



Š i f r a u č e n c a :

Državni izpitni center



N 1 7 1 6 2 1 3 1

**9.
razred**



Sreda, 10. maj 2017 / 60 minut

Dovoljeno gradivo in pripomočki:
Učenec prinese črno/modro nalivno pero ali črn/moder kemični svinčnik.



NAVODILA UČENCU

Natančno preberi ta navodila.

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

Pri vsaki nalogi svoj odgovor napiši v predvideni prostor znotraj okvirja.

V preizkusu reši vse naloge.

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 v svoje zmožnosti. Želimo ti veliko uspeha.

Preizkus ima 24 strani, od tega 4 prazne.



N 1 7 1 6 2 1 3 1 0 2

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



3/24

Prazna stran

OBRNI LIST.



Spološni 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.)



N 1 7 1 6 2 1 3 1 0 5

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)



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)



N 1 7 1 6 2 1 3 1 0 7

7/24

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 ravnaji izkazujemo spoštovanje sodniške odločitve.
Primer ravnanja napiši na črti.

(1 točka)

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

(1 točka)



Zakonitosti športne vadbe in vpliv na človeka

6. Oglej si sliko 3 in reši nalogu.



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 uporablja vaje na sliki 3? Odgovor napiši na črto.

(1 točka)

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

(1 točka)



N 1 7 1 6 2 1 3 1 0 9

9/24

7. a) Zakaj v vročem vremenu z visoko zračno vlogo 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)



N 1 7 1 6 2 1 3 1 1 1

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

(1 točka)

9. b) Oglej si slike 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)



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 sprintu 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)



N 1 7 1 6 2 1 3 1 1 3

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 izведен 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)



N 1 7 1 6 2 1 3 1 1 5

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 pozrem 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)

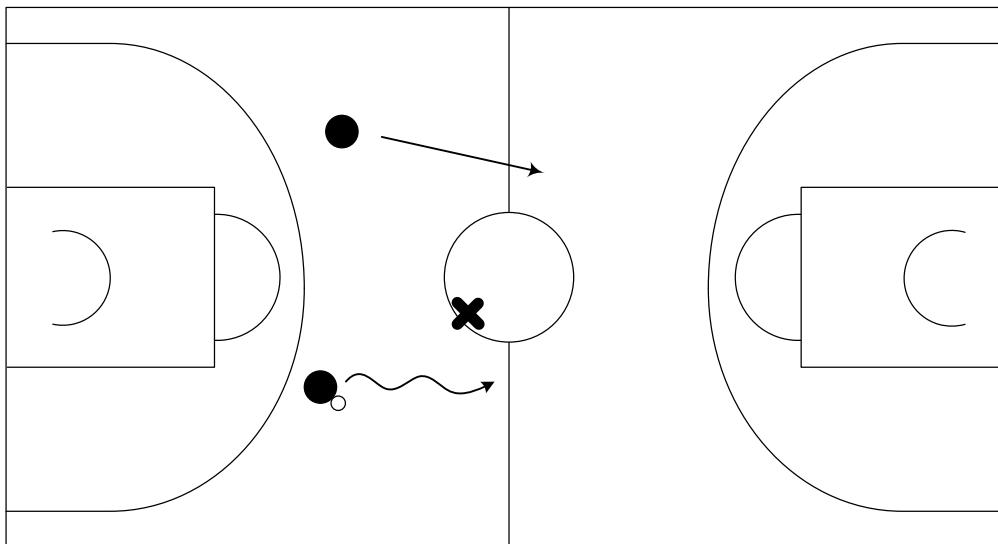
18. b) Igralec je med vodenjem žoge prestopil stransko črto. Kakšna je posledica tega prekrška za njegovo ekipo? Odgovor napiši na črto.

(1 točka)



N 1 7 1 6 2 1 3 1 1 7

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.



N 1 7 1 6 2 1 3 1 1 9

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 Rugby podaja.
- C Podaja z dolgim zamahom.
- D Strel v skoku.

(1 točka)

20. b) Za katerega izmed navedenih prekrškov bo sodnik dosodil najstrožjo kazeno (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)

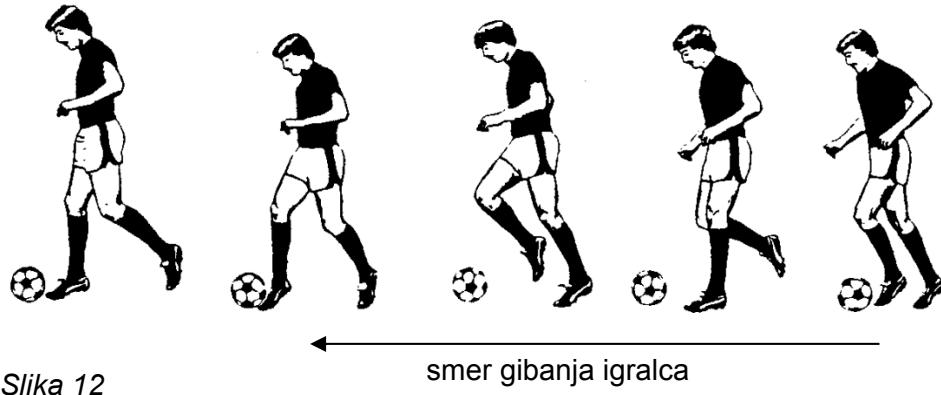
20. c) V čem je razlika med consko obrambo in obrambo mož na moža? Odgovor zapiši na črti.

(1 točka)



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.

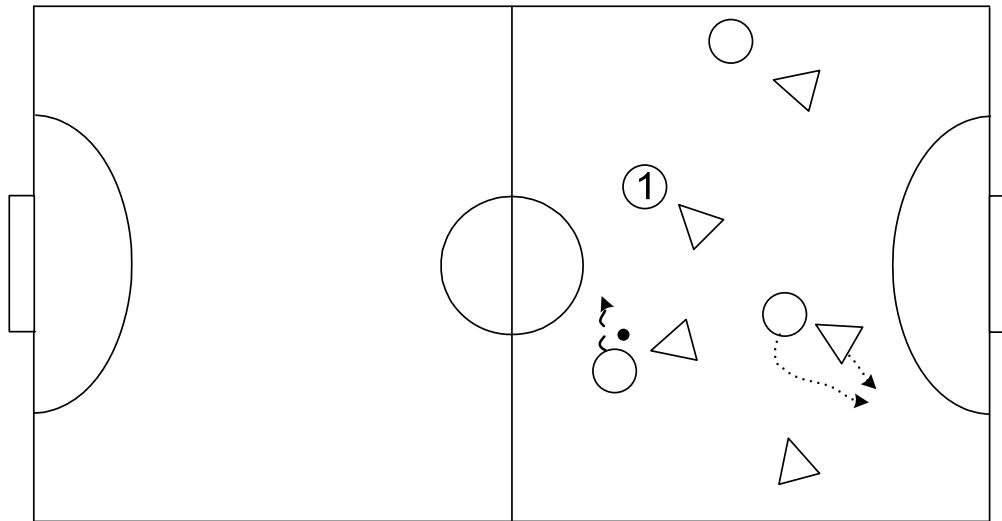
- A Odkrivanje igralca.
- B Sprejemanje žoge.
- C Pokrivanje igralca.
- D Varanje z žogo.

(1 točka)



N 1 7 1 6 2 1 3 1 2 1

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



Prazna stran

Tukaj ne piši. Tukaj ne piši.



Prazna stran



Prazna stran

Tukaj ne piši. Tukaj ne piši.