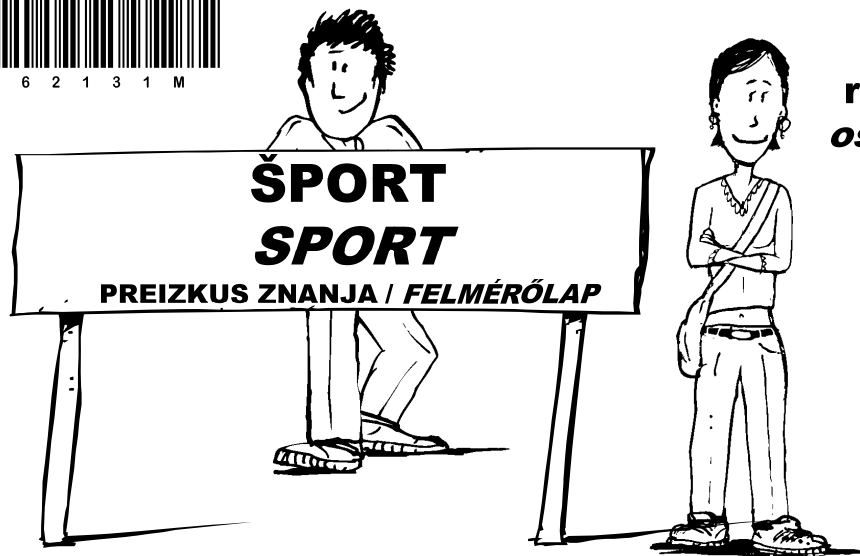




Šifra učenca:
A tanuló kódszáma:

Državni izpitni center



**9.
razred
osztály**

**Ponedeljek, 11. maj 2020 / 60 minut
2020. május 11., hétfő / 60 perc**

*Dovoljeni pripomočki: učenec prinese črno/modro nalivno pero ali črn/moder kemični svinčnik.
Engedélyezett segédeszközök: a tanuló által hozott fekete vagy kék töltőtoll vagy golyóstoll.*

**NACIONALNO PREVERJANJE ZNANJA
ORSZÁGOS TUDÁSFELMÉRÉS**

**v 9. razredu
a 9. osztályban**

Navodila učencu so na naslednji strani.
A tanulónak szóló útmutató a következő oldalon olvasható.

Preizkus ima 44 strani, od tega 4 prazne.
A felmérőlap terjedelme 44 oldal, ebből 4 üres.



N 2 0 1 6 2 1 3 1 M 0 7

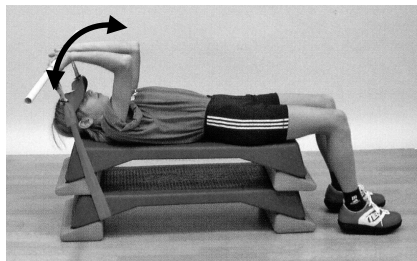
2. b) Oglej si slike 3, 4, 5 in 6 ter odgovori na vprašanje.



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 klopici (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)



Fizikai tulajdonságok és mozgáskészségek

2. a) Figyeld meg a 2. sz. képet, és válaszolj a kérdésre!



2. sz. kép

Melyik mozgáskészséget mérjük a 2. sz. képen látható gyakorlattal? A választ írd a vonalra!

(1 pont)



N 2 0 1 6 2 1 3 1 M 0 9

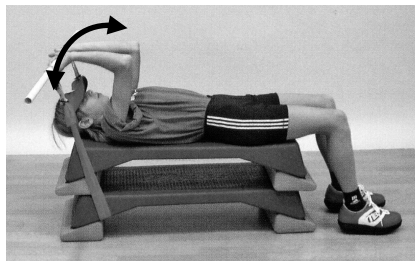
2. b) Figyeld meg a 3., 4., 5. és 6. sz. képeket, és válaszolj a kérdésre!



3. sz. kép



4. sz. kép



5. sz. kép



6. sz. kép

Melyik kép szemlélteti a könyökhajlító izom mozgékonyt fejlesztő gyakorlatot?
A választ írd a vonalra!

(1 pont)

2. c) Figyeld meg az 1. sz. táblázatot, és válaszolj a kérdésre!

	Lemez érintése kézzel (érintések sz.)	Távolugrás helyből (cm)	Akadályok legyőzése hátrafelé (s)	Törzs emelése (ismétlések sz.)	Törzsdöntés padon (cm)	Karon függeszkedés (s)	60 m-es futás (s)	600 m-es futás (s)
Marko	41	201	9,6	76	40	80	8,4	114
Jure	41	164	12,8	53	40	25	10,9	156

1. sz. táblázat

Két 9. osztályos tanuló, Marko és Jure, a testnevelési kartonnal történő mérésen az 1. sz. táblázatban bemutatott eredményeket érte el. Hasonlítsd össze a két tanuló eredményét annál a mérési gyakorlatnál, amely a testmozgás térbeli koordinálását állapítja meg, és írd a vonalra az eredményesebb tanuló nevét!

(1 pont)

**Sport és biztonság**

3. a) A sporttevékenységek során gondoskodni kell a biztonságról is. Olvasd el az alábbi állításokat, és karikázd be a helyes állítás betűjelét!

- A Napos időben síelhetünk bukósisak nélkül.
- B A sporttevékenység előtt be kell melegíteni.
- C A sporttevékenység közben nem tanácsos inni.
- D Görkorcsolyázás tanuláskor kizárólag görkorcsolyára és bukósisakra van szükségünk.

(1 pont)

3. b) Sportórán a lányok kézilabdázni fognak. Urška otthon felejtette a sportcipőjét, és zokniban van, Anja lógós fülbevalót visel, Petrának nincs vizespalackja. Melyik két lány nem kézilabdázhat a biztonság érdekében? A választ írd a vonalra!

(1 pont)

3. c) Miért kell a hegyekbe való indulás előtt üzenetet hagynod arról, hova és mikor mentél kirándulni? A választ írd a vonalakra!

(1 pont)

3. d) Marko, Simon és Jernej különböző sportokkal foglalkoznak. Marko kerékpáros kirándulásra megy, Simon görkorcsolyázni fog, Jernej pedig az édesapjával a Triglavra megy. Keress egy hasonlóságot és egy különbséget Marko, Simon és Jernej szükséges védőfelszerelése között! A választ írd a vonalra!

Hasonlóság: _____

Különbség: _____

(1 pont)



Sportszerú magatartás

4. a) Mi jellemző a sportszerú játékra (fair play)? Karikázd be a helyes kijelentés betűjelét!

- A Az ellenfél sértegetése.
- B Vitatkozás a játékvezetővel.
- C A játékszabályok betartása.
- D Megalázó bánásmód a csapattársakkal szemben.

(1 pont)

4. b) A kézilabda-mérkőzésen az ellenfél verbális támadást indított Alen ellen. Mit tegyen Alen, ha a sportszerú viselkedés szabályainak szeretne megfelelni? A választ írd a vonalra!

(1 pont)

4. c) A tisztelettudó magatartás a sportszerú viselkedés fontos eleme. A vonalakra írd példát a játékvezetővel szembeni tisztelettudó viselkedésre az iskolai atlétikai versenyen!

(1 pont)



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)



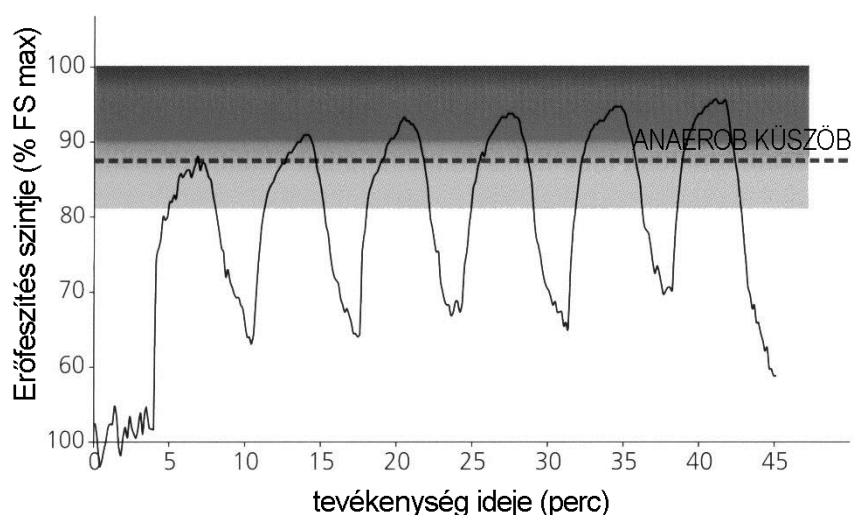
A sportedzés törvényszerűségei és hatása az emberre

5. a) Melyik gyakorlatcsoportba soroljuk a törzsemelést (hasonfekvésben)? Karikázd be a helyes állítás betűjelét!

- A A nyújtó gyakorlatokhoz.
- B Az erősítő gyakorlatokhoz.
- C A lazító gyakorlatokhoz.
- D Az egyensúlygyakorlatokhoz.

(1 pont)

5. b) Figyeld meg a 7. sz. képen látható grafikont, és válaszolj a kérdésre!



7. sz. kép

A grafikon a munkapulzust mutatja edzés közben. Melyik gyakorlat során mérték a grafikon által megjelenített adatokat? Karikázd be a helyes állítás betűjelét!

- A Intervallumedzésen.
- B Kellemes séta közben sík terepen.
- C Folyamatos, egyenletes tempójú futásnál.
- D 600 m-es futásnál.

(1 pont)



5. c) A zárójelben lévő kifejezések közül válaszd ki a megfelelőket, és írd őket a vonalakra úgy, hogy igaz állítást kapj!

A rendszeres állóképesség-fejlesztő edzés befolyásolja a légzőrendszer működését.

Ennek következményeként a légzés intervalluma nyugalmi állapotban

(csökken/növekszik) _____, a létfontosságú tüdőkapacitás

(csökken/növekszik) _____, a légzőizmok

(erősödnek/gyengülnek) _____.

(1 pont)

5. d) Janez a 600 m-es futás és a tájfutás bajnoka a 8. osztályban, Andrej pedig átlagos futó, aki elvégezte a sífutástanfolyamot. Az iskolai sífutóversenyen az elsők között ért célba, és legyőzte Janezt annak ellenére, hogy ő is minden tőle telhetőt megtett a siker érdekében, és ugyanolyan jó sílécei voltak.

Miben fejlődött Andrej a sífutástanfolyamon, ami döntő módon hozzájárult az iskolai bajnokságon elért sikeréhez? A választ írd a vonalra!

(1 pont)

5. e) Luka 9. osztályos tanuló, és már néhány éve labdarúgóedzésre jár. Az iskolai atlétikai bajnokságon a 60 m-es futásban kiváló eredményt ért el, ezért az atlétikaedző meghívta a klubba. Hogyan kapcsolódik a sprintelői eredményessége a labdarúgáshoz? A választ írd a vonalakra!

(1 pont)

**Sport, egészség és szabadidő**

6. a) Naponta mennyi ideig kell fizikailag (mozgásilag) aktívnek lennünk ahhoz, hogy ez a tevékenység pozitív hatással legyen az egészségünkre? Karikázd be a helyes válasz betűjelét!

- A Naponta legalább 10 percig.
- B Naponta legalább 20 percig.
- C Naponta legalább 60 percig.
- D Naponta legalább 140 percig.

(1 pont)

6. b) Milyen gyakorlatokkal csökkentheti a serdülő a hosszan tartó ülés negatív hatásait? Karikázd be a helyes válasz betűjelét!

- A A mellkasi izmok erősítését szolgáló gyakorlatokkal.
- B A hátizmok erősítését szolgáló gyakorlatokkal.
- C A lábikraizom erősítését szolgáló gyakorlatokkal.
- D A combizmok nyújtását szolgáló gyakorlatokkal.

(1 pont)

6. c) Melyik esetben lehet a testmozgás káros és veszélyes a serdülő egészségére? Karikázd be a helyes válasz betűjelét!

- A Ha a testmozgás változatos.
- B Ha a testmozgás rendszeres.
- C Ha az edzés összetettsége egyénre szabott.
- D Ha a fárasztó testmozgás után nincs megfelelő pihenés.

(1 pont)

6. d) Magyarázd meg a különbségét a medencébe való belépés előtti és az úszás befejezése utáni zuhanyozás fontossága között! A választ írd a vonalakra!

(1 pont)

**Gimnasztika, ritmikai kifejezőkészséggel**

7. a) A gimnasztikai tornaszer előtti vonalra írd annak a gimnasztikai elemnek a betűjelét, amelyet ezen a tornaszeren végeznek.

GIMNASZTIKAI TORNASZER:

GIMNASZTIKAI ELEMEEK:

_____ talajtorna

A kézenátfordulás oldalt

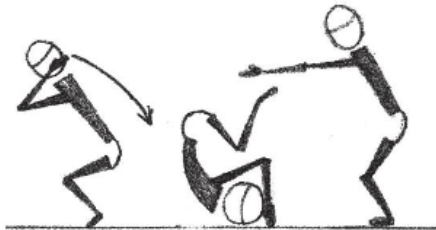
B guggoló átugrás

C kelepfellendülés

D kézfűggés

(1 pont)

7. b) Figyeld meg a 8. sz. képet, és válaszolj a kérdésre!



8. sz. kép

Mely izmok a legfontosabbak a hátra bukfenc sikeres végrehajtásához?
A választ írd a vonalra!

(1 pont)

7. c) Jure fél elvégezni a kézállást, mert attól tart, hogy hátraesik. A vonalakra írd két gyakorlatot, amelyek Jurénél elősegítik a kézállás sikeres teljesítését és a félelem fokozatos leküzdését!

1. gyakorlat: _____

2. gyakorlat: _____

(2 pont)



8. b) Blaž és Luka képviselik távolugrásban az iskolát a községi bajnokságon. Blaž az első két kísérletben két láb hosszúságban átlépte az elugróvonalat. Mit tanácsolhatna Luka Blažnak, hogy a harmadik kísérlete érvényes legyen, és ne hagyjon nyomot a belépő helyen? A választ írd a vonalra!

(1 pont)

8. c) A rajt utáni gyorsulási szakasz a rövidtávfutások sikerességének fontos eleme. A vonalakra írd két olyan gyakorlatot, amellyel javítani tudnánk a rajt utáni gyorsulást!

1. gyakorlat: _____

2. gyakorlat: _____

(2 pont)

**Tánc**

9. a) Írd a vonalra egy latin-amerikai tánc nevét!

(1 pont)

9. b) A vonalakra írd egy különbséget a nyitott és a zárt tánctartás között!

(1 pont)

Úszás

10. a) Figyeld meg a 13. sz. képet, és válaszolj a kérdésre!



13. sz. kép

Nevezd meg a 13. sz. képen látható úszástechnikát! A választ írd a vonalra!

(1 pont)

10. b) Hogyan történik az úszó szabályos levegővétele a mellúszásnál? Karikázd be a helyes állítás betűjelét!

- A Belégzés a víz felett a fej felemelésével, kilégzés a víz alatt.
- B Belégzés a víz felett a fej oldalra fordításával, kilégzés a víz alatt.
- C Belégzés és kilégzés a víz alatt.
- D Belégzés és kilégzés a víz felett.

(1 pont)



Síelés

11. Hol állhat meg a síelő a sípályán, hogy ne veszélyeztesse saját vagy mások biztonságát? Karikázd be a helyes válasz betűjelét!

- A A pálya szűkülete alatt.
- B A sípálya közepén.
- C A sípálya szélén.
- D Bárhol a pályán.

(1 pont)

Túrázás

12. Figyeld meg a 14. sz. képet, és válaszolj a kérdésre!



A



B



C



D

14. sz. kép

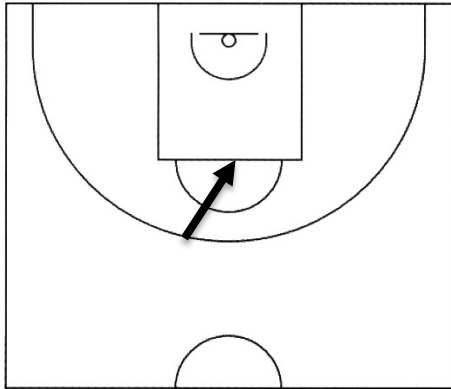
A képen látható kellékek közül melyik a legalkalmasabb személyes felszerelés szállításához középhegységi túrán? Karikázd be a megfelelő kellék betűjelét!

(1 pont)



Kosárlabda

13. a) Figyeld meg a 15. sz. képet, és válaszolj a kérdésre!



15. sz. kép

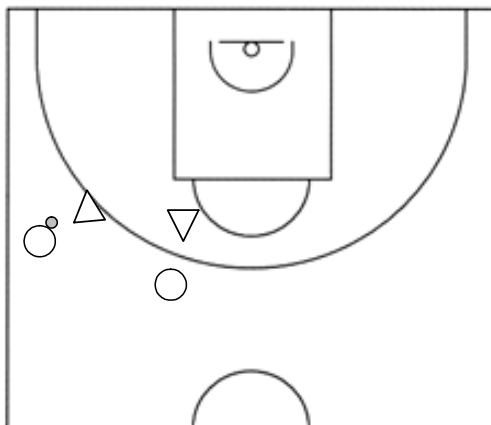
A kosárlabdapályát különböző vonalak alkotják és határolják. Nevezd meg azt a vonalat, amelyet a 15. sz. képen a nyíl jelöl! A választ írd a vonalra!

(1 pont)





13. b) Magyarázd meg, a játék során mikor van értelme földre pattintva átadni a labdát! A választ írd a vonalra!

(1 pont)

13. c) Figyeld meg a 16. sz. képet, és oldd meg a feladatot!



Jelmagyarázat:

-  labdát birtokló támadó
-  támadó
-  védőjátékos
-  mozgásirány és helyezkedés

16. sz. kép

A 16. sz. képen a játékosok 2 : 2 ellen felállása figyelhető meg. A 16. sz. képen nyíllal jelöld a támadó játékos mozgásirányát és helyezkedését úgy, hogy sáncolással segíteni tudjon a labdát birtokló csapattársának!

(1 pont)



Röplabda

14. a) Melyik technikai elemek a röplabda alkotóelemei? Karikázd be a helyes válasz betűjelét, ahol kizárólag a röplabda elemei vannak felsorolva!

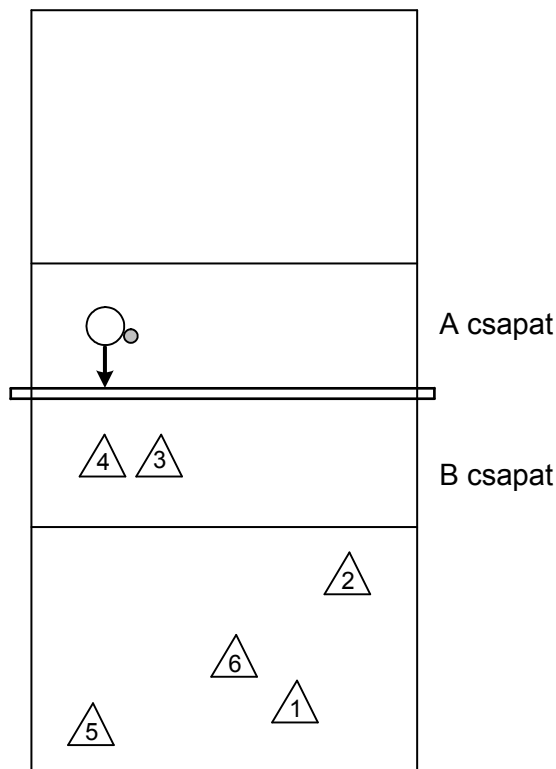
- A Kapura lövés, egykezes felső átadás, felső ütőérintés.
- B Nyitás, nyitás fogadása, leütés.
- C Kapura lövés, csüddel történő rúgás, sánc.
- D Nyitás, nyitás fogadása, egykezes felső átadás.

(1 pont)

14. b) A röplabda melyik technikai elemét használják a hálónál lévő játékosok, amikor az ellenfél játékosai leütést hajtanak végre? A választ írd a vonalra!

(1 pont)

14. c) Figyeld meg a 17. sz. képet, és válaszolj a kérdésre!



Jelmagyarázat:

- labdát birtokló támadó
- védőjátékos
- a támadás iránya

17. sz. kép

Az A csapat játékosa leütést hajtott végre a hálón. A B csapat melyik védekező játékosa követte el a legnagyobb állásrendi hibát? A játékos számát írd a vonalra!

(1 pont)



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

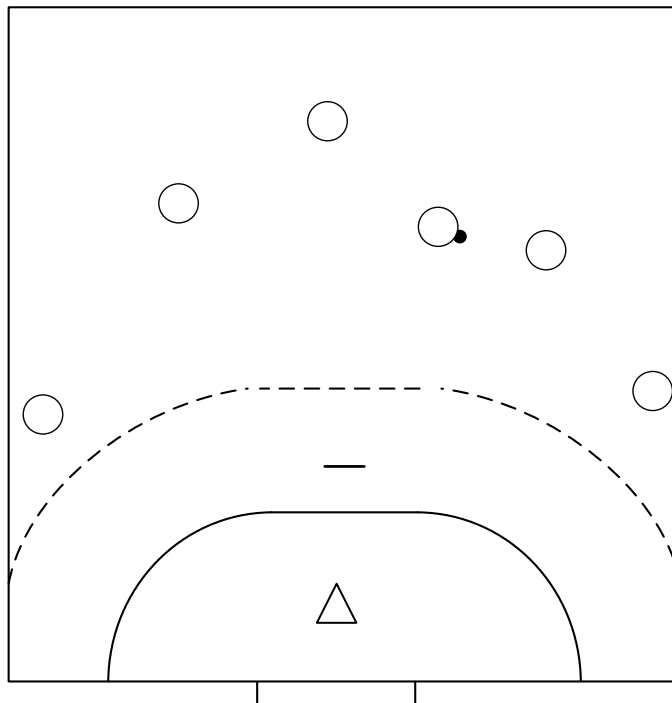


Slika 19

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)

**Kézilabda**

15. a) Figyeld meg a 18. sz. képet, és válaszolj a kérdésre!



18. sz. kép

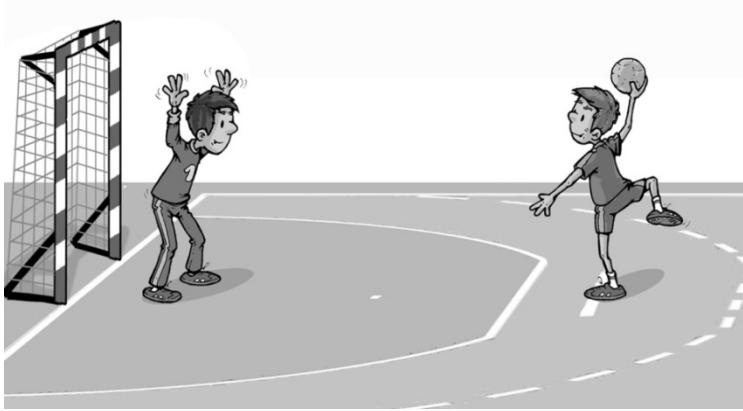
Hogy nevezzük a kézilabda azon technikai elemét, amelyet a 18. sz. kép ábrázol?
Karikázd be a helyes válasz betűjelét!

- A Hosszú köríves átadás labdalendítéssel.
- B Felugrásos lövés.
- C Egykezes felső átadás.
- D Szabaddobás.

(1 pont)



15. b) Figyeld meg a 19. sz. képet, és válaszolj a kérdésre!

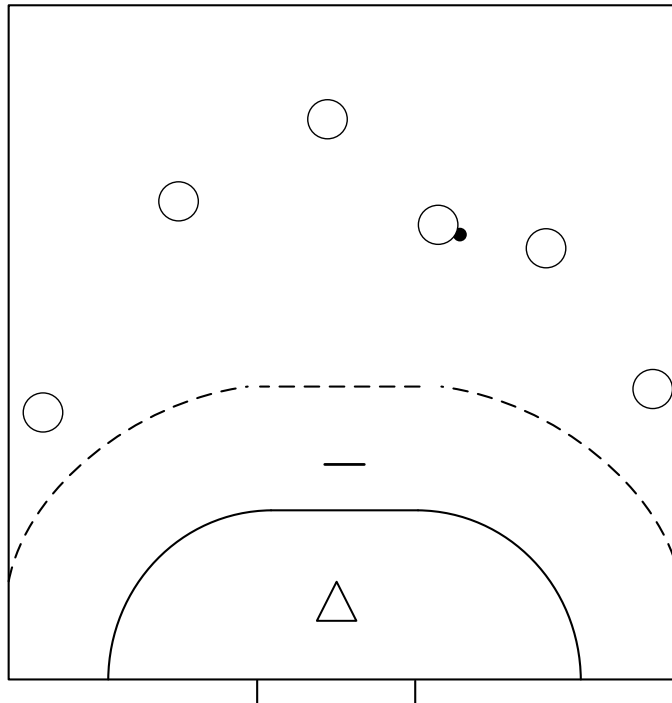


19. sz. kép

A 19. sz. képen lévő játékos 7 m-es büntetőt dob. Miért kell a játékvezetőnek érvénytelenítenie a gólt, ha a labda a kapuba jut? A választ írd a vonalra!

(1 pont)

15. c) Figyeld meg a 20. sz. képet, és oldd meg a feladatot!



Jelmagyarázat:

- támadó
- × védőjátékos
- labda
- △ kapus

20. sz. kép

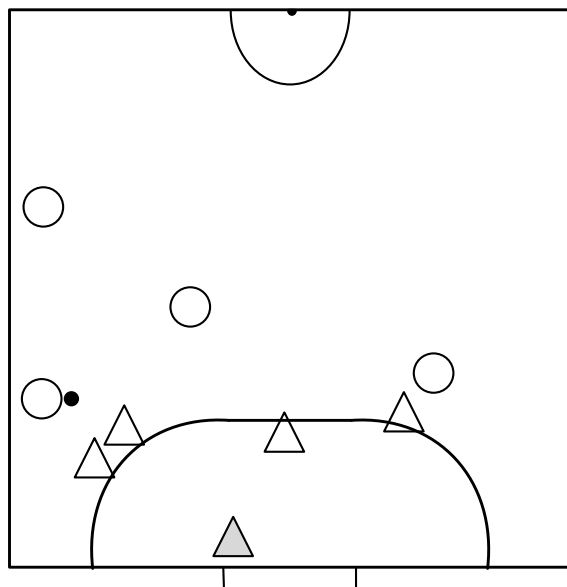
A 20. sz. képen rajzold le a védekező játékosok zóna helyezkedését!

(1 pont)



N 2 0 1 6 2 1 3 1 M 3 9

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.

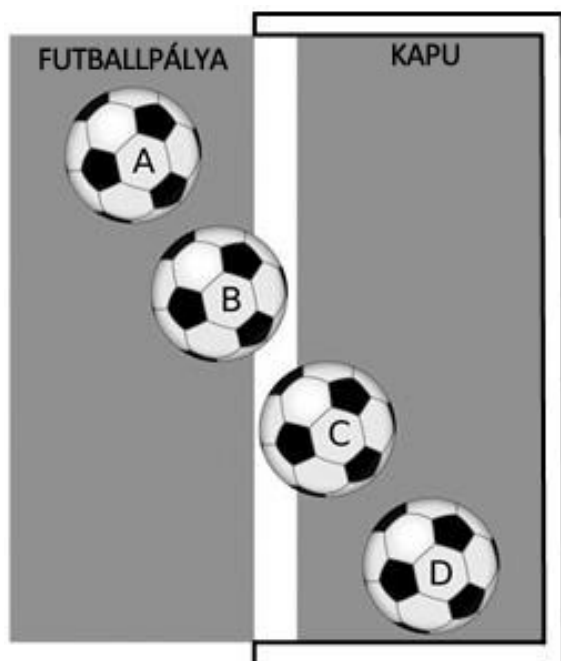
Slika 18: Šibila, M. (2004): Rokomet. Ljubljana: Fakulteta za šport.

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.



Labdarúgás

16. a) Figyeld meg a 21. sz. képet, és válaszolj a kérdésre!



21. sz. kép

A 21. sz. képen látható labdák közül melyik számít gólnak? A vonalra írd a megfelelő labda betűjelét!

(1 pont)

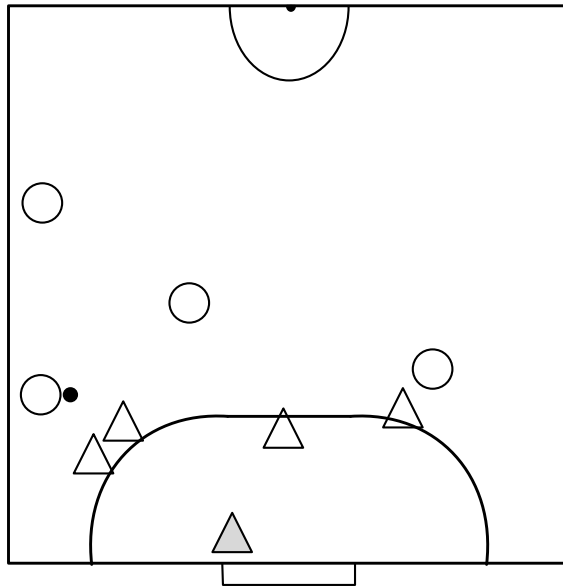
16. b) Melyik technikai elemet alkalmaznád a guruló vagy az alacsonyan repülő labda megállításához? A választ írd a vonalra!

(1 pont)



N 2 0 1 6 2 1 3 1 M 4 1

16. c) Figyeld meg a 22. sz. képet, és oldd meg a feladatot!



Jelmagyarázat:

- támadó
- △ védőjátékos
- labda
- ▲ kapus
- átadás

22. sz. kép

A 22. sz. képen nyíllal jelöld a támadás befejező fázisában történő legmegfelelőbb átadást, figyelembe véve a játékosok felállását!

(1 pont)

Összpontszám: 46

Források:

1. sz. kép: Bolković, T., Čuk, I., Kokole, J., Kovač, M., Novak, D. (2002): Izrazoslovje v gimnastiki (osnovni položaji in gibanja). I. del. Ljubljana: Fakulteta za šport.
2. sz. kép: <http://www.slofit.org/solar/merske-naloge>. Letöltve: 2019. 3. 4.
- 3.–7. sz. kép: 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.
8. sz. kép: https://issuu.com/revija.gimnastika/docs/prirocnik_za_ucenje_gim_prvin_prvo_24. Letöltve: 2018. 10. 23.
- 9.–12. sz. kép: Škof, B. et al. (2006). Atletski praktikum: didaktični vidiki poučevanja osnovnih atletskih disciplin. Ljubljana: Fakulteta za šport.
13. sz. kép: <http://www.nevron.si/esvz>. Letöltve: 2016. 9. 8.
14. sz. képek : <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>. Letöltve: 2016. 9. 8.
18. sz. kép: Šibila, M. (2004): Rokomet. Ljubljana: Fakulteta za šport.
21. sz. kép: https://en.wikipedia.org/wiki/Scoring_in_association_football#/media/File:Ball_in_and_out_of_play_2.svg. Letöltve: 2018. 4. 3.



N 2 0 1 6 2 1 3 1 M 4 3

Prazna stran

Üres oldal

