniej wyznaczony przez trenera w szatni
- B. rzut wolny wykonuje zawodnik, na którym popełnione zostało przewinienie
- C. dowolnego zawodnika drużyny, dla której został on przyznany

11. Co to jest "pivot" ?

- A. rzut do kosza z półdystansu
- B. obrót dookoła własnej osi tułowia na jednej nodze, (bez odrywania jej od podłoża), wykonując drugą nogą kroki
- C. rzut z biegu po przebiegnięciu - zakończony hakiem

12. W czasie wykonywania rzutów wolnych, inni zawodnicy winni zająć następujące pozycje przy koszu ?

- A. po jednej stronie kosza drużyna atakująca, a po drugiej stronie - zespół broniący
- B. dwa miejsca najbliższe kosza - po przeciwnych stronach, dwaj zawodnicy drużyny broniącej , dalsze miejsca - pozostali
- C. dwa miejsca najbliższe kosza - po przeciwnych stronach, dwaj zawodnicy drużyny atakującej , dalsze na przemian – pozostali

13. Co wolno robić - podczas gry w koszykówkę ? Jeden przypadek jest prawidłowy

- A. przenosić piłkę w kozłowaniu
- B. kozłować piłkę oburącz
- C. grać za pomocą rąk, nóg powyżej kolana i pozostałymi częściami ciała
- D. popychać, obejmować, klamrować i podstawiać nogi przeciwnikowi
- E. celowo kopać piłkę

14. Wysokość kosza od podłoża w koszykówce wynosi :

- A. 3,00 m
- B. 2,90 m
- C. 3,05 m
- D. 3,10 m
- E. 2,85 m

15. O czym mówi " przepis połowy boiska " ?

- A. zawodnik posiadający piłkę, po przejściu połowy boiska, nie może wrócić z pola ataku do pola obrony (podawać, kozłować) ?
- B. zawodnicy po przejściu połowy boiska, nie mogą wrócić do pola obrony
- C. zawodnicy obu zespołów, mogą wielokrotnie przekraczać połowę boiska - tam i z powrotem

16. Rzuty sędziowskie mają miejsce w kołach (środkowym i dwóch kołach bliższych koszy). Które stwierdzenie jest prawdziwe ?

- A. 2 zawodników walczy o piłkę podrzuconą pionowo do góry przez sędziego, pozostali zawodnicy stoją w dowolnych miejscach
- B. 2 zawodników walczy o piłkę podrzuconą pionowo do góry przez sędziego, pozostali zawodnicy stoją na przemian dookoła koła
- C. 2 zawodników walczy o piłkę podrzuconą pionowo do góry przez sędziego, pozostali zawodnicy stoją pod własnymi koszami

17. "Streetball" - to :

- A. siatkówka plażowa
- B. koszykówka uliczna

- C. mikst "koszykówka mieszana"
- D. uproszczone rugby

18. Zawodnik, który popełnił w czasie gry (ogólnie w 4 kwartach) 5 przewinień :

- A. drużynie przeciwnej sędzia przyznaje - dwa rzuty osobiste
- B. dostaje żółtą kartkę i może grać dalej
- C. zawodnik automatycznie musi opuścić pole gry, a na jego miejsce wchodzi zawodnik rezerwowy

19. Wymiary boiska do koszykówki podczas gry na zawodach szkolnych wynoszą ...? Jeden wymiar jest błędny.

- A. 24m x 13m
- B. 28m x 15m
- C. 32m x 30m
- D. 26m x 14m

20. Czy za niesportowe zachowanie - sędzia może usunąć z pola gry zawodnika i przyznać drużynie przeciwnej dwa rzuty wolne ?

- A. nie
- B. nie wiem
- C. tak

21. Ilu zawodników wpisuje się do protokołu zawodów koszykarskich ?

- A. 12 - 14 zawodników
- B. 10 - 12 zawodników
- C. 8 - 10 zawodników

22. Które z przewinień zawodników - nie istnieje ?

- A. huligańskie - zawodnik popełnia przewinienia i nie zwraca uwagi na sędziego
- B. umyślne - przewinienie osobiste popełnione przez zawodnika celowo i świadomie
- C. wielokrotne - dwóch lub więcej zawodników jednej drużyny popełnia przewinienie na tym samym zawodniku i w jednym czasie
- D. obustronne - dwaj przeciwnicy popełniają wzajemnie przeciwko sobie przewinienie mniej więcej w tym samym czasie
- E. dyskwalifikujące - grubiańskie i wulgarne zachowanie się wobec zawodnika lub sędziego

23. Ile sekund ma drużyna (zawodnik) będąca w posiadaniu piłki na wykonanie rzutu do kosza" ?

- A. 20 sek
- B. 24 sek
- C. 30 sek

24. Na zawodach rangi mistrzowskiej mecze rozgrywane są kwartami - czas gry wynosi :

- A. 4 x 15 minut
- B. 4 x 12 minut
- C. 4 x 10 minut

25. W każdej kwarcie trenerowi i jego drużynie, przysługuje przerwa(y) techniczne na żądanie (1 minutowe) ? Ile ich jest ?

- A. dwie
- B. trzy
- C. jedna

26. Ilu zawodników gra w podstawowym składzie w drużynie piłki koszykowej ?

- A. 5
- B. 6
- C. 4

27. Amerykańska liga koszykowa zawodowców nosi nazwę :

- A. NHL
- B. NFL
- C. NBA

28. Ile sekund ma drużyna będąca w posiadaniu piłki na przejście z "pola obrony" do "pola ataku " ?

- A. 15 sek
- B. 20 sek
- C. 8 sek

Karta odpowiedzi. (tylko to wypełnione proszę wysłać)

1.	15
2	16
3	17
4	18
5	19
6	20
7	21
8	22
9	23
10	24
11	25
12	26
13	27
14	28

Po teorii czas na zadbanie o własną formę sportową. Na test macie czas do niedzieli a tego nie zaniedbujcie. Proponuję bardzo fajną gimnastykę domową z ciekawymi innymi niż dotychczas ćwiczeniami. Miłej zabawy ! kondycję fizyczną. Miłej zabawy!

<https://www.youtube.com/watch?v=85ZE3meQlno>

Po obejrzeniu materiałów i mam nadzieję poćwiczeniu proszę o przesłanie informacji – **materiał oglądałem** – chłopcy na adres email: nowakr.zsstaszkowka@gmail.com a dziewczęta na adres: michalbek@interia.eu za co postawimy plusy.

Opis oceny w dzienniku (chłopcy) za aktywność w kwietniu i podobnie będzie w maju:

O - brak plusów

db 1-2 plusy,

+db 3 plusy

-bdb 4-6 plusów

bdb 7-9 plusów,

+bdb 10-12 plusów,

cel 13 i więcej.

Ważne! Plus można uzyskać za aktywność w dniu w którym macie lekcje wychowania fizycznego potwierdzając ją odpowiedzią na adresy nauczycieli.

W razie jakichkolwiek pytań lub propozycji proszę pisać na w/w adresy.

Pozdrawiam !