**Предмет : Физичко и Здравствено Образование**

9 – то одделение : активности за период од 18.05.2020 до 22.05.2020 год.

Наставна тема за 9-то 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 9 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 елементи од Партерна гимнастика

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

2. Наброј три Народни ора по сопствен избор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ = 3 бода

3. Наброј три Современи танци по сопствен избор

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

4. Наброј три основни елементи од техниката во Одбојка

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

5. Колку поени треба да се освојат за да се добие еден сет во Одбојката

а) 10 б) 20 в) 25 г) 30 = 1 бод

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

а) 5 б) 6 в) 7 г) 11 = 1 бод

7. Интернационалната Одбојкарска Федерација се вика

а) ФИФА ( FIFA ) б) ФИБА ( FIBA ) в) ФИВБ (FIVB ) г) ИХФ (IHF) = 1 бод

8. Одбојката на песок е популарен спорт а од 1996год. постанува и Олимписки спорт

а) точно б) неточно = 1 бод

9. Неброј три основни елементи од техниката во Ракомет

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

10. Наброј три различни позиции на кои играат играчите во Ракометот

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

11. Ракометниот натпревар трае 60 минути, поточно две полувремиња од по 30 минути

а) точно б) неточно = 1 бод

12. Од колку играчи ( без резервите ) е составена една Ракометна екипа

а) 5 б) 6 в) 7 г) 11 = 1 бод

13. Меѓународна Кошаркашка Федерација се вика:

а) ФИБА (FIBA) б) ФИФА (FIFA) в) ИХФ (IHF) г) ФИВБ (FIVB) =1 бод

**Максимално можни бодови = 25**

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

Легенда:

\*до 7 бода = недоволен ( 1)

\*од 8 до 12 = доволен (2)

\*од 13 до 17 = добар (3)

\*од 18 до 22 = мн.добар (4)

\*од 23 до 25 = одличен (5)

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

* Прашањата треба да ги одговорите и да ги пратите на, Email : boro-despotovski@hotmail.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**