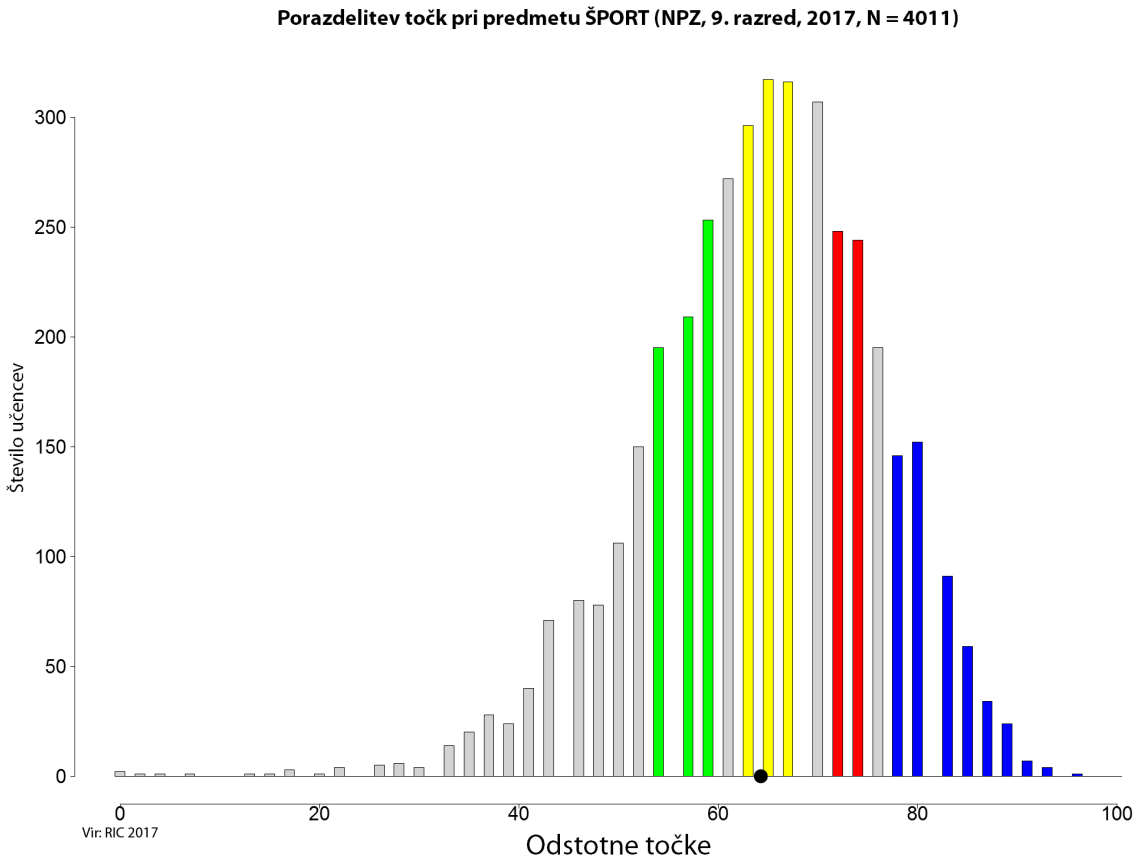
Predmetna komisija za šport

Opisi dosežkov učencev na nacionalnem preverjanju znanja v 9. razredu



Slika: Porazdelitev točk pri športu, 9. razred

ZELENO OBMOČJE

Učenci, katerih skupni dosežki pri predmetu šport določajo spodnjo mejo *četrtine dosežkov*, so rešili

naloge:
2. a, 2. b, 3. a, 3. b, 3. c, 4. 5. a, 5. b, 8. b, 9. a, 9. b 12. a, 16, 17, 18. b, 18. c, 19. a, 19. b, 20. a, 21. a, 21. b.

Vsebine:
Telesne značilnosti in gibalne sposobnosti
Šport in varnost
Športno obnašanje
Šport, zdravje in prosti čas
Gimnastika z ritmično izraznostjo
Smučanje
Pohodništvo
Košarka
Odbojka
Rokomet
Nogomet

Taksonomske stopnje:
Pri devetih nalogah (2. a, 3. a, 5. a, 12. a, 16, 17, 19. a, 20. a, 21. a) smo preverjali uporabo miselnih procesov na I. taksonomski stopnji (znanje), pri devetih nalogah (2. b, 3. b, 3. c, 5. b, 8. b, 9. a, 18. b, 19. b, 21. b) na II. taksonomski stopnji (uporaba znanja, razumevanje), pri preostalih treh nalogah (4, 9. b, 18. c) pa na III. taksonomski stopnji (povezovanje, analiza, utemeljevanje).

Učenci:
- izboljšujejo gibalne in funkcionalne sposobnosti (skladnost /koordinacija/ gibanja, moč, hitrost, gibljivost, ravnotežje, natančnost, aerobna vzdržljivost) – primer gibalne sposobnosti (naloga 2. a), gibalna sposobnost (ravnotežje) (naloga 2. b);
- poznajo in upoštevajo pravila obnašanja ter osnovna načela varnosti (v telovadnici, na igrišču, ob vodi in v vodi, v gorah, na smučišču, …– varna vadba v telovadnici (nalogi 3. a in 3. b), varnost na smučišču (naloga 3. c);
- poznajo in upoštevajo osnovna načela varnosti v športu – varnost v gorah (naloga 4);
- oblikujejo pozitivne vedenjske vzorce (vztrajnost, samozavest, medsebojno sodelovanje in pomoč, strpnost, sprejemanje drugačnosti, spoštovanje športnega obnašanja, odnos do varovanja šolske lastnine in športne opreme, naravovarstveno ozaveščanje (oblikujejo pozitivne vedenjske vzorce) – načela športnega obnašanja (naloga 5. a), spoštovanje sodnikov in njihovih odločitev (naloga 5. b);
- razumejo vpliv redne športne vadbe in primerne prehrane na dobro počutje – vpliv športne vadbe na sestavo telesa (naloga 8. b), vpliv športa na človekovo razpoloženje (naloga 9. a);
- prepoznajo dejavnike tveganja v vsakdanjem življenju in v športu – dvigovanje bremen (naloga 9. b);
- izpopolnjujejo tehniko osnovnih elementov atletike in gimnastike – vaje s kolebnico (naloga 12. a);
- varno smučajo – oznake smučarskih prog (naloga 16);
- upoštevajo osnovna načela varnosti v športu – pohodna obutev (naloga 17);
- izpopolnjujejo tehniko in taktiko izbranih športnih iger do stopnje, ki omogoča sproščeno in učinkovito sodelovanje v igri – pravila pri košarki (naloga 18. b), taktika pri košarki (protinapad) (naloga 18. c), tehnični elementi pri odbojki (spodnji odboj in sprejem servisa) (nalogi 19. a in 19. b), tehnični elementi pri rokometu (podaja z dolgim zamahom) (naloga 20. a), tehnični elementi pri nogometu (vodenje z nartom) (naloga 21. a), taktika pri nogometu (pokrivanje igralca) (naloga 21. b).

Naloge zelenega območja so preverjale temeljno znanje s področja varnosti, športnega obnašanja in zdravega življenjskega sloga, ki so ga učenci pridobivali z z izkušnjami na rednih šolskih in obšolskih dejavnostih. Pri večini vsebinskih sklopov so učenci odgovore prepoznavali med več danimi možnimi odgovori. Pri tem so jim v mnogih primerih bile v pomoč slike, s katerih so lahko razbrali pravilne odgovore. V zeleno območje spadajo tudi nekatere naloge, pri katerih so morali učenci zapisati daljši odgovor (utemeljitev preprostih športnih situacij).

Zgled:
naloga 3

RUMENO OBMOČJE

Učenci, katerih skupni dosežki pri predmetu šport določajo mejo *med polovicama dosežkov*, so rešili

naloge:
5. c, 6. c, 7. a, 15. a, 20. b.

Vsebine:
Športno obnašanje
Zakonitosti športne vadbe in vpliv na človeka
Plavanje
Rokomet

Taksonomske stopnje:
Pri eni od nalog (15. a) smo preverjali uporabo miselnih procesov na I. taksonomski stopnji (znanje), pri dveh nalogah (6. c in 20. b) na II. taksonomski stopnji (uporaba znanja, razumevanje), pri preostalih dveh nalogah (5. c in 7. a) pa na III. taksonomski stopnji (povezovanje, analiza, načrtovanje).

Učenci:
- oblikujejo pozitivne vedenjske vzorce (vztrajnost, samozavest, medsebojno sodelovanje in pomoč, strpnost, sprejemanje drugačnosti, spoštovanje športnega obnašanja, odnos do varovanja šolske lastnine in športne opreme, naravovarstveno ozaveščanje) – načelo športnega obnašanja v šolski jedilnici (naloga 5. c);
- razumejo pojave v telesu pri različnih načinih vadbe ter odzivanje organizma na napor – pomen ogrevanja pred vadbo (naloga 6. c);
- poznajo primerno prehrano ob nekaterih športnih dejavnostih, pomen nadomeščanja izgubljene tekočine, vitaminov in mineralov, poznajo nevarnosti poživil in preparatov, ki vsebujejo hormone – dehidracija med športna vadbo (naloga 7. a);
- izpopolnjujejo tehniko plavanja in elemente samoreševanja – tehnika plavanja(kravl) (naloga 15. a);
- izpopolnjujejo tehniko in taktiko izbranih športnih iger do stopnje, ki omogoča sproščeno in učinkovito sodelovanje v igri – pravila pri rokometu (naloga 20. b).

Naloge rumenega območja od učencev zahtevajo razumevanje posameznih vsebin (športno obnašanje, vpliv športa na organizem, športna pravila) in izkazano ustreznost ravnanja v konkretnih življenjskih situacijah. Učenci so naloge reševali brez dodatnih gradiv (slik, besedil, skic ipd.).

Zgled:
naloga 5. c

RDEČE OBMOČJE

Učenci, katerih skupni dosežki pri predmetu šport določajo mejo *zgornje četrtine dosežkov*, so rešili

naloge:
6. a, 6. b, 7. b, 8. a.

Vsebine:
Zakonitosti športne vadbe in vpliv na človeka
Šport, zdravje in prosti čas

Taksonomske stopnje:
Pri dveh nalogah (6. a in 8. a) smo preverjali uporabo miselnih procesov na I. taksonomski stopnji (znanje), pri eni nalogi (6. b) na II. taksonomski stopnji (uporaba znanja, razumevanje) in pri eni nalogi (7. b) na III. taksonomski stopnji (povezovanje, analiza).

Učenci:
- izboljšujejo gibalne in funkcionalne sposobnosti (moč, hitrost, koordinacija /skladnost/ gibanja, gibljivost, ravnotežje, natančnost, aerobna vzdržljivost – gimnastične vaje (naloga 6. a);
- razumejo pojave v telesu pri različnih načinih vadbe in odzivanje organizma na napor – ogrevanje (naloga 6. b);
- razumejo različnost v gibalni učinkovitosti posameznikov – srčni utrip med vadbo (naloga 7. b);
- redno spremljajo svojo gibalno učinkovitost glede na biološki razvoj in primerjajo lastne gibalne ter funkcionalne sposobnosti in telesne značilnosti s povprečnimi populacijskimi vrednostmi vrstnikov – indeks telesne mase (naloga 8. a).

Odgovori učencev pri nalogah rdečega območja zahtevajo poznavanje in uporabo ustrezne strokovne terminologije ter medpredmetno povezovanje vsebin športa in biologije. Učenci so morali izkazati tudi poglobljeno razumevanje zakonitosti športne vadbe.

Zgled:
naloga 7. b

MODRO OBMOČJE

Učenci, katerih skupni dosežki pri predmetu šport določajo mejo *zgornje desetine dosežkov*, so rešili

naloge:
1, 10. b, 11. a, 11. b, 13. a, 14. b, 19. c.

Vsebine:
Splošni športni izrazi
Atletika
Gimnastika z ritmično izraznostjo
Ples
Odbojka

Taksonomske stopnje:
Ena naloga (1.) je preverjala uporabo miselnih procesov na I. taksonomski stopnji (znanje), pri dveh nalogah (10. b in 14. b) na II. taksonomski stopnji (uporaba znanja, razumevanje) in pri štirih (11. a, 11. b, 13. a in 19. c) na III. taksonomski stopnji (povezovanje, analiza).

Učenci:
- zavestno nadzorujejo svoje telo pri gimnastičnih položajih in gibanjih v različnih smereh, okoli različnih osi, na različnih orodjih in z različnimi pripomočki – položaj telesa (ročenje) (naloga 1. a);
- izpopolnjujejo tehniko osnovnih elementov atletike in gimnastike – nizki štart (postavitev nog) (naloga 10. b);
- izpopolnjujejo tehniko osnovnih elementov atletike in gimnastike – meti (aktivacija mišic pri metih) (naloga 11. a); meti (pomen moči mišic nog) (naloga 11. b), preval nazaj (naloga 13. a);
- sproščeno zaplešejo izbrane standardne in latinsko-ameriške plese – ritem (naloga 14. b);
- izpopolnjujejo tehniko in taktiko izbranih športnih iger do stopnje, ki omogoča sproščeno in učinkovito sodelovanje v igri – taktika pri odbojki (prevzem druge podaje) (naloga 19. c).

Učenci odgovore nalog modrega območja zapišejo ob analizi specifičnih zakonitosti nekaterih osnovnih gibanj (meti, teki, preval ipd.). V izražanju so morali jasno izpostaviti ključne momente oziroma povezave določenih gibanj in razumevanje le-teh.

Zgled:
naloga 11

NAD MODRIM OBMOČJEM

V to območje spadajo naloge, ki jih tudi učenci z najvišjimi dosežki niso rešili s 65 % uspešnostjo.

Naloge:
2. c, 10. a, 12. b, 13. b, 14. a, 15. b, 18. a, 20. c, 21. c.

Vsebine:
Telesne značilnosti in gibalne sposobnosti
Atletika
Gimnastika z ritmično izraznostjo
Ples
Plavanje
Košarka
Rokomet

Taksonomske stopnje:
Pri treh nalogah (1. a, 14. a in 18. a) smo preverjali uporabo miselnih procesov na I. taksonomski stopnji (znanje), pri dveh nalogah (12. b in 15. b) na II. taksonomski stopnji (uporaba znanja, razumevanje), pri štirih nalogah (2. c, 13. b, 20. c, 21. c) pa na III. taksonomski stopnji (povezovanje, analiza).

Učenci:
- izboljšujejo gibalne in funkcionalne sposobnosti (moč, hitrost, koordinacija /skladnost/ gibanja, gibljivost, ravnotežje, natančnost, aerobna vzdržljivost) – ne poznajo raztezne vaje za prednje stegenske mišice (naloga 2. c);
- izpopolnjujejo tehniko osnovnih elementov atletike in gimnastike – nizki štart (ne poznajo štartnih povelj) (naloga 10. a);
- izpopolnjujejo tehniko osnovnih elementov atletike in gimnastike – ne poznajo razteznih vaj za preskok raznožno (naloga12. b), ne poznajo posledice skoka na mali prožni ponjavi s sklonjeno glavo (naloga 13. b);
- sproščeno zaplešejo izbrane standardne in latinsko-ameriške plese – ne znajo poimenovati plesne drže pri angleškem valčku (naloga 14. a);
- izpopolnjujejo tehniko plavanja in elemente samoreševanja – ne vedo, zakaj je plavanje z izdihovanjem v vodo hitrejše od plavanja, pri katerem plavalec izdihuje nad vodo (naloga 15. b);
- izpopolnjujejo tehniko in taktiko izbranih športnih iger do stopnje, ki omogoča sproščeno in učinkovito sodelovanje v igri – pravilo pri košarki (na sliki ne prepoznajo sodniškega znaka za nepravilno uporabo rok) (naloga 18. a), taktika pri rokometu (ne poznajo razlike med consko obrambo in obrambo mož na moža) (naloga 20. c), taktika pri nogometu (ne znajo predvideti uporabe vtekanja kot taktične prvine v dani situaciji) (naloga 21. c).

Med slabše rešenimi nalogami so zahtevne naloge, pri katerih so učenci morali zapisati natančen odgovor (zapis termina, pravila oziroma pojma, opis položaja telesa) in globlje poznavanje zakonitosti nekaterih drugih predmetnih področij. Neuspešnost reševanja 18. a-naloge pripisujemo izboru možnih odgovorov oziroma manj jasni sliki, s pomočjo katere so učenci iskali pravilen odgovor.

Zgled:
naloga 13. b

Preglednica: Specifikacijska tabela, šport, 9. razred

Naloga	Točke	Vsebine	Cilji – učenci:	Standard	Taksonomska stopnja	Območje
1	1	Splošni športni izrazi	zavestno nadzorujejo svoje telo pri gimnastičnih položajih in gibanjih v različnih smereh, okoli različnih osi, na različnih orodjih in z različnimi pripomočki;	S	I.	modro
2. a	1	Telesne značilnosti in gibalne sposobnosti	izboljšujejo gibalne in funkcionalne sposobnosti (skladnost /koordinacija/ gibanja, moč, hitrost, gibljivost, ravnotežje, natančnost, aerobna vzdržljivost);	S	I.	zeleno
2. b	1	Telesne značilnosti in gibalne sposobnosti	izboljšujejo gibalne in funkcionalne sposobnosti (skladnost /koordinacija/ gibanja, moč, hitrost, gibljivost, ravnotežje, natančnost, aerobna vzdržljivost;	S	II.	zeleno
2. c	1	Telesne značilnosti in gibalne sposobnosti	izboljšujejo gibalne in funkcionalne sposobnosti (skladnost /koordinacija/ gibanja, moč, hitrost, gibljivost, ravnotežje, natančnost, aerobna vzdržljivost;	S	III.	nad modrim
3. a	1	Šport in varnost	poznajo in upoštevajo pravila obnašanja ter osnovna načela varnosti (v telovadnici, na igrišču, ob vodi in v vodi, v gorah, na smučišču …);	S	I.	zeleno
3. b	1	Šport in varnost	poznajo in upoštevajo pravila obnašanja ter osnovna načela varnosti (v telovadnici, na igrišču, ob vodi in v vodi, v gorah, na smučišču …);	S	II.	zeleno
3. c	1	Šport in varnost	poznajo in upoštevajo pravila obnašanja ter osnovna načela varnosti (v telovadnici, na igrišču, ob vodi in v vodi, v gorah, na smučišču …);	S	II.	zeleno
4	1	Šport in varnost	poznajo in upoštevajo osnovna načela varnosti v športu;	S	III.	zeleno
5. a	1	Športno obnašanje	oblikujejo pozitivne vedenjske vzorce (vztrajnost, samozavest, medsebojno sodelovanje in pomoč, strpnost, sprejemanje drugačnosti, spoštovanje športnega obnašanja, odnos do varovanja šolske lastnine in športne opreme, naravovarstveno ozaveščanje);	S	I.	zeleno
5. b	1	Športno obnašanje	oblikujejo pozitivne vedenjske vzorce (vztrajnost, samozavest, medsebojno sodelovanje in pomoč, strpnost, sprejemanje drugačnosti, spoštovanje športnega obnašanja, odnos do varovanja šolske lastnine in športne opreme, naravovarstveno ozaveščanje);	S	II.	zeleno
5. c	1	Športno obnašanje	oblikujejo pozitivne vedenjske vzorce (vztrajnost, samozavest, medsebojno sodelovanje in pomoč, strpnost, sprejemanje drugačnosti, spoštovanje športnega obnašanja, odnos do varovanja šolske lastnine in športne opreme, naravovarstveno ozaveščanje);	S	III.	rumeno
6. a	1	Zakonitosti športne vadbe in vpliv na človeka	izboljšujejo gibalne in funkcionalne sposobnosti (skladnost /koordinacija/ gibanja, moč, hitrost, gibljivost, ravnotežje, natančnost, aerobna vzdržljivost;	S	I.	rdeče
6. b	1	Zakonitosti športne vadbe in vpliv na človeka	razumejo pojave v telesu pri različnih načinih vadbe in odzivanje organizma na napor;	S	II.	rdeče
6. c	1	Zakonitosti športne vadbe in vpliv na človeka	razumejo pojave v telesu pri različnih načinih vadbe in odzivanje organizma na napor;	S	II.	rumeno
7. a	1	Zakonitosti športne vadbe in vpliv na človeka	poznajo primerno prehrano ob nekaterih športnih dejavnostih, pomen nadomeščanja izgubljene tekočine, vitaminov in mineralov, poznajo nevarnosti poživil in preparatov, ki vsebujejo hormone;	S	III.	rumeno
7. b	1	Zakonitosti športne vadbe in vpliv na človeka	razumejo različnost v gibalni učinkovitosti posameznikov.	S	III.	rdeče

Naloga	Točke	Vsebine	Cilji – učenci:	Standard	Taksonomska stopnja	Območje
8. a	1	Šport, zdravje in prosti čas	redno spremljajo svojo gibalno učinkovitost glede na biološki razvoj in primerjajo lastne gibalne ter funkcionalne sposobnosti in telesne značilnosti s povprečnimi populacijskimi vrednostmi vrstnikov;	S	I.	rdeče
8. b	1	Šport, zdravje in prosti čas	razumejo vpliv redne športne vadbe in primerne prehrane na dobro počutje;	S	II.	zeleno
9. a	1	Šport, zdravje in prosti čas	razumejo vpliv redne športne vadbe in primerne prehrane na dobro počutje;	S	II.	zeleno
9. b	1	Šport, zdravje in prosti čas	prepoznajo dejavnike tveganja v vsakdanjem življenju in v športu;	S	III.	zeleno
10. a	1	Atletika	izpopolnjujejo tehniko osnovnih elementov atletike in gimnastike;	S	I.	nad modrim
10. b	1	Atletika	izpopolnjujejo tehniko osnovnih elementov atletike in gimnastike;	S	II.	modro
11. a	1	Atletika	izpopolnjujejo tehniko osnovnih elementov atletike in gimnastike;	S	III.	modro
11. b	1	Atletika	izpopolnjujejo tehniko osnovnih elementov atletike in gimnastike;	S	III.	modro
12. a	1	Gimnastika z ritmično izraznostjo	izpopolnjujejo tehniko osnovnih elementov atletike in gimnastike;	S	I.	zeleno
12. b	1	Gimnastika z ritmično izraznostjo	izpopolnjujejo tehniko osnovnih elementov atletike in gimnastike;	S	II.	nad modrim
13. a	1	Gimnastika z ritmično izraznostjo	izpopolnjujejo tehniko osnovnih elementov atletike in gimnastike;	S	III.	modro
13. b	1	Gimnastika z ritmično izraznostjo	izpopolnjujejo tehniko osnovnih elementov atletike in gimnastike;	S	III.	nad modrim
14. a	1	Ples	sproščeno zaplešejo izbrane standardne in latinsko-ameriške plese;	S	I.	nad modrim
14. b	1	Ples	sproščeno zaplešejo izbrane standardne in latinsko-ameriške plese;	S	II.	modro
15. a	1	Plavanje	izpopolnjujejo tehniko plavanja in elemente samoreševanja;	S	I.	rumeno
15. b	1	Plavanje	izpopolnjujejo tehniko plavanja in elemente samoreševanja;	S	II.	nad modrim
16	1	Smučanje	varno smučajo;	S	I.	zeleno
17	1	Pohodništvo	upoštevajo osnovna načela varnosti v športu;	S	I.	zeleno
18. a	1	Košarka	izpopolnjujejo tehniko in taktiko izbranih športnih iger do stopnje, ki omogoča sproščeno in učinkovito sodelovanje v igri;	S	I.	nad modrim
18. b	1	Košarka	izpopolnjujejo tehniko in taktiko izbranih športnih iger do stopnje, ki omogoča sproščeno in učinkovito sodelovanje v igri;	S	II.	zeleno
18. c	1	Košarka	izpopolnjujejo tehniko in taktiko izbranih športnih iger do stopnje, ki omogoča sproščeno in učinkovito sodelovanje v igri.	S	III.	zeleno

Naloga	Točke	Vsebine	Cilji – učenci:	Standard	Taksonomska stopnja	Območje
19. a	1	Odbojka	izpopolnjujejo tehniko in taktiko izbranih športnih iger do stopnje, ki omogoča sproščeno in učinkovito sodelovanje v igri;	S	I.	zeleno
19. b	1	Odbojka	izpopolnjujejo tehniko in taktiko izbranih športnih iger do stopnje, ki omogoča sproščeno in učinkovito sodelovanje v igri;	S	II.	zeleno
19. c	1	Odbojka	izpopolnjujejo tehniko in taktiko izbranih športnih iger do stopnje, ki omogoča sproščeno in učinkovito sodelovanje v igri;	S	III.	modro
20. a	1	Rokomet	izpopolnjujejo tehniko in taktiko izbranih športnih iger do stopnje, ki omogoča sproščeno in učinkovito sodelovanje v igri;	S	I.	zeleno
20. b	1	Rokomet	izpopolnjujejo tehniko in taktiko izbranih športnih iger do stopnje, ki omogoča sproščeno in učinkovito sodelovanje v igri;	S	II.	rumeno
20. c	1	Rokomet	izpopolnjujejo tehniko in taktiko izbranih športnih iger do stopnje, ki omogoča sproščeno in učinkovito sodelovanje v igri;	S	III.	nad modrim
21. a	1	Nogomet	Izpopolnjujejo tehniko in taktiko izbranih športnih iger do stopnje, ki omogoča sproščeno in učinkovito sodelovanje v igri;	S	I.	zeleno
21. b	1	Nogomet	Izpopolnjujejo tehniko in taktiko izbranih športnih iger do stopnje, ki omogoča sproščeno in učinkovito sodelovanje v igri;	S	II.	zeleno
21. c	1	Nogomet	Izpopolnjujejo tehniko in taktiko izbranih športnih iger do stopnje, ki omogoča sproščeno in učinkovito sodelovanje v igri.	S	III.	nad modrim

LEGENDA:
Naloge: zapisana oznaka vsakega vprašanja/dela naloge/naloge; povzeto po preizkusu znanja, *Navodilih za vrednotenje* in programu za e-vrednotenje;
Točke: zapisano maksimalno število točk vprašanja/dela naloge/naloge;
Vsebine: zapisana vsebina, ki jo preverja vprašanje/del naloge/naloga; povzeto po preizkusih znanja in navodilih za vrednotenje;
Standardi znanja: zapisan standard znanja, ki ga preverja vprašanje/del naloge/naloga; M – minimalni, S –standardi; povzeto po učnem načrtu;
Cilji: zapisan cilj, ki ga preverja vprašanje/del naloge/naloga; povzeto po učnem načrtu;
Taksonomske stopnje (po Bloomu): zapisana taksonomska stopnja vprašanja/dela naloge/naloge; I – znanje in prepoznavanje, II – razumevanje in uporaba, III – analiza in sinteza ter vrednotenje;
Razred: zapisan razred, v katerem se obravnava cilj, ki ga preverja vprašanje/del naloge/naloga; povzeto po učnem načrtu.
Območje: zapisno območje, v katero se je uvrstilo vprašanje/del naloge/naloga; povzeto po *Opisih dosežkov učencev 9. razreda pri NPZ-ju pri športu*.

Splošni športni izrazi

1. Kateri položaj rok se imenuje vzročenje? Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

   A Drža rok pred telesom.

   B Drža rok od telesa vstran.

   C Drža rok za telesom.

   D Drža rok nad glavo v širini ramen.

(1 točka)

Telesne značilnosti in gibalne sposobnosti

2. a) Za katero od naštetih dejanj človek potrebuje dobro razvite gibalne sposobnosti? Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

   A Razumevanje sočloveka.

   B Reševanje zapletenih fizikalnih nalog.

   C Vožnja z „vlakcem smrti".

   D Stoja na eni nogi z zaprtimi očmi.

(1 točka)

2. b) Oglej si sliko 1 in odgovori na vprašanje.

Slika 1

Katero gibalno sposobnost razvijamo z vajo, ki jo prikazuje slika 1? Odgovor napiši na črto.

_____

(1 točka)

(Vir: Škof B., et al. (2007): Šport po meri otrok in mladostnikov: pedagoško-psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih. Ljubljana: Fakulteta za šport.)

2. c) Oglej si sliko 2 in odgovori na vprašanje.

Slika 2

Katero mišično skupino raztezamo z vajo na sliki 2? Odgovor napiši na črto.

_____

(1 točka)

(Prirejeno po: Škof B., et al. (2007): Šport po meri otrok in mladostnikov: pedagoško-psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih. Ljubljana: Fakulteta za šport.)

Šport in varnost

3. a) Pri pouku športa bodo učenci vadili na bradlji. Kaj morajo pred vadbo nujno narediti, da bo vadba varna? Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

A Popiti vodo.

B Prostor pod bradljo zaščititi z blazinami.

C Obuti lahke športne copate.

D Obleči dolge hlače in majico z dolgimi rokavi.

(1 točka)

3. b) Pred igro nogometa se morajo igralci preobleči v ustrezno športno oblačilo in obutev. Kaj morajo nujno še opraviti, da bo igra bolj varna? Odgovor napiši na črto.

_____

(1 točka)

3. c) Na sedežnici so se skupaj peljali trije smučarji. Prvi smučar je med prevozom na sedežnici odprl varnostno zaporo, drugi smučar si je snel čelado, tretji pa si je odpel smučarske čevlje. Kateri iz med trojice je ogrožal varnost vseh na sedežnici? Odgovor napiši na črto.

_____

(1 točka)

4. Planinci so na pohodu v sredogorju prišli do razpotja. Na pobočju je bilo možno pot nadaljevati po mokrem travnatem ali po suhem, grobo kamnitem terenu. Vodja pohoda se je odločil za kamnito pot. Utemelji, zakaj je bila odločitev vodje pravilna. Odgovor napiši na črti.

_____

_____

(1 točka)

Športno obnašanje

5. a) Navedena so pomembna načela športnega obnašanja. Na črto napiši manjkajoči del enega izmed njih.

Spoštovanje pravil.

Spoštovanje sodnikov in njihovih odločitev.

Spoštovanje _____.

Načelo enakih možnosti za sodelovanje.

(1 točka)

5. b) Opiši, s kakšnimi ravnanji izkazujemo spoštovanje sodniške odločitve.
Primer ravnanja napiši na črti.

_____

_____

(1 točka)

5. c) Na črti napiši primer dogajanja pri kosilu v šolski jedilnici, ki izkazuje načelo športnega obnašanja.

_____

_____

(1 točka)

Zakonitosti športne vadbe in vpliv na človeka

6. Oglej si sliko 3 in reši nalogo.

Slika 3

6. a) Kako se imenujejo vaje, ki jih izvajajo učenci na sliki 3? Odgovor napiši na črto.

_____

(1 točka)

6. b) V katerem delu športne vadbe se najpogosteje uporabljajo vaje na sliki 3? Odgovor napiši na črto.

_____

(1 točka)

6. c) Razloži pomen vaj na sliki 3. Razlago napiši na črti.

_____

_____

(1 točka)

(Vir: Škof B., et al. (2007): Šport po meri otrok in mladostnikov: pedagoško-psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih. Ljubljana: Fakulteta za šport.)

7. a) Zakaj v vročem vremenu z visoko zračno vlago brez uživanja tekočine hitreje dehidriramo kot v hladnem vremenu? Odgovor napiši na črto.

_____

(1 točka)

7. b) Učenca Miha in Peter se pripravljata za nastop na šolskem krosu (tek v naravi 1000 m). Miha lahko doseže maksimalni srčni utrip 160 udarcev na minuto, Peter pa 200. Na enem izmed treningov (tek 2 km) oba tečeta pri srčnem utripu 150. Navedi, kdo izmed njiju je trening opravil pri večjem naporu. Odgovor napiši na črto.

_____

(1 točka)

Šport, zdravje in prosti čas

8. a) Kaj nam pove indeks telesne mase? Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

A Delež maščobnega tkiva v telesu.

B Delež mišic in kosti v telesu.

C Razmerje med telesno težo in telesno višino.

D Razmerje med težo trupa in težo nog.

(1 točka)

8. b) Kako vplivamo na sestavo telesa z redno športno vadbo? Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

A Povečujemo trdnost kosti, delež maščobnega in mišičnega tkiva.

B Povečujemo trdnost kosti in delež mišičnega tkiva ter zmanjšujemo delež maščobnega tkiva.

C Povečujemo delež mišičnega in maščobnega tkiva ter zmanjšujemo trdnost kosti.

D Zmanjšujemo trdnost kosti, delež maščobnega in mišičnega tkiva.

(1 točka)

9. a) Zakaj šport ugodno vpliva na človekovo razpoloženje? Odgovor napiši na črto.

_____

(1 točka)

9. b) Oglej si sliki 4 in 5 ter odgovori na vprašanje.

Slika 4

Slika 5

Na črti napiši številko slike, ki prikazuje pravilno dvigovanje bremena, in utemelji svojo izbiro.

_____

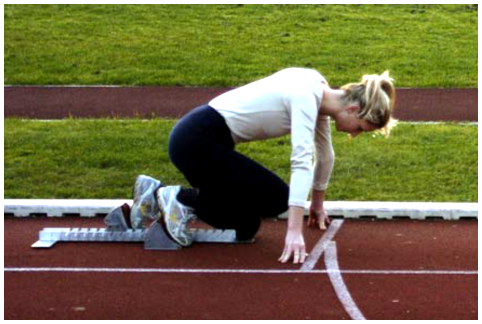
_____

(1 točka)

(Vir: Škof B., et al. (2007): Šport po meri otrok in mladostnikov: pedagoško-psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih. Ljubljana: Fakulteta za šport.)

Atletika

10. Oglej si sliko 6 in odgovori na vprašanji.



Slika 6

10. a) Na katero štartno povelje tekač pri nizkem štartu zavzame položaj, ki ga prikazuje slika 6? Odgovor napiši na črto.

_____

(1 točka)

10. b) Uspešnost štarta pri šprintu je v veliki meri odvisna od ustrezne postavitve tekmovalca v štartni položaj. Katero nogo postavimo pri nizkem štartu spredaj (v sprednji blok)? Odgovor napiši na črto.

_____

(1 točka)

11. a) V kakšnem zaporedju se vključujejo mišice rok, nog in trupa pri suvanju težke žoge pri pravilnem izvajanju? Odgovor napiši na črto.

_____

(1 točka)

11. b) Utemelji, zakaj je pomembna moč mišic nog pri atletskih metih (met žogice ali žvižgača, suvanje težke žoge). Odgovor napiši na črti.

_____

_____

(1 točka)

(Vir: Škof B., et al. (2006): Atletski praktikum: didaktični vidiki poučevanja osnovnih atletskih disciplin. Ljubljana: Fakulteta za šport.)

Gimnastika z ritmično izraznostjo

12. a) Katere gibalne aktivnosti najpogosteje izvajamo s kolebnico? Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

A Počepe.

B Prevale.

C Skoke.

D Premete.

(1 točka)

12. b) Na črto napiši eno raztezno vajo za noge, ki naj jo v specialnem ogrevanju izvajajo vadeči, da se bodo z njo dodatno pripravili za preskok raznožno (raznožko) prek koze.

_____

(1 točka)

13. a) Učenec je izvedel preval nazaj tako, da je najprej počepnil, nastavil dlani nad rameni, nato pa se spustil na raven hrbet in se prek glave s težavo prekotalil do čepa. Kaj mora učenec spremeniti pri izvedbi, da bo preval izveden lažje in bolj pravilno? Odgovor napiši na črto.

_____

(1 točka)

13. b) Kaj se zgodi, če vadeči med odrivom s ponjave skloni glavo? Odgovor napiši na črto.

_____

(1 točka)

Ples

14. a) Kako se imenuje plesna drža, v kateri se pleše angleški valček? Odgovor napiši na črto.

_____

(1 točka)

14. b) Katero sposobnost mora še imeti plesalec, da bo lahko uspešno plesal, poleg znanja plesnih korakov? Odgovor napiši na črto.

_____

(1 točka)

Plavanje

15. a) Kateri od spodaj navedenih položajev telesa je značilen za tehniko kravl? Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

A Bočni položaj.

B Hrbtni položaj.

C Prsni položaj.

D Navpični položaj.

(1 točka)

15. b) Zakaj je plavanje z izdihovanjem v vodo hitrejše od plavanja, pri katerem ima plavalec glavo ves čas nad vodo? Odgovor napiši na črto.

_____

(1 točka)

Smučanje

16. Zapisane smučarske proge razvrsti na črte glede na težavnostno stopnjo od najlažje do najtežje:

    rdeča proga, modra proga, črna proga, zelena proga.

    zelena proga (najlažja proga)

    _____

    _____

    črna proga (najtežja proga)

(1 točka)

Pohodništvo

17. Katera športna obutev na sliki 7 je najprimernejša za pohod v sredogorje v poznem spomladanskem času? Obkroži črko pod najprimernejšo obutvijo.

A

B

C

D

Slika 7

(1 točka)

(Vir slike A: http://www.bokal-sport.si/cevlji/scarpa. Pridobljeno: 27. 9. 2016.
Vir slike B: http://www.superge.si/Nike. Pridobljeno: 27. 9. 2016.
Vir slike C: https://www.ceneje.si/Izdelek/6633510/zenska-obutev/zenska-obutev-prosti-cas/zenske. Pridobljeno: 29. 9. 2016.
Vir slike D: http://www.nikeshoeus.com. Pridobljeno: 29. 9. 2016.)

Košarka

18. a) Oglej si sliko 8 in odgovori na vprašanje.

Slika 8

Katero vrsto napake prikazuje košarkarski sodnik na sliki 8? Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

A Držanje.

B Nepravilna uporaba rok.

C Prebijanje z žogo.

D Pretirano zamahovanje s komolci.

(1 točka)

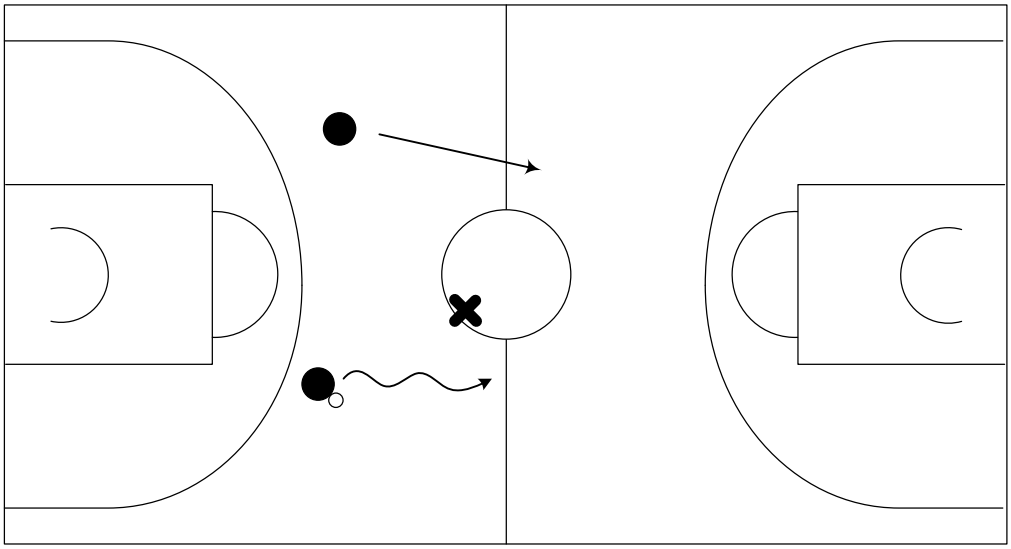
18. b) Igralec je med vodenjem žoge prestopil stransko črto. Kakšna je posledica tega prekrška za njegovo ekipo? Odgovor napiši na črto.

_____

(1 točka)

(Vir: Uradna košarkarska pravila (2010). Ljubljana: Košarkarska zveza Slovenije.)

18. c) Oglej si sliko 9 in odgovori na vprašanje.



Slika 9

Legenda:

gibanje igralca brez žoge

gibanje igralca z žogo

igralec v napadu

igralec v napadu z žogo

igralec v obrambi

Kako naj ravna obrambni igralec v situaciji, ki jo prikazuje slika 9, da bo preprečil uspešno izvedbo protinapada? Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

A Čaka na napako napadalca in se pomika pod svoj koš.

B Izvede varanje na igralca z žogo in prepreči podajo žoge soigralcu.

C Pusti igralca z žogo, da pride pod koš in zaključi protinapad z dvokorakom.

D Se giblje do igralca brez žoge in zanemari igralca z žogo.

(1 točka)

Odbojka

19. Oglej si sliko 10 in odgovori na a) in b) vprašanje.

Slika 10

19. a) Na kateri tehnični element se pripravlja igralka na sliki 10? Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

A Blok.

B Spodnji servis.

C Zgornji odboj.

D Spodnji odboj.

(1 točka)

19. b) V kateri igralni situaciji se najpogosteje uporablja prikazan odbojkarski element na sliki 10? Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

A Podaja.

B Sprejem servisa.

C Zaključni udarec.

D Servis.

(1 točka)

19. c) V katerem primeru lahko igralec prevzame drugo podajo, pa čeprav ni na mestu podajača? Odgovor napiši na črto.

_____

(1 točka)

(Vir: http://www.nevron.si/esvz. Pridobljeno: 4. 10. 2016.)

Rokomet

20. a) Oglej si sliko 11 in odgovori na vprašanje.

Slika 11

Kako se imenuje tehnični element v rokometu, ki ga prikazuje slika 11?
Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

A Lovljenje žoge.

B Rugbi podaja.

C Podaja z dolgim zamahom.

D Strel v skoku.

(1 točka)

20. b) Za katerega izmed navedenih prekrškov bo sodnik dosodil najstrožjo kazen (sedemmetrovko)? Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

A Pasivna igra v napadu.

B Odrivanje igralca pri strelu na gol.

C Dvojno vodenje.

D Neupoštevanje sodniške odločitve.

(1 točka)

20. c) V čem je razlika med consko obrambo in obrambo mož na moža? Odgovor zapiši na črti.

_____

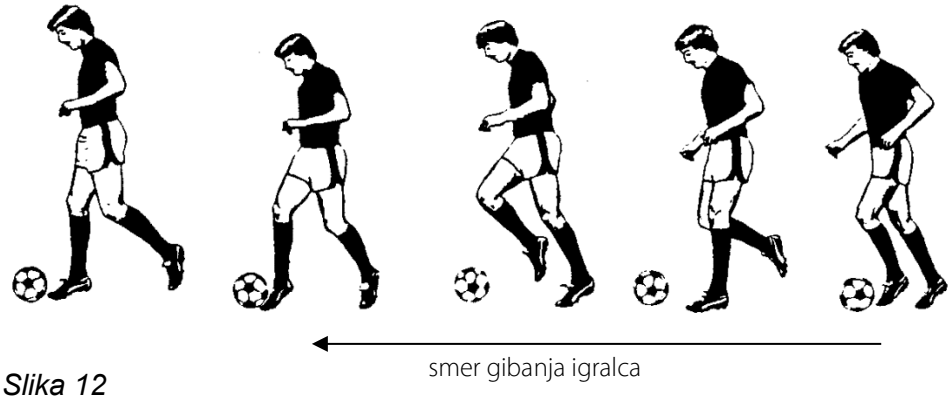
_____

(1 točka)

(Vir: Šibila, M. (2004): Rokomet. Ljubljana: Fakulteta za šport.)

Nogomet

21. a) Oglej si sliko 12 in odgovori na vprašanje.



Slika 12

Kateri tehnični element prikazuje slika 12? Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

A Podaja z nartom.

B Podaja z notranjim delom stopala.

C Vodenje z nartom.

D Vodenje s podplatom.

(1 točka)

21. b) V nogometni igri se izmenjujeta faza napada in faza obrambe. Ugotovi, katera prvina je značilna za fazo obrambe. Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

A Odkrivanje igralca.

B Sprejemanje žoge.

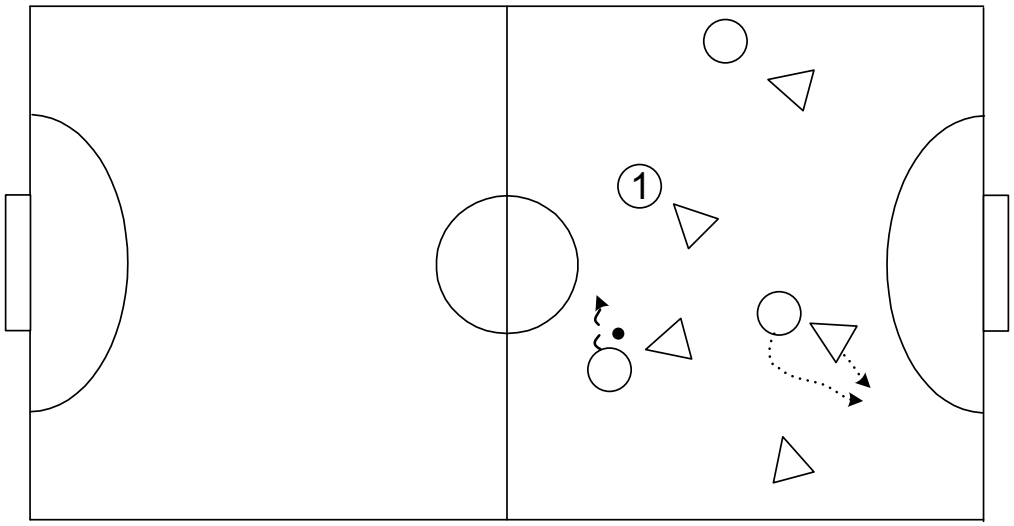
C Pokrivanje igralca.

D Varanje z žogo.

(1 točka)

(Prirejeno po: Popivoda, N. (1991): Postani nogometaš. Ljubljana: Samozaložba.)

21. c) Oglej si sliko 13 in odgovori na vprašanje.



Slika 13

Legenda:

igralec v napadu z žogo

igralec v napadu

igralec v obrambi

gibanje igralca z žogo

gibanje igralca brez žoge

Katero taktično prvino naj uporabi igralec številka 1, da bo prišel v prazen prostor pred gol? Odgovor napiši na črto.

_____

(1 točka)

Skupno število točk: 46