



Codice dell'alunno:

Državni izpitni center



N 2 0 1 6 2 1 3 1 1

**9^a
classe**



Lunedì, 11 maggio 2020 / 60 minuti

All'alunno è consentito l'uso della penna stilografica o della penna a sfera di colore nero o blu.

VERIFICA DELLE COMPETENZE

classe 9^a

INDICAZIONI PER L'ALUNNO

Leggi attentamente queste istruzioni.

Incolla o scrivi il tuo numero di codice nello spazio apposito su questa pagina in alto.

Per ogni esercizio, scrivi la risposta nello spazio all'interno del riquadro.

Ricordati di risolvere tutti gli esercizi presenti nella prova.

Scrivi in modo leggibile. Se sbagli, traccia una riga sulla risposta sbagliata e riscrivi la risposta.

Le risposte o le correzioni illeggibili verranno valutate con zero punti.

Se un esercizio ti sembra difficile, passa a quello successivo. In questo modo continuerai a svolgere la prova e ti rimarrà ancora del tempo per provare a risolverlo più tardi.

Quando avrai terminato la prova, ricordati di controllare le tue risposte ancora una volta.

Abbi fiducia nelle tue capacità. Buon lavoro.

La prova ha 24 pagine, di cui 3 vuote.



N 2 0 1 6 2 1 3 1 1 0 3

Terminologia sportiva di base

1. Osserva la foto numero 1 e rispondi alla domanda.

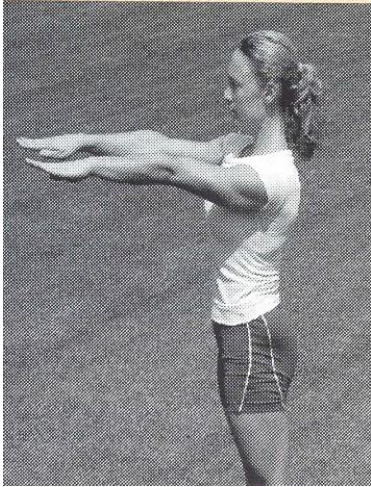


Foto 1

Come si chiama la posizione delle braccia raffigurata nella foto numero 1? Scrivi la risposta sulla riga.

(1 punto)



Caratteristiche fisiche e capacità motorie

2. a) Osserva la foto numero 2 e rispondi alla domanda.



Foto 2

Quale capacità motoria viene misurata con l'esercizio raffigurato nella foto numero 2? Scrivi la risposta sulla riga.

(1 punto)



N 2 0 1 6 2 1 3 1 I 0 5

2. b) Osserva le foto numero 3, 4, 5 e 6 e rispondi alla domanda.

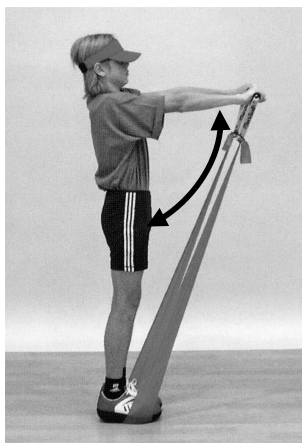


Foto 3



Foto 4

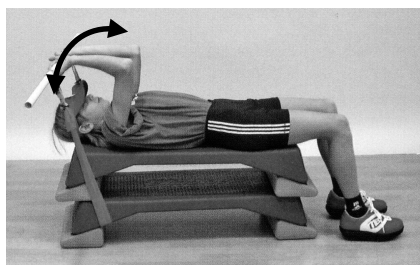


Foto 5

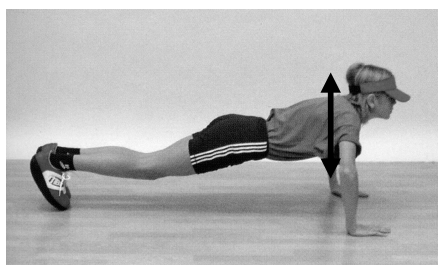


Foto 6

Quale foto illustra un esercizio con cui rafforzare i flessori del gomito? Scrivi la risposta sulla riga.

(1 punto)

2. c) Osserva la tabella numero 1 e rispondi alla domanda.

	Tapping arti superiori (n. ripetizioni)	Salto in lungo da fermo (cm)	Circuito di destrezza all'indietro (s)	Sollevamento del tronco (n. ripetizioni)	Flessioni addominali sulla panca (cm)	Trazioni alla sbarra (s)	Corsa 60 m (s)	Corsa 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

Tabella 1

Nelle misurazioni per la cartella sportiva, due alunni di una classe IX, di nome Marko e Jure, hanno raggiunto i risultati indicati nella tabella 1. Confronta i loro risultati nell'esercizio usato per misurare la coordinazione del movimento, e scrivi sulla riga il nome dell'alunno migliore.

(1 punto)

**Sport e sicurezza**

3. a) Durante un'attività sportiva bisogna provvedere anche alla sicurezza. Leggi le seguenti affermazioni e cerchia quella corretta.

- A Durante una giornata soleggiata si può sciare senza casco.
- B Prima di iniziare l'attività sportiva è necessario riscaldarsi.
- C Durante l'attività sportiva non è consigliabile bere.
- D Per imparare a usare i roller abbiamo bisogno solo dei roller e del casco.

(1 punto)

3. b) Durante l'ora di sport, un gruppo di alunne vorrebbe giocare a pallamano. Urška, però, ha dimenticato le scarpe da ginnastica ed è rimasta in calze, Anja porta un paio di orecchini pendenti e Petra è senza la bottiglia d'acqua. A quali due alunne, per motivi di sicurezza, non sarà consentito partecipare attivamente al gioco della pallamano? Scrivi la risposta sulla riga.

(1 punto)

3. c) Prima di partire per un'escursione in montagna, bisogna lasciare un avviso nel quale è indicato dove si vuole andare e a che ora si è partiti. Perché? Scrivi la risposta sulle righe.

(1 punto)

3. d) Marko, Simon e Jernej hanno intenzione di praticare tre diverse attività sportive: Marko va a fare una gita con la bici, Simon vuole usare i roller, Jernej invece andrà con il padre sul Triglav. Trova almeno una similitudine e una differenza riguardante l'equipaggiamento di sicurezza usato dai tre ragazzi durante le loro attività. Scrivi le risposte sulle righe.

Similitudine: _____

Differenza: _____

(1 punto)



Comportamento sportivo

4. a) Quale delle seguenti azioni è un esempio di *fair play*, cioè di comportamento leale e corretto? Cerchia la lettera davanti all'affermazione corretta.
- A Offendere l'avversario.
 - B Contestare l'arbitro gridando.
 - C Rispettare le regole del gioco.
 - D Umiliare i propri compagni di squadra.

(1 punto)

4. b) Durante una partita di pallamano, Alen è stato attaccato verbalmente da un avversario. Come deve reagire Alen affinché la reazione sia conforme alle regole del comportamento sportivo? Scrivi la risposta sulla riga.

(1 punto)

4. c) Il rispetto è parte fondamentale del comportamento sportivo. Sulle righe scrivi un esempio di comportamento rispettoso verso l'arbitro in occasione di una gara scolastica di atletica.

(1 punto)



Regole dell'attività fisica e sportiva e loro influenza sull'essere umano

5. a) A quale delle sottostanti tipologie appartiene l'esercizio di sollevamento del busto (addominali)? Cerchia la lettera davanti all'affermazione corretta.

- A Esercizio di allungamento.
- B Esercizio di forza.
- C Esercizio di rilassamento.
- D Esercizio di equilibrio.

(1 punto)

5. b) Osserva il grafico nella foto numero 7 e rispondi alla domanda.

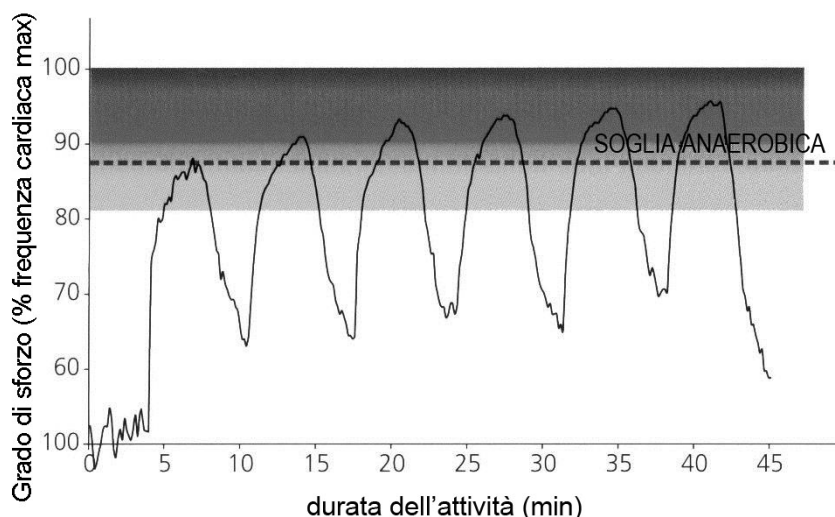


Foto 7

Il grafico mostra la frequenza del battito cardiaco durante un'attività sportiva. Durante quale tipo di attività sono stati misurati i dati rappresentati nel grafico? Cerchia la lettera davanti all'affermazione corretta.

- A Durante un allenamento a intervalli.
- B Durante una camminata rilassante su un terreno dritto.
- C Durante una corsa senza sosta con ritmo costante.
- D Durante la corsa dei 600 m.

(1 punto)



5. c) Completa ciascuna frase scegliendo la parola corretta tra le due indicate tra parentesi e scrivendola sull'apposita riga.

Un'attività fisica di resistenza aerobica costante influisce sulle funzioni respiratorie.

La frequenza respiratoria a riposo (diminuisce/aumenta) _____,

la capacità polmonare (diminuisce/aumenta) _____, i muscoli

respiratori si (rinforzano/indeboliscono) _____.

(1 punto)

5. d) Janez è il migliore della classe VIII nella corsa sui 600 m e nella corsa campestre; Andrej, invece, è un corridore nella media, ma ha frequentato un corso di sci di fondo. Alle gare scolastiche di sci di fondo si è classificato tra i primi e ha superato Janez, benché quest'ultimo si fosse impegnato al massimo e avesse gli sci preparati allo stesso modo.

Cosa ha imparato Andrej al corso di sci di fondo, che è risultato fondamentale per il suo successo alle gare scolastiche? Scrivi la risposta sulla riga.

(1 punto)

5. e) Luka è un alunno della classe IX e pratica il calcio già da diversi anni. Alle gare scolastiche di atletica ha raggiunto un ottimo risultato nella corsa sui 60 m. Per questo motivo, l'allenatore di atletica gli ha proposto di allenarsi nel club di atletica. Perché i suoi ottimi risultati nello sprint sono collegati all'allenamento calcistico? Scrivi la risposta sulle righe.

(1 punto)

**Sport, salute e tempo libero**

6. a) Quanto tempo al giorno dobbiamo praticare un'attività fisica affinché essa abbia un effetto positivo per la nostra salute? Cerchia la lettera davanti alla risposta esatta.

- A Almeno 10 minuti al giorno.
- B Almeno 20 minuti al giorno.
- C Almeno 60 minuti al giorno.
- D Almeno 140 minuti al giorno.

(1 punto)

6. b) Quali esercizi possono essere usati dai giovani per diminuire le conseguenze negative della vita sedentaria? Cerchia la lettera davanti alla risposta esatta.

- A Esercizi per rafforzare i muscoli del petto.
- B Esercizi per rafforzare i muscoli dorsali.
- C Esercizi per rafforzare i muscoli del polpaccio.
- D Esercizi di allungamento dei muscoli femorali.

(1 punto)

6. c) In quale caso un'attività sportiva può essere nociva e dannosa per la salute dei giovani? Cerchia la lettera davanti alla risposta esatta.

- A Quando l'attività è molto varia.
- B Quando l'attività è regolare.
- C Quando la difficoltà dell'attività è adattata individualmente.
- D Quando non c'è abbastanza riposo dopo un'attività sportiva intensa.

(1 punto)

6. d) Spiega la differenza tra l'importanza di farsi la doccia prima di entrare in piscina e al termine dell'attività di nuoto, quando usciamo dalla piscina. Scrivi la risposta sulle righe.

(1 punto)



Ginnastica artistica con espressione ritmica

7. a) Sulla riga davanti all'attrezzo ginnico, scrivi la lettera corrispondente all'elemento ginnico che può essere eseguito su di esso.

ATTREZZO GINNICO:

_____ corpo libero

ELEMENTI GINNICI:

- A ruota
- B volteggio framezzo
- C capovolta all'indietro attorno allo staggio
- D traslocazione lungo lo staggio

(1 punto)

7. b) Osserva la foto numero 8 e rispondi alla domanda.

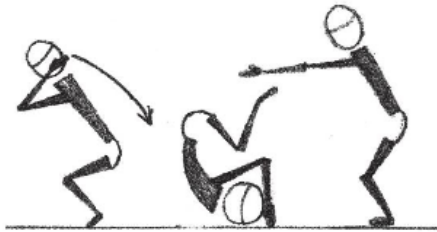


Foto 8

Quali sono i muscoli più importanti per eseguire con successo la capovolta all'indietro? Scrivi la risposta sulla riga.

(1 punto)

7. c) Jure ha paura di eseguire la verticale sulle mani, perché teme di cadere sulla schiena. Scrivi sulle righe due esercizi per eseguire con successo la verticale, con i quali aiuteresti Jure a superare la paura.

Esercizio 1: _____

Esercizio 2: _____

(2 punti)

**Atletica**

8. a) Osserva le foto numero 9, 10, 11 e 12 e rispondi alla domanda.

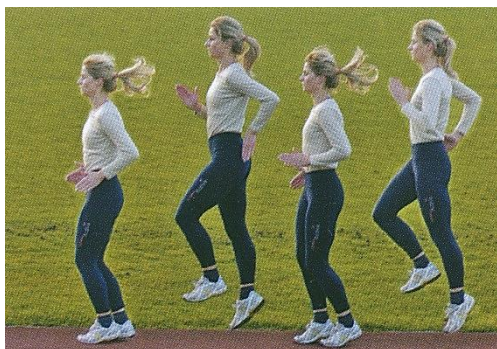


Foto 9



Foto 10



Foto 11



Foto 12

Quale foto rappresenta la corsa balzata? Scrivi sulla riga il numero della foto.

(1 punto)



8. b) Blaž e Luka rappresentano la scuola alle gare comunali di atletica nel salto in lungo. Nei primi due salti, Blaž ha eseguito due salti nulli perché ha oltrepassato la linea di stacco per una lunghezza corrispondente a due dei suoi piedi. Quale consiglio Luka potrebbe dare a Blaž, per fare in modo che questi non oltrepassi la linea di stacco anche nel terzo salto? Scrivi la risposta sulla riga.

(1 punto)

8. c) L'accelerazione in fase di partenza è un elemento fondamentale per il successo nelle corse di sprint. Scrivi sulle righe due esercizi con i quali si può migliorare l'accelerazione in fase di partenza.

Esercizio 1: _____

Esercizio 2: _____

(2 punti)

**Ballo**

9. a) Sulla riga scrivi il nome di un ballo latino-americano.

(1 punto)

9. b) Scrivi sulle righe una differenza tra la posizione di ballo aperta e chiusa.

(1 punto)

Nuoto

10. a) Osserva la foto numero 13 e rispondi alla domanda.



Foto 13

Come si chiama la tecnica di nuoto raffigurata nella foto numero 13? Scrivi la risposta sulla riga.

(1 punto)

10. b) Qual è la modalità di respirazione corretta nella tecnica di nuoto a rana? Cerchia la lettera davanti alla risposta esatta.

- A Inspirare sopra l'acqua alzando la testa su, espirare sott'acqua.
- B Inspirare sopra l'acqua girando la testa lateralmente, espirare sott'acqua.
- C Inspirare ed espirare sott'acqua.
- D Inspirare ed espirare sopra l'acqua.

(1 punto)



N 2 0 1 6 2 1 3 1 1 5

Sci

11. Dove ci si può fermare mentre si scia sulle piste da sci, per non mettere in pericolo se stessi e gli altri? Cerchia la lettera davanti alla risposta esatta.
- A Subito dopo l'inizio della pendenza, in una posizione di scarsa visibilità.
 - B In mezzo alla pista.
 - C Ai lati della pista.
 - D In qualsiasi punto lungo la pista.

*(1 punto)***Escursionismo**

12. Osserva la foto numero 14 e rispondi alla domanda.



A



B



C



D

Foto 14

Quale degli accessori sportivi rappresentati nella foto è il più adatto per portare l'equipaggiamento e l'abbigliamento necessari durante un'escursione in montagna a medie latitudini? Cerchia la lettera sotto la risposta esatta.

(1 punto)



Pallacanestro

13. a) Osserva la foto numero 15 e rispondi alla domanda.

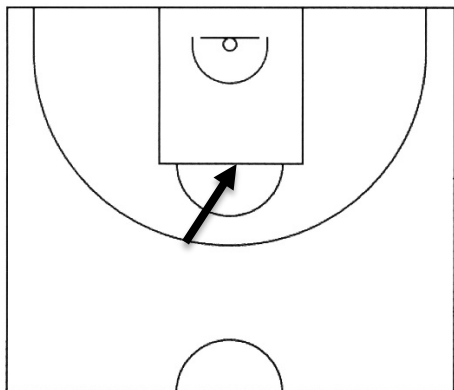


Foto 15

Sul campo di pallacanestro sono presenti varie righe che formano e delimitano il campo.
Quale riga è indicata dalla freccia nella foto numero 15? Scrivi la risposta sulla riga.

(1 punto)

13. b) Spiega quando è utile usare nel gioco il passaggio schiacciato a terra. Scrivi la risposta sulla riga.

(1 punto)

13. c) Osserva la foto numero 16 e risolvi l'esercizio.

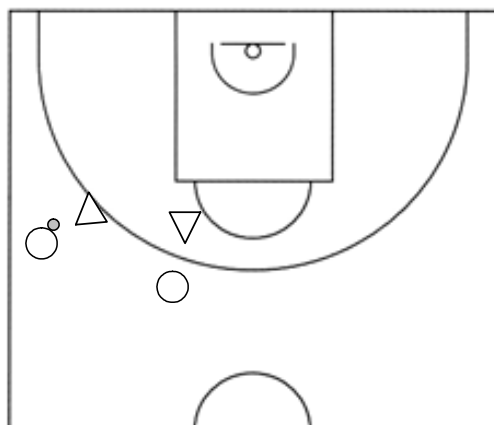






Foto 16

Legenda:

-  attaccante con la palla
-  attaccante
-  difensore
-  direzione del movimento e posizionamento

Nella foto numero 16 è raffigurato il posizionamento dei giocatori nel gioco 2:2. Nella foto numero 16, indica con una freccia la direzione del movimento e il posizionamento dell'attaccante che vuole aiutare con un blocco il compagno con la palla.

(1 punto)



Pallavolo

14. a) Quali elementi tecnici fondamentali fanno parte del gioco della pallavolo? Cerchia la lettera davanti alla risposta esatta, dove sono presenti solo elementi tecnici fondamentali della pallavolo.

- A Tiro in porta, passaggio con gomito flessio, palleggio.
- B Servizio/battuta, ricezione del servizio/battuta, schiacciata.
- C Tiro in porta, passaggio con il collo del piede, muro.
- D Servizio/battuta, ricezione del servizio/battuta, passaggio con gomito flessio.

(1 punto)

14. b) Quale elemento tecnico della pallavolo viene usato dai giocatori a rete, quando i giocatori della squadra avversaria eseguono la schiacciata? Scrivi la risposta sulla riga.

(1 punto)

14. c) Osserva la foto numero 17 e rispondi alla domanda.

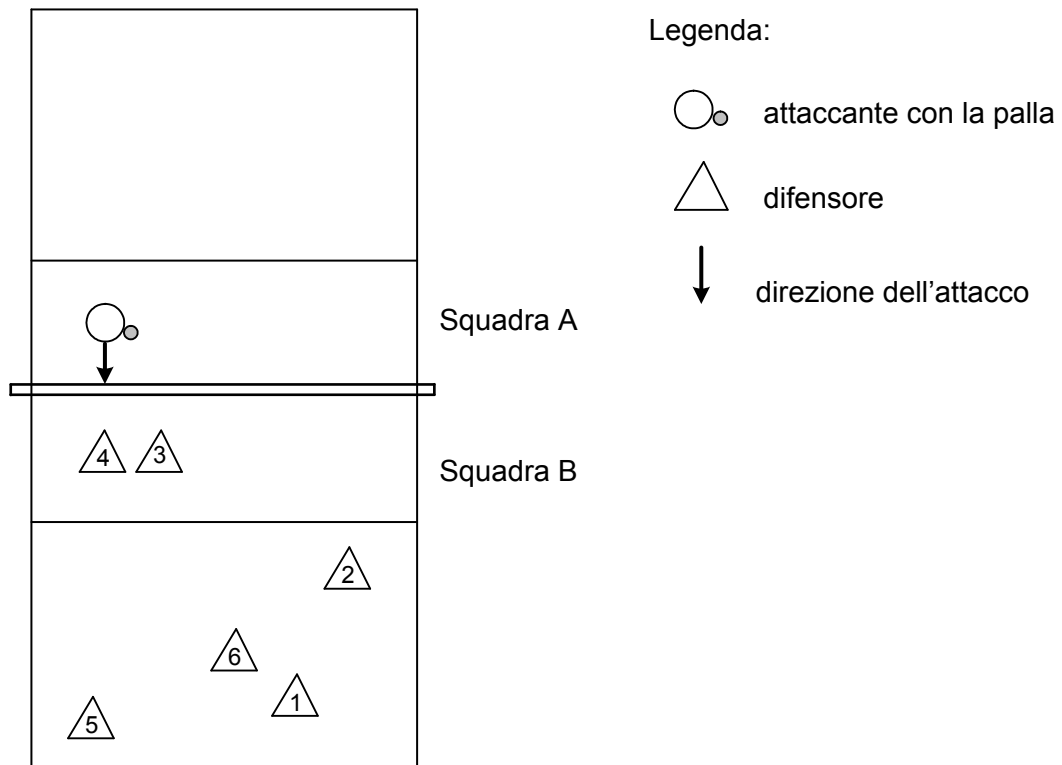


Foto 17

Il giocatore della squadra A ha eseguito una schiacciata. Quale giocatore della squadra B ha commesso l'errore maggiore nel posizionamento difensivo? Scrivi sulla riga il numero del giocatore.

(1 punto)



Pallamano

15. a) Osserva la foto numero 18 e rispondi alla domanda.



Foto 18

Come si chiama l'elemento tecnico della pallamano, raffigurato nella foto numero 18? Cerchia la lettera davanti alla risposta esatta.

- A Passaggio con slancio lungo del braccio.
- B Tiro in sospensione.
- C Passaggio con gomito flesso.
- D Tiro libero.

(1 punto)



15. b) Osserva la foto numero 19 e rispondi alla domanda.

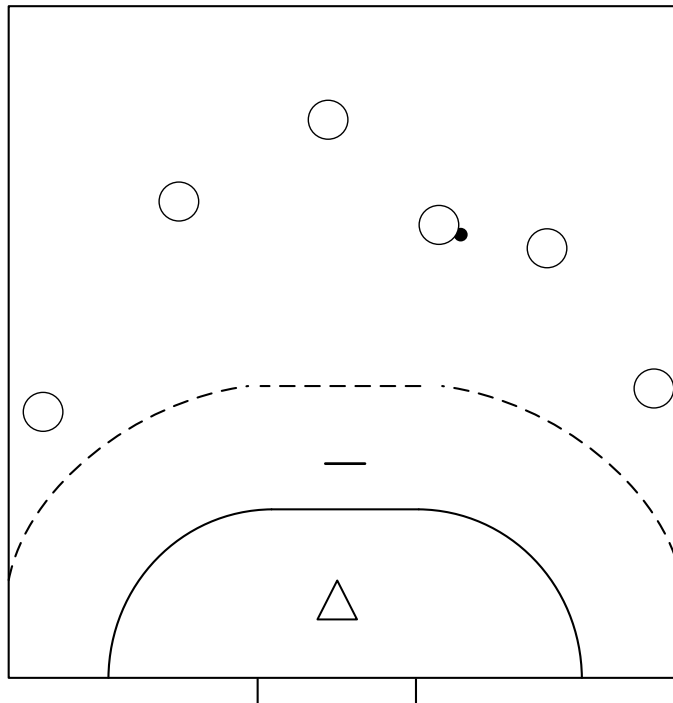


Foto 19

Il giocatore nella foto numero 19 sta eseguendo un tiro dai 7 metri (rigore). Nel caso in cui il giocatore segnasse, l'arbitro dovrebbe annullare il gol: perché? Scrivi la risposta sulla riga.

(1 punto)

15. c) Osserva la foto numero 20 e risolvi l'esercizio.



Legenda:

- attaccante
- × difensore
- palla
- △ portiere

Foto 20

Nella foto numero 20 disegna i giocatori in difesa, schierandoli in una difesa a zona.

(1 punto)

**Calcio**

16. a) Osserva la foto numero 21 e rispondi alla domanda.

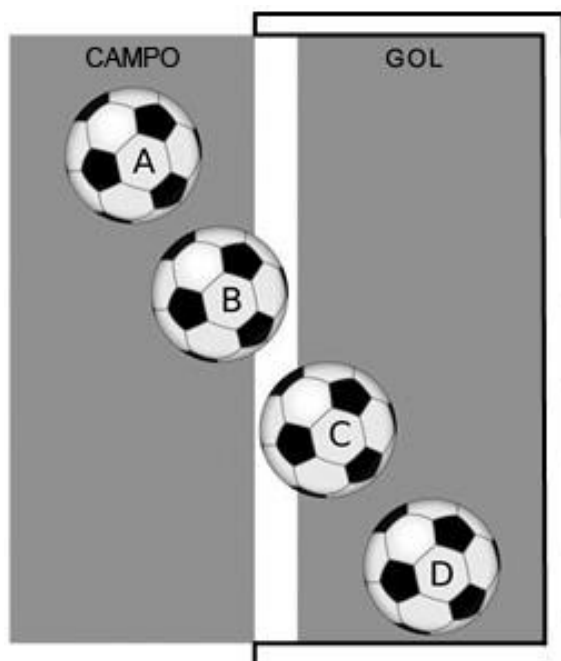


Foto 21

Quale pallone della foto numero 21 viene convalidato come gol? Scrivi sulla riga la lettera a esso corrispondente.

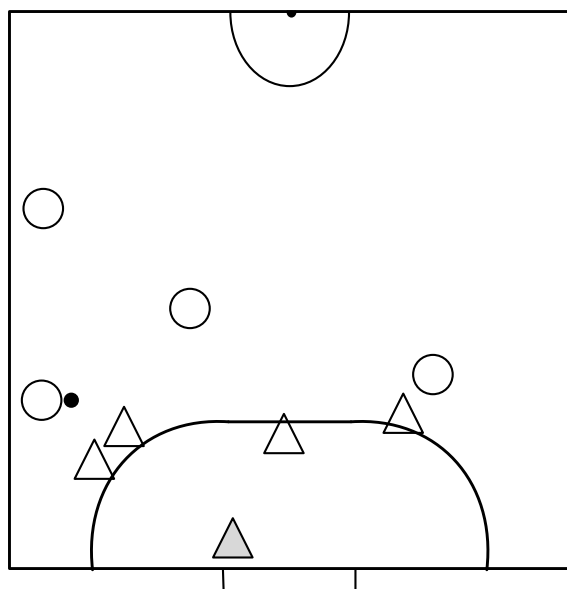
(1 punto)

16. b) Quale elemento tecnico fondamentale useresti per fermare un pallone che sta rotolando o volando basso? Scrivi la risposta sulla riga.

(1 punto)



16. c) Osserva la foto numero 22 e risolvi l'esercizio.



Legenda:

- attaccante
- △ difensore
- palla
- ▲ portiere
- passaggio

Foto 22

Nella foto numero 22 disegna una freccia che indichi il passaggio più adatto nella fase conclusiva dell'azione in base al posizionamento dei difensori.

(1 punto)

Numero totale di punti: 46

Fonti:

- Foto 1: Bolković, T., Čuk, I., Kokole, J., Kovač, M., Novak, D. (2002): Izrazoslovje v gimnastici (osnovni položaji in gibanja). I. del. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Foto 2: <http://www.slofit.org/solar/merske-naloge>. Data di acquisizione: 4. 3. 2019.
- Immagini 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.
- Foto 8: https://issuu.com/revija.gimnastika/docs/pirocnik_za_ucenje_gim_prvin_prvo_24. Data di acquisizione: 23. 10. 2018.
- Immagini 9–12: Škof, B. et al. (2006). Atletski praktikum: didaktični vidiki poučevanja osnovnih atletskih disciplin. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Foto 13: <http://www.nevron.si/esvz>. Data di acquisizione: 8. 9. 2016.
- Immagine 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>. Data di acquisizione: 8. 9. 2016.
- Foto 18: Šibila, M. (2004): Rokomet. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Foto 21: https://en.wikipedia.org/wiki/Scoring_in_association_football#/media/File:Ball_in_and_out_of_play_2.svg. Data di acquisizione: 3. 4. 2018.



Pagina vuota

Non scrivere qui. Non scrivere qui. Non scrivere qui. Non scrivere qui. Non scrivere qui. Non scrivere qui. Non scrivere qui. Non scrivere qui. Non scrivere qui. Non scrivere qui.



Pagina vuota



Pagina vuota