

Тест выполнить в тетради, сфотографировать, отправить мне, сдать до 6.11.2020

Тест по физической культуре для обучающихся 2-4 классов.

1. Предмет школьной программы, который включает в себя занятия физическими упражнениями и знания о своём организме, личной гигиене, режиме дня и правильном питании называется.....

Окружающий мир

Физическая культура

Математика

2. Основные средства закаливания - это.....

Воздух

Солнце

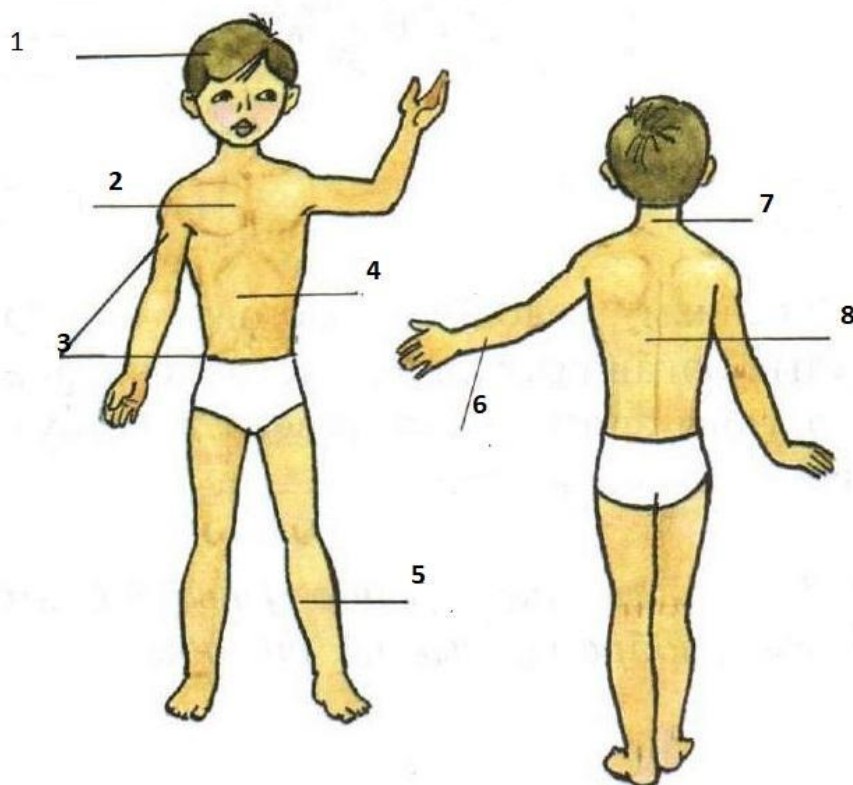
Вода

Массаж

Завтрак

3. Рассмотрите внимательно рисунок. Назовите основные части тела человека.

Основные части тела человека



Голова, грудь, живот, туловище, нога, рука, спина, шея

1	2	3	4	5	6	7	8

4. Что делает наши мышцы сильными и крепкими, развивает гибкость суставов?

Сон

Физические упражнения

Занятия за компьютером

5.



Привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается называется

Осанка

Сон

Режим дня

6. Глаза, уши, нос, кожа, язык - это

Органы чувств

Внутренние органы

Скелет

7. На уроке физической культуры иногда случайно или из-за несоблюдения правил безопасности можно получить травму. Что надо сделать при ушибе?

Положить на ушибленное место холодный компресс

Приложить грелку с тёплой водой

Обработать перекисью водорода

8. Внимательно рассмотри рисунки. Какой вид передвижения изображён на рисунке? Подпиши рисунки.

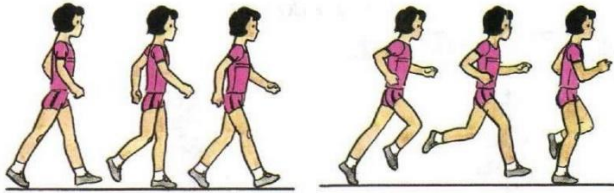


Рис.1 Рис.2

1	2

Ходьба, бег.

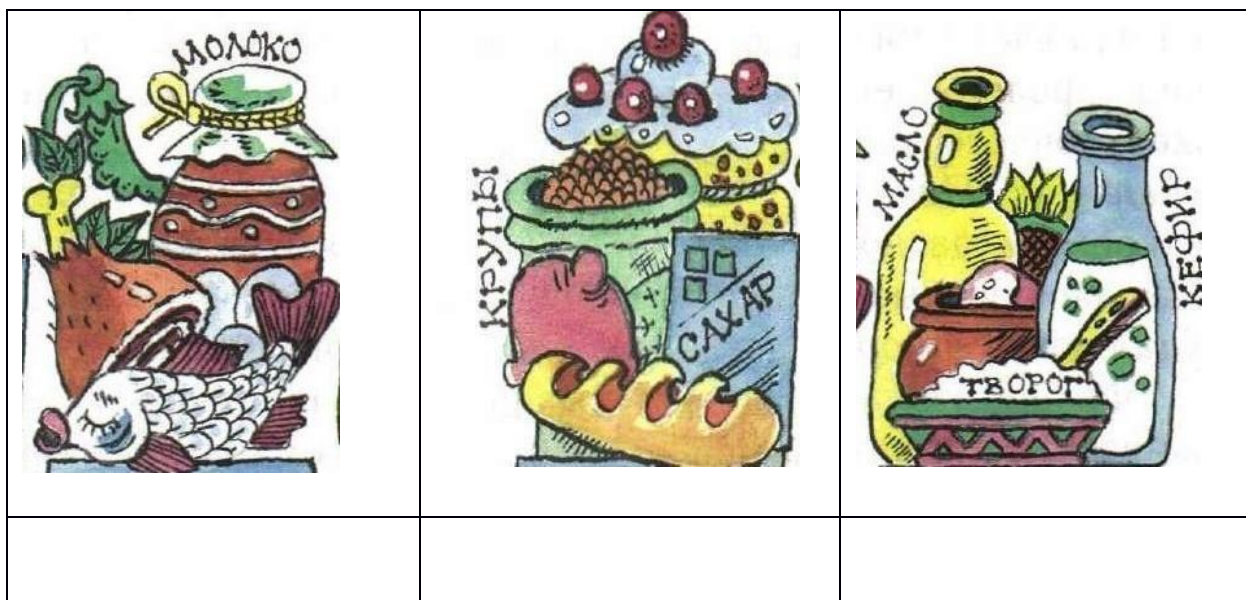
9. Основные физические способности человека -это сила, быстрота, ловкость, выносливость и гибкость. Выполняя различные физические упражнения, мы развиваем разные физические качества. Заполни таблицу – выбери упражнения для тестирования физических способностей.

сила	быстрота	ловкость	выносливость	гибкость

- А) бег на короткие дистанции;
- Б) бег на длинные дистанции;
- В) челночный бег 3 по 10метров;
- Г) подтягивание в висе на низкой перекладине;
- Д) наклон вперед из положения сидя на полу;

10. Выбери продукты в которых содержатся – углеводы, белки, жиры.

Заполнить таблицу



11. Для роста и развития твоего организма нужны витамины и минеральные вещества. В каких продуктах содержатся витамины А, В, С, Д

