Тест по физическо възпитание и спорт, 4. клас

14 въпроса. Огради буквата на верния отговор.

Име: _____ Дата: _____

1. Кой спорт се играе с топка и кош?

а) ски
б) тенис на маса
в) баскетбол
г) плуване

2. Кой спорт се играе във вода?

а) плуване
б) волейбол
в) футбол
г) баскетбол

3. Преди тренировка правим...

а) веднага спринт
б) нищо
в) ядем много
г) загрявка

4. Колко са фазите на тренировката?

а) няма фази
б) три: загрявка, основна част, успокояване
в) една
г) пет: загрявка, бягане, скачане, игра, сън

5. Загрявката пази тялото от...

а) сила
б) растеж
в) травми
г) радост

6. Честната игра означава...

а) да спазваш правилата и да уважаваш съперника
б) да печелиш на всяка цена, дори като нарушаваш правилата
в) да мамиш
г) да обиждаш

7. Във футбола играем предимно с...

а) ръце
б) само глава
в) лакти
г) крака

8. Кой спорт се играе на лед?

а) плуване
б) хокей
в) колоездене
г) тенис

9. Правилата в спорта служат...

а) играта да е честна и безопасна
б) да объркат играчите
в) за нищо
г) да има повече спорове между играчите

Тест по физическо възпитание и спорт, 4. клас (продължение)

10. След активно движение е добре да...

а) спрем рязко
б) тичаме още по-бързо и по-дълго
в) се успокоим постепенно
г) ядем веднага

11. Отборната игра изисква...

а) егоизъм
б) сътрудничество
в) всеки да играе сам за себе си
г) мълчание

12. Спортът е полезен, защото...

а) няма смисъл
б) уморява тялото без никаква полза
в) вреди на здравето
г) укрепва тялото и здравето

13. Колоезденето се прави с...

а) топка
б) ракета за тенис
в) велосипед
г) кънки

14. Какво носим при колоездене за безопасност?

а) нищо
б) чадър
в) ръкавици за бокс
г) каска

Резултат: _____ от 14



Реши същия тест онлайн

Играта проверява отговорите веднага: насочи камерата на телефона към кода.

bg.school/igra/pe4-test

Отговори

За проверка от родител или учител. Верният отговор и защо.

1. в) баскетбол
Баскетболът се играе с топка и кош.

2. а) плуване
Плуването е спорт във вода.

3. г) загрявка
Преди тренировка се загряваме.

4. б) три: загрявка, основна част, успокояване
Тренировката има три фази.

5. в) травми
Загрявката подготвя тялото и пази от травми.

6. а) да спазваш правилата и да уважаваш съперника
Честната игра е спазване на правилата и уважение.

7. г) крака
Във футбола играем с крака.

8. б) хокей
Хокеят се играе на лед.

9. а) играта да е честна и безопасна
Правилата правят играта честна и безопасна.

10. в) се успокоим постепенно
След движение се успокояваме постепенно.

11. б) сътрудничество
В отбора си сътрудничим.

12. г) укрепва тялото и здравето
Спортът укрепва тялото и здравето.

13. в) велосипед
Колоезденето е с велосипед.

14. г) каска
При колоездене носим каска за безопасност.