

Lietuvos kūno kultūros ženklo programos „Augti ir stiprėti“ reglamento, patvirtinto švietimo ir mokslo ministro ir Kūno kultūros ir sporto departamento generalinio direktoriaus 2003 m. gruodžio 24 d. įsakymu Nr.ISAK-1882/445,
6 priedas

ŽINIŲ TESTAS

(Rekomenduojami klausimai)

I tema: Mūsų dienų kūno kultūra

1. Kokie bendrieji pratimai geriausiai tinka kūno laikysenai ugdyti?
a) Pratimai su kimštais kamuoliais.
b) Su smėlio maišeliu ant galvos.
c) Pratimai vietovėje.
2. Kaip vadinami pratimai, kuriuos vaikai turi atlikti kiekvieną dieną?
a) Ryto mankštos.
b) Atsipalaidavimo pratimai.
c) Jėgos lavinimo pratimai.
3. Kokia prieinamiausia ir mėgstamiausia vaikų fizinio aktyvumo forma?
a) Sportinė treniruotė.
b) Kūno kultūros pamoka.
c) Savarankiški žaidimai kieme (kiemo kūno kultūra).
4. Kokiais bendraisiais pratimais galima lavinti kojų staigiąją jėgą?
a) Šuoliukais.
b) Pasitempimo.
c) Lankstumo.
5. Kokia fizine ypatybe pasižymi vaikas, kuris negreitai pavargsta?
a) Jėga.
b) Šoklumu.
c) Ištvėrme.
6. Kodėl mokiniams reikia lavinti (mankštinti) plaštakos ir pirštų jėgą?
a) Kad nepavargtų pirštai rašant, piešiant.
b) Kad būtų graži eisena.
c) Kad lengvai užsirištum bato raištelį.
7. Kokius raumenis labiausiai lavina bėgimo ir šuolių pratimai?
a) Liemens.
b) Pėdos ir kojų.
c) Pilvo preso.
8. Kokie judrieji žaidimai geriausiai lavina greitumą.
a) Metimo.
b) Šuolių.
c) Gaudynių.
9. Kokiais fiziniais pratimais galima geriausiai pagerinti lankstumą?
a) Atsipalaidavimo.
b) Tempimo.
c) Koreguojamaisiais.
10. Kokia judriųjų pertraukų paskirtis?
a) Mažinti nuovargį ir palaikyti darbingumą.
b) Pabendrauti su draugais.
c) Išvėdinti patalpas.

II tema: Mityba

1. Kuris gėrimas turi daugiausia augimui reikalingų medžiagų?
 - a) Vanduo.
 - b) Kokakola.
 - c) Pienas.
2. Kokia daržovė turi daugiausia vitamino A, reikalingo tavo akims?
 - a) Kopūstas.
 - b) Agurkas.
 - c) Morka.
3. Kokios maisto grupės produktų turime valgyti daugiausia?
 - a) Pieno produktų.
 - b) Mėsos ir jos pakaitalų.
 - c) Vaisių ir daržovių.
4. Kas yra vegetaras?
 - a) Žmogus, kuris nevalgo mėsos.
 - b) Žmogus, kuris nevalgo cukraus.
 - c) Žmogus, kuris nevalgo daržovių.
5. Kuo matuojama maisto teikiama energija?
 - a) Kilogramais.
 - b) Kilokalorijomis.
 - c) Porcijomis.
6. Koks turėtų būti baltymų, riebalų ir angliavandenių santykis maisto racione?
 - a) 1:1:4.
 - b) 4:1:1.
 - c) 1:4:1.
7. Kurių maisto medžiagų per gausus naudojimas labiausiai tukina?
 - a) Baltymų.
 - b) Vitaminų.
 - c) Riebalų.
8. Kuriame maisto produkte yra daugiausia angliavandenių?
 - a) Jautienoje.
 - b) Piene.
 - c) Šokolade.
9. Daugiausia energijos tu sunaudoji:
 - a) Miegodamas.
 - b) Mokydamasis.
 - c) Sportuodamas.
10. Kuriame maisto produkte yra daugiausia gyvulinės kilmės baltymų?
 - a) Mėsoje.
 - b) Duonoje.
 - c) Svieste.

III tema: Savikontrolė

1. Kas yra pulsas?
 - a) Laikrodžio tikslėjimas.
 - b) Širdies plakimas.
 - c) Ritmingas kvėpavimas.
2. Kada tavo pulsas yra rečiausias?
 - a) Kai guli.
 - b) Kai stovi.
 - c) Kai bėgi.
3. Kokia normali žmogaus kūno temperatūra?
 - a) 36,6 laipsniai.
 - b) 33,6 laipsniai.
 - c) apie 40 laipsnių.
4. Kada tavo kraujospūdis labiausiai pakyla?
 - a) Kai miegi.
 - b) Kai mokaisi.
 - c) Kai sportuoji.
5. Koku pratimu galima įvertinti šoklumą?
 - a) 30 m bėgimu.
 - b) Šuoliu į tolį iš vietos.
 - c) Kybant ant skersinio sulenktomis rankomis.
6. Judėjimo poreikiui patenkinti 8-11 metų vaikas per parą turėtų nužingsniuoti.
 - a) Nuo 9000 iki 10000 žingsnių.
 - b) Nuo 15000 iki 20000 žingsnių.
 - c) Nuo 10000 iki 15000 žingsnių.
7. Koks turėtų būti 8-11 metų mokinio kvėpavimo dažnumas per minutę?
 - a) 20-22.
 - b) 18-20.
 - c) 16-18.
8. Koks normalus 8-11 metų mokinio pulso dažnumas per minutę?
 - a) 90-120.
 - b) 42-90.
 - c) 75-90.
9. Koks pratimas geriausiai apibūdina greitumą?
 - a) 30 m bėgimas.
 - b) Šuolis į tolį.
 - c) Kamuoliuko metimas.
10. Koks pratimas geriausiai apibūdina ištvermę?
 - a) Bėgimas.
 - b) Svarmenų kilnojimas.
 - c) Pritūpimai.

IV tema: Pirmoji pagalba ir higiena

1. Sumuštą kūno vietą pirmiausia būtina:
 - a) Šiltai aprišti.

- b) Šaldyti.
- c) Nuprausti.

2. Kiek reikia per parą miegoti, kad tavo organizmas gerai pailsėtų ir būtų darbingas?

- a) 9-10 valandų.
- b) 7-8 valandas.
- c) 11-12 ir daugiau valandų.

3. Kiek laiko reikia valyti dantis?

- a) 1 minutę.
- b) 1-2 minutes.
- c) Mažiausiai 3 minutes.

4. Ką daryti, kad būtume atsparūs ligoms?

- a) Gerti vaistus.
- b) Daugiau miegoti.
- c) Grūdintis.

5. Kas yra aktyvus poilsis?

- a) Gulėjimas lovoje.
- b) Žaidimas kompiuteriu.
- c) Važinėjimas dviračiu, įvairūs judrieji žaidimai.

6. Kas yra hipodinamija?

- a) Sporto šaka.
- b) Judėjimo stoka.
- c) Padidėjęs aktyvumas.

7. Kaip žmogaus organizmą veikia mankštinimasis?

- a) Silpnėja širdies veikla.
- b) Susergama peršalimo ligomis.
- c) Stiprėja sveikata.

8. Kiek laiko turėtų trukti ryto mankšta?

- a) 1-2 min.
- b) 10-15 min.
- c) 20-30 min.

9. Kapiliariniam kraujavimui sustabdyti turi būti:

- a) Dedamas sterilus tvarstis.
- b) Pakeliama pažeista galūnė.
- c) Kraujagyslė užspaudžiama pirštais.

10. Kraujavimą iš nosies geriausia stabdyti:

- a) Užspaudžiant nosį pirštais.
- b) Atlošiant galvą ir ant nosies uždėdant šaltą kompresą.
- c) Įkišant į išorinę nosies landą minkšto audinio atraizą.

V tema: Olimpizmas

1. Kuriais metais įvyko pirmosios Antikos laikų Olimpinės žaidynės?
 - a) 776 m. pr. Kr.
 - b) 1000 m. pr. Kr.
 - c) 2000 m. pr. Kr.
2. Kaip buvo vadinami Antikos laikų Olimpinių žaidynių nugalėtojai?
 - a) Olimpiečiai.
 - b) Olimpionikai.
 - c) Olimpai.
3. Kas keleri metai rengiamos olimpinės žaidynės?
 - a) Kas vieneri metai.
 - b) Kas dveji metai.
 - c) Kas ketveri metai.
4. Ką simbolizuoja olimpinės vėliavos penki skirtingų spalvų žiedai?
 - a) Pasaulio žemynus.
 - b) Tarptautinę sportininkų draugystę.
 - c) Pasaulio valstybes.
5. Kuris Lietuvos sportininkas iškovojo pirmąjį olimpinį aukso medalį?
 - a) A. Sabonis.
 - b) D. Pozniakas.
 - c) M. Paulauskas.
6. Kur įvyko pirmosios šiuolaikinės vasaros olimpinės žaidynės?
 - a) Kinijoje.
 - b) Rusijoje.
 - c) Graikijoje.
7. Kur įvyko pirmosios žiemos olimpinės žaidynės?
 - a) Kanadoje.
 - b) Prancūzijoje.
 - c) Suomijoje.
8. Lietuvis, 2000-ųjų metų Sidnėjaus olimpinių žaidynių disko metimo rungties nugalėtojas:
 - a) R. Ubartas.
 - b) P. Vanagas.
 - c) V. Alekna.
9. Koks yra svarbiausias olimpinių žaidynių atidarymo ceremoninio ritualas?
 - a) Tarptautinio olimpinio komiteto prezidento sveikinimo kalba.
 - b) Žaidynių dalyvių paradas.
 - c) Olimpinės ugnies uždegimas.
10. Kokio žmogaus veiklos dėka buvo atgaivintos šiuolaikinės olimpinės žaidynės?
 - a) P. de Kuberteno.
 - b) Ch. A. Samarančo.
 - c) M. Kilanino.