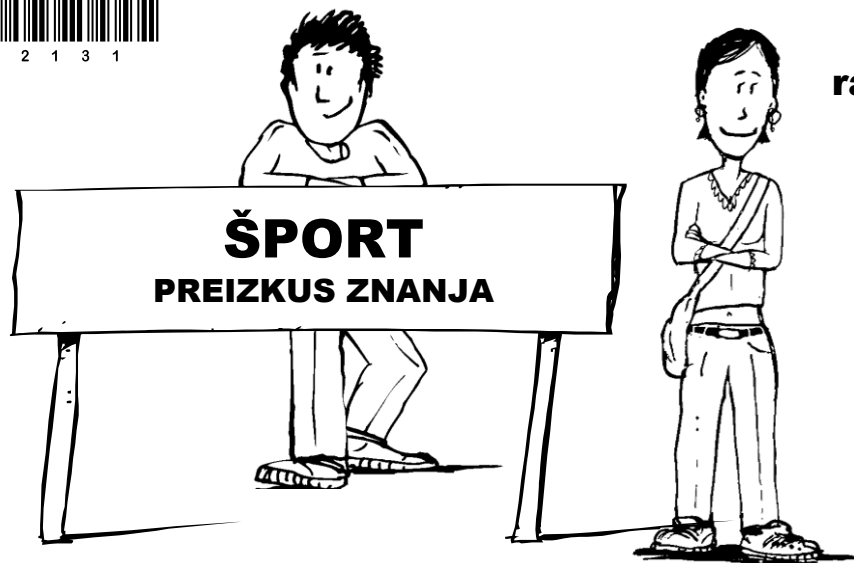


Š i f r a u č e n c a :

**Državni izpitni center**



**9.**  
**razred**



**Ponedeljek, 10. maj 2021 / 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 4 prazne.*



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 1 1 6 2 1 3 1 0 3

# Prazna stran

**OBRNI LIST.**



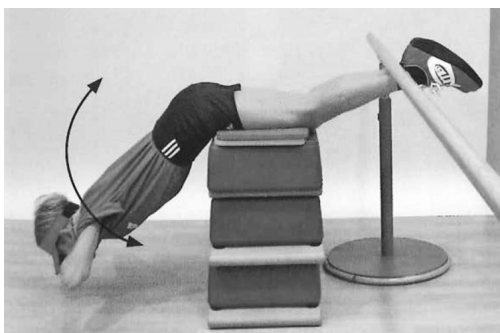
**Telesne značilnosti in gibalne sposobnosti**

2. a) Obkroži črko pred izrazom, ki opredeljuje telesno značilnost.

- A Eksplozivna moč.
- B Kožna guba nadlahti.
- C Prostorska orientacija.
- D Hitrostna vzdržljivost.

*(1 točka)*

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



*Slika 2*

Na črto napiši eno od mišičnih skupin, ki jih krepimo z vajo (dvig trupa) na sliki 2.

\_\_\_\_\_

*(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) |
|------|---------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------|--------------------------|------------------|-----------------|------------------|
| Miha | 41                                    | 201                         | 9,6                         | 76                         | 40                       | 35               | 8,4             | 114              |
| Anže | 47                                    | 164                         | 12,8                        | 53                         | 42                       | 80               | 8,2             | 156              |

*Preglednica 1*

Učenca Miha in Anže iz 9. razreda sta na testiranju za športnovzgojni karton dosegla rezultate, prikazane v preglednici 1. Primerjaj njune rezultate pri merski nalogi aerobne vzdržljivosti in na črto napiši ime učenca, ki je uspešnejši.

\_\_\_\_\_

*(1 točka)*





## Športno obnašanje

4. a) Oglej si sliko 3 in odgovori na vprašanje.



Slika 3

Kateri element športnega obnašanja prikazuje slika 3? Odgovor napiši na črto.

\_\_\_\_\_

(1 točka)

4. b) Na črto napiši primer športnega obnašanja staršev med igro na šolski tekmi med dvema ognjema.

\_\_\_\_\_

(1 točka)

4. c) Spletni in mobilni bonton so pravila in načela za varno in odgovorno uporabo svetovnega spleta in mobilnega telefona. Spodaj zapisano pravilo spletnega in mobilnega bontona spremeni v načelo športnega obnašanja in ga napiši na črti.

Zvonjenje telefona in/ali pogovarjanje v kinu, gledališču, med poukom, v bolnišnici, tudi na avtobusu ni dopustno.

(Prirejeno po: <https://safe.si/nasveti/obnasanje-na-spletu/spletni-in-mobilni-bonton>. Pridobljeno: 2. 10. 2020.)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(1 točka)







N 2 1 1 6 2 1 3 1 0 9

5. e) Na spomladanski kros se je učenec pripravljaj tako, da je trikrat na teden naredil pet ponovitev šprinta na 60-metrski razdalji z daljšimi odmori. Na krosu ni dosegel rezultata, kakor je pričakoval. Kaj je učenec naredil narobe pri vadbi za kros? Odgovor napiši na črto.

---

(1 točka)

### Šport, zdravje in prosti čas

6. 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)

6. b) Na črto napiši eno od škodljivih posledic vsakodnevnega nošenja težke šolske torbe na isti rami.

---

(1 točka)

6. c) Matic je učenec 9. razreda. Telesno je neaktiven in ima čezmerno telesno težo. Odločil se je, da bo začel z redno telesno vadbo. Vsak dan namerava narediti 100 poskokov s kolebnico in preteči 5 kilometrov. Na črto napiši, v čem Matičev pristop k vadbi ni ustrezen.

---

(1 točka)

6. d) Nataša si je pri gimnastiki poškodovala gleženj. S terapijo je bila poškodba odpravljena. Terapevt je svetoval Nataši, naj si z vadbo doma krepil vezi in mišice gležnja. Na črto napiši vajo, s katero bi Nataša lahko krepila vezi in mišice gležnja.

---

(1 točka)





N 2 1 1 6 2 1 3 1 1 1

**Gimnastika z ritmično izraznostjo**

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

GIMNASTIČNO ORODJE:

\_\_\_\_\_ parter

GIMNASTIČNI ELEMENTI:

A kolebanje

B stoja na lopaticah

C vzmik

D trebušni toč

*(1 točka)*

8. b) Na črte napiši manjkajoče dele (faze) preskoka čez kozo.

zalet, \_\_\_\_\_, odriv z deske, prva faza leta,

\_\_\_\_\_, druga faza leta, \_\_\_\_\_

*(1 točka)*

8. c) Sestavi vajo na drogu ali dvovišinski bradlji iz štirih različnih gimnastičnih elementov tako, da bo sestava izvedljiva. Ustrezno zaporedje gimnastičnih elementov napiši na črti.

---

---

*(1 točka)*

8. d) Obkroži črko pred naborom dveh vaj, ki se uporabljata pri učenju preskoka skrčno čez kozo.

A Zamahovanje v stojo na rokah, prekoračno preskakovanje klopi v opori na tleh.

B Naskok v oporo na skrinjo, oddivanje v oporo na kozi.

C Zibanje v hrbtu, vstajanje iz sedečega položaja brez opore z rokami.

D Seskok s skrinje na malo prožno ponjavo, naskok na malo prožno ponjavo s skrajšanim zaletom.

*(1 točka)*





N 2 1 1 6 2 1 3 1 1 3

**Ples**

10. a) V katero skupino spada ples rašpla? Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

- A Latinskoameriški plesi.
- B Standardni plesi.
- C Disko plesi.
- D Ljudski plesi.

(1 točka)

10. b) Plesalca sta na šolskem plesu za ples ča-ča-ča stopila drug nasproti drugemu. Plesalec je z desno roko prijel plesalko pod lopatico, z levo roko pa njeno desno dlan. Kaj sta storila narobe? Odgovor napiši na črto.

---

(1 točka)

**Smučanje**

11. Kateri del smučarske opreme je zaradi varnosti obvezen za mlade smučarje do 14. leta, za druge smučarje pa priporočljiv? Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

- A Smučarska očala.
- B Mobilni telefon.
- C Smučarska čelada.
- D Smučarske palice.

(1 točka)

**Pohodništvo**

12. V gorskem svetu se moramo držati določenih pravil. Obkroži črko pred pravilno trditvijo.

- A V Triglavskem narodnem parku lahko zakurimo kres.
- B V gore se lahko odpravimo v vsakem vremenu.
- C Za lastne potrebe si lahko nabereмо šopek planik.
- D Za varno hojo v gore je potrebno osnovno znanje orientacije.

(1 točka)



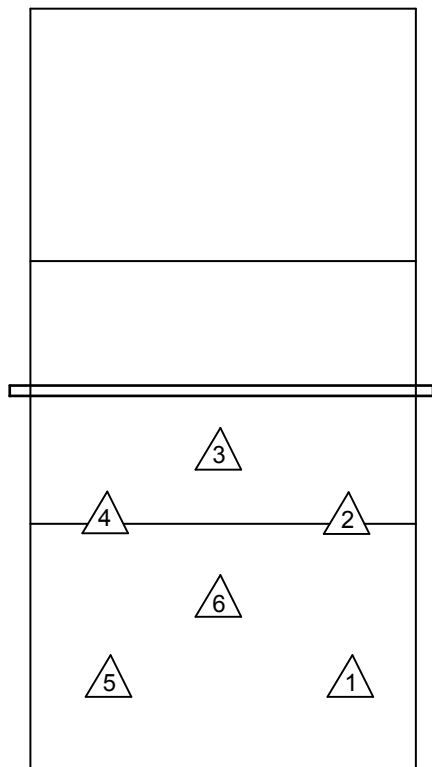









14. c) Oglej si sliko 10 in odgovori na vprašanje.



Legenda:

 napadalci

Slika 10

Igralec številka 2 je uspešno sprejel žogo. Podal jo je podajalcu. Na črto napiši številko enega od napadalcev, ki mu mora podajalec podati žogo, da bo napad zaključen z napadalnim udarcem iz prve linije.

\_\_\_\_\_

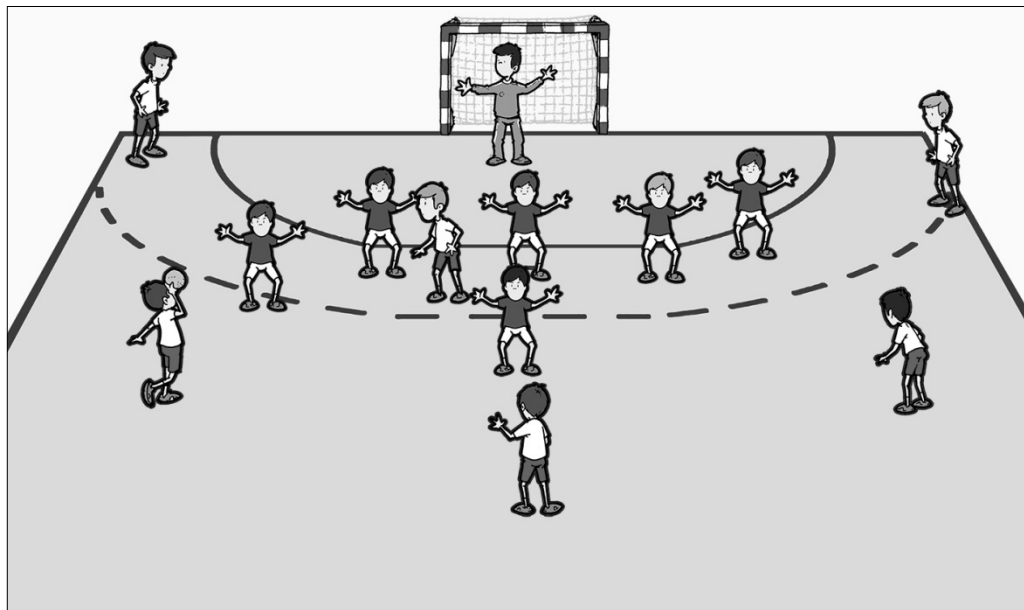
(1 točka)





N 2 1 1 6 2 1 3 1 1 9

15. c) Oglej si sliko 12 in reši nalogo.



Slika 12

Na sliki 12 obkroži napadalca, ki bi bil po sprejemu podaje v najboljšem položaju za doseg zadetka glede na postavitev obrambnih igralcev.

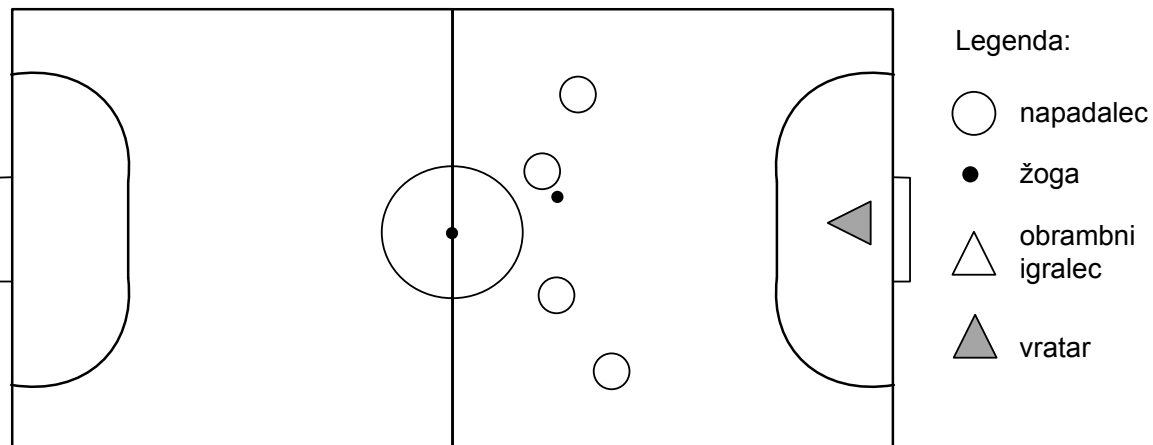
(1 točka)





N 2 1 1 6 2 1 3 1 2 1

16. c) Oglej si sliko 14 in reši nalogo.



Slika 14

V nogometu poznamo dve obliki taktike v obrambi. Na sliki 14 vriši obrambne igralce tako, da upoštevaš individualno taktiko obrambe.

(1 točka)

**Skupno število točk: 46**

Viri:

Slika 1: Bolkovič, 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: 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 3: <https://www.zimbio.com/photos/Mohamed+Farah/Rene+Herrera/Olympics+Highlights+Day+12/qa7hCtWv-rG>. Pridobljeno: 5. 10. 2020.

Slika 4: <http://minisport-si.blogspot.com/2015/10/ucenje-plavanja-za-otroke.html>. Pridobljeno: 9. 10. 2020.

Slika 5: <https://teorijasporta.weebly.com/uploads/2/4/8/1/24813267/plavanje.pdf>. Pridobljeno: 5. 10. 2020.

Slika 6: Dežman, B. (2004): Košarka za mlade igralce in igralke. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Slika 7: Erčulj, F., Bergant, B., Gašaprin, D., Sila, A. (2018): Košarka v obdobju osnovne šole. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Slika 8: <http://radiotimisoara.ro/2016/09/24/zi-excelenta-pentru-voleiul-nostru-in-preliminariile-ce/>. Pridobljeno: 24. 3. 2018.

Slika 11: <https://teorijasporta.weebly.com/uploads/2/4/8/1/24813267/rokomet.pdf>. Pridobljeno: 5. 10. 2020.

Slika 13: [https://www.nzs.si/novica/Drugi\\_sklop\\_vaj\\_za\\_mlade\\_nogometase?id=50543](https://www.nzs.si/novica/Drugi_sklop_vaj_za_mlade_nogometase?id=50543). Pridobljeno: 29. 9. 2020.





