



Š i f r a u č e n c a :

Državni izpitni center



N 2 5 1 6 2 1 3 1

9.
razred



Torek, 1. april 2025 / 60 minut

*Dovoljeni pripomočki:
učenec prinese črno/modro nalivno pero ali črn/moder kemični svinčnik.*

NACIONALNO PREVERJANJE ZNANJA

v 9. razredu

NAVODILA UČENCU

Natančno preberi ta navodila.

Prilepi kodo oziroma vpiši svojo šifro v okvirček desno zgoraj na tej strani.

Pri vsaki nalogi odgovore napiši na črte v predvideni prostor znotraj okvirja, razen če je pri nalogi navedeno drugačno navodilo za reševanje.

Piši čitljivo. Če se zmotiš, napačni odgovor prečrtaj in pravilnega napiši na novo.

Nečitljivi zapisi in nejasni popravki se ovrednotijo z nič točkami.

Če se ti zdi naloga pretežka, se ne zadržuj predolgo pri njej, temveč začni reševati naslednjo.

K nereseni nalogi se vrni pozneje. Na koncu svoje odgovore ponovno preveri.

Zaupaj vase in v svoje zmožnosti. Želimo ti veliko uspeha.

Preizkus ima 24 strani, od tega 2 prazni.

(1 točka)

2. a) Navedi eno od gibalnih sposobnosti.

(1 točka)

2. b) Obkroži črko pred mersko nalogo v športnovzgojnem kartonu, s katero lahko izmerimo eksplozivno moč nog.

- A skok v daljino z mesta
B premagovanje ovir nazaj
C tek na 600 metrov
D predklon na klopci

(1 točka)

2. c) Iz rezultatov športnovzgojnega kartona smo ugotovili, da ima Miha slab rezultat merjenja eksplozivne moči nog. Obkroži črko pred skupino vaj, s katerimi bi Miha lahko izboljšal svoj rezultat.

- A različne vrste sklec
B vaje za stabilizacijo trupa
C vaje za hrbtne in trebušne mišice
D meti težke žoge iz polčepa

(1 točka)



Šport in varnost

3. a) Oglej si sliko 2 in odgovori na vprašanje.

Kaj pomeni znak na sliki? Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

- A prepovedano plavanje med valovanjem
- B prepovedano izdihovanje pod vodo
- C prepovedano plavanje prsno
- D prepovedano plavanje pod vodo



Slika 2

(1 točka)

3. b) Pojasni, kako lahko pride do poškodb, če dolgi lasje med športno vadbo niso speti v čop, kito ali povezani s trakom.

(1 točka)

3. c) Kaj je z vidika varnosti najbolj pomembno pri izbiri kolesarske čelade? Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

- A Izberemo čelado, ki je ustrezne velikosti.
- B Izberemo čelado, ki je najbolj aerodinamična.
- C Izberemo čelado, ki jo lahko uporabimo pri različnih športih.
- D Izberemo čelado, ki nam je všeč po videzu in barvi.

(1 točka)

3. d) Padci so sestavni del športa, zato je pomembno, da se prek različnih gibalnih izkušenj naučimo tudi varno pasti. Glavni elementi varnega padanja so:

- znižanje težišča telesa,
- padanje z večjo površino telesa,
- zaščita glave in vratu.

Utemelji, zakaj se z znižanjem težišča poveča varnost padanja.

(1 točka)

4. a) V prazno polje vpiši manjkajočega udeleženca uradne tekme (npr. finale šolskega državnega prvenstva v košarki), da bo tekma potekala v duhu športnega obnašanja (fair play).

TRENER

(1 točka)

4. b) Športno obnašanje tekmovalcev se še zlasti pokaže takrat, kadar izgubijo tekmo. Pojasni, kakšno je pravilno ravnanje poražencev (v odnosu) do zmagovalcev ob koncu tekme.

(1 točka)

4. c) Utemelji, zakaj je pomembno, da športnika podpremo z navijanjem in spodbujanjem tudi takrat, ko ne zmaguje in ko mu ne gre.

(1 točka)

(1 točka)

6. a) Kako si lahko izmerimo srčni utrip, če nimamo merilnika? Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

A z mezincem v ušesu

B s hrbtno stranjo dlani pri gležnju

C z notranjo stranjo dlani na čelu

D s prsti na notranji strani zapestja

(1 točka)

6. b) Pri športni dejavnosti je pomembna hidracija. Koliko tekočine naj Simon, učenec 9. razreda, zaužije v dnevu, ko je opravil 4-urni spomladanski planinski izlet v sredogorje? Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

A od 0 do 0,5 litra

B od 0,6 do 2 litra

C od 2,5 do 4 litre

D več kot 6 litrov

(1 točka)

6. c) Kaj so najpomembnejši vir energije za 30 minut intenzivnega igranja košarke? Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

A ogljikovi hidrati

B beljakovine

C maščobe

D vlaknine

(1 točka)

6. d) Tadej je visok 160 cm, tehta 82 kg, njegova kožna guba na nadlahti meri 23 mm, indeks telesne mase pa znaša 32,0. Kaj bi svetoval Tadeju, da bo izboljšal izmerjene vrednosti? Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

A Nič, ker izmerjene vrednosti pomenijo ustrezno sestavo telesa.

B Naj se loti shujševalne diete in več počiva.

C Naj je več hrane in pije več tekočine.

D Naj zmanjša vnos hrane in se več giblje.

(1 točka)



N 2 5 1 6 2 1 3 1 0 9

Atletika

7. Oglej si sliko 3 in reši nalogi 7. a in 7. b.

7. a) Kako se imenuje atletski pripomoček na sliki?
Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

- A vorteks (žvižgač)
- B žoga z repom
- C žoga za ameriški nogomet
- D leteča žoga



Slika 3

(1 točka)

7. b) Razloži, zakaj lahko pripomoček na sliki vržemo dlje iz stoječega kot iz sedečega položaja.

(1 točka)

7. c) Kaj mora skakalec v daljino izvesti v zadnji fazi zaleta, da bo njegov skok čim daljši?
Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

- A podaljšati zadnje korake
- B povečati ritem (frekvenco) zadnjih korakov
- C dobro gledati mesto odriva
- D šteti korake do odriva

(1 točka)

7. d) Obkroži črko pred pravilno utemeljitvijo, zakaj pri skoku v višino s prekoračno tehniko (škarjice) skakalec skoči višje kot s skokom naravnost (skrčka).

- A Pri prekoračni tehniki potrebuje skakalec manj odriva kot pri skoku naravnost, da preskoči isto višino.
- B Pri prekoračni tehniki si skakalec pomaga z rokami bolj kot pri skoku naravnost.
- C Pri prekoračni tehniki se lahko skakalec odrine z obema nogama in zato skoči višje.
- D Pri prekoračni tehniki si mora skakalec izbrati daljši zalet kot pri skoku naravnost, da skoči višje.

(1 točka)

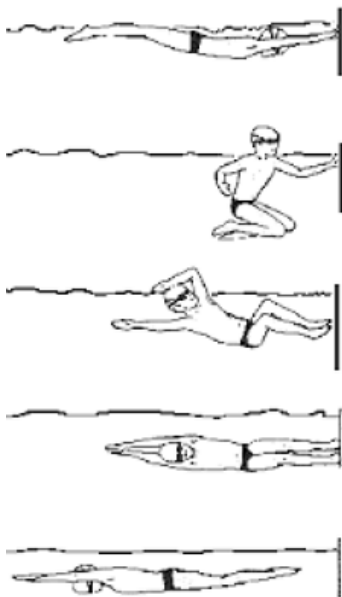
(1 točka)



N 2 5 1 6 2 1 3 1 1 3

Plavanje

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



Slika 10

Kako imenujemo element plavanja, ki je prikazan na sliki in s katerim spremenimo smer plavanja v bazenu?

(1 točka)

10. b) Smiselno izberi in v besedilo zapiši spodnje ključne besede.

Ključne besede: bočnem, visoko, hrbtnem, sonožno, prsnem, majhno

Kravl je plavalna tehnika, pri kateri plavalec leži, iztegnjen

v _____ položaju na vodni gladini, z glavo med vzročenimi rokami.

Udarci z nogami so izmenični gor – dol tik pod vodno gladino,

z _____ amplitudo in _____ frekvenco.

(1 točka)

(1 točka)



Košarka

12. a) Oglej si slike 13–16 in odgovori na vprašanje.



Slika 13



Slika 14



Slika 15

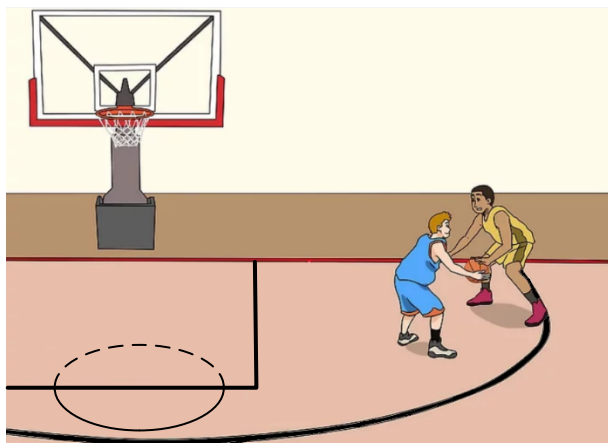


Slika 16

Kateri sodniški znak je uporabil košarkarski sodnik pri dvojnem vodenju žoge?
Obkroži številko pravilne slike.

(1 točka)

12. b) Oglej si sliko 17 in odgovori na vprašanje.



Slika 17

S katerim elementom košarkarske igre bi napadalec na sliki (v rumenem dresu) najlažje dosegel koš glede na postavitev obrambnega igralca (v modrem dresu)? Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

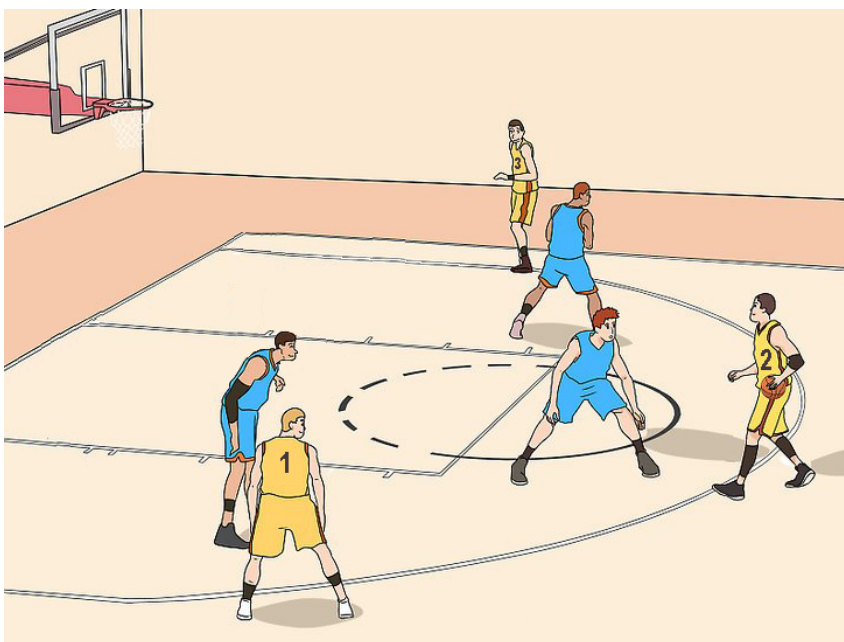
- A prodor po desni strani proti košu
B prodor po levi strani proti košu
C vodenje proti vrhu rakete
D met za dve točki

(1 točka)



N 2 5 1 6 2 1 3 1 1 7

12. c) Oglej si sliko 18 in reši nalogo.



Slika 18

Glede na sliko navedi enega od načinov, kako bi igralec 1 najbolj učinkovito pomagal igralcu 2 v napadu, da bi mu omogočil prodor proti košu.

(1 točka)



Odbojka

13. a) Oglej si sliko 19 in odgovori na vprašanje.



Slika 19

Kako imenujemo element, s katerim se začne odbojbarska igra in je prikazan na sliki?

(1 točka)

13. b) V čem je razlika med zgornjim in spodnjim odbojem? Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

- A v gibanju nog v vseh treh sklepih
B v delu telesa, s katerim odbijemo žogo
C v iztegnitvi telesa za žogo po odboju
D uporabljamo ju na različnih igralnih mestih

(1 točka)

13. c) Razloži, kakšne so lahko posledice v igri za ekipo serverja, če ta po servisu ostane za servisno črto.

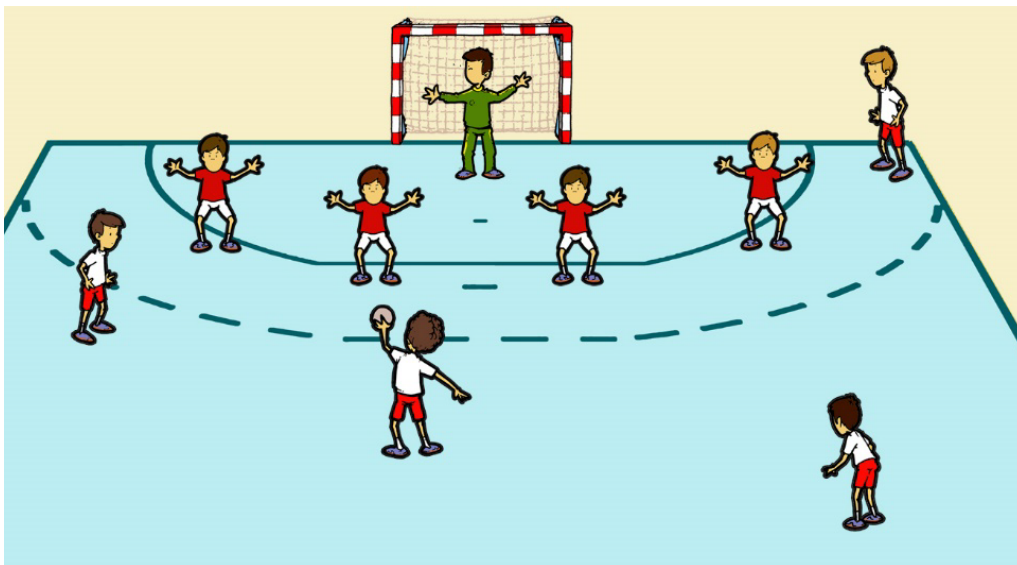
(1 točka)

**OBRNI LIST.**



N 2 5 1 6 2 1 3 1 2 1

14. c) Oglej si sliko 22 in odgovori na vprašanje.



Slika 22

Kako na sliki prepoznamo, da obrambni igralci ne igrajo osebne obrambe?

(1 točka)



Nogomet

15. a) Imenuj igralno mesto oziroma igralca v nogometu, ki se med igro lahko kadarkoli dotakne žoge z roko.

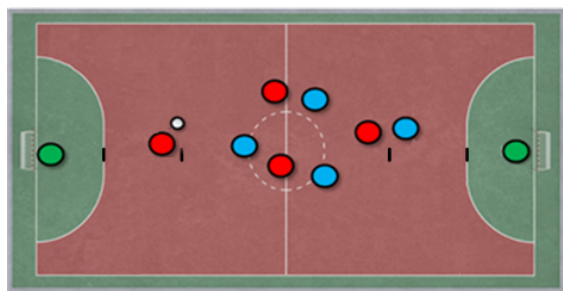
(1 točka)

15. b) Obkroži črko pred prvino, ki je značilna za fazo napada pri igri nogometa.

- A varanje
B pokrivanje
C odzemanje
D izbijanje

(1 točka)

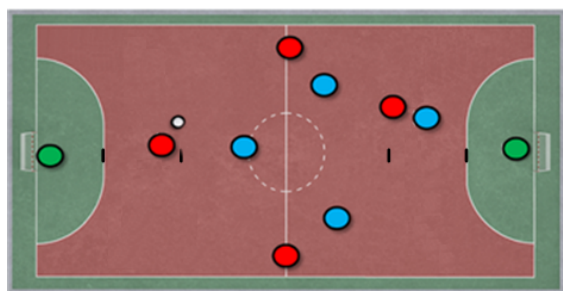
15. c) Oglej si sliki 23 in 24 ter reši nalogo.



Slika 23

Legenda:

-  napadalec
-  žoga
-  obrambni igralec
-  vratar



Slika 24

Na slikah je narisana različna postavitve igralcev pri igri malega nogometa. Utemelji, zakaj je postavitev igralcev na sliki 24 bolj učinkovita v napadu.

(1 točka)

Skupno število točk: 46

Slika 1: prirejeno po: <https://www.sim-sport.com/sportna-oprema...> Pridobljeno: 9. 7. 2024.

Slika 2: <https://pisrs.si/api/datoteke/integracije/32264475>. Pridobljeno: 17. 9. 2024.

Slika 3: <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.ceneje.si%2Fizdelek%2F7996079%2Fnerazvrsceno%2Fostalo%2Fotalo-nerazvrsceno%2F...-za-otroke-32-cm&psig=AOvVaw3ZI2S3fmE-eHaJ1oxmZCBo&ust=1726669737391000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBQQjRxqFwoTCPJ49ZiYyogDFQAAAAAdAAAAABAE>. Pridobljeno: 17. 9. 2024.

Slika 4: <http://www.sportunterricht.de/turnen/bjspiele/...> Pridobljeno: 9. 7. 2024.

Slike 5–8: prirejeno po: <http://www.sportunterricht.de/turnen/bjspiele/...> Pridobljeno: 9. 7. 2024.

Slika 9: https://www.pngall.com/...-png/download/56885#google_vignette. Pridobljeno: 9. 7. 2024.

Slika 10: <https://www.wikihow.fitness/images/thumb/f/fb/...5.jpg/aid1273890-v4-728px-...jpg.webp>. Pridobljeno: 9. 7. 2024.

Slika 11: prirejeno po: <https://www.pzs.si/novice.php?pid=11871>. Pridobljeno: 10. 7. 2024.

Slika 12: prirejeno po: Atlas Slovenije. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2005.

Slike 13–16: <https://api-page.kzs.si/storage/files/9ad6cc6a-6388-4945-a1f4-b299619564b4.pdf>. Pridobljeno: 9. 7. 2024.

Sliki 17 in 18: prirejeno po: <https://www.wikihow.com/Play-Defense-in-Basketball>. Pridobljeno: 9. 7. 2024.

Slika 19: Arhiv Rica.

Slika 20: <https://sl.atomiyme.com/pravila-rokomet-rokomet-pravila-igre-koliko-polovice-v-rokometu/>. Pridobljeno: 6. 2. 2024.

Slika 21: Handball | Spain vs Serbia | Chris Eason | Flickr. Pridobljeno: 6. 3. 2024.

Sliki 23 in 24: prirejeno po: <https://www.5-a-side.com/tips/...-strategies-and-tips/>. Pridobljeno: 9. 7. 2024.



L