



Šifra učenca:

**Državni izpitni center**



NAKNADNI ROK



**Ponedeljek, 1. junija 2009 / 60 minut**

*Dovoljeno gradivo in pripomočki: Učenec prinese črno/modro nalivno pero ali črn/moder kemični svinčnik. Učenec dobi en obrazec za točkovanje.*

**NACIONALNO PREVERJANJE ZNANJA**

**ob koncu 3. obdobja**

**NAVODILA UČENCU**

Natančno preberi ta navodila.

Prilepi kodo oziroma vpiši svojo šifro v okvirček desno zgoraj na tej strani in na obrazec za točkovanje.

Preizkus ima dva dela. V prvem delu reši vse naloge, v drugem delu pa najprej preberi navodilo, nato pa izmed štirih športnih iger izberi dve in reši vse naloge izbranih dveh športnih iger.

Piši čitljivo. Če se zmotiš, napačni odgovor prečrtaj in pravilega napiši na novo. Ne uporablaj korekturnih sredstev.

Nečitljivi zapisi in nejasni popravki se ovrednotijo z nič (0) točkami.

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

K nerešeni nalogi se vrni kasneje. Na koncu svoje odgovore še enkrat preveri.

Zaupaj vase in v svoje zmožnosti.

Želimo ti veliko uspeha.

*Preizkus ima 28 strani, od tega 3 prazne.*

PRAZNA STRAN

## I. DEL

### NAVODILA ZA REŠEVANJE NALOG V PRVEM DELU PREIZKUSA

V prvem delu preizkusa je 17 splošnih nalog.  
Reši vse naloge.

## SPLOŠNI ŠPORTNI IZRAZI

### 1. naloga

V pripravljalnem delu ure športne vzgoje izvajamo ogrevanje. S katero od naštetih gibalnih aktivnosti **najbolj ustrezno** ogrejemo telo pred športno aktivnostjo?

*Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.*

- A Prevali.
- B Gimnastične vaje.
- C Borilne igre.
- D Plezanje po vrvi.

	1
--	---

## TELESNE ZNAČILNOSTI IN GIBALNE SPOSOBNOSTI

### 2. naloga

a) S pomočjo katere od naštetih **telesnih značilnosti** lahko sklepamo, da ima učenec, ki smo ga merili, čezmerno telesno težo?

*Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.*

- A Telesna višina.
- B Kožna guba na trebuhu.
- C Dolžina nadlahti.
- D Širina stopala.

b) Na črto napiši gibalno nalogo, s katero lahko učinkovito **izboljšaš gibljivost trupa**.

---

c) Oglej si sliko 1 in odgovori na vprašanje.

Slika 1



(Vir: T. Bolkovič, I. Čuk, J. Kokole, M. Kovač, D. Novak, Izrazoslovje v gimnastiki, (osnovni položaji in gibanja), I. del, Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Ljubljana 2002.)

Katero od naštetih **gibalnih sposobnosti** mora imeti dobro razvito posameznik, da lahko izvede prvino na sliki 1?

*Obkroži črko pred ustrezno gibalno sposobnostjo.*

- A Moč rok.
- B Gibljivost medeničnega obroča.
- C Preciznost.
- D Hitrost.

	3
--	---

## ŠPORT IN VARNOST

### 3. naloga

a) Iz spodaj navedenih vrst obutve izberi tisto, ki omogoča **varno hojo v gorah**.

*Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.*

- A Sandali.
- B Gumijasti škornji.
- C Gorniški čevlji.
- D Visoke superge za košarko.

b) Utemelji, zakaj nizki športni copati ne omogočajo varne hoje v gore.

*Odgovor napiši na črto.*

---

c) Preberi besedilo in odgovori na vprašanje.

Na zboru za planinski športni dan je učitelj ugotovil, da dva učenca nista imela ustrezne obutve za pot v gore. Učitelj ju je zato napotil v skupino, ki je odšla na ravninski pohod. Skupina, ki je odšla v gore, je varno prispela do kočice pod vrhom. Tam je vodja ugotovil, da so za vzpon porabili veliko več časa, kakor so predvidevali, in so že zelo utrujeni.

(Vir: Predmetna komisija za športno vzgojo.)

Zakaj bi skupini, ki je odšla v gore in se ustavila v koči, priporočili, da tokrat ne nadaljujejo poti do vrha?

*Odgovor napiši na črto.*

---

	3
--	---

#### 4. naloga

Preberi besedilo in reši nalogo.

Učitelj smučanja je odpeljal učence na smučarski športni dan. Dogovorili so se, da bodo smučali v skladu s pravili varnega smučanja. Med vožnjo s sedežnico so se trije učenci iz skupine dogovorili, da se bodo v zadnji vožnji odpeljali "po svoje". Tine je odsmučal po strmejšem delu, saj se progi tik pred vstopom na sedežnico tako ali tako združita. Matej je zapeljal med drevesi skozi gozd. Sašo se ni mogel opredeliti in je odsmučal za učiteljem in skupino.

(Vir: Predmetna komisija za športno vzgojo.)

a) Katera učenca **nista ravnala** v skladu z načeli varnega smučanja?

*Imeni učencev napiši na črti.*

---

---

b) Katera dva **dogovorjena** varnostna načela pri smučanju **sta bila kršena** na opisanem smučarskem športnem dnevu?

*Odgovora napiši na črti.*

---

---

## ŠPORTNO OBNAŠANJE

### 5. naloga

a) Kaj je bistvo športnega obnašanja (fair play)?

*Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.*

A Agresivnost.

B Predrznost.

C Spoštovanje.

D Plahost.

b) Na katerih področjih vsakdanjega življenja **poleg športa** še lahko uporabljamo izraz fair play?

*Navedi eno področje in ga napiši na črto.*

\_\_\_\_\_

c) Napiši praktični primer fair playa izven športa.

*Odgovor napiši na črto.*

\_\_\_\_\_

	3
--	---

### 6. naloga

Preberi besedilo in reši nalogo.

Na prvenstveni nogometni tekmi sta se v kazenskem prostoru nesrečno zaletela vratar in njegov obrambni soigralec. Vratar je po trku obležal na tleh. Medtem se je žoga odkotalila do napadalca nasprotne ekipe, ki se je znašel neoviran pred praznim golom. Vendar ni hotel streljati na gol.

(Vir: Predmetna komisija za športno vzgojo.)

Kako bi poimenoval ravnanje napadalca nasprotne ekipe?

*Odgovor napiši na črto.*

\_\_\_\_\_

	1
--	---

## ZAKONITOSTI ŠPORTNE VADBE IN VPLIV NA ČLOVEKA

### 7. naloga

- a) V razpredelnici 1 s križcem označi, katera od navedenih aktivnosti sodi med **anaerobne** gibalne aktivnosti.

Razpredelnica 1

ŠPORTNA aktivnost	ANAEROBNA športna aktivnost
Hitro preskakovanje kolebnice 1 minuto	
Celodnevni planinski pohod	

- b) Napiši primer za **aerobno** športno aktivnost in določi njeno trajanje (čas). Ne navajaj primera iz razpredelnice 1.

*Nalogo rešiš tako, da ustrezne podatke vpišeš v razpredelnico 2.*

Razpredelnica 2

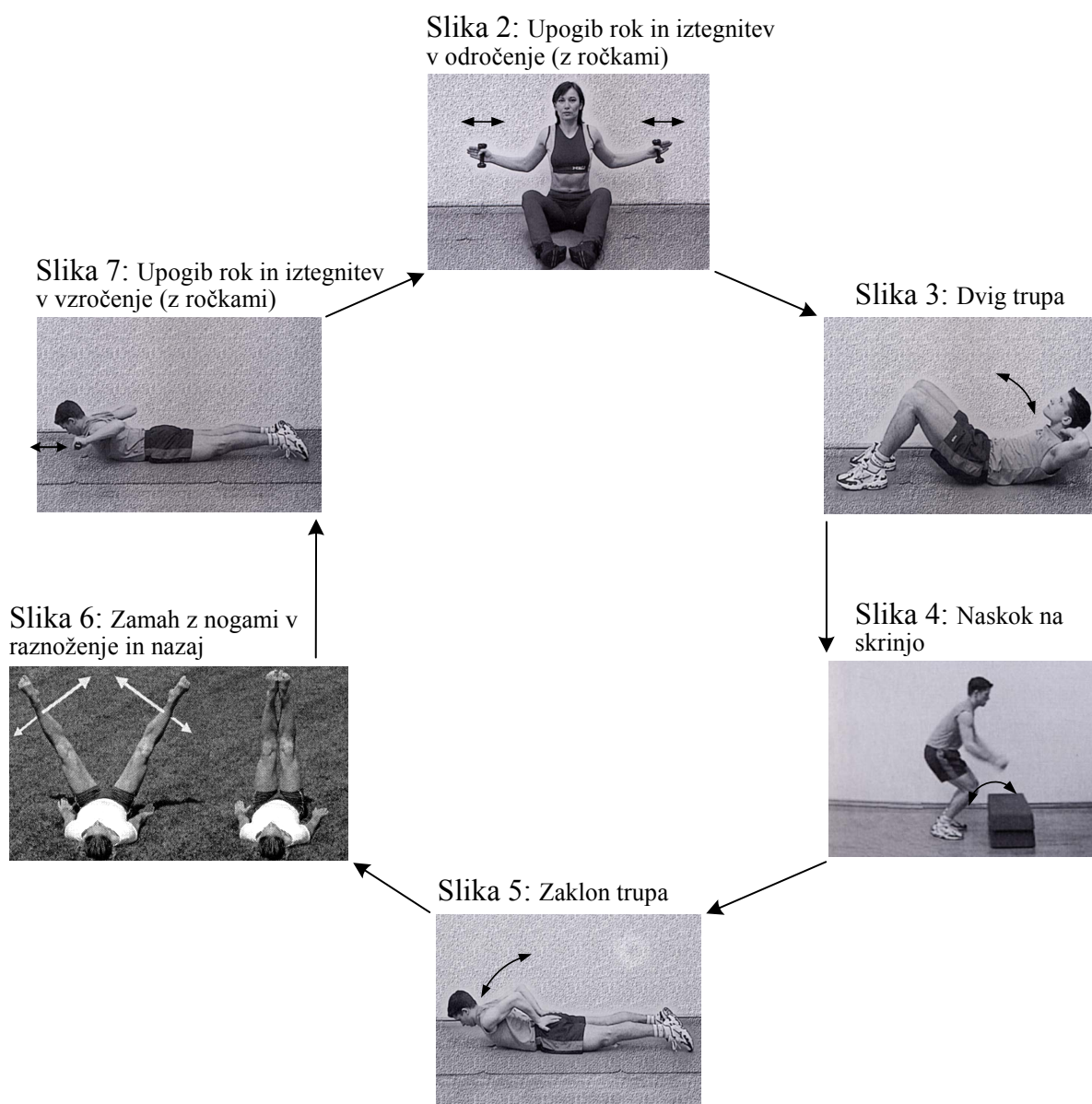
AEROBNA športna aktivnost	Trajanje v minutah



- c) Na slikah 2, 3 in 4–7 je predstavljen vadbeni krog postaj s krepilnimi gimnastičnimi vajami. Pomembno je njihovo zaporedje, saj na dveh zaporednih postajah nikoli **ne obremenjujemo istih mišičnih skupin**. Oglej si slike 6, 7 in 2 v vadbenem krogu in razmisli, ali je njihova umestitev glede na zaporedje vaj ustrezna.

*Obkroži pravilni odgovor.*

DA      NE



(Vir: M. Kondrič, G. Furjan - Madić, Telesna priprava namiznoteniškega igralca, Fakulteta za šport, Ljubljana 2002.)

## 8. naloga

Preberi besedilo in reši nalogo.

Tina ima zelo rada plavanje, vendar **se hitro zadiha in ima zelo povišan srčni utrip** že po treh preplavanih dolžinah 25-metrskega bazena. Ker bi rada zdržema preplavala večje razdalje, ji je učitelj plavanja sestavil tedenski **program vadbe**, ki naj ga izvede med počitnicami.

(Vir: Predmetna komisija za športno vzgojo.)

a) Katero sposobnost ima Tina pomanjkljivo razvito?

*Odgovor napiši na črto.*

---

b) Preglej tedenski program vadbe v razpredelnici 3 in na podlagi vnesenih podatkov predlagaj Tini, **koliko** in **kako** naj plava v četrtek.

*Odgovor napiši v prazni prostor v razpredelnici 3.*

Razpredelnica 3: Tedenski program vadbe v 25-m bazenu

Ponedeljek	Torek	Sreda	Četrtek	Petek	Sobota	Nedelja
5 dolžin prsno z vmesnimi odmori	2 dolžini prsno brez odmora  3 dolžine prsno z odmori	Počitek		3 dolžine prsno brez odmora  2 dolžini prsno z odmori  2 dolžini prsno brez odmora	3 dolžine prsno brez odmora  2 dolžini prsno z odmori  3 dolžine prsno brez odmora	Počitek

	2
--	---

## ŠPORT, ZDRAVJE IN PROSTI ČAS

### 9. naloga

a) Kako lahko športno gibalna aktivnost vpliva na kvaliteto življenja?

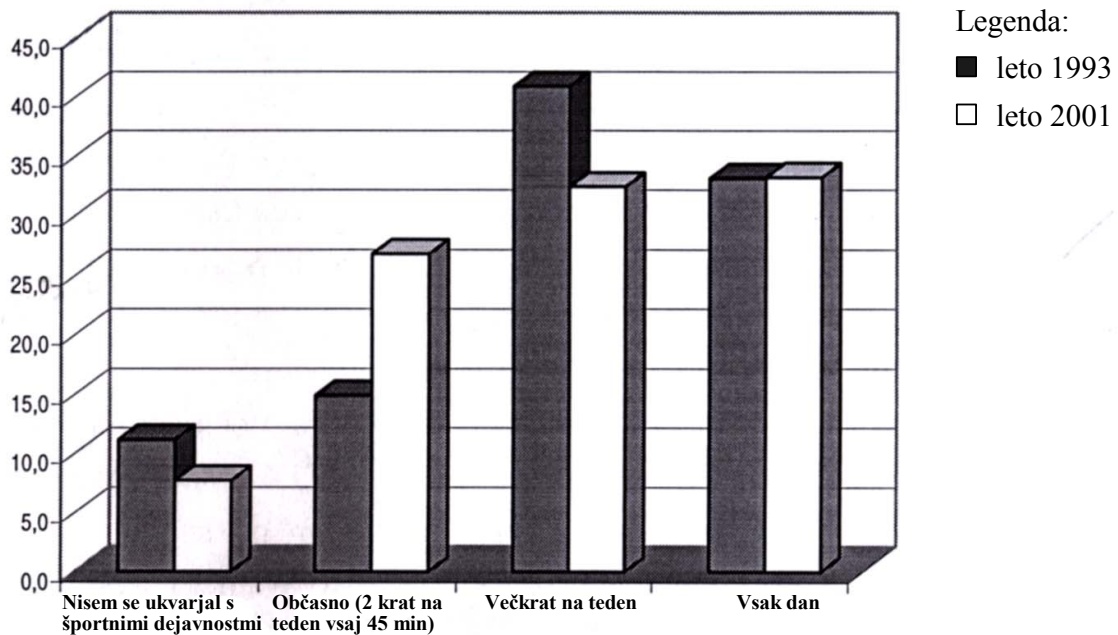
*Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.*

- A Športno gibalna aktivnost povečuje podkožno maščevje.
- B Športno gibalna aktivnost pomeni čezmerno izgubo prostega časa.
- C Športno gibalna aktivnost koristi samo gibalnim talentom.
- D Športno gibalna aktivnost odvraca od škodljivih navad.

b) Oglej si graf 1 in odgovori na vprašanje.

Graf 1: Pogostost ukvarjanja slovenskih šolarjev s športom med počitnicami

Učenci v %



(Vir: G. Jurak, M. Kovač, J. Strel, M. Majerič, G. Starc, J. Bednarik, Nekatere značilnosti preživljanja prostega časa osnovnošolcev med poletnimi počitnicami, *Otrok v gibanju: zbornik prispevkov: 2. mednarodni znanstveni posvet = A child in motion: proceedings: 2nd Internacional Symposium*, 10. do 12. oktober 2002, Kranjska Gora 2002.)

Primerjaj in analiziraj pogostost ukvarjanja slovenskih šolarjev s športom med počitnicami v letih 1993 in 2001. Kateri podatek v grafu 1 nakazuje **napredek** v pogostosti ukvarjanja šolarjev s športom med počitnicami?

*Odgovor napiši na črto.*

**10. naloga**

- a) Koliko časa **na dan** naj bi trajala mladostnikova športno gibalna aktivnost, da bo imela zadosten vpliv na njegovo zdravje?

*Odgovor, izražen v minutah, napiši na črto.*

\_\_\_\_\_ **minut/na dan**

- b) V razpredelnico 4 napiši en primer koristne in en primer zdravju škodljive aktivnosti oziroma navade.

Razpredelnica 4

Zdravju koristi	Zdravju škoduje

	2
--	---

**ATLETIKA****11. naloga**

- a) Poimenuj manjkajočo skupino atletskih disciplin.

*Odgovor napiši na črto.*

ATLETSKE DISCIPLINE:

Teki

Skoki

\_\_\_\_\_

- b) Pri skoku v daljino z zaletom je Aleš že dvakrat zapored prestopil odzivno cono za dolžino enega stopala. Kaj mu svetuješ glede dolžine zaleta?

*Odgovor napiši na črto.*

\_\_\_\_\_

	2
--	---

**12. naloga**

Preberi besedilo in reši nalogo.

Učitelj je imel na šoli nekaj dobrih tekačev v štafetnem teku. Eden od njih (tekač A) je odličen v teku v krivini, drugi (tekač B) nikoli ne "zamudi" na startu, eden (tekač C) pa je izreden borec in dober v finišu. Četrtemu tekaču (tekač D) je učitelj že vnaprej določil drugo pozicijo v šolski štafeti.

(Vir: Predmetna komisija za športno vzgojo.)

a) Kako naj učitelj razporedi preostale tri tekače, da bodo čimbolj uspešni v štafetnem teku?

*Nalogo rešiš tako, da napišeš ustrezno črko tekača na črto ob številki pozicije.*

1. pozicija: tekač \_\_\_\_\_

2. pozicija: tekač   D  

3. pozicija: tekač \_\_\_\_\_

4. pozicija: tekač \_\_\_\_\_

b) Opiši tisto glavno značilnost tekača D, zaradi katere ga je učitelj postavil na 2. pozicijo.

*Odgovor napiši na črto.*

---

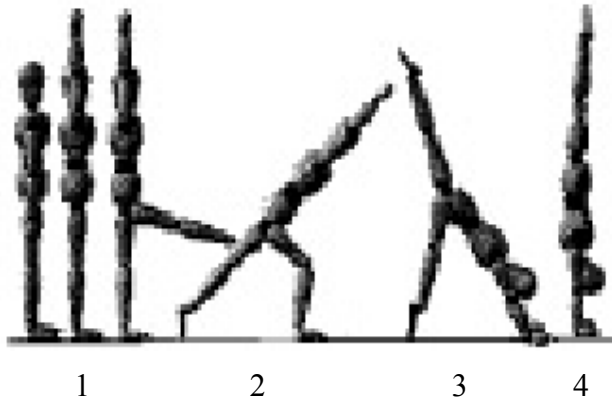
	2
--	---

## GIMNASTIKA Z RITMIČNO IZRAZNOSTJO

### 13. naloga

Oglej si sliko 8 in reši nalogo.

Slika 8



(Vir: Ric.)

a) Kateri gimnastični element je prikazan na sliki 8?

*Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.*

- A Levji skok.
- B Premet v stran.
- C Stoja na rokah.
- D Preval naprej.

b) Na sliki 8 **obkroži številko** dela izvedbe gimnastičnega elementa, ki najbolj pripomore k njegovi pravilni in uspešni izvedbi.

c) Če učenec **ne zmore** izvesti elementa na sliki 8 **samostojno**, je potrebno varovanje, ki ga lahko izvede tudi en sam sošolec. Kako se mora pravilno postaviti učenec, da bo njegovo varovanje sošolca najbolj učinkovito?

*Odgovor napiši na črto.*

**PLES****14. naloga**

a) V katerem taktu plešemo standardni ples angleški valček?

*Odgovor napiši na črto.*

---

b) Pojasni, v čem, razen v korakih, se razlikujeta plesa angleški valček in čačača?

*Na črto napiši eno razliko.*

---

	2
--	---

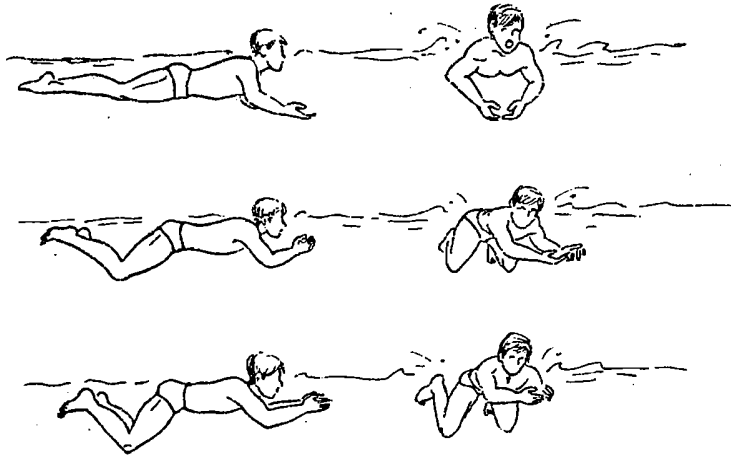
**OBRNI LIST.**

## PLAVANJE

### 15. naloga

Oglej si sliko 9 in reši nalogo.

Slika 9



(Vir: Ric.)

a) Poimenuj plavalno tehniko, ki je prikazana na sliki 9.

*Odgovor napiši na črto.*

---

b) V čem se plavalna tehnika, prikazana na sliki 9, **bistveno ne razlikuje** od tehnike kravl?

*Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.*

- A V položaju telesa.
- B V udarcu z nogami.
- C V zaveslaju z rokami.

	2
--	---



## SMUČANJE

### 16. naloga

Zakaj mora smučar na smučišču spoštovati pravila varnega smučanja?

*Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.*

- A Da mu redar ne vzame smučarske karte.
- B Da imajo reševalci in žičničarji manj dela.
- C Da s tem ne ogroža svoje varnosti in varnosti preostalih smučarjev.
- D Da ne uničuje svoje smučarske opreme in opreme drugih smučarjev.

	1
--	---

## POHODNIŠTVO

### 17. naloga

Planinske poti so v Sloveniji označene z markacijami. Opiši, kakšna je planinska markacija v Sloveniji.

*Odgovor napiši na črto.*

---

	1
--	---

## II. DEL

### NAVODILA ZA REŠEVANJE NALOG V DRUGEM DELU PREIZKUSA

V drugem delu preizkusa imaš naloge iz štirih športnih iger.  
Izberi le **dve igri** in ju v tabeli spodaj **obkroži**.  
Reši **vse naloge** obeh izbranih športnih iger.

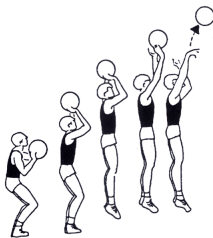
<b>Košarka</b>	<b>Odbojka</b>	<b>Rokomet</b>	<b>Nogomet</b>
----------------	----------------	----------------	----------------

## KOŠARKA

### 18. naloga

Oglej si sliko 10 in reši nalogo.

Slika 10



(Vir: B. Dežman, Košarka za mlade igralce in igralke, Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Ljubljana 2004.)

a) Poimenuj košarkarski tehnični element, prikazan na sliki 10.

*Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.*

- A Met z mesta z desno roko izpred brade.
- B Podaja z obema rokama iznad glave.
- C Met iz skoka po sonožnem odzivu z eno roko iznad glave.
- D Met s polaganjem iz dvokoraka.

b) V kateri igralni situaciji v napadu je **najbolj smiselno**, da igralec izvaja tehnični element, prikazan na sliki 10?

*Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.*

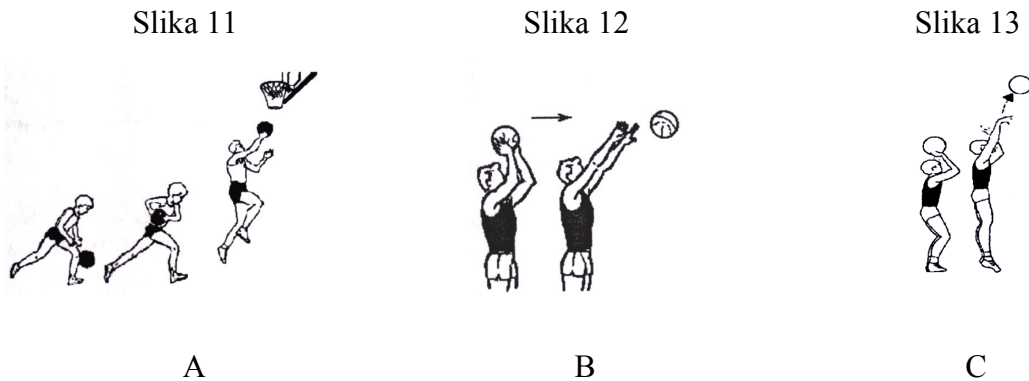
- A Kadar je igralec v napadu sam pod košem in izvaja avt.
- B Pri dvokoraku.
- C Pri izvajanju prostih metov.
- D Pri metu, kadar napadalca pokriva visok obrambni igralec.

### 19. naloga

a) Oglej si slike 11, 12 in 13 in odgovori na vprašanje.

Igralec sam vodi žogo v protinapad. V obrambi ni obrambnih igralcev nasprotnega moštva. Predvidi najboljši konec te akcije tako, da med slikami 11, 12 in 13 izbereš najbolj ustrezno.

Obkroži črko pod ustrezno sliko.



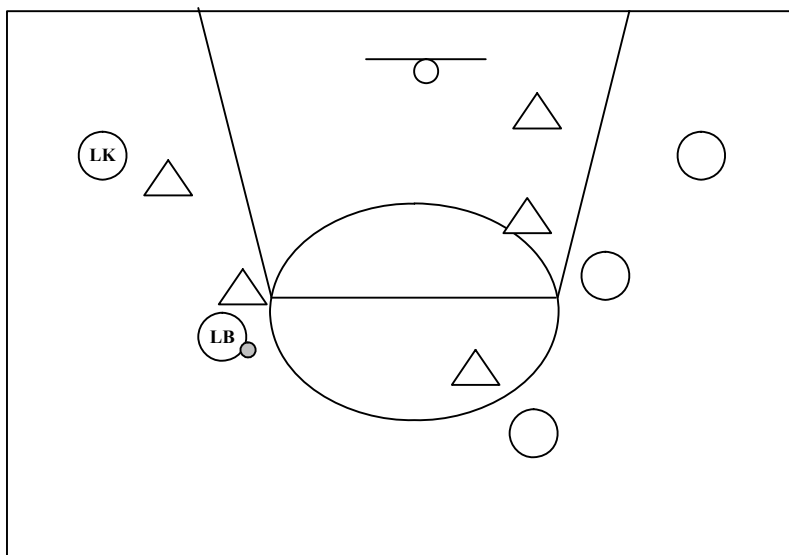
(Vir: B. Dežman, Izrazi in pojmi iz košarkarske tehnike in taktike, ki jih morajo poznati učenci ob koncu 3. triletja devetletne osnovne šole, Zbornik 15. strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije, 7. do 9. november 2002, Nova Gorica 2002.)

b) Oglej si skico 1 in odgovori na vprašanje.





Na skici 1 je prikazana postavitve igralcev v napadu in obrambi. Levi branilec (LB) ima žogo in poskuša izvesti prodor po levi strani pod koš. Kateri taktični element naj izvede levo krilo (LK), da bo LB lahko prešel v prodor?

Odgovor napiši na spodnjo črto.

Skica 1



Legenda:

-  levi branilec z žogo
-  levo krilo
-  napadalci
-  obrambni igralci

(Vir: B. Dežman, Osnove košarkarske taktike v napadu in obrambi, Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Ljubljana 1999.)

- c) Med najpomembnejšimi nalogami obrambnih igralcev ob metu na koš sta tudi zapiranje poti do koša napadalcem in skok za odbito žogo. Pri dobljenem skoku v obrambi ima ekipa več možnosti za nadaljevanje igre.

*Na črto napiši eno od verjetnih možnosti, ki jih lahko izvede ekipa po dobljenem skoku v obrambi.*

---

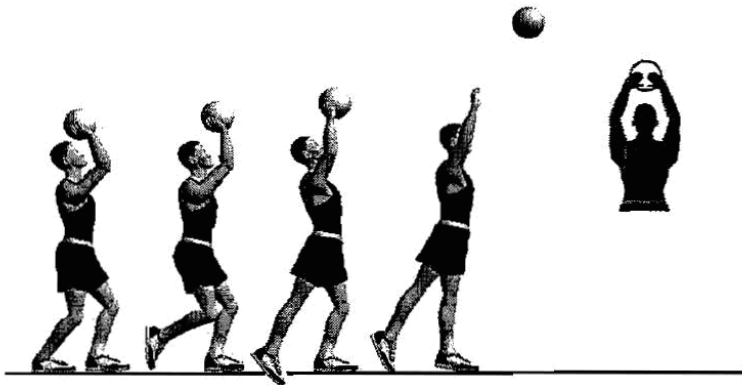
	3
--	---

## ODBOJKA

### 20. naloga

Oglej si sliko 14 in reši nalogo.

Slika 14



(Vir: Ric.)

- a) Kako se imenuje odboj, ki ga izvaja igralec na sliki 14?

*Odgovor napiši na črto.*

---

- b) V kateri igralni situaciji igralci najpogosteje izvajajo vrsto odboja na sliki 14?

*Odgovor napiši na črto.*

---

	2
--	---

## 21. naloga

- a) Med igro odbojke je igralec ekipe A izvedel začetni udarec. Igralec ekipe B je sprejel žogo s spodnjim odbojem. Žoga je pri tem preletela mrežo in na nasprotni strani s celim obsegom padla na bočno črto igrišča. Kaj bi moral tedaj dosoditi sodnik?

*Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.*

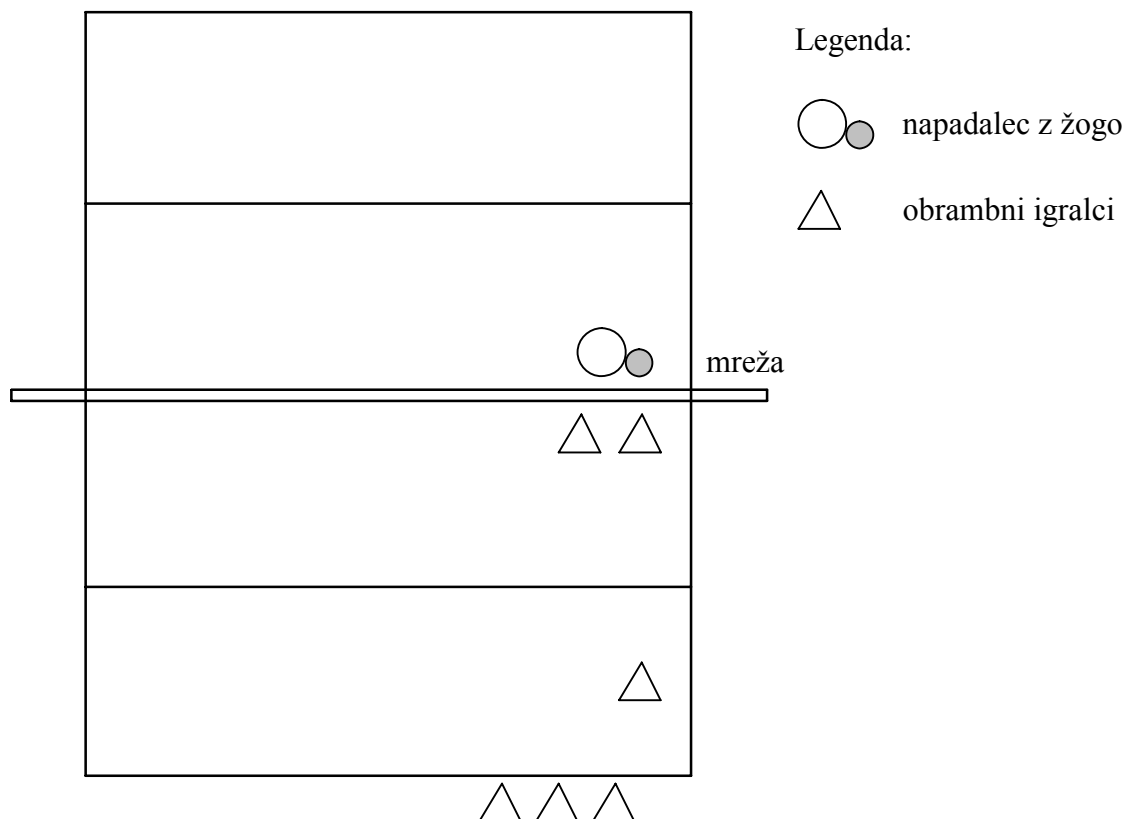
- A Avt in žoga za ekipo A.
- B Avt in žoga za ekipo B.
- C Točka za ekipo A.
- D Točka za ekipo B.

- b) Oglej si skico 2 in odgovori na vprašanje.

Igralec v napadu izvaja napadalni udarec. Dva obrambna igralca sta mu postavila blok. Razporedi preostale tri obrambne igralce tako, da bodo s postavitvijo čimbolj uspešno obranili napad.

*Nalogo rešiš tako, da vsakega obrambnega igralca posebej narišeš na mesto v igralnem polju v skici 2, na katero naj bi se postavil v obrambi bloka.*

Skica 2



(Vir: Ric.)

- c) Učenka Ana ima močan začetni udarec (spodnji servis). Njena težava pa je v tem, da ji le redko uspe usmeriti začetni udarec tja, kamor želi. Žoga po začetnem udarcu najpogosteje zleti za desno bočno črto. Svetuj ji, kako naj izboljša natančnost začetnega udarca.

*Odgovor napiši na črto.*

\_\_\_\_\_

	3
--	---

## ROKOMET

### 22. naloga

- a) Oglej si sliko 15 in odgovori na vprašanje.

Slika 15



(Vir: Ric.)

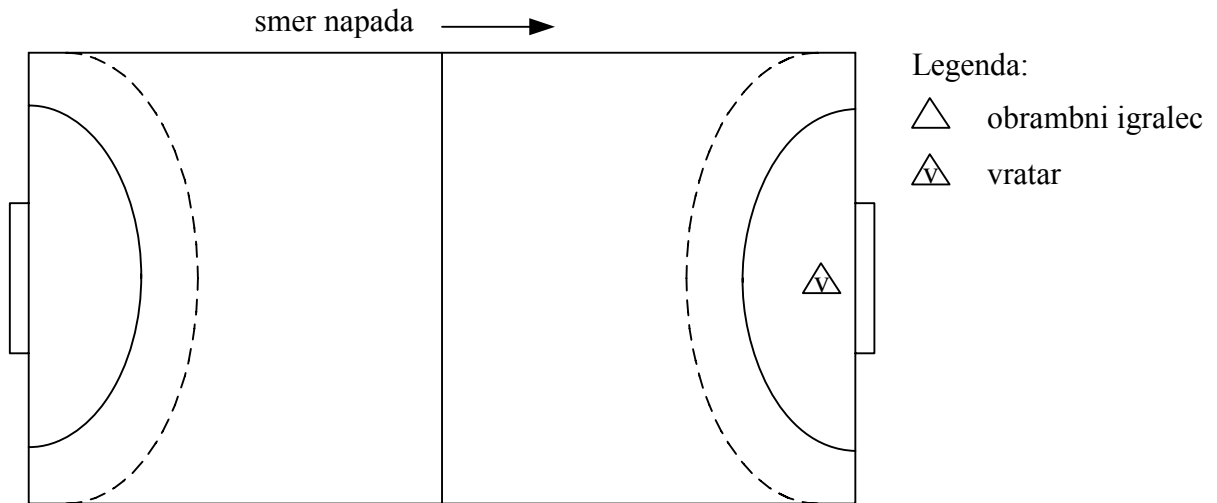
Kako se imenuje tehnični element, ki ga izvaja igralec na sliki 15?

*Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.*

- A Strel v skoku.
- B Met z dolgim zamahom iznad glave.
- C Strel s padcem.
- D Podaja iz avta.

- b) Oglej si skico 3 in odgovori na vprašanje.  
Razporedi obrambne igralce v polje pri taktični postavitvi plitke conske obrambe 5 : 1.  
*Igralce v obrambi nariši s trikotniki v skico 3.*

Skica 3



(Vir: Ric.)

- c) Oceni, v katerih primerih med igro je plitka conska obrambna postavitev 5 : 1 še posebno učinkovita.  
*Odgovor napiši na črto.*

	3
--	---

**OBRNI LIST.**

**23. naloga**

a) V katerem spodaj opisanem primeru bi sodnik moral dosoditi kazen **sedemmetrovke**?

*Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.*

- A Obrambni igralec je na devetmetrski črti zaustavil napadalca ob njegovem naletu proti голу.
- B Po prestreženi podaji med napadalcema je obrambni igralec stekel v samostojni protinapad. Igralec, ki je žogo izgubil, ga je še pred golom skušal zaustaviti tako, da ga je vlekel za majico.
- C Napadalec je izvedel strel z levega krila. Obrambni igralec ga je pri tem skušal zaustaviti samo s svojo postavitvijo. Kljub temu je krilni igralec padel v vratarjev prostor.

b) Zunanji igralci ekipe A so v treh zaporednih napadih neuspešno skušali doseči zadetek s prodori skozi sredino, saj je bila obrambna postavitvev ekipe B zelo zgoščena ob črti vratarjevega prostora. Napiši taktično primernejši konec napada za ekipo A tako, da bo ta dobila priložnost za zadetek.

*Odgovor napiši na črto.*



## NOGOMET

### 24. naloga

a) Oglej si sliko 16 in odgovori na vprašanje.

Slika 16



(Vir: A. Isajev, J. Lukašin, Futbol – saveti fudbolistam i treneram, Fiskultura i sport, Moskva 1967.)

Kako vodi žogo igralec na sliki 16?

*Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.*

- A S podplatom.
- B S peto.
- C Z nartom.
- D Z golenjo.

b) Vratar pri igri malega nogometa poda soigralcu žogo z roko prek sredine igrišča. Sodnik dosodi napačno podajo. Kako bi lahko vratar pravilno podal žogo soigralcu?

*Eno od možnih rešitev napiši na črto.*

\_\_\_\_\_

c) Ekipo A pet minut pred koncem finalne tekme izgublja z 1 : 2. Trener njihove ekipe bo opravil ponovno zamenjavo igralcev. Navedi naloge igralca, ki bo vstopil v igro, da bo s tem najbolj učinkovito prispeval k ugodnemu razpletu tekme za ekipo A.

*Odgovor napiši na črto.*

\_\_\_\_\_

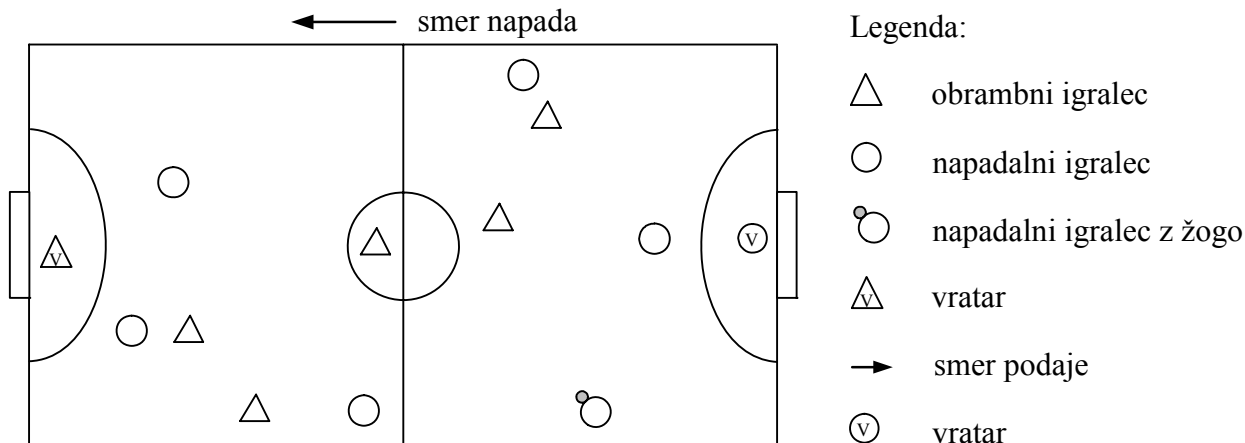
## 25. naloga

a) Oglej si skico 4 in odgovori na vprašanje.

Igralec z žogo želi izpeljati protinapad. Glede na postavitev vseh igralcev v polju na skici 4 določi, kako bodo napadalci izpeljali protinapad **samo s podajami**.

*Nalogo rešiš tako, da v skico 4 vrišeš puščice, ki označujejo podaje med napadalci v protinapadu.*

Skica 4



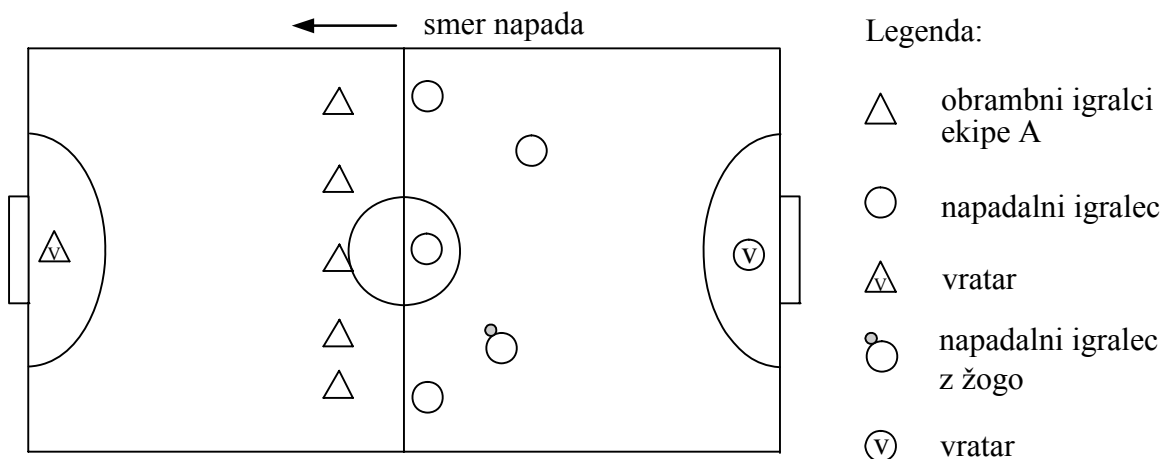
(Vir: Ric.)

b) Oglej si skico 5 in odgovori na vprašanje.

V tekmi malega nogometa igralci ekipe A vodijo s 3 : 1. Do konca tekme sta še dve minuti. S puščicami razporedi pet obrambnih igralcev ekipe A v igralno polje v primerni taktični različici tako, da bodo takšen rezultat lahko obdržali do konca tekme.

*Nalogo rešiš tako, da v skico 5 s puščicami vrišeš postavitev vseh petih obrambnih igralcev.*

Skica 5



(Vir: Ric.)

	2
--	---

**SKUPAJ TOČK:**

	45
--	----

PRAZNA STRAN

PRAZNA STRAN