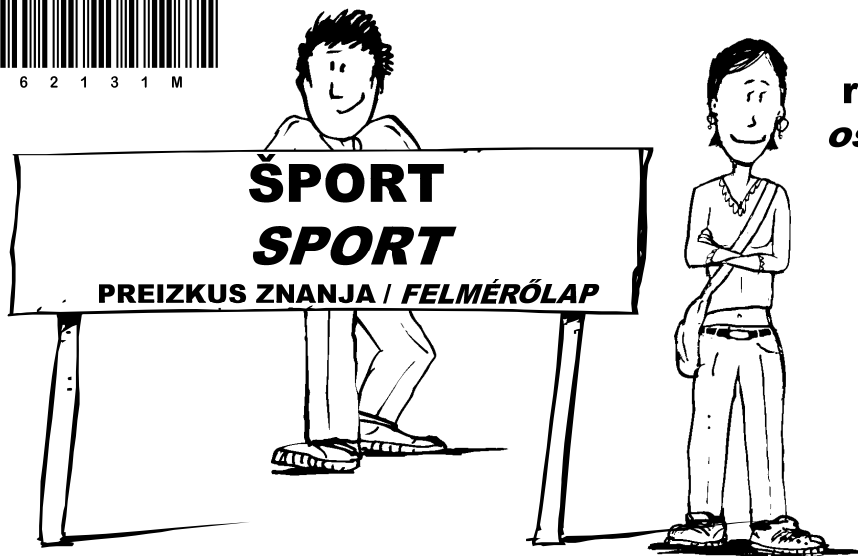




Šifra učenca:
A tanuló kódszáma:

Državni izpitni center



**9.
razred
osztály**

**Ponedeljek, 10. maj 2021 / 60 minut
2021. május 10., 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 40 strani, od tega 2 prazni.
A felmérőlap terjedelme 40 oldal, ebből 2 üres.*

Ide ne írj! Ide ne írj! Ide ne írj! Ide ne írj! Ide ne írj! Ide ne írj! Ide ne írj! Ide ne írj! Ide ne írj! Ide ne írj!



Prazna stran

Üres oldal

OBRNI LIST.
LAPOZZI!



Alapvető sportfogalmak

1. Figyeld meg az 1. sz. képet, és válaszolj a kérdésre!



1. sz. kép

Hogyan nevezzük az 1. sz. képen látható lábtartást? A választ írd a vonalra!

(1 pont)



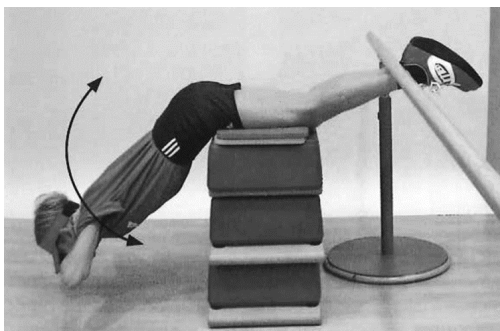
Fizikai tulajdonságok és mozgáskészségek

2. a) Karikázd be a fizikai tulajdonságot meghatározó kifejezés betűjelét!

- A Explózív erő.
- B Felkar bőrránca.
- C Térbeli tájékozódás.
- D Gyorsasági állóképesség.

(1 pont)

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



2. sz. kép

Írd a vonalra egy olyan izomcsoportnak a nevét, amelyet a 2. sz. képen látható gyakorlattal (törzsemelés) fejlesztünk!

(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)	Törzsemelés (ismétlések sz.)	Törzdöntés padon (cm)	Karon függeszkedés (s)	60 m-es futás (s)	600 m-es futás (s)
Miha	41	201	9,6	76	40	35	8,4	114
Anže	47	164	12,8	53	42	80	8,2	156

1. sz. táblázat

Az 1. sz. táblázatban bemutatott eredményeket a 9-ikes Miha és Anže érték el a testnevelési kartonnal való mérésen. Hasonlítsd össze az eredményüket az aerob állóképességet mérő feladatnál, és írd a vonalra az eredményesebb tanuló nevét!

(1 pont)

**Sport és biztonság**

3. a) Honnan követheti a néző biztonságosan az országúti kerékpárversenyt? Karikázd be a helyes állítás betűjelét!

- A Az úttest mellett, a lehető legközelebb a versenyzőkhöz.
- B Az út jobb oldalán, a haladás irányában.
- C Az útszéli védőkorlát mögött.
- D Sehol sem biztonságos a kerékpárverseny követése.

(1 pont)

3. b) Borisz sikeresen elvégezte a görkorcsolya-tanfolyamot, és az iskola játszóterén be szeretné mutatni a barátainak a tudását. Mit kell tennie a biztonságos bemutató érdekében? Írd a vonalra egy fontos biztonsági óvintézkedést!

(1 pont)

3. c) Írd a vonalra, hogyan segít hozzá a megfelelő ruházat a túrázó biztonságához!

(1 pont)

3. d) A hegymászók a középhegységi túra során útelágazás elé értek. A lejtőn nedves füves vagy száraz sziklás terepen lehetett folytatni az utat. A túravezető a sziklás út mellett döntött. Indokold meg, miért volt helyes a döntése! A választ írd a vonalakra!

(1 pont)



Sportszerű magatartás

4. a) Figyeld meg a 3. sz. képet, és válaszolj a kérdésre!



3. sz. kép

A sportszerű magatartás melyik elemét szemlélteti a 3. sz. kép? A választ írd a vonalra!

(1 pont)

4. b) Írj a vonalra egy példát a szülők sportszerű viselkedésére az iskolai „két tűz között” mérkőzésen!

(1 pont)

4. c) Az internet- és a mobilhasználat illemszabályai a világháló és a mobiltelefon biztonságos és felelősségteljes használatának a szabályai és alapelvei. Az alább idézett szabályt alakítsd át a sportszerű viselkedés elvévé, és írd a vonalakra!

Moziban, színházban, tanítás alatt, kórházban és autóbuszon nem engedélyezett a telefoncsengés és/vagy telefonbeszélgetés.

(A <https://safe.si/nasveti/obnasanje-na-spletu/spletni-in-mobilni-bonton> nyomán. Letöltve: 2020. 10. 2.)

(1 pont)



N 2 1 1 6 2 1 3 1 M 1 3

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 krepí vezi in mišice gležnja. Na črto napiši vajo, s katero bi Nataša lahko krepila vezi in mišice gležnja.

(1 točka)

**A sportedzés törvényszerűségei és hatása az emberre**

5. a) Mi az intervallumos edzés? Karikázd be a helyes állítás betűjelét!

- A Az intervallumos edzés során rendszerint váltakozik a terhelés és a pihenés.
- B Az intervallumos edzés megszakítás nélküli.
- C Az intervallumos edzés a legmegfelelőbb módszer a mozgékonyság fejlesztésére.
- D Az intervallumos edzés növeli a bátorságot és a határozottságot.

(1 pont)

5. b) Melyik állítás írja le a legjobban az edzés fokozatosságának az elvét? Karikázd be a helyes állítás betűjelét!

- A A sportolónak személyi edzővel kell dolgoznia.
- B Az edzés személyre szabott.
- C A könnyebb mozgásgyakorlattól a nehezebbig.
- D A nehezebb edzéstől a könnyebbig.

(1 pont)

5. c) Írd a vonalra a testmozgásnak egy, a szív működésre gyakorolt pozitív hatását!

(1 pont)

5. d) A sporttanár atlétikai versenyre állít fel iskolai csapatot. Több olyan tanuló közül válogathat, akik különböző sportokat űznek. Ilyen Lovro is, aki évek óta gimnasztikázik. Az alábbi sportágak közül melyikre nevezze be Lovrót a tanár, hogy képességeinek megfelelően a lehető legnagyobb mértékben járuljon hozzá az iskola csapatának a sikeréhez? Írd a vonalakra a döntésedet, és indokold meg!

Atlétikai versenyszámok: súlylökés, halacska (vortex) dobása, 60 m-es futás, 1000 m-es futás.

Versenyszám: _____

Indoklás: _____

(1 pont)



5. e) A tanuló úgy készült a tavaszi terepfutásra, hogy heti három alkalommal ötször megismételte 60 méteres távolságon a sprintet, hosszabb szünetekkel. A terepfutáson nem a várt eredményt érte el. Mit csinált rosszul a felkészülés során? A választ írd a vonalra!

(1 pont)

Sport, egészség és szabadidő

6. a) Mit fejez ki a testtömegindex? Karikázd be a helyes válasz betűjelét!

- A A zsírszövet hányadát a testben.
- B Az izmok és a csontok hányadát a testben.
- C A testtömeg és a testmagasság arányát.
- D A törzs és a láb súlyának az arányát.

(1 pont)

6. b) Írd a vonalra egy káros következményét annak, hogy a nehéz iskolatáskát mindennap a vállunk azonos oldalán hordjuk!

(1 pont)

6. c) Matic 9. osztályos tanuló. Nem végez testmozgást, és túlsúlyos. Úgy döntött, hogy rendszeresen sportolni fog. Azt tervezi, hogy mindennap 100 ugrást tesz ugrókötéllel, és 5 kilométert fut. Írd a vonalra, miért nem megfelelő Matic edzésterve!

(1 pont)

6. d) Nataša bokája gimnasztika közben megsérült. Gyógykezeléssel rendbehozták a sérülést. A terapeuta azt tanácsolta Natašának, hogy otthon gyakorlatokkal erősítse a boka szalagait és izmait. A vonalra írd egy gyakorlatot, amellyel Nataša a boka szalagait és izmait erősítheti!

(1 pont)

**Atlétika**

7. a) Az atlétikában négy ugrószámot különböztetünk meg. A megadott két szám alatti vonalakra írd a másik két ugrószám nevét!

ATLÉTIKAI UGRÓSZÁMOK:

hármassugrás

rúdugrás

(1 pont)

7. b) Miért lehet a 4 x 100 m-es váltófutás esetében hatékonyabb a bot átadása a váltóterület utolsó harmadában, mint a váltóterület elején? A választ írd a vonalra!

(1 pont)

7. c) Karikázd be annak a gyakorlatnak a betűjelét, amely a legjobban elősegíti a rajt utáni gyorsulás sikerét!

A Nyomatékos elrugaszkodással történő futás.

B Ollózás (ollózó technika elől).

C Skip magas térdemeléssel.

D Skip térdemeléssel.

(1 pont)

7. d) Milyen sorrendben aktiválódnak a kéz, a láb és a törzs izmai a súlylökés helyes végrehajtásakor? A választ írd a vonalra!

(1 pont)

**Gimnasztika, ritmikai kifejezőképességgel**

8. a) A gimnasztikai tornaszer előtti vonalra írd annak a gimnasztikai elemnek a betűjelét, amelyet ezen a tornaszeren végzünk!

GIMNASZTIKAI TORNASZER:

_____ talaj

GIMNASZTIKAI ELEMEEK:

- A lengés
- B tarkóállás
- C kelepfellendülés
- D billenés

(1 pont)

8. b) Írd a vonalakra a tornabak átugrásának hiányzó részeit (szakaszait)!

nekifutás, _____, elrugaskodás az ugródeszkáról,
első repülési szakasz, _____, második repülési szakasz,

(1 pont)

8. c) Négy különböző gimnasztikai elemből állíts össze egy kivitelezhető gyakorlatot nyújtóra vagy felemás korlátra! A gimnasztikai elemek megfelelő sorrendjét írd a vonalakra!

(1 pont)

8. d) Karikázd be azt a betűjelet, amely két olyan gyakorlat előtt áll, amelyeket a tornabak guggolóátugrása tanulásakor alkalmazunk!

- A Kézállásba lendülés, talajtámasz padátugrások átlépő technikával.
- B Támasz ráugrás a szekrényre, támasz elrugaskodás a tornabakon.
- C Lengetés háttal, felkelés ülő helyzetből kéztámasz nélkül.
- D Leérkezés a szekrényről a trambulínra, felugrás trambulínra rövidített nekifutással.

(1 pont)



Plavanje

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

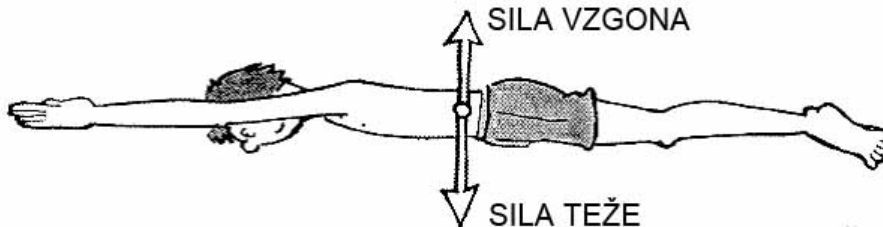


Slika 4

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)



Úszás

9. a) Figyeld meg a 4. sz. képet, és válaszolj a kérdésre!

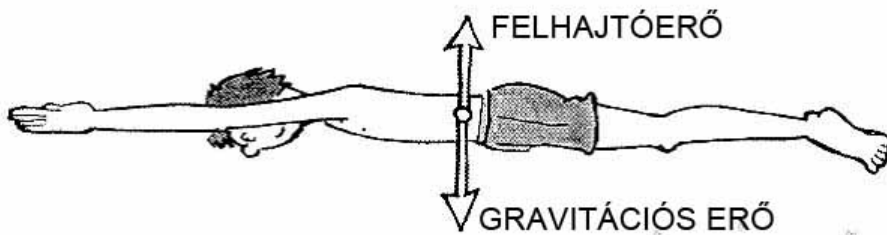


4. sz. kép

Melyik biztonsági gyakorlatot hajtja végre az úszó a 4. sz. képen? A választ írd a vonalra!

(1 pont)

9. b) Figyeld meg az 5. sz. képet, és válaszolj a kérdésre!



5. sz. kép

Hogyan segíti a víz felhajtóereje az úszót? A választ írd a vonalra!

(1 pont)

**Tánc**

10. a) Melyik csoportba tartozik a raspla? Karikázd be a helyes válasz betűjelét!

- A Latin-amerikai táncok.
- B Standard táncok.
- C Diszkótáncok.
- D Néptáncok.

(1 pont)

10. b) Az iskolai bálban a pár tagjai a csacsacsá tánchoz egymással szemben álltak. A fiú a jobb kezével a lányt a lapockája alatt fogta, a lány jobb kezét pedig a bal tenyerébe vette. Mit csináltak rosszul? A választ írd a vonalra!

(1 pont)

Síelés

11. A sífelszerelés melyik eleme kötelező biztonsági okokból a 14 éven aluli síelők számára, és egyben tanácsos a többi korosztály számára? Karikázd be a helyes válasz betűjelét!

- A Síszemüveg.
- B Mobiltelefon.
- C Síbúvósikak.
- D Síbotok.

(1 pont)

Túrázás

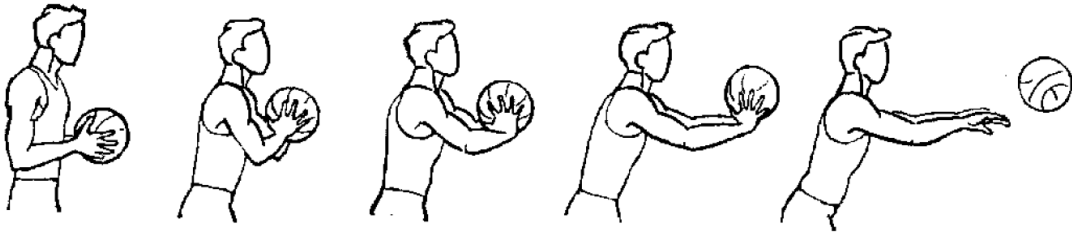
12. A hegyekben be kell tartani bizonyos szabályokat. Karikázd be a helyes állítás betűjelét!

- A A Triglavi Nemzeti Parkban máglyát gyűjthetünk.
- B Bármilyen időjárási viszonyok között elindulhatunk a hegyekbe túrázni.
- C Saját részünkre szedhetünk egy csokor havasi gyopárt.
- D A biztonságos hegyi túrázáshoz szükség van alapvető tájékozódási ismeretekre.

(1 pont)

**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 hrbtom.
- 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)



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



Slika 7

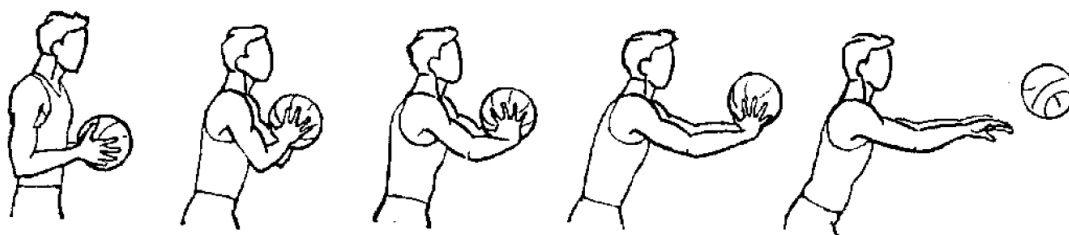
Zakaj je po metu na koš glavna naloga obrambnih igralcev zapiranje napadalcev, kot prikazuje slika 7? Odgovor napiši na črto.

(1 točka)



Kosárlabda

13. a) Figyeld meg a 6. sz. képet, és válaszolj a kérdésre!



6. sz. kép

Melyik technikai elemet ábrázolja a 6. sz. kép? Karikázd be a helyes válasz betűjelét!

- A Kétkezes felső átadás.
- B Kétkezes mellső átadás.
- C Egykezes hát mögötti átadás.
- D Kétkezes alsó átadás.

(1 pont)

13. b) Labdavezetés közben a játékos átlépte az oldalvonalat. Mi a következménye ennek a szabálytalanságnak a csapata számára? A választ írd a vonalra!

(1 pont)



13. c) Figyeld meg a 7. sz. képet, és válaszolj a kérdésre!



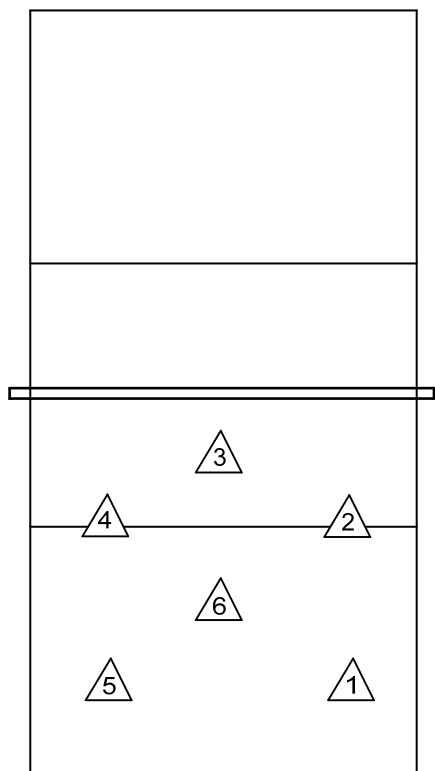
7. sz. kép

Miért kell a gyűrűre dobás után a védőjátékosoknak elsődlegesen takarniuk a támadókat, ami a 7. sz. képen is látható? A választ írd a vonalra!

(1 pont)



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)



Röplabda

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



8. sz. kép

A röplabda melyik elemét ábrázolja a 8. sz. kép? Karikázd be a helyes válasz betűjelét!

- A Támadóérintés.
- B Nyitás fogadása.
- C Felső átadás.
- D Csoportos sáncolás.

(1 pont)

14. b) Figyeld meg a 9. sz. képet, és válaszolj a kérdésre!



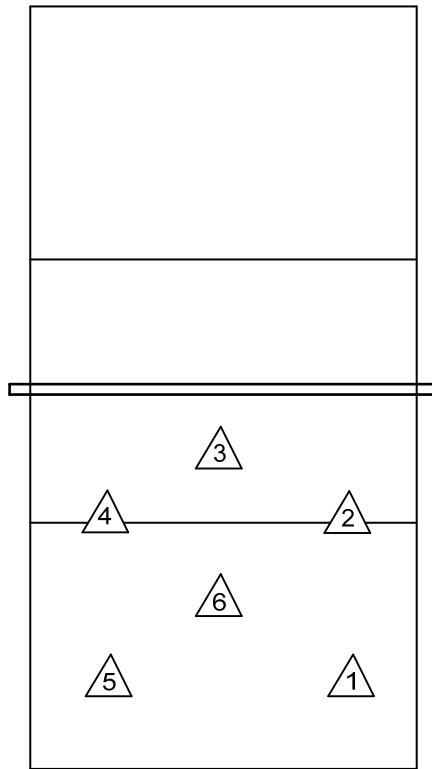
9. sz. kép

Az iskolai mérkőzésen a 9. sz. képen látható eredmény áll a kijelzőn. Melyik csapat győzött? Válaszodat indokold meg, és írd a vonalra!

(1 pont)



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



Jelmagyarázat:

 támadók

10. sz. kép

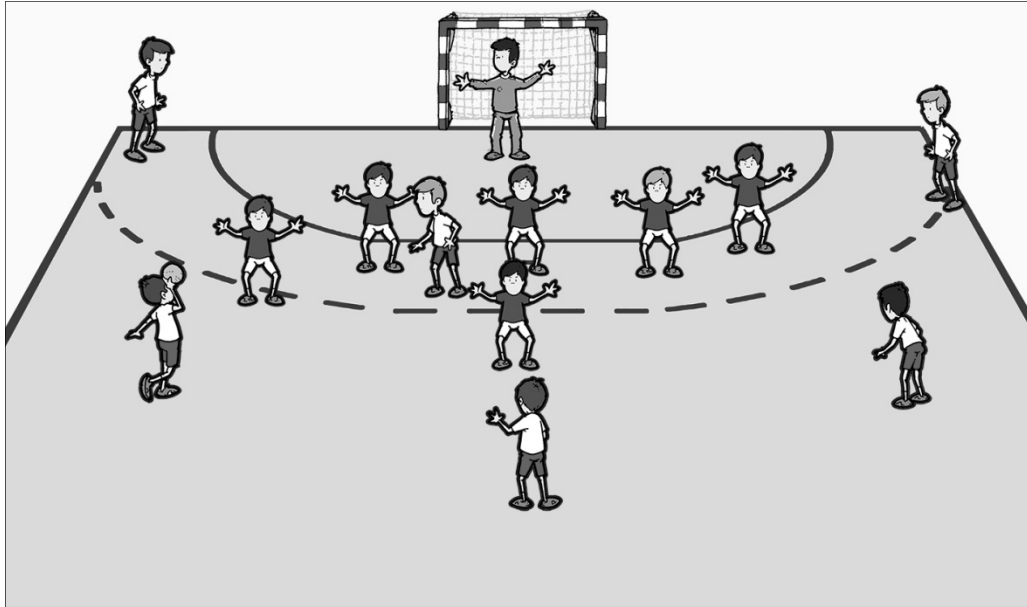
A 2-es számú játékos sikeresen fogadta a nyitást. A labdát a feladó játékosnak adta át. Írd a vonalra annak a támadónak a számát, akinek a feladó a labdát adja, hogy a támadás az első sorból való támadóleütéssel fejeződjön be!

(1 pont)



N 2 1 1 6 2 1 3 1 M 3 3

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)

**Kézilabda**

15. a) Figyeld meg a 11. sz. képet, és válaszolj a kérdésre!



11. sz. kép

A kézilabda mely elemét ábrázolja a 11. sz. kép? Karikázd be a helyes válasz betűjelét!

- A Egykezes átadás.
- B A labda kétkezes elfogása.
- C A labda felemelése a talajról.
- D Egykezes felső átadás.

(1 pont)

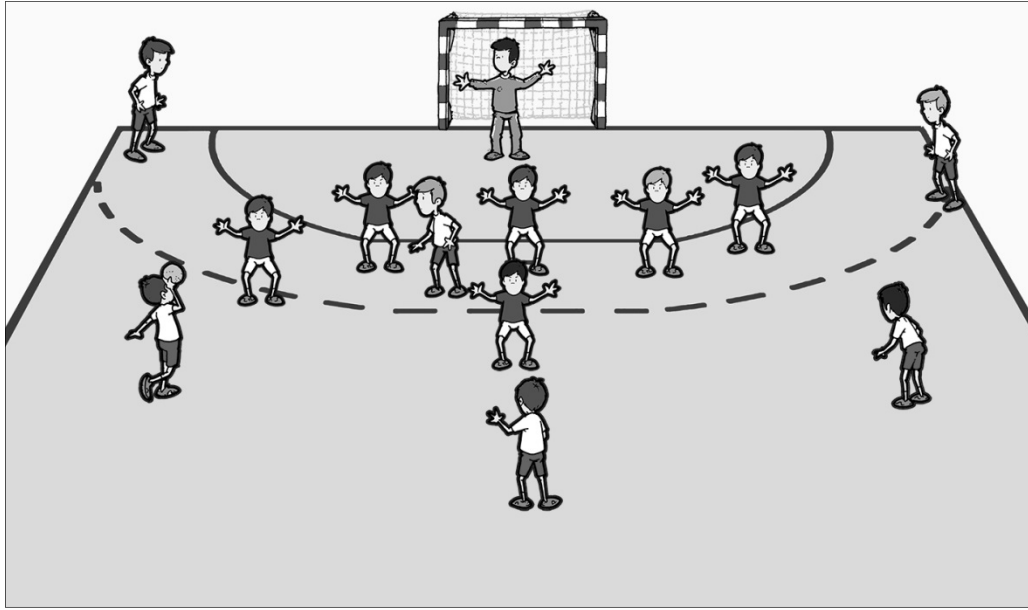
15. b) Játék közben a pálya közepén kisebb szabálytalanság történt. A játékvezető szabaddobást ítélt. Honnan kell ebben az esetben elvégezni a szabaddobást? Karikázd be a helyes válasz betűjelét!

- A A kilencméteres vonalról.
- B Hétméteres büntetődobást kell elvégezni.
- C Onnan, ahol a szabálytalanság történt.
- D A szabaddobást az oldalvonalon kívülről kell elvégezni.

(1 pont)



15. c) Figyeld meg a 12. sz. képet, és oldd meg a feladatot!



12. sz. kép

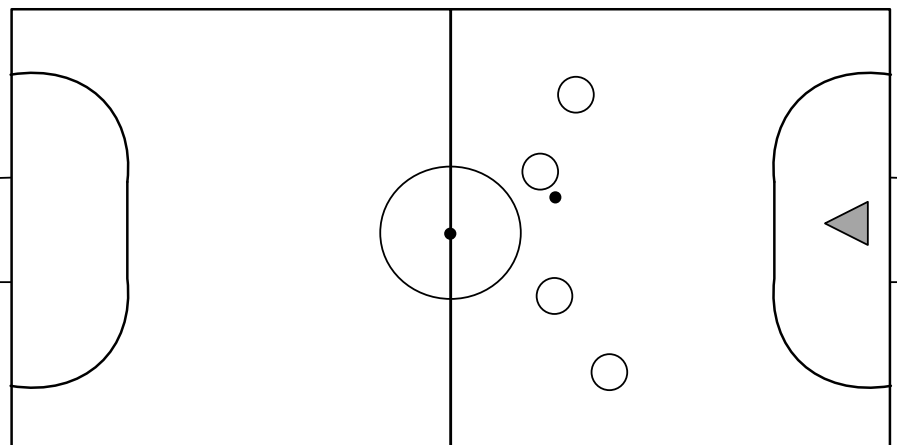
A 12. sz. képen karikázd be azt a támadót, amelyik a labdaátvételnél a legjobb gólszerzési helyzetben lenne, tekintettel a védőjátékosok felállítására!

(1 pont)



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

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. Pridobljeno: 29. 9. 2020.



Labdarúgás

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



13. sz. kép

Melyik technikai elem látható a 13. sz. képen? Karikázd be a helyes válasz betűjelét!

- A Teljes csüddel történő rúgás.
- B Talppal történő labdaátvétel.
- C Mellel történő labdaátvétel.
- D A labda vezetése előre.

(1 pont)

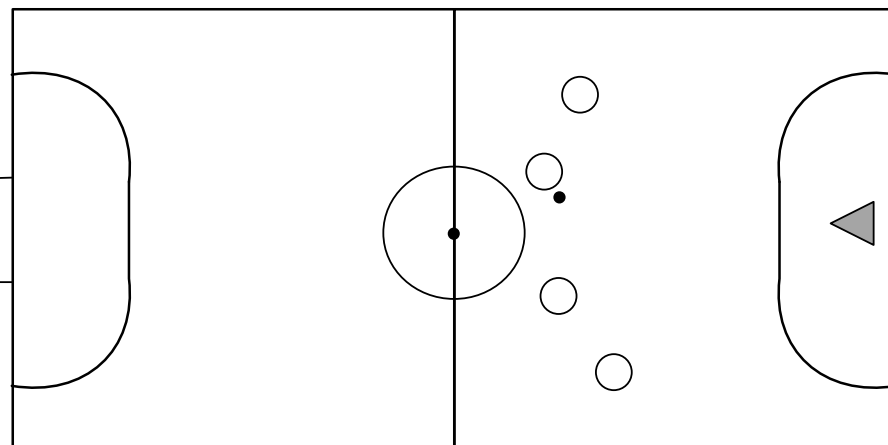
16. b) Mit fog ítélni a játékvezető, ha kispályás labdarúgásban a játékos büntetőterületen belül felrúgja és elbuktatja az ellenfelét? A választ írd a vonalra!

(1 pont)



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

16. c) Figyeld meg a 14. sz. képet, és oldd meg a feladatot!



Jelmagyarázat:

- támadó
- labda
- △ védőjátékos
- ▲ kapus

14. sz. kép

A labdarúgásban két védelmi taktikát különböztetünk meg. A 14. sz. képre rajzold be a védőjátékosokat úgy, hogy vedd figyelembe az egyéni védekezési taktikát!

(1 pont)

Összpontszám: 46

Források:

1. sz. kép: Bolković, T., Čuk, I., Kokole, J., Kovač, M., Novak, D. (2002): Izrazoslovje v gimnastici (osnovni položaji in gibanja). I. del. Ljubljana: Fakulteta za šport.
2. 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.
3. sz. kép: <https://www.zimbio.com/photos/Mohamed+Farah/Rene+Herrera/Olympics+Highlights+Day+12/qa7hCtWv-rG>. Letöltve: 2020. 10. 5.
4. sz. kép: <http://minisport-si.blogspot.com/2015/10/ucenje-plavanja-za-otroke.html>. Letöltve: 2020. 10. 9.
5. sz. kép: <https://teorijasporta.weebly.com/uploads/2/4/8/1/24813267/plavanje.pdf>. Letöltve: 2020. 10. 5.
6. sz. kép: Dežman, B. (2004): Košarka za mlade igralce in igralke. Ljubljana: Fakulteta za šport.
7. sz. kép: Erčulj, F., Bergant, B., Gašaprin, D., Sila, A. (2018): Košarka v obdobju osnovne šole. Ljubljana: Fakulteta za šport.
8. sz. kép: <http://radiotimisoara.ro/2016/09/24/zi-excelenta-pentru-voleiul-nostru-in-preliminariile-ce/>. Letöltve: 2018. 3. 24.
11. sz. kép: <https://teorijasporta.weebly.com/uploads/2/4/8/1/24813267/rokomet.pdf>. Letöltve: 2020. 10. 5.
13. sz. kép: https://www.nzs.si/novica/Drugi_sklop_vaj_za_mlade_nogometase?id=50543. Letöltve: 2020. 9. 29.

