

Šifra učenca:

Državni izpitni center



9.
razred



Ponedeljek, 11. maj 2020 / 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 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.

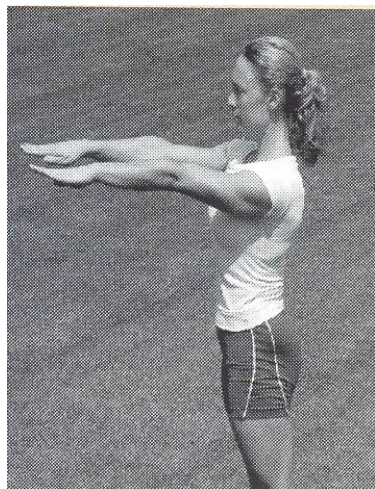
Preizkus ima 24 strani, od tega 3 prazne.



N 2 0 1 6 2 1 3 1 0 3

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)



N 2 0 1 6 2 1 3 1 0 7

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 Ponižujoče ravnanje do soigralcev.

(1 točka)

4. b) Na tekmi rokometu 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)



5. c) Izberi ustrezne 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)



Gimnastika z ritmično izraznostjo

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

GIMNASTIČNO ORODJE:

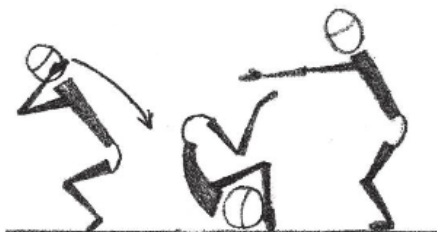
_____ parter

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)



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)



N 2 0 1 6 2 1 3 1 1 5

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)



Odbojka

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

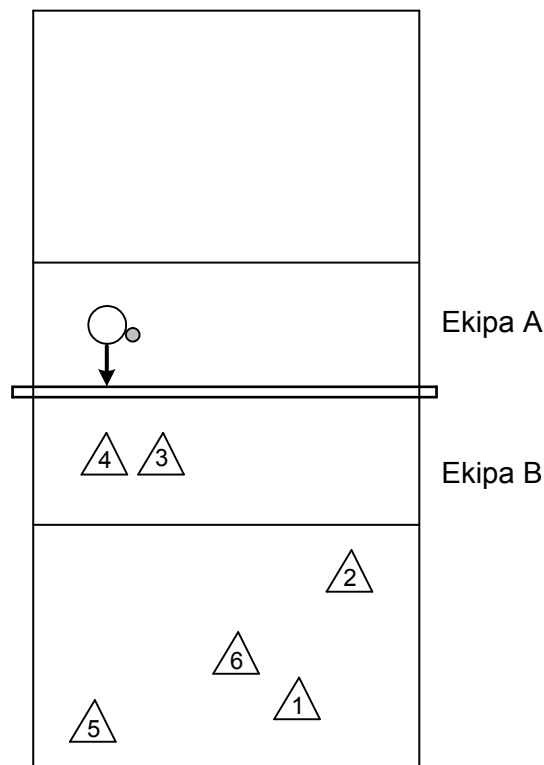
- A Strel na gol, komolčna podaja, zgornji odboj.
- B Servis, sprejem servisa, napadalni udarec.
- C Strel na gol, podaja z nartom, blok.
- D Servis, sprejem servisa, komolčna podaja.

(1 točka)

14. b) Kateri tehnični element odbojarske 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

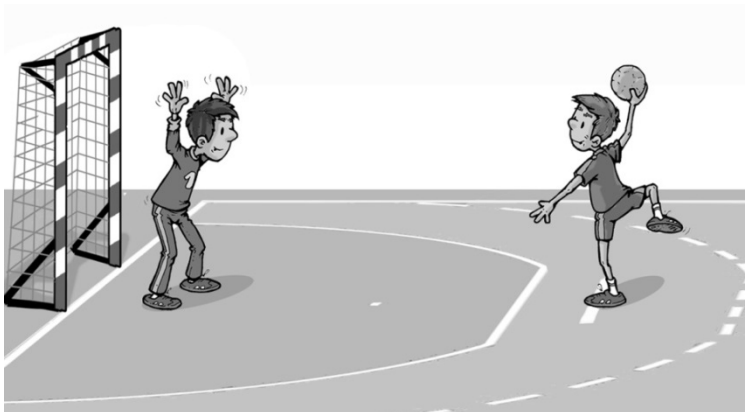
Igralec ekipe A je izvedel napadalni udarec na mreži. Kateri igralec ekipe B je naredil največjo napako pri postavitvi v obrambi? Številko igralca napiši na črto.

(1 točka)



N 2 0 1 6 2 1 3 1 1 9

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

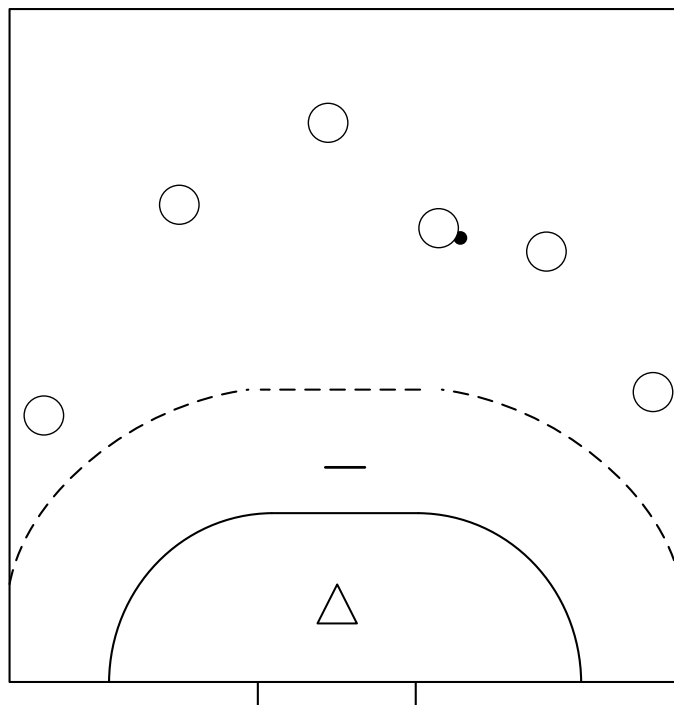


Slika 19

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
- X obrambni igralec
- žoga
- △ vratar

Slika 20

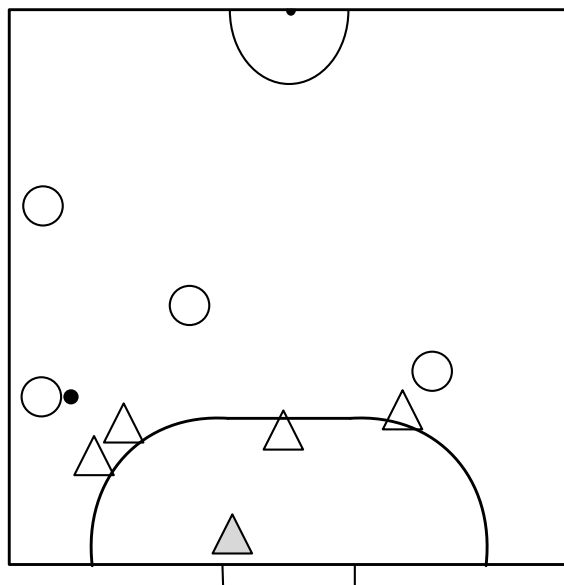
V sliko 20 vriši consko postavitev obrambnih igralcev.

(1 točka)



N 2 0 1 6 2 1 3 1 2 1

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



Legenda:

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

Slika 22

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

(1 točka)

Skupno število točk: 46

Viri:

Slika 1: Bolković, 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, psiho-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/oblacila/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.

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



N 2 0 1 6 2 1 3 1 2 3

Prazna stran

