



Šifra učenca:

Državni izpitni center



N 2 1 1 6 2 1 3 1

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 preizkuusu 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.



N 2 1 1 6 2 1 3 1 0 2

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



3/24

Prazna stran

OBRNI LIST.

**Splošni športni izrazi**

1. Oglej si sliko 1 in odgovori na vprašanje.



Slika 1

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

(1 točka)



N 2 1 1 6 2 1 3 1 0 5

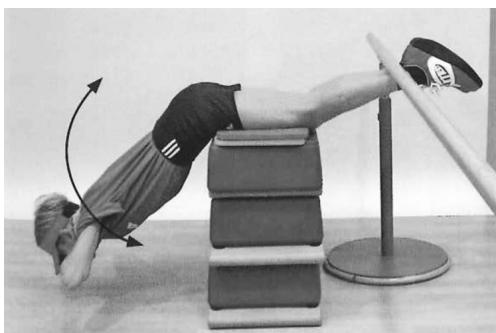
Telesne značilnosti in gibalne sposobnosti

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 klopci (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)



Šport in varnost

3. a) Kje gledalec lahko varno spremlja cestno kolesarsko tekmo? Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

- A Ob cestišču čim bliže tekmovalcem.
- B Na desni strani ceste v smeri vožnje.
- C Za varnostno ograjo ob robu ceste.
- D Nikjer ni varno spremljati kolesarske tekme.

(1 točka)

3. b) Boris je opravil tečaj rolanja in bi rad svoje znanje pokazal prijateljem. Odpravijo se na šolsko igrišče. Kaj mora storiti Boris, da bo njegov prikaz rolanja varen?
Na črto napiši enega od pomembnih varnostnih ukrepov.

(1 točka)

3. c) Na črto napiši en način, kako ustrezno oblačilo pripomore k varnosti pohodnika.

(1 točka)

3. d) Planinci so na pohodu v sredogorju prišli do razpotja. Na pobočju je bilo možno pot nadaljevati po mokrem travnatem ali po suhem, grobo kamnitem terenu. Vodja pohoda se je odločil za kamnito pot. Utemelji, zakaj je bila odločitev vodje pravilna.
Odgovor napiši na črti.

(1 točka)



N 2 1 1 6 2 1 3 1 0 7

7/24

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 ognjem.

(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)



Zakonitosti športne vadbe in vpliv na človeka

5. a) Kaj je intervalna vadba? Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.
- A Pri intervalni vadbi se praviloma izmenjujeta obremenitev in počitek.
 - B Intervalna vadba poteka neprekinjeno.
 - C Intervalna vadba je najbolj ustrezna metoda za razvoj gibljivosti.
 - D Z intervalno vadbo izboljšujemo pogum in odločnost.
- (1 točka)
5. b) Katera trditve najbolje opisuje načelo postopnosti športne vadbe? Obkroži črko pred pravilno trditvijo.
- A Športnik mora imeti osebnega trenerja.
 - B Vadba je prilagojena posamezniku.
 - C Od lažje k težji gibalni nalogi.
 - D Od težjega k lažjemu treningu.
- (1 točka)
5. c) Na črto napiši eno pozitivno posledico vadbe za delovanje srca.

(1 točka)

5. d) Učitelj športa zbira ekipo za šolsko tekmovanje v atletiki. Ima velik nabor učencev, ki trenirajo različne športe. Med njimi je tudi Lovro, ki že več let trenira gimnastiko. Na katero od spodaj naštetih disciplin naj ga prijavi učitelj, da bo lahko Lovro glede na svoje sposobnosti kar najbolj pripomogel k ekipnemu uspehu šole? Na črte napiši svojo odločitev in jo utemelji.

Atletske discipline: suvanje krogla, met žvižgača (vorteks), tek na 60 m, tek na 1000 m

Disciplina: _____

Utemeljitev: _____

(1 točka)



N 2 1 1 6 2 1 3 1 0 9

9/24

5. e) Na spomladanski kros se je učenec pripravljal 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. Terapeut je svetoval Nataši, naj si z vadbo doma krepi vezi in mišice gležnja.
Na črto napiši vajo, s katero bi Nataša lahko krepila vezi in mišice gležnja.

(1 točka)

**Atletika**

7. a) Atletiko sestavljajo štiri discipline atletskih skokov. Na črti napiši dve disciplini poleg dveh že navedenih.

DISCIPLINE ATLETSKIH SKOKOV:

troskok

skok s palico

(1 točka)

7. b) Zakaj je lahko predaja v štafetnem teku 4 x 100 m bolj učinkovita v zadnji tretjini predajnega prostora kot na začetku predajnega prostora? Odgovor napiši na črto.

(1 točka)

7. c) Obkroži črko pred vajo, s katero najbolj pripomoremo k uspešnosti štartnega pospeška.

- A Tek s poudarjenim odrivom.
- B Striženje (škarjice spredaj).
- C Visoki skiping.
- D Nizki skiping.

(1 točka)

7. d) V kakšnem zaporedju se vključujejo mišice rok, nog in trupa pri suvanju težke žoge pri pravilnem izvajanju? Odgovor napiši na črto.

(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, odrivanje v oporo na kozi.
- C Zibanje v hrbtnu, vstajanje iz sedečega položaja brez opore z rokami.
- D Seskok s skrinje na malo prožno ponjavbo, naskok na malo prožno ponjavbo s skrajšanim zaletom.

(1 točka)



Plavanje

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

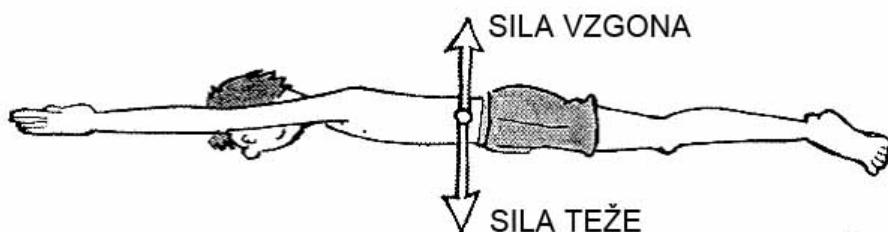


Slika 4

Katero vajo za varnost izvaja plavalec na sliki 4? Odgovor napiši na črto.

(1 točka)

9. b) Oglej si sliko 5 in odgovori na vprašanje.



Slika 5

Kako sila vzgona pomaga plavalcu? Odgovor napiši na črto.

(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

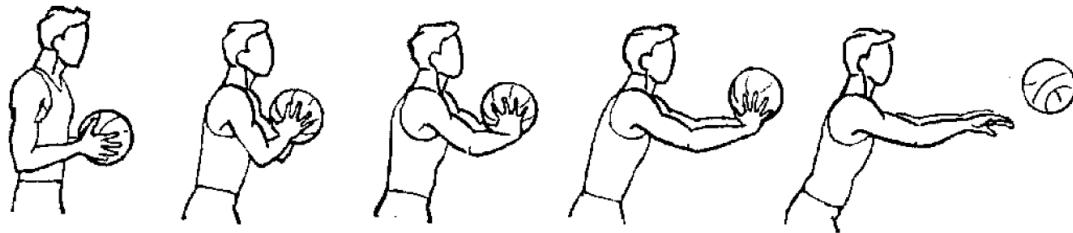
12. V gorskem svetu se moramo držati določenih pravil. Obkroži črko pred pravilno trditvijo.

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

(1 točka)

**Košarka**

13. a) Oglej si sliko 6 in odgovori na vprašanje.



Slika 6

Kateri tehnični element je prikazan na sliki 6? Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

- A Podaja iznad glave z obema rokama.
- B Podaja z obema rokama izpred prsi.
- C Podaja z eno roko za hrbotom.
- D Podaja z obema rokama od spodaj.

(1 točka)

13. b) Igralec je med vodenjem žoge prestopil stransko črto. Kakšna je posledica tega prekrška za njegovo ekipo? Odgovor napiši na črto.

(1 točka)



N 2 1 1 6 2 1 3 1 1 5

13. c) Oglej si sliko 7 in odgovori na vprašanje.



Slika 7

Zakaj je po metu na koš glavna naloga obrambnih igralcev zapiranje napadalcev, kot prikazuje slika 7? Odgovor napiši na črto.

(1 točka)



Odbojka

14. a) Oglej si sliko 8 in odgovori na vprašanje.



Slika 8

Kateri odbojkarski element prikazuje slika 8? Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

- A Napadalni udarec.
- B Sprejem servisa.
- C Zgornja podaja.
- D Dvojni blok.

(1 točka)

14. b) Oglej si sliko 9 in odgovori na vprašanje.



Slika 9

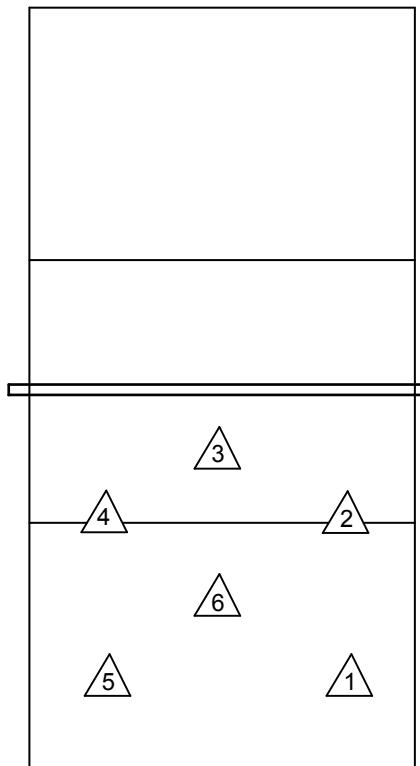
Na šolski tekmi je na semaforju rezultat, kot ga prikazuje slika 9. Katera ekipa je zmagala? Svoj odgovor utemelji in ga napiši na črto.

(1 točka)



N 2 1 1 6 2 1 3 1 1 7

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)

**Rokomet**

15. a) Oglej si sliko 11 in odgovori na vprašanje.



Slika 11

Kateri element rokometne igre prikazuje slika 11? Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

- A Podaja z eno roko.
- B Lovljenje žoge z obema rokama.
- C Pobiranje žoge s tal.
- D Komolčna podaja.

(1 točka)

15. b) Na sredini igrišča je bil med igro storjen blag prekršek. Sodnik je dosodil prosti met. Kje se bo v tem primeru izvajal prosti met? Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

- A Na devetmetrski črti.
- B Izvede se sedemmetrovka.
- C Tam, kjer je bil prekršek narejen.
- D Prosti met se izvaja iz avta.

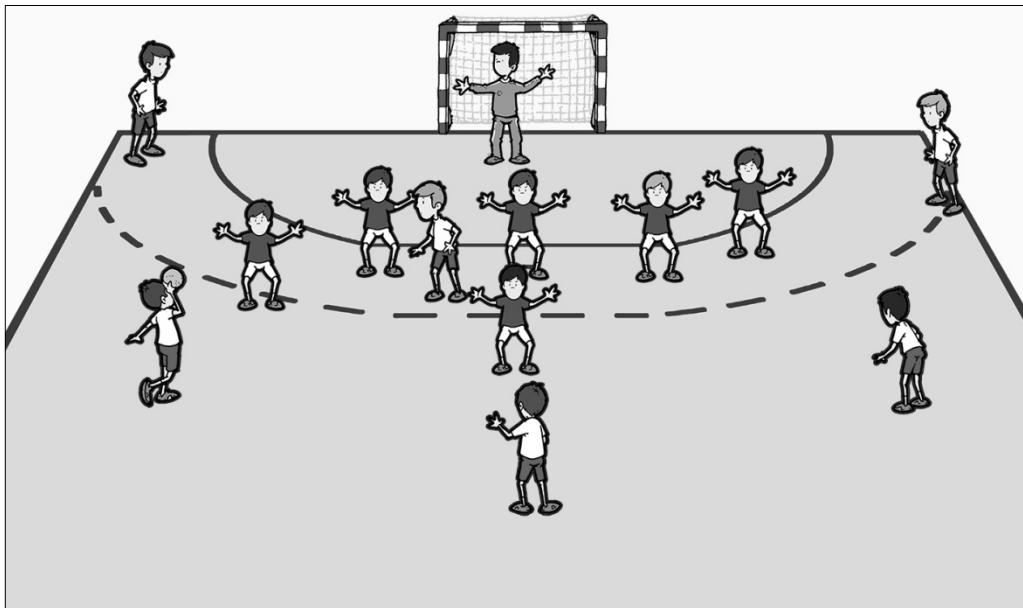
(1 točka)



N 2 1 1 6 2 1 3 1 1 9

19/24

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



Slika 12

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

(1 točka)

OBRNI LIST.



Nogomet

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



Slika 13

Kateri tehnični element prikazuje slika 13? Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

- A Udarec z nartom.
- B Zaustavljanje s podplatom.
- C Zaustavljanje s prsmi.
- D Vodenje naravnost.

(1 točka)

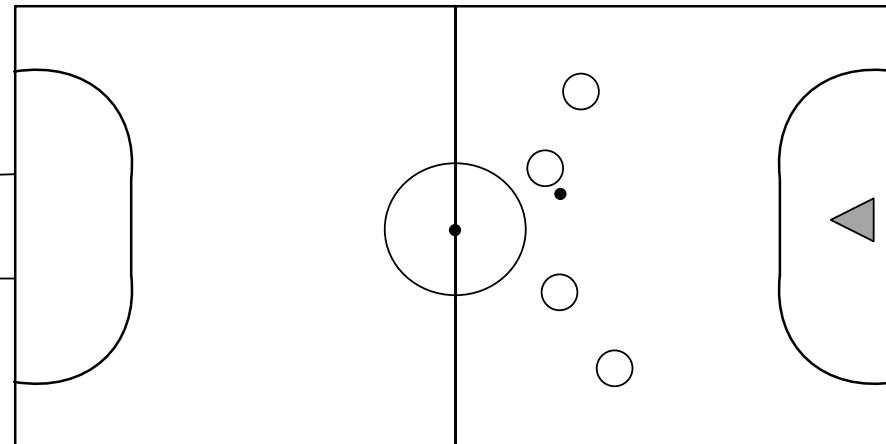
16. b) Kaj bo dosodil sodnik, če igralec spotakne nasprotnika in ga pri tem podre v kazenskem prostoru pri igri malega nogometa? Odgovor napiši na črto.

(1 točka)



N 2 1 1 6 2 1 3 1 2 1

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



Legenda:

- napadalec
- žoga
- △ obrambni igralec
- ▲ vratar

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: 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: Škof, B., s sod. (2016): Šport po meri otrok in mladostnikov. 2., dopolnjena izdaja. Pedagoški, didaktični, psihosocialni, 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., Gašparin, 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-preliminarile-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. Pridobljeno: 29. 9. 2020.



Prazna stran

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.



23/24

Prazna stran



Prazna stran

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