



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 vpisi 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 nerešeni nalogi se vrni pozneje. Na koncu svoje odgovore ponovno preveri.

Zaupaj vase in svoje zmožnosti. Želimo ti veliko uspeha.

Preizkus ima 24 strani, od tega 2 prazni.



N 2 5 1 6 2 1 3 1 0 2

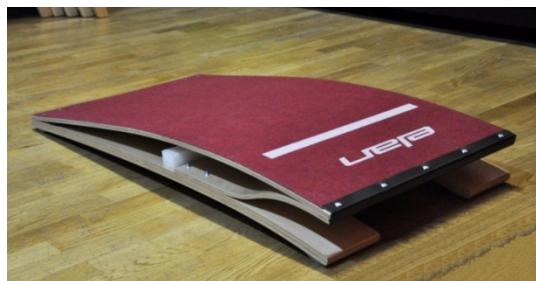


N 2 5 1 6 2 1 3 1 0 3

3/24

Splošni športni izrazi

1. Oglej si sliko 1 in odgovori na vprašanje.



Slika 1

Katero športno orodje prikazuje slika? Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

- A mala prožna ponjava
- B odrivna deska
- C odrivna cona
- D koordinacijska lestev

(1 točka)

**Telesne značilnosti in gibalne sposobnosti**

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 klopc

(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)



N 2 5 1 6 2 1 3 1 0 5

5/24

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)



Športno obnašanje

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 playa).

IGRALEC

GLEDALEC

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)



N 2 5 1 6 2 1 3 1 0 7

7/24

Zakonitosti športne vadbe in vpliv na človeka

5. a) Katera vrsta napora je prisotna pri sprintu na 60 metrov? Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

- A aerobna
- B anaerobna
- C kombinirana
- D intelektualna

(1 točka)

5. b) Dopolni poved.

Zahetavnost športne vadbe je določena z obsegom (količino in pogostostjo)

in _____.

(1 točka)

5. c) Luka ima največji srčni utrip 200 udarcev na minuto in teče pri utripu 160 udarcev na minuto. Na podlagi danih podatkov izračunaj odstotek napora, pri katerem teče.

(1 točka)

5. d) Na gostoto kosti najbolj vplivajo tiste dejavnosti, pri katerih posameznik z delovanjem mišic premaguje silo gravitacije. S katero športno dejavnostjo torej najbolj vplivamo na gostoto kosti? Obkroži črko pred ustrezno dejavnostjo.

- A plavanje
- B kolesarjenje
- C tek na smučeh
- D skoki s kolebnico

(1 točka)

5. e) Razloži, zakaj smo med intenzivnim tekom na 600 metrov in po njem močno zadihani.

(1 točka)



Šport, zdravje in prosti čas

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 dnevnu, 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

9/24

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

7. b) Razloži, zakaj lahko pripomoček na sliki vržemo dlje iz stoečega 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)



Gimnastika z ritmično izraznostjo

8. Oglej si sliko 4 in odgovori na vprašanji 8. a in 8. b.



Slika 4

8. a) Kako imenujemo preskok, ki ga izvaja učenec na sliki? Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

- A skrčka
- B zvezda
- C raznožka
- D razkorak

(1 točka)

8. b) Kaj se lahko zgodi, če se učenec pri preskoku, ki ga prikazuje slika, z rokami premalo odrine od koze? Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

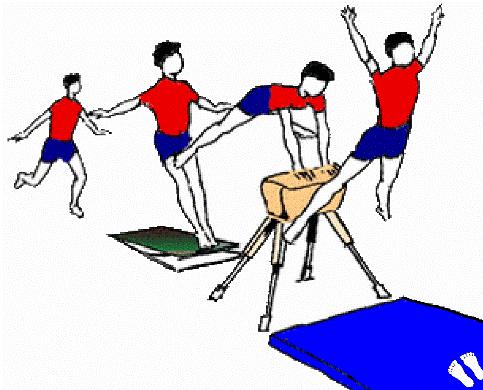
- A Učenec ne preskoči koze, ampak se zaleti vanjo.
- B Učenca po preletu koze nese naprej na glavo.
- C Učenec po preletu koze pada na stran.
- D Šibek odriv ne vpliva na skok.

(1 točka)

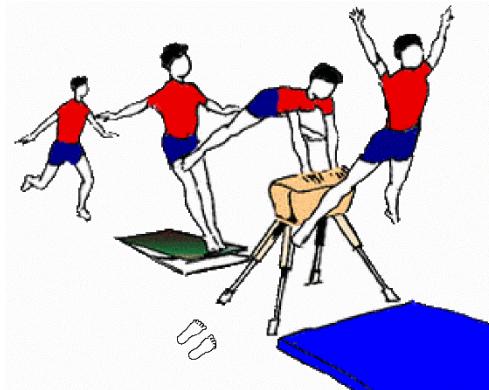


N 2 5 1 6 2 1 3 1 1 1

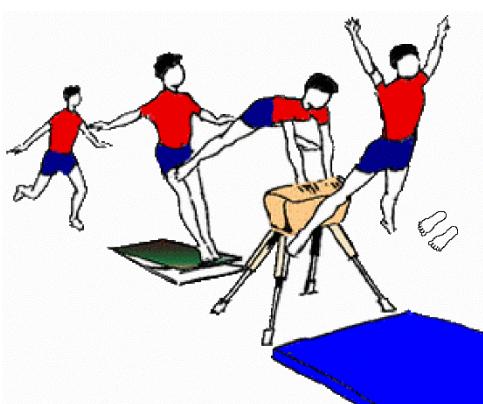
8. c) Oglej si slike 5–8, ki prikazujejo varovanje učenca pri preskoku (slika stopal), preberi opise pod slikami in reši nalogu.



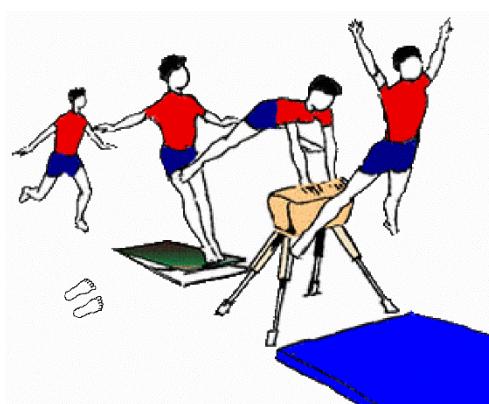
Slika 5: Tisti, ki varuje učenca pri preskoku, stoji na mestu doskoka, obrnjen proti učencu.



Slika 6: Tisti, ki varuje učenca pri preskoku, stoji ob kozi, obrnjen proti učencu.



Slika 7: Tisti, ki varuje učenca pri preskoku, stoji ob kozi, obrnjen proti učencu.



Slika 8: Tisti, ki varuje učenca pri preskoku, stoji pri mestu odriva, obrnjen proti učencu.

Obkroži številko slike, ki ima označeno pravilno mesto, na katerem stoji oseba, ki varuje učenca (slika stopal) in pravilen opis.

(1 točka)

8. d) Učenci bodo pri uri športa izvajali stojo na rokah in premet vstran. Zapiši eno vajo specialnega ogrevanja, s katero bodo za napor pripravili najbolj obremenjen del telesa.

(1 točka)

**Ples**

9. a) Oglej si sliko 9 in odgovori na vprašanje.



Slika 9

Katero vrsto vadbe prikazuje slika? Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

- A joga
- B ples
- C pilates
- D aerobika

(1 točka)

9. b) Kdaj plesni par oziroma plesalca plešeta usklajeno? Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

- A Ko sta usklajeno oblečena.
- B Ko imata usklajen srčni utrip.
- C Ko plešeta v istem ritmu.
- D Ko sta podobnih telesnih mer.

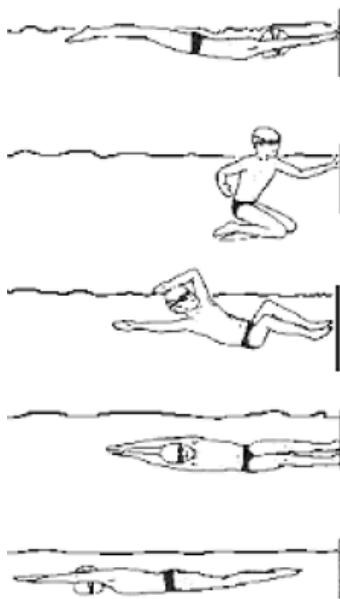
(1 točka)



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)



Pohodništvo

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



Slika 11

Katere vse informacije nam dajo smerne table v gorah, ki jih prikazuje slika? Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

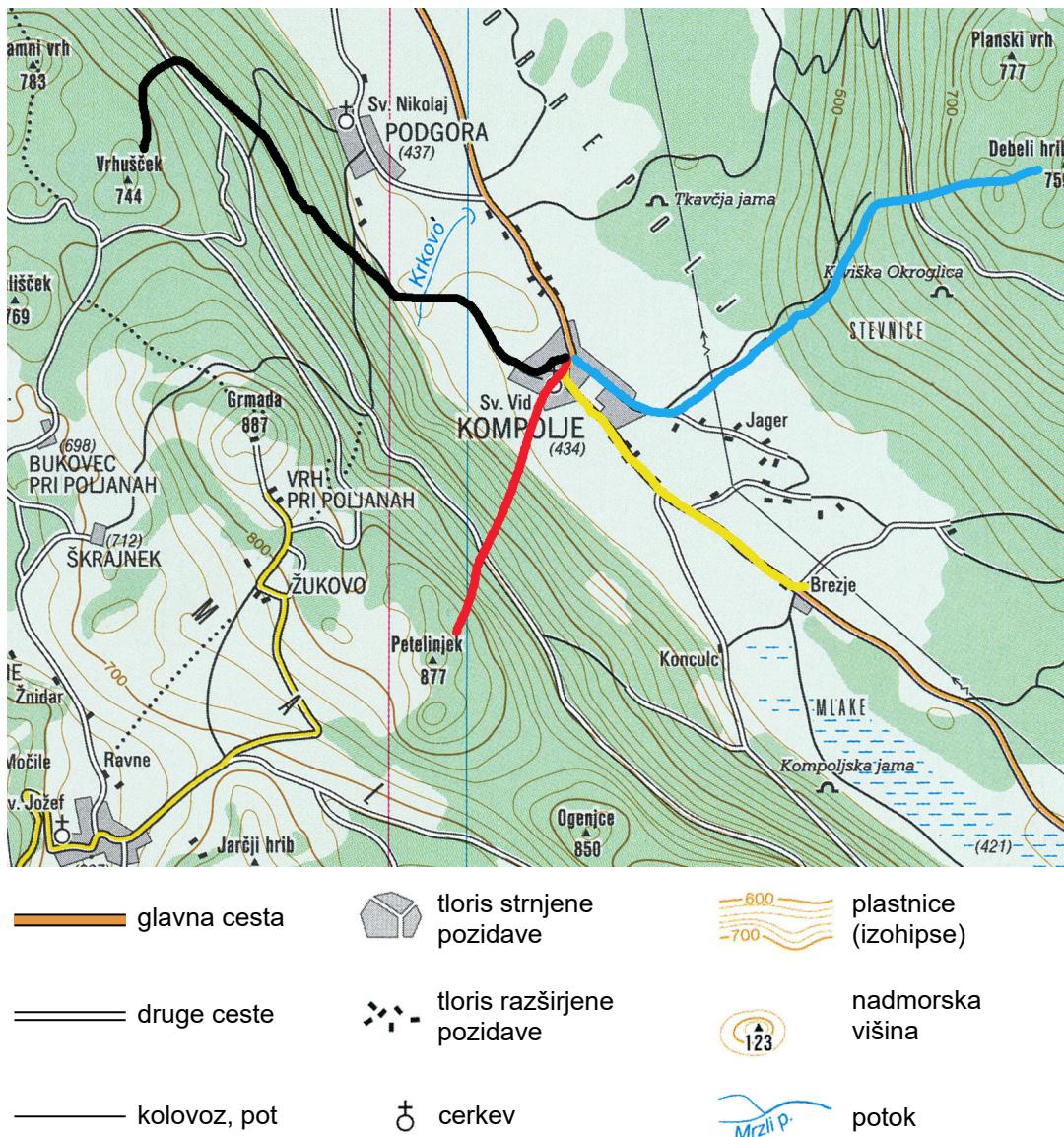
- A ime cilja, smer cilja in čas hoje od vznožja do cilja
- B ime cilja in čas hoje od vznožja do cilja
- C ime cilja, smer cilja in čas hoje od table do cilja
- D ime cilja, smer cilja in čas hoje do naslednje smerne table

(1 točka)



N 2 5 1 6 2 1 3 1 1 5

11. b) Oglej si zemljevid na sliki 12, na katerem so z različnimi barvami označene štiri poti, in odgovori na vprašanje.



Slika 12

Katera pot je najbolj položna? Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

- A Kompolje–Debeli hrib (modra)
- B Kompolje–Vrhušček (črna)
- C Kompolje–Petelinjek (rdeča)
- D Kompolje–Brezje (rumena)

(1 točka)



Košarka

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



Slika 13



Slika 14



Slika 15

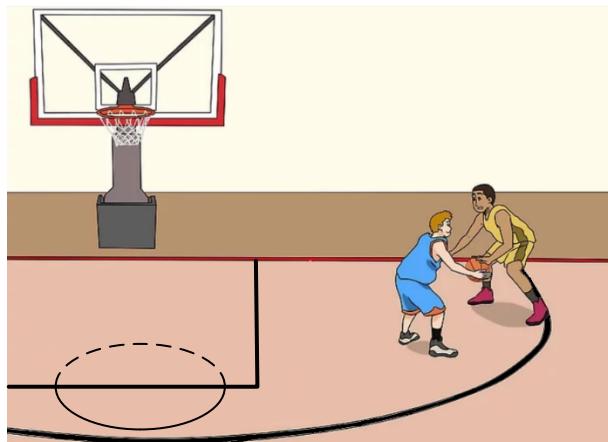


Slika 16

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) najlaže dosegel koš glede na postavitev obrambnega igralca (v modrem dresu)? Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

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

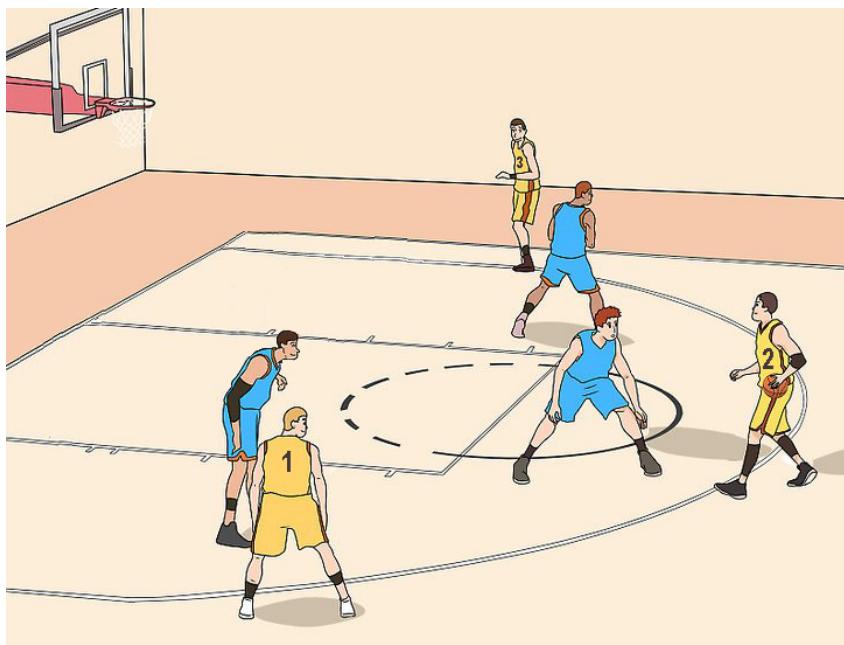
(1 točka)



N 2 5 1 6 2 1 3 1 1 7

17/24

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



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 odbojkarska 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)

Tukaj ne piši. Tukaj ne piši. Tukaj ne piši. Tukaj ne piši. Tukaj ne piši.



19/24

Prazna stran

OBRNI LIST.



Rokomet

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



Slika 20

Kateri način strela na gol je prikazan na sliki?

(1 točka)

14. b) Oglej si sliko 21 in odgovori na vprašanje.



Slika 21

Ali sta obrambna igralca na sliki, ki sta prestopila črto vratarjevega prostora, naredila napako? Obkroži pravilni odgovor in ga utemelji.

DA NE

Utemeljitev: _____

(1 točka)



N 2 5 1 6 2 1 3 1 2 1

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



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.

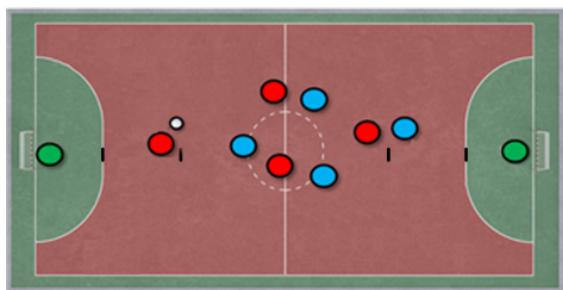
(1 točka)

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

- A varanje
- B pokrivanje
- C odvzemanje
- D izbijanje

(1 točka)

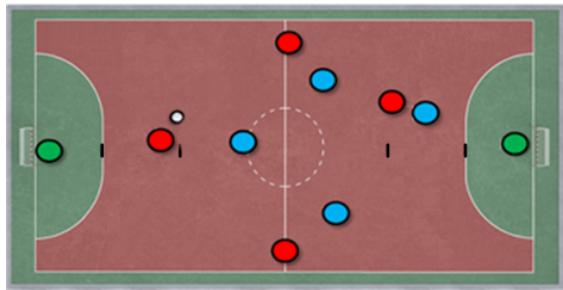
15. c) Oglej si slike 23 in 24 ter reši nalogu.



Slika 23

Legenda:

- napadalec
- žoga
- obrambni igralec
- vratar



Slika 24

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

(1 točka)

Skupno število točk: 46



Viri:

- Slika 1: pritejeno 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%2Flzdelek%2F7996079%2Fnerazvrseno%2Fostalo%2Fostalo-nerazvrseno%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/...](http://www.sportunterricht.de/turnen/bjspiele/) Pridobljeno: 9. 7. 2024.
- Slike 5–8: pritejeno po: [http://www.sportunterricht.de/turnen/bjspiele/...](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: pritejeno po: <https://www.pzs.si/novice.php?pid=11871>. Pridobljeno: 10. 7. 2024.
- Slika 12: pritejeno 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: pritejeno po: <https://www.wikihow.com/Play-Defense-in-Basketball>. Pridobljeno: 9. 7. 2024.
- Slika 19: Arhiv Rica.
- Slika 20: <https://sl.atomiy.me/pravila-rokometna-rokomet-pravila-igre-koliko-polovicke-v-rokometu/>.
Pridobljeno: 6. 2. 2024.
- Slika 21: Handball | Spain vs Serbia | Chris Eason | Flickr. Pridobljeno: 6. 3. 2024.
- Sliki 23 in 24: pritejeno po: <https://www.5-a-side.com/tips/...-strategies-and-tips/>. Pridobljeno: 9. 7. 2024.



Prazna stran

Tukaj ne piši. Tukaj ne piši. Tukaj ne piši. Tukaj ne piši. Tukaj ne piši.