

Test wiedzy o olimpiźmie i sporcie

1. W jakim mieście odbyły się letnie Igrzyska Olimpijskie 2004?
A. Atlanta
B. Sydney
C. Ateny
D. Rzym
2. Za datę pierwszych starożytnych Igrzysk przyjmuje się 776 r. p.n.e. Kto był ich organizatorem?
A. Rzymianie
B. Grecy
C. Persowie
D. Chińczycy
3. Co ile lat odbywały się starożytne Igrzyska Olimpijskie?
A. Co rok
B. Co 2 lata
C. Co 4 lata
D. Co 6 lat
4. Gdzie odbywały się starożytne Igrzyska Olimpijskie?
A. W Olimpi, mieście na Półwyspie Peloponeskim.
B. W Atenach – stolicy Grecji.
C. W Coloseum w Rzymie.
D. W Sparcie, mieście greckim słynącym z wielkiej bitności, honoru i wychowania.
5. Co było nagrodą za zwycięstwo w starożytnych Igrzyskach Olimpijskich?
A. Medal
B. Dyplom
C. Wieniec oliwny
D. Niech było nagród
6. Która z dyscyplin sportowych nie była rozgrywana podczas starożytnych Igrzysk?
A. Bieg
B. Trójskok
C. Rzut dyskiem
D. Rzut oszczepem
E. Zapasy
7. Która z kar była stosowana za popełnienie fałstartu podczas konkurencji biegowych w starożytnych Igrzyskach?
A. Chłosta
B. Wykluczenie z Igrzysk
C. Kara pieniężna – pięć drachm
D. Dyskwalifikacja z biegu
8. W której z dyscyplin sportowych starożytnych Igrzysk rywalizuje się także podczas współczesnych olimpiad?
A. Wyścigi rydwanów
B. Bieg w zbroi
C. Walki gladiatorów
D. Rzut oszczepem
9. Która z dyscyplin sportowych współczesnych olimpiad nie była uprawiana podczas starożytnych Igrzysk Olimpijskich?
A. Rzut dyskiem
B. Skok w dal
C. Zapasy
D. Maraton
10. Która z czynności nie była związana z ceremoniałami starożytnych Igrzysk?
A. Zapalenie znicza olimpijskiego – symbolu Igrzysk.

- B. Składanie ofiar i oddawanie czci Zeusowi.
- C. Składanie przysięgi aby walczyć zgodnie z regulaminem.
- D. Wyprawy przed Igrzyskami do wyroczni z prośbą o wróżbę zwycięstwa.

11. W którym roku odbyły się pierwsze nowożytne Igrzyska Olimpijskie w Atenach?

- A. 1796
- B. 1900
- C. 1896
- D. 1924

12. Kto jest uważany za twórcę idei nowożytnych Igrzysk („nie wygrana jest najważniejsza lecz uczestnictwo”)?

- A. Pierre de Coubertin
- B. Pavo Nurmi
- C. Emil Zatopek
- D. Jesse Owens

13. Co symbolizuje pięć kół na białym tle na fladze olimpijskiej?

- A. Przyjaźń między narodami
- B. Żywioły ziemi
- C. Kontynenty
- D. Ideę *fair play*

14. Który ze sportowców polskich zdobył złoty medal na trzech kolejnych Igrzyskach?

- A. Robert Korzeniowski
- B. Irena Szewińska
- C. Władysław Komar
- D. Jerzy Kulej

15. Jak nazywa się bieg włączony do kanonu współczesnych zawodów dla uczczenia wojownika Filippidesa, który w 490 r. p.n.e. zaniósł spod Maratonu do Aten wieść o zwycięstwie wojsk greckich nad Persami?

- A. Pentathlon (pięciobój)
- B. Hoplites, czyli bieg w zbroi
- C. Triathlon
- D. Maraton

16. Na których Igrzyskach po raz pierwszy Polacy zdobyli (w barwach Polski) medale: srebro kolarzy drużynowo i brąz Adama Królikowskiego w jeździeckim konkursie skoków?

- A. Ateny 1986 r.
- B. Chamonix 1924 r.
- C. Londyn 1908 r.
- D. Paryż 1924 r.

17. Kto był zdobywcą pierwszego złotego medalu dla Polski w Igrzyskach Olimpijskich, wywalzonego w 1928 r. w Amsterdamie w rzucie dyskiem?

- A. Janusz Kusociński
- B. Irena Szewińska
- C. Jadwiga Wajsówna
- D. Halina Konopacka

18. Jak nazywają się zasady, wg których prowadzona jest czysta i uczciwa gra, zgodna z przepisami, w piękny i szlachetny sposób?

- A. Citius, altius, fortius
(szybciej, wyżej, mocniej)
- B. Fair play
- C. Kalokagathic
- D. Regulamin

19. Dopasuj Polskich mistrzów olimpijskich do konkurencji, w których zdobywali medale:

A. Baszanowski Waldemar	~boks
B. Deyna Kazimierz	~zapasy
C. Jędrzejczak Otylia	~kolarstwo
D. Kulej Jerzy	~lekka-atletyka (biegi , skok w dal)
E. Korzeniowski Robert	~pływanie
F. Szewińska Irena	~piłka nożna
G. Szurkowski Ryszard	~trener- siatkówka
H. Wroński Andrzej	~judo
I. Legień Waldemar	~ciężary
J. Wagner Hubert	~chód sportowy

20. Jak nazywał się jeden z najwybitniejszych polskich trenerów piłki nożnej, który zdobył jedyny złoty medal olimpijski tej dyscyplinie sportu?

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| A. Antoni Piechniczek | C. Zbigniew Boniek |
| B. Grzegorz Lato | D. Kazimierz Górski |

21. Dyscyplina określana mianem „królowej sportu” to:

- | | |
|---------------|-------------------|
| A. Koszykówka | C. Lekka-atletyka |
| B. Siatkówka | D. Piłka nożna |

22. Reprezentacja jakiego państwa otwiera defiladę rozpoczynającą Igrzyska Olimpijskie?

- | | |
|----------------------------------|---|
| A. Zwycięzca poprzednich Igrzysk | C. Gospodarz igrzysk |
| B. Grecja | D. Reprezentacja posiadająca najwięcej wyalczonych medali |

23. Podaj, ilu zawodników liczy drużyna w piłce siatkowej, nazwy pozycji zawodników oraz gracza wyspecjalizowanego w grze obronnej.

Liczba:.....Nazwa zawodnika „obrońcy”:.....
Nazwy pozycji zawodników:.....
.....

24. Ilu zawodników liczy drużyna piłki ręcznej?
.....

25. Po tryumfie w jakim meczu piłki nożnej zdobywa się „Puchar Jules'a Rimet'a"?

- A - Po finale Mistrzostw Świata
- B - Po finale Ligi Mistrzów
- C - Po finale Mistrzostw Europy

26. Z ilu części składa się mecz piłki koszykowej oraz hokeja na lodzie?

- A. 2 połów – koszykówka oraz 2 połów – hokej
- B. 3 tercji – koszykówka oraz 4 kwart – hokej
- C. 4 kwart – koszykówka oraz 3 tercji – hokej
- D. 2 połów – koszykówka oraz 4 kwart – hokej

27. Jaki i gdzie reprezentacja Polski w piłce siatkowej mężczyzn, której trenerem był Hubert Wagner zdobyła medal olimpijski?

.....

28. Podaj nazwisko polskiego olimpijczyka, zdobywcy pierwszego złotego medalu dla Polski na Zimowych Igrzysk Olimpijskich (Japonia).

A. Wojciech Fortuna

C. Adam Małysz

B. Piotr Fijas

D. Stanisław Gąsienica

39. Ile setów może mieć maksymalnie mecz piłki siatkowej i jak nazywa się piąty set?

.....

30. Jaką dyscyplinę sportową reprezentował sportowiec znany jako Muhammad Ali? (jeśli wiesz, podaj także jego prawdziwe nazwisko).

.....

31. Ile razy w Mistrzostwach Świata występowała piłkarska reprezentacja Polski oraz ile i jakie medale zdobyła?

.....
.....

32. Ile i kto podczas MŚ zdobył najwięcej bramek dla reprezentacji Polski zostając królem strzelców?

.....

33. Napisz co znaczy według ciebie szczytna idea „fair play”?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Odpowiedzi proszę przesłać na adres – p.karbowniczek@onet.pl

TEMAT LEKCJI. ZESTAW ĆWICZEŃ KSZTAŁTUJĄCYCH SYLWETKE dla kl. V

I zestaw ćwiczeń:

- krążenia nadgarstków w chwycie splecionym – 10 powt na stronę
- krążenia głowy – 10 powt w lewą stronę; 10 powt w prawą stronę
- skłony głowy w przód – 10 powt
- skłony głowy w tył – 10 powt
- krążenia barków – 10 x w przód; 10 x w tył

II zestaw ćwiczeń:

- krążenia ramion w przód – 20 powt
 - krążenia ramion w tył – 20 powt
 - skręty tułowia w bok – 20 powt na stronę
 - krążenia tułowia – 10 powt na stronę
- skłony tułowia w przód w pozycji stojącej – 15 powt

III zestaw ćwiczeń:

- krążenia bioder – 15 powt na lewą stronę; 15 powt na prawą stronę
- krążenia kolan – 15 powt na lewą stronę; 15 powt na prawą stronę
- „stół” – wznos bioder i ramion w pozycji leżenia tyłem – 20 powt
- „rowerek” – (3 x 30s)
- „foczek” – wznos tułowia z leżenia przodem przy jednoczesnym oparciu bioder o podłoże (5 x 5 powt)

IV zestaw ćwiczeń:

- marsz ze skłonami w przód na przemian stronnie (10 x na stronę)
- marsz ze skłonem ze skrzyżowanymi nogami (10 powt)
- „przeplatanka” – (10 x 3 m)
- krok odstawno-dostawny – (10 x 3 m)
- przysiad z wyskokiem w górę – (3 x 15 powt)

V zestaw ćwiczeń:

- skłony tułowia w siadzie prostym (5 x 5 powt)
- skłony tułowia w siadzie rozkroczny (5 x 5 powt)
- ćwiczenia relaksacyjne na miękkim podłożu – (liczenie do 10 s)
- ugięcia ramion w podporze przodem w oparciu nóg o kanapę (3 x 10 powt)
- chód w pozycji „skorpionka” – (10 x 3m)

VI zestaw ćwiczeń:

- „przeplatanka” – (10 x 3m)
- burpees – (3 x 10 powt)
- wykroki w przód – (3 x 10 powt na nogę)

- „grzbiety” – (3 x 10 powt)
- przeskok obunóż nad skakanką – (3 x 20 podskoków)

VII zestaw ćwiczeń:

- wykroki w bok – (3x 10 powt na nogę)
- stanie na jednej nodze – (3 x po 15 sek)
- skłony tułowia w leżeniu tyłem z wyprostowaniem pozycji – „brzuski do pozycji stojącej” – (3x 10 powt)
- „koci grzbiet” – wznos grzbietu w podporze przodem z oparciem kolan o podłogę – (10 x 3 powt)

Ćwiczenia powinny być wykonywane w formie zabawowej. Każde z poszczególnych ćwiczeń może być stosowane zamiennie wobec innego zestawu podczas wykonywania każdej aktywności fizycznej ucznia. Jako przybory ćwiczebne można wykorzystać przedmioty codziennego użytku .