

Edzésismeret – teszt**I. Egyszerű választás (Fejezd be a mondatot - Húzd alá a helyes választ!)****5 p /**

1. A sport kedvező hatása, hogy javítja a keringést és _____
 - a) ízületeinket nagyon leterheli.
 - b) fokozza a légzést.
 - c) növeli a stresszt.

2. Az edzés a _____
 - a) a tudás forrása.
 - b) az öregség forrása.
 - c) a fiatalság forrása.

3. A leoptimálisabb hatást a napi - mérsékelten intenzív _____
 - a) 2 óra edzés biztosítja.
 - b) 1-1,5 óra edzés biztosítja.
 - c) fél óra edzés biztosítja.

4. Ha egészséges vagy, akkor is fontos, hogy _____
 - a) gyorsan növeld az edzésintenzitást.
 - b) fokozatosan növeld az edzésintenzitást.
 - c) ne növeld az edzésintenzitást.

5. Folyamatosan fejlődni akkor fogunk, ha a megfelelő edzés után _____
 - a) jót eszünk és sokat nyújtunk.
 - b) kipihenjük magunkat.
 - c) még levezetünk egy rövid futással.

II. Ezt csak nagyszüleink tudhatják:**max. 5 p**

/

Kérdezzétek meg nagyapát, nagymamát, hogy sportoltak-e fiatalabb korukban (hányszor, milyen sportágban)

Megoldás

1. A sport kedvező hatása, hogy javítja a keringést és _____
 - a) ízületeinket nagyon leterheli.
 - b) fokozza a légzést.
 - c) növeli a stresszt.

2. Az edzés a _____
 - a) a tudás forrása.
 - b) az öregség forrása.
 - c) a fiatalság forrása.

3. A legoptimálisabb hatást a napi - mérsékelten intenzív _____
 - a) 2 óra edzés biztosítja.
 - b) 1-1,5 óra edzés biztosítja.
 - c) fél óra edzés biztosítja.

4. Ha egészséges vagy, akkor is fontos, hogy _____
 - a) gyorsan növeld az edzésintenzitást.
 - b) fokozatosan növeld az edzésintenzitást.
 - c) ne növeld az edzésintenzitást.

5. Folyamatosan fejlődni akkor fogunk, ha a megfelelő edzés után _____
 - a) jól esünk és sokat nyújtunk.
 - b) kipihenjük magunkat.
 - c) még levezetünk egy rövid futással.