



Š i f r a u č e n c a :

Državni izpitni center



9.
razred



Ponedeljek, 11. maj 2020 / 60 minut

Dovoljeni 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 3 prazne.

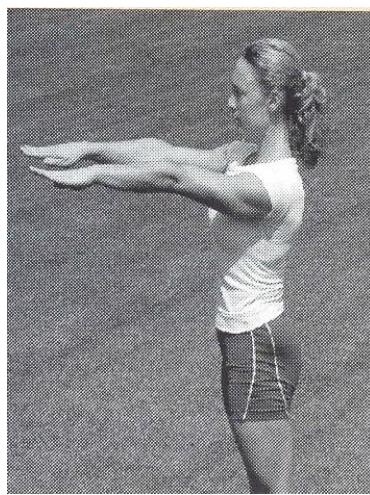


N 2 0 1 6 2 1 3 1 0 2



Splošni športni izrazi

1. Oglej si sliko 1 in odgovori na vprašanje.



Slika 1

Kako se imenuje drža rok na sliki 1? Odgovor napiši na črto.

(1 točka)

**Telesne značilnosti in gibalne sposobnosti**

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



Slika 2

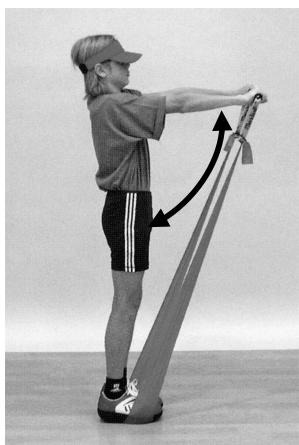
Katero gibalno sposobnost merimo z mersko nalogo na sliki 2? Odgovor napiši na črto.

(1 točka)



N 2 0 1 6 2 1 3 1 0 5

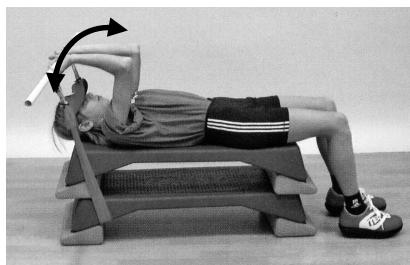
2. b) Oglej si slike 3, 4, 5 in 6 ter odgovori na vprašanje.



Slika 3



Slika 4



Slika 5



Slika 6

Katera slika prikazuje vajo za krepitev upogibalk komolčnega sklepa? Odgovor napiši na črto.

(1 točka)

2. c) Oglej si preglednico 1 in odgovori na vprašanje.

	Dotikanje plošče z roko (št. dotikov)	Skok v daljino z mesta (cm)	Premagovanje ovir nazaj (s)	Dvig trupa (št. ponovitev)	Predklon na klopci (cm)	Vesa v zgibi (s)	Tek na 60 m (s)	Tek na 600 m (s)
Marko	41	201	9,6	76	40	80	8,4	114
Jure	41	164	12,8	53	40	25	10,9	156

Preglednica 1

Učenca Marko in Jure iz 9. razreda sta na testiranju za športnovzgojni karton dosegla rezultate, prikazane v preglednici 1. Primerjaj njune rezultate pri merski nalogi za ugotavljanje koordinacije gibanja v prostoru in na črto zapiši ime učenca, ki je uspešnejši.

(1 točka)



Šport in varnost

3. a) Pri športni vadbi je treba poskrbeti tudi za varnost. Preberi spodnje trditve in obkroži črko pred pravilno.

- A V sončnem vremenu lahko smučamo brez čelade.
- B Pred začetkom športne vadbe se je treba ogreti.
- C Pitje med športno vadbo ni zaželeno.
- D Pri učenju rolanja potrebujemo le rollerje in čelado.

(1 točka)

3. b) Učenke bodo pri uri športa igrale rokomet. Urška je pozabila športne copate in bila v nogavicah, Anja je nosila viseče uhane, Petra je bila brez plostenke z vodo. Kateri dve učenki zaradi varnosti ne smeta aktivno sodelovati pri igri rokometa?
Odgovor napiši na črto.

(1 točka)

3. c) Zakaj moraš pred odhodom v gore pustiti obvestilo, kam in kdaj si odšel na izlet?
Odgovor napiši na črti.

(1 točka)

3. d) Marko, Simon in Jernej se odpravijo vsak na svojo športno aktivnost. Marko gre na kolesarski izlet, Simon gre rolat, Jernej pa gre z očetom na Triglav.
Poišči eno podobnost in eno razliko glede varovalne opreme, ki jo Marko, Simon in Jernej potrebujejo med aktivnostmi. Odgovor napiši na črti.

Podobnost: _____

Razlika: _____

(1 točka)



N 2 0 1 6 2 1 3 1 0 7

7/24

Športno obnašanje

4. a) Katera navedba opredeljuje pošteno igro (fair play)? Obkroži črko pred pravilno navedbo.

- A Žaljenje nasprotnika.
- B Pregovarjanje s sodnikom.
- C Upoštevanje pravil igre.
- D Ponižajoče ravnanje do soigralcev.

(1 točka)

4. b) Na tekmi rokometa je nasprotnik verbalno napadel Alena. Kako naj ravna ALEN, da bo njegova reakcija v skladu s pravili športnega obnašanja? Odgovor napiši na črto.

(1 točka)

4. c) Spoštljivost je pomemben sestavni del športnega obnašanja. Na črte opiši primer spoštljivega obnašanja do sodnika na šolskem atletskem tekmovanju.

(1 točka)



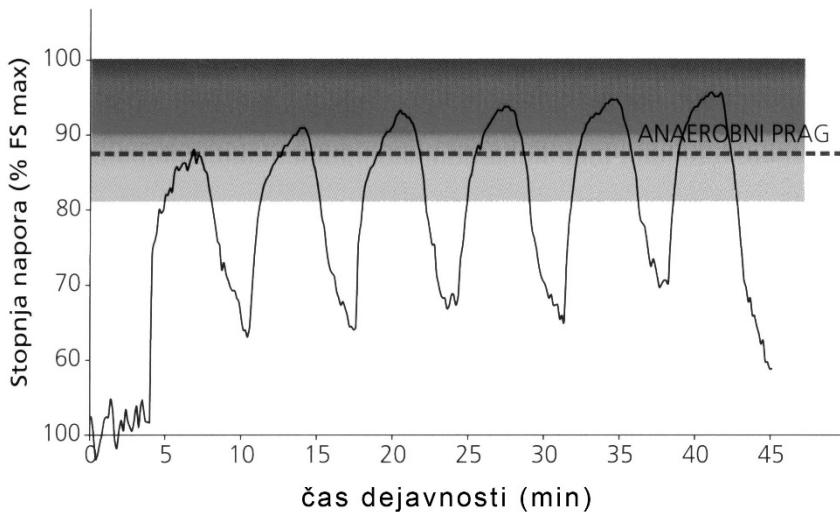
Zakonitosti športne vadbe in vpliv na človeka

5. a) V kateri sklop vaj uvrščamo vajo dviganje trupa (trebušnjaki)? Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

- A V sklop razteznih vaj.
- B V sklop krepilnih vaj.
- C V sklop sprostilnih vaj.
- D V sklop ravnotežnih vaj.

(1 točka)

5. b) Oglej si graf na sliki 7 in odgovori na vprašanje.



Slika 7

Graf prikazuje frekvenco srčnega utripa med športno vadbo. Pri kateri vadbi so bili izmerjeni podatki, ki jih prikazuje graf? Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

- A Pri intervalnem treningu.
- B Pri sproščenem sprehodu po ravnem terenu.
- C Pri neprekinjenem enakomernem teku.
- D Pri teku na 600 m.

(1 točka)



N 2 0 1 6 2 1 3 1 0 9

9/24

5. c) Izberi ustrezone zapise v oklepajih in z njimi na črte dopolni poved tako, da bo pravilna.

Redna vzdržljivostna vadba vpliva na dihalne funkcije. Pri tem se frekvenca dihanja v mirovanju (zmanjša/poveča) _____, vitalna kapaciteta pljuč se (zmanjša/poveča) _____, dihalne mišice se (okrepijo/oslabijo) _____.

(1 točka)

5. d) Janez je prvak 8. razreda v teku na 600 m in v krosu, Andrej pa povprečen tekač, a ima opravljen tečaj smučarskega teka. Na šolskem prvenstvu v smučarskem teku je bil med prvimi in premagal Janeza, čeprav se je tudi on trudil po svojih najboljših močeh in imel enako dobro pripravljene smuči.

Kaj je Andrej pridobil na tečaju smučarskega teka, kar je odločilno prispevalo k njegovemu uspehu na šolskem prvenstvu? Odgovor napiši na črto.

(1 točka)

5. e) Luka je učenec 9. razreda in že več let trenira nogomet. Na šolskem atletskem tekmovanju je v teku na 60 m dosegel odličen rezultat, zato ga je atletski trener povabil v klub. Zakaj je njegova uspešnost v šprintu povezana s treningi nogometa? Odgovor napiši na črti.

(1 točka)



Šport, zdravje in prosti čas

6. a) Koliko časa na dan moramo biti zmersno telesno (gibalno) dejavnji, da bo ta dejavnost imela pozitiven vpliv na naše zdravje? Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

- A Vsaj 10 minut na dan.
- B Vsaj 20 minut na dan.
- C Vsaj 60 minut na dan.
- D Vsaj 140 minut na dan.

(1 točka)

6. b) S katerimi vajami bi lahko mladostnik zmanjšal negativne posledice dolgotrajnega sedenja? Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

- A Z vajami za krepitev prsnih mišic.
- B Z vajami za krepitev hrbtnih mišic.
- C Z vajami za krepitev mečnih mišic.
- D Z vajami za raztezanje stegenskih mišic.

(1 točka)

6. c) V katerem primeru je športna vadba lahko škodljiva in nevarna za zdravje mladostnika? Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

- A Kadar je vadba raznovrstna.
- B Kadar je vadba redna.
- C Kadar je zahtevnost vadbe prilagojena posamezniku.
- D Kadar po naporni vadbi ni ustreznega počitka.

(1 točka)

6. d) Razloži razliko v pomenu tuširanja pred vstopom v bazen in po zaključku plavanja. Odgovor napiši na črte.

(1 točka)



N 2 0 1 6 2 1 3 1 1 1

Gimnastika z ritmično izraznostjo

7. a) Na črto pred gimnastičnim orodjem napiši črko gimnastičnega elementa, ki ga lahko izvajamo na tem orodju.

GIMNASTIČNO ORODJE:

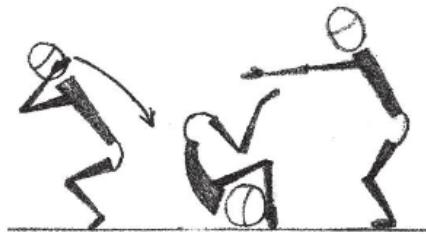
_____ parter

GIMNASTIČNI ELEMENTI:

- A premet v stran
- B preskok skrčno
- C vzmik
- D ročkanje

(1 točka)

7. b) Oglej si sliko 8 in odgovori na vprašanje.



Slika 8

Katere mišice so najpomembnejše za uspešno izvedbo prevala nazaj?
Odgovor napiši na črto.

(1 točka)

7. c) Jureta je strah izvajati stojo na rokah, ker se boji pasti na hrbet. Na črti napiši dve vaji za uspešno izvedbo stoje na rokah, s katerima bi Jure postopoma premagal strah.

Vaja 1: _____

Vaja 2: _____

(2 točki)

**Atletika**

8. a) Oglej si slike 9, 10, 11 in 12 ter odgovori na vprašanje.



Slika 9



Slika 10



Slika 11



Slika 12

Katera slika prikazuje tek s poudarjenim odrivom? Številko slike napiši na črto.

(1 točka)



N 2 0 1 6 2 1 3 1 1 3

8. b) Blaž in Luka zastopata šolo na občinskem prvenstvu v skoku v daljino. Blaž je v prvih dveh skokih naredil prestop za dolžino dveh stopal. Kaj bi mu Luka lahko svetoval, da Blaž pri tretjem skoku ne bi naredil prestopa? Odgovor napiši na črto.

(1 točka)

8. c) Štartni pospešek je pomemben element uspešnosti šprinterskega teka. Na črti napiši dve vaji, s katerima bi izboljšal štartni pospešek.

Vaja 1: _____

Vaja 2: _____

(2 točki)

**Ples**

9. a) Na črto napiši ime enega od latinskoameriških plesov.

(1 točka)

9. b) Na črti napiši eno razliko med odprto in zaprto plesno držo.

(1 točka)

Plavanje

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



Slika 13

Poimenuj tehniko plavanja, ki jo prikazuje slika 13. Odgovor napiši na črto.

(1 točka)

10. b) Kako plavalec pravilno diha pri prsni tehniki? Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

- A Vdih nad vodo z dvigom glave navzgor, izdih pod vodo.
- B Vdih nad vodo z zasukom glave na stran, izdih pod vodo.
- C Vdih in izdih pod vodo.
- D Vdih in izdih nad vodo.

(1 točka)



N 2 0 1 6 2 1 3 1 1 5

15/24

Smučanje

11. Kje se lahko smučar ustavi na smučarski progi, da pri tem ne ogroža svoje varnosti in varnosti drugih? Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

- A Pod prelomnico.
- B Sredi smučišča.
- C Ob robu smučišča.
- D Kjerkoli na progi.

(1 točka)

Pohodništvo

12. Oglej si sliko 14 in odgovori na vprašanje.



A

B

C

D

Slika 14

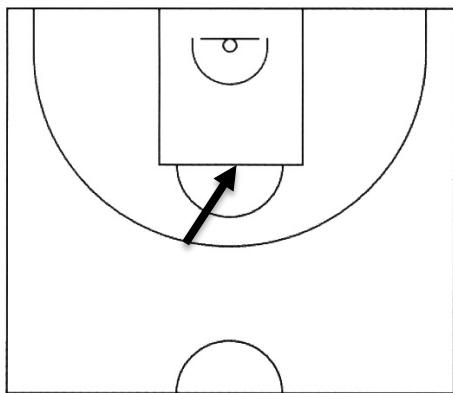
Kateri izmed prikazanih pripomočkov za nošenje osebne opreme je najprimernejši za pohod v sredogorje? Obkroži črko pod ustreznim pripomočkom.

(1 točka)



Košarka

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



Slika 15

Košarkarsko igrišče sestavljajo in omejujejo različne črte.

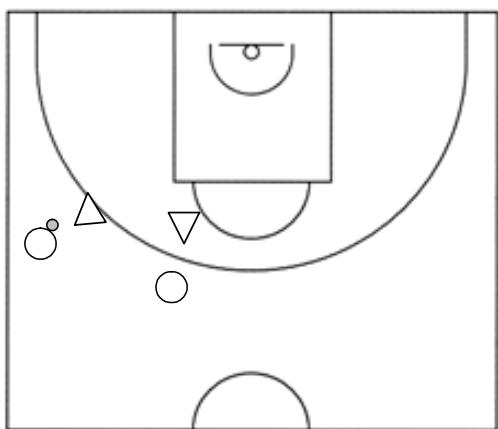
Poimenuj črto, ki je na sliki 15 označena s puščico. Odgovor napiši na črto.

(1 točka)

13. b) Razloži, kdaj je v igri smiselno uporabiti podajo z odbojem v tla. Odgovor napiši na črto.

(1 točka)

13. c) Oglej si sliko 16 in reši nalogu.



Slika 16

Legenda:

- napadalec z žogo
- napadalec
- △ obrambni igralec
- smer gibanja in mesto postavitve

Na sliki 16 je prikazana postavitev igralcev pri igri 2 : 2. Na sliki 16 s puščico označi smer gibanja in mesto postavitve napadalca, da bo soigralcu z žogo pomagal z blokado.

(1 točka)



N 2 0 1 6 2 1 3 1 1 7

Odbojka

14. a) Kateri tehnični elementi so sestavni del odbojkarske igre? Obkroži črko pred pravilnim odgovorom, v katerem so našteti samo odbojkarski elementi.

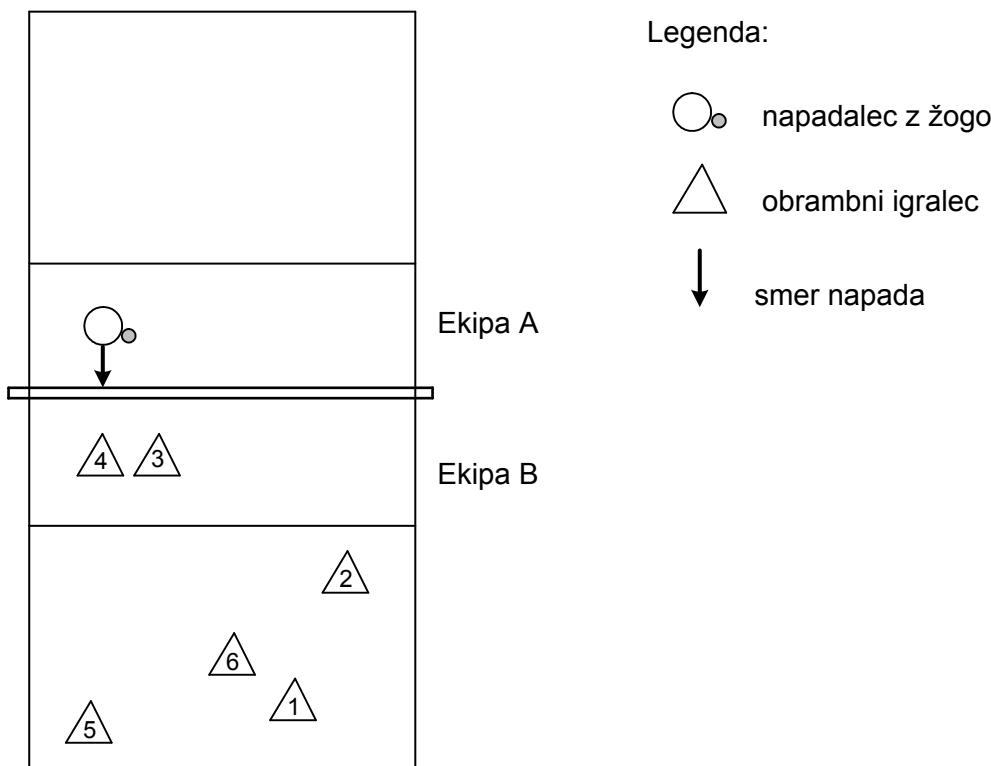
- A Strel na gol, komolčna podaja, zgornji odboj.
- B Servis, sprejem servisa, napadalni udarec.
- C Strel na gol, podaja z nartom, blok.
- D Servis, sprejem servisa, komolčna podaja.

(1 točka)

14. b) Kateri tehnični element odbojkarske igre uporabijo igralci ob mreži, ko igralci nasprotnega moštva izvajajo napadalni udarec? Odgovor napiši na črto.

(1 točka)

14. c) Oglej si sliko 17 in odgovori na vprašanje.



Slika 17

Igralec ekipe A je izvedel napadalni udarec na mreži. Kateri igralec ekipe B je naredil največjo napako pri postavitvi v obrambi? Številko igralca napiši na črto.

(1 točka)

**Rokomet**

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



Slika 18

Kako se imenuje tehnični element v rokometu, ki ga prikazuje slika 18?
Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

- A Podaja z dolgim zamahom.
- B Strel v skoku.
- C Komolčna podaja.
- D Prosti strel.

(1 točka)



N 2 0 1 6 2 1 3 1 1 9

15. b) Oglej si sliko 19 in odgovori na vprašanje.

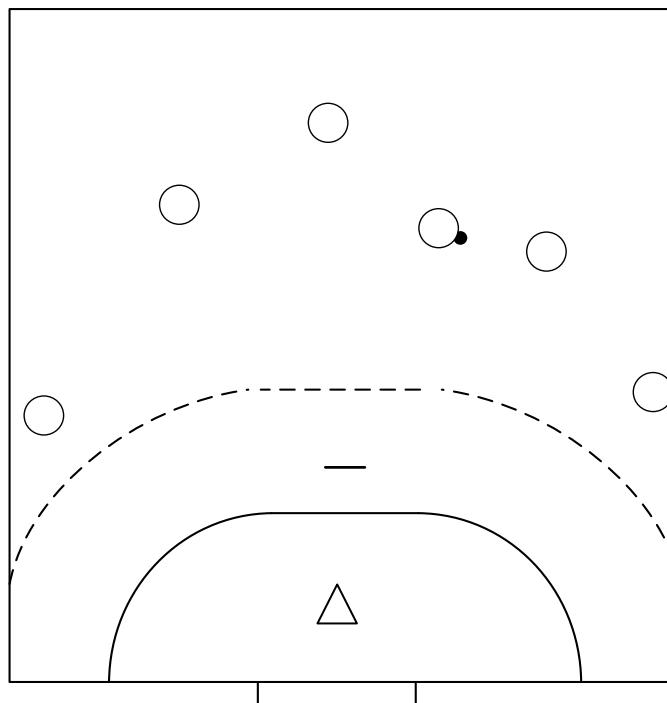


Slika 19

Igralec na sliki 19 izvaja 7-metrovko. Zakaj mu bo moral sodnik v primeru zadetka gol razveljaviti? Odgovor napiši na črto.

(1 točka)

15. c) Oglej si sliko 20 in reši nalogo.



Legenda:

- napadalec
- ✗ obrambni igralec
- žoga
- △ vratar

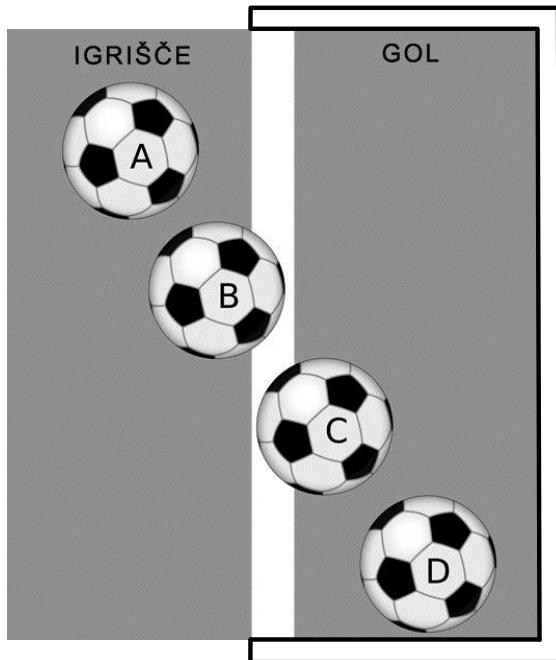
Slika 20

V sliko 20 vriši consko postavitev obrambnih igralcev.

(1 točka)

**Nogomet**

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



Slika 21

Katera žoga na sliki 21 pomeni zadetek? Na črto napiši črko ustrezne žoge.

(1 točka)

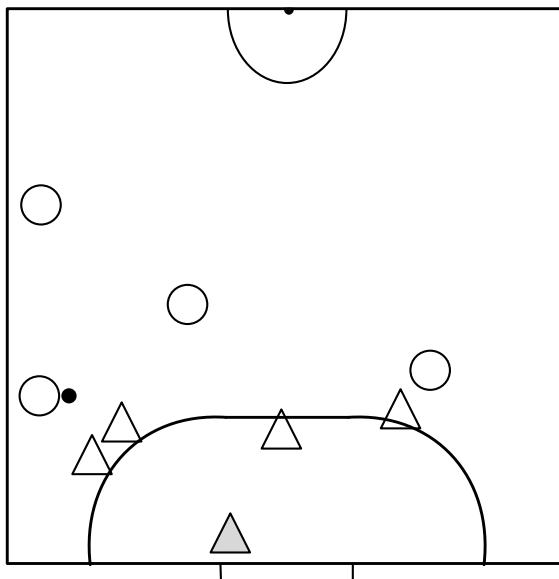
16. b) Kateri tehnični element bi uporabil za zaustavljanje kotaleče se ali nizko leteče žoge? Odgovor napiši na črto.

(1 točka)



N 2 0 1 6 2 1 3 1 2 1

16. c) Oglej si sliko 22 in reši nalogu.



Legenda:

- napadalec
- △ obrambni igralec
- žoga
- ▲ vratar
- podaja

Slika 22

V sliko 22 s puščico vriši najbolj ustrezeno podajo v zaključni fazi napada glede na postavitev igralcev.

(1 točka)

Skupno število točk: 46

Viri:

Slika 1: Boković, T., Čuk, I., Kokole, J., Kovač, M., Novak, D. (2002): Izrazoslovje v gimnastiki (osnovni položaji in gibanja). I. del. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Slika 2: <http://www.slofit.org/solar/merske-naloge>. Pridobljeno: 4. 3. 2019.

Slike 3–7: Škof, B. s sod. (2016). Šport po meri otrok in mladostnikov. 2. dopolnjena izdaja. Pedagoški, didaktični, psiko-socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Slika 8: https://issuu.com/revija.gimnastika/docs/prirocnik_za_ucenje_gim_prvin_prvo_24. Pridobljeno: 23. 10. 2018.

Slike 9–12: Škof, B. et al. (2006). Atletski praktikum: didaktični vidiki poučevanja osnovnih atletskih disciplin. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Slika 13: <http://www.nevron.si/esvz>. Pridobljeno: 8. 9. 2016.

Slike 14: <http://www.extremevital.com/sl/oblačila/street-nahrbtnik-dakine-transit-18l-p-20067.html>

<http://www.poslovna-darila.eu/torba-giant-crna/>

<https://bagsandmore.si/sportne-torbe/4692-torba-sportna-adidas-14j1-8-4054712290422.html>

<https://bagsandmore.si/36-pasne-torbe>. Pridobljeno: 8. 9. 2016.

Slika 18: Šibila, M. (2004): Rokomet. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Slika 21: https://en.wikipedia.org/wiki/Scoring_in_association_football#/media/File:Ball_in_and_out_of_play_2.svg. Pridobljeno: 3. 4. 2018.



Prazna stran

Tukaj ne piši. Tukaj ne piši.



Prazna stran



Prazna stran

Tukaj ne piši. Tukaj ne piši.