



Codice dell'alunno:

Državni izpitni center



N 2 1 1 6 2 1 3 1 1

**9^a
classe**



Lunedì, 10 maggio 2021 / 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 4 vuote.



Terminologia sportiva di base

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



Figura 1

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

(1 punto)



Caratteristiche fisiche e capacità motorie

2. a) Cerchia la lettera che definisce una caratteristica fisica.

- A Forza esplosiva.
- B Strato adiposo sottocutaneo del braccio.
- C Orientamento nello spazio.
- D Resistenza alla velocità.

(1 punto)

2. b) Osserva la figura numero 2 e rispondi alla domanda.

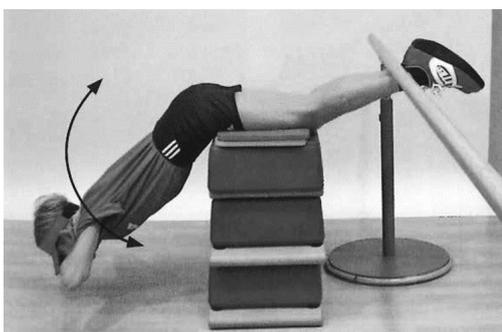


Figura 2

Scrivi sulla riga uno dei gruppi muscolari che rinforziamo con l'esercizio che vediamo nella figura numero 2 (sollevamento del busto).

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

Tabella 1

Nelle misurazioni per la cartella sportiva, due alunni di una classe IX, di nome Miha e Anže, hanno raggiunto i risultati indicati nella tabella 1. Confronta i loro risultati nell'esercizio usato per misurare la resistenza aerobica, e scrivi sulla riga il nome dell'alunno con il risultato migliore.

(1 punto)



Sport e sicurezza

3. a) Dove deve collocarsi uno spettatore, per seguire in sicurezza una gara di ciclismo? Cerchia la lettera davanti alla risposta esatta.

- A A bordo strada e il più vicino possibile ai ciclisti.
- B Sulla parte destra della strada in direzione di guida dei ciclisti.
- C Dietro le recinzioni di sicurezza a bordo strada.
- D Seguire una gara di ciclismo su strada in sicurezza non è possibile.

(1 punto)

3. b) Boris ha frequentato un corso di roller (pattinaggio in linea) e vorrebbe dimostrare ai suoi amici che cosa ha imparato. I ragazzi si dirigono verso il campo scolastico. Che cosa deve fare Boris affinché la sua dimostrazione avvenga in sicurezza? Scrivi sulla riga un'importante precauzione.

(1 punto)

3. c) In che modo un abbigliamento adeguato influisce sulla sicurezza di un escursionista? Scrivi la tua risposta sulla riga.

(1 punto)

3. d) Durante una marcia in montagna a medie latitudini, un gruppo di escursionisti si trova davanti a un bivio. È possibile continuare la marcia su un terreno erboso e bagnato, oppure su un terreno asciutto e roccioso. La guida alpina ha scelto la strada rocciosa e asciutta. Spiega perché la decisione della guida alpina è corretta. Scrivi le risposte sulle righe.

(1 punto)



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

5. a) Che cos'è l'allenamento a intervalli? Cerchia la lettera davanti all'affermazione corretta.

- A Durante l'allenamento a intervalli di regola si alternano lavoro e riposo.
- B L'allenamento a intervalli viene svolto senza sosta.
- C L'allenamento a intervalli è il modo migliore per sviluppare l'elasticità e la mobilità articolare.
- D Con l'allenamento a intervalli miglioriamo il coraggio e la determinazione.

(1 punto)

5. b) Quale affermazione descrive meglio il principio di gradualità dell'attività sportiva? Cerchia la lettera davanti all'affermazione corretta.

- A Lo sportivo deve avere un *personal trainer* (allenatore personale).
- B L'attività è adattata individualmente.
- C Passaggio da esercizi facili a esercizi motori difficili.
- D Passaggio da allenamento difficile ad allenamento facile.

(1 punto)

5. c) L'attività fisica influisce positivamente sul cuore. Scrivi sulla riga una conseguenza positiva dell'attività fisica sul cuore.

(1 punto)

5. d) L'insegnante di sport sta scegliendo gli alunni che parteciperanno alla gara scolastica di atletica. Tra di loro c'è anche Lovro, che pratica ginnastica artistica già da diversi anni. In base alle capacità e alle caratteristiche di Lovro, a quale disciplina lo dovrebbe iscrivere l'insegnante, tra quelle sotto elencate, affinché il suo apporto al successo della squadra scolastica sia il migliore possibile? Scrivi sulle righe la tua decisione e spiegala.

Discipline atletiche: getto del peso, lancio del vortex, corsa 60 m, corsa 1000 m

Disciplina: _____

Spiegazione: _____

(1 punto)



5. e) Un alunno si è preparato per la corsa campestre primaverile. Si è allenato per tre volte la settimana svolgendo cinque ripetizioni di sprint di 60 m con soste di lunga durata. Alla corsa campestre non ha raggiunto i risultati che si aspettava. Che cosa ha sbagliato l'alunno durante i suoi allenamenti per la corsa campestre? Scrivi la risposta sulla riga.

(1 punto)

Sport, salute e tempo libero

6. a) Che cosa ci indica l'indice di massa corporea? Cerchia la lettera davanti alla risposta esatta.

- A La quota di tessuto grasso nel corpo.
- B La quota di muscoli e ossa nel corpo.
- C Il rapporto tra peso e altezza.
- D Il rapporto tra peso del busto e peso delle gambe.

(1 punto)

6. b) Scrivi sulla riga una conseguenza negativa derivata dal fatto di portare quotidianamente una pesante borsa scolastica sempre sulla stessa spalla.

(1 punto)

6. c) Matic è un alunno della classe IX. Non è attivo fisicamente ed è in sovrappeso. Ha deciso così di iniziare a svolgere regolarmente attività fisica. Ha deciso che ogni giorno farà 100 salti con la corda e correrà per 5 chilometri. Scrivi sulla riga perché l'approccio di Matic non è adeguato.

(1 punto)

6. d) Nataša si è infortunata alla caviglia mentre praticava ginnastica artistica. Dopo la terapia, la ragazza è guarita dall'infortunio. Il fisioterapista ha consigliato a Nataša di fare esercizi a casa per rinforzare i legamenti e i muscoli della caviglia. Scrivi sulla riga un esercizio con il quale Nataša potrebbe rinforzare i legamenti e i muscoli della caviglia.

(1 punto)

**Atletica**

7. a) Nell'atletica ci sono quattro discipline di salto. Oltre alle due già elencate, scrivi sulle righe le due discipline mancanti.

DISCIPLINE DEI SALTI NELL'ATLETICA:

salto triplo

salto con l'asta

(1 punto)

7. b) Perché nella staffetta 4x100 m il passaggio del testimone è più efficace se svolto nell'ultimo terzo della zona di cambio invece che all'inizio della zona di cambio? Scrivi la risposta sulla riga.

(1 punto)

7. c) Cerchia la lettera davanti all'esercizio che aiuta maggiormente lo sviluppo dell'accelerazione di partenza.

A Corsa balzata.

B Corsa a gambe tese avanti (forbici avanti).

C Skipping alto.

D Skipping basso.

(1 punto)

7. d) In quale sequenza si attivano i muscoli delle braccia, delle gambe e del busto durante il getto del peso (o della palla pesante), se esso viene svolto correttamente? Scrivi la risposta sulla riga.

(1 punto)

**Nuoto**

9. a) Osserva la figura numero 4 e rispondi alla domanda.



Figura 4

Quale esercizio per la sicurezza sta svolgendo il nuotatore nella figura numero 4?
Scrivi la risposta sulla riga.

(1 punto)

9. b) Osserva la figura numero 5 e rispondi alla domanda.

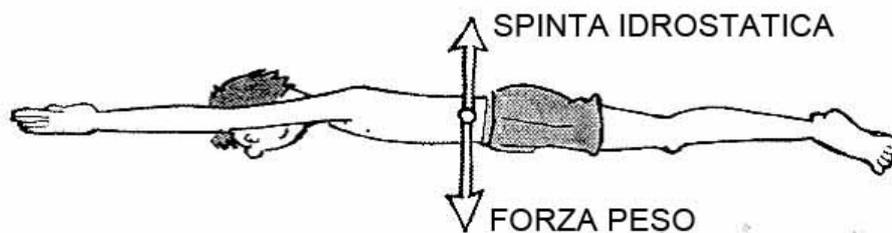


Figura 5

In che modo la spinta idrostatica aiuta il nuotatore? Scrivi la risposta sulla riga.

(1 punto)

**Ballo**

10. a) A quale gruppo di ballo appartiene il ballo »rašpla«? Cerchia la lettera davanti alla risposta esatta.

- A Balli latino-americani.
- B Balli standard.
- C Balli disco.
- D Balli popolari.

(1 punto)

10. b) Al ballo scolastico una coppia di ballerini si prepara per ballare il cha cha cha. Il ballerino appoggia la mano destra sotto la scapola della ballerina, la sinistra invece tiene la mano destra della ballerina. Che cosa hanno sbagliato? Scrivi la risposta sulla riga.

(1 punto)

Sci

11. Quale parte dell'attrezzatura dello sciatore è obbligatoria per i bambini fino ai 14 anni, mentre per gli altri è solo consigliata? Cerchia la lettera davanti alla risposta esatta.

- A Occhiali da sci.
- B Telefono cellulare.
- C Casco da sci.
- D I bastoncini.

(1 punto)

Escursionismo

12. In montagna dobbiamo seguire determinate regole. Cerchia la lettera davanti alla risposta esatta.

- A Nel parco nazionale del Triglav è possibile accendere un falò.
- B Si può andare in montagna con qualsiasi condizione metereologica.
- C Possiamo raccogliere le stelle alpine.
- D Per marciare in sicurezza bisogna conoscere le basi dell'orientamento.

(1 punto)



Pallacanestro

13. a) Osserva la figura numero 6 e rispondi alla domanda.

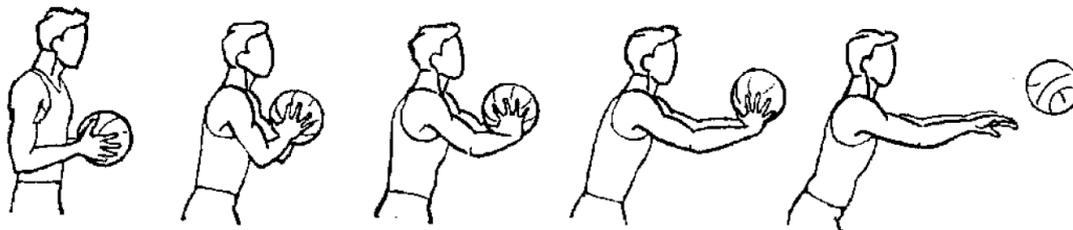


Figura 6

Quale elemento tecnico è raffigurato nella figura numero 6? Cerchia la lettera davanti alla risposta esatta.

- A Passaggio sopra la testa a due mani.
- B Passaggio a due mani davanti al petto.
- C Passaggio con una mano dietro la schiena.
- D Passaggio a due mani dal basso.

(1 punto)

13. b) Mentre sta palleggiando, un giocatore oltrepassa e supera la linea laterale del campo. Qual è la conseguenza per la sua squadra? Scrivi la risposta sulla riga.

(1 punto)



Pallavolo

14. a) Osserva la figura numero 8 e rispondi alla domanda.



Figura 8

Quale elemento tecnico è raffigurato nella figura numero 8? Cerchia la lettera davanti alla risposta esatta.

- A Schiacciata.
- B Ricezione.
- C Passaggio alto.
- D Doppio muro.

(1 punto)

14. b) Osserva la figura numero 9 e rispondi alla domanda.



Figura 9

Durante una partita scolastica il segnapunti mostra il risultato indicato nella figura numero 9. Quale squadra ha vinto? Spiega la tua risposta e scrivila sulla riga.

(1 punto)



Pallamano

15. a) Osserva la figura numero 11 e rispondi alla domanda.



Figura 11

Quale elemento tecnico della pallamano è raffigurato nella figura numero 11? Cerchia la lettera davanti alla risposta esatta.

- A Passaggio con una mano.
- B Ricezione della palla con due mani.
- C Raccolta della palla da terra.
- D Passaggio con gomito flesso.

(1 punto)

15. b) Durante il gioco, in una zona centrale del campo viene commesso un fallo, che viene fischiato dall'arbitro. Dove viene battuto il fallo? Cerchia la lettera davanti alla risposta esatta.

- A Sulla linea dei 9 metri.
- B Si tira un rigore dai 7 metri.
- C Nel punto in cui il fallo è stato commesso.
- D Si batte la rimessa laterale.

(1 punto)



15. c) Osserva la figura numero 12 e risolvi l'esercizio.

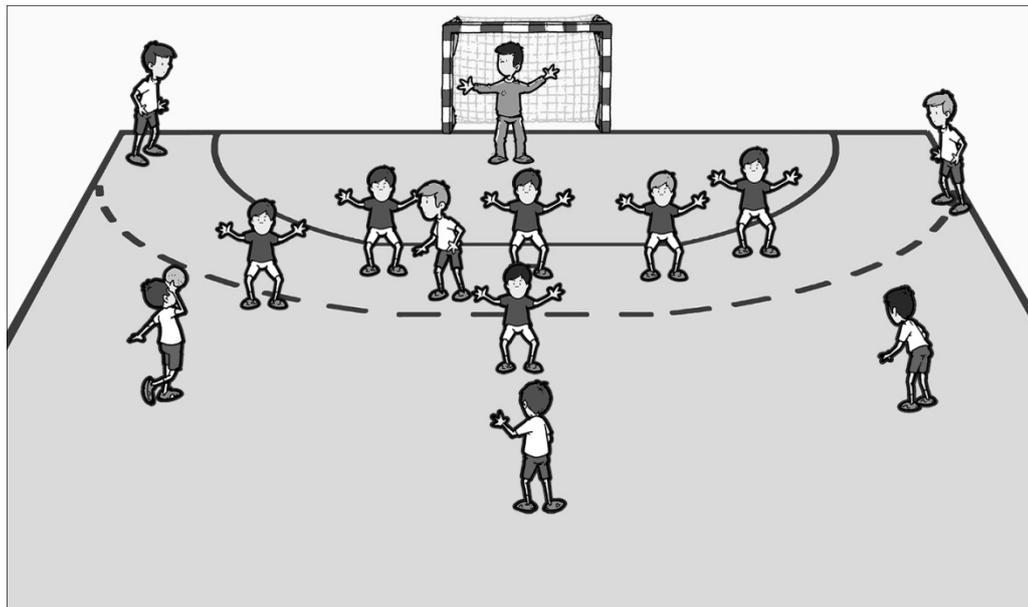


Figura 12

Nella figura numero 12, in base alla posizione dei difensori cerchia l'attaccante che, ricevendo la palla, sarebbe nella posizione migliore per tirare e fare gol.

(1 punto)

**Calcio**

16. a) Osserva la figura numero 13 e rispondi alla domanda.



Figura 13

Quale elemento tecnico è raffigurato nella figura numero 13? Cerchia la lettera davanti alla risposta esatta.

- A Tiro con il dorso del piede.
- B Stop della palla con la pianta del piede.
- C Stop della palla di petto.
- D Controllo della palla in movimento.

(1 punto)

16. b) Durante una partita di calcetto, che cosa fischierà l'arbitro se un giocatore fa uno sgambetto all'avversario dentro l'area di rigore? Scrivi la risposta sulla riga.

(1 punto)



Pagina vuota



Pagina vuota