**Предмет : Физичко и Здравствено Образование**

7 – мо одделение : активности за период од 18.05.2020 до 22.05.2020 год.

Наставна тема за 7-мо одделение : Слободни Активности

• Игра по избор ( Тенис , Бадмингтон , Пинг-Понг )

* Тенис <https://www.youtube.com/watch?v=6hpNFfjpFHU>
* Бадмингтон <https://www.youtube.com/watch?v=aFGLXYcKD2M>
* Пинг-Понг <https://www.youtube.com/watch?v=KpllAjxOIUU>

**Писмен Тест :**

**Тематски тест по Физичко и здраствено образование за 7-мо одд.- II -**

Име и Презиме:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Одд.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Упаство за работа: На поставените прашања, одговори со заокружување на буквите пред точниот одговор и со одговарање во рамките на дадениот простор.**

1. Кој спорт произлегува од класичната гимнастика и е исклучиво женски спорт

а) утринска гимнастика б) спортска гимнастика

в) ритмичка гимнастика г) корективна гимнастика = 1 бод

2. Наброј две народни ора по сопствен избор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ = 2 бода

3. Наброј два современи танци по сопствен избор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ = 2 бода

4. Наброј три основни елементи од техниката во одбојка

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ = 3 бода

5. Одбојкарскиот став може да биде среден, висок и низок

а) точно б) неточно = 1 бод

6. Одбивањето на топката во одбојката може да биде со прсти и подлактици

а) точно б) неточно = 1 бод

7. Натпреварот во одбојката започнува со елементот сервис, кој се употребува и при почетокот на секој сет и акција

а) точно б) неточно = 1 бод

8. Од колку играчи ( без резервите ) е составена една одбојкарска екипа

а) 5 б) 6 в) 7 г) 11 = 1 бод

9. Кој елемент е прескок преку јарец

а) колут напред б) став на раце в) разношка г) мост =1 бод

10. Во кошарката правилото дозволува само две додирања на нозете со подот одкако ќе се прими топката

а) точно б) неточно = 1 бод

11. На кош може да се фрла и од скок шут, скок шут- хорог, ско сместување и сл.

а) точно б) неточно = 1 бод

**Максимално можни бодови = 15**

**Вкупно бодови** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Оценка\_**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Легенда:

\*до 4 бода = недоволен ( 1)

\*од 5 до 7 = доволен (2)

\*од 8 до 10 = добар (3)

\*од 11 до 13 = мн.добар (4)

\*од 14 до 15 = одличен (5)

Дата:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Наставник:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Прашањата треба да ги одговорите и да ги пратите на,

Email : simovski.sime@yahoo.com

со реден број на прашањето и одговорот , во зависност од тоа дали треба да е пишан или заокружен одговорот. Молба до сите ученици да ги известат своите соученици во врска со писмениов тест , однапред ви благодарам , Спортски поздрав .

Email : simovski.sime@yahoo.com

**Одговорен Наставник :**

**Симе Симовски**