**Предмет : Физичко и Здравствено Образование**

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

Наставна тема за 8-мо одделение : Изборни Часови

• 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-VIII 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. Наброј три основни елементи од техниката во Фудбал:

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

2. Додавањето и примањето на топката во Фудбалот,може да биде со нога,глава и гради.

а) точно б) погрешно = 1 бод

3. Додавањата и ударите на топката со глава обично се применуваат кога ученикот добива висока или полувисока топка.

а) точно б) погрешно = 1 бод

4. Водењењто топка во Фудбалот може да биде со внатрешен,надворешен и среден дел од стапалото.

а) точно б) погрешно = 1 бод

5. Натпреварот во Фудбалот трае 120 мин. поточно две полувремиња од по 60 мин.

а) точно б) погрешно = 1 бод

6. Од колку играчи (без резервите) е составена една Фудбалска екипа:

а) 5 б) 6 в) 7 г) 11 = 1 бод

7. Реквизитите кои се користат во Ритмичко-спортска гимнастика се:јаже,обрач,топка,чуњ и лента.

а) точно б) погрешно = 1 бод

8. Наброј три народни ора по сопствен избор:

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

9. Наброј три современи танци по сопствен избор:

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

10. Наброј три елементи од партерна гимнастика ( акробатика ):

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

11.Кој елементи се прескоци преку јарец:

а) разношка б) став на раце в) згрчка г) мост = 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**