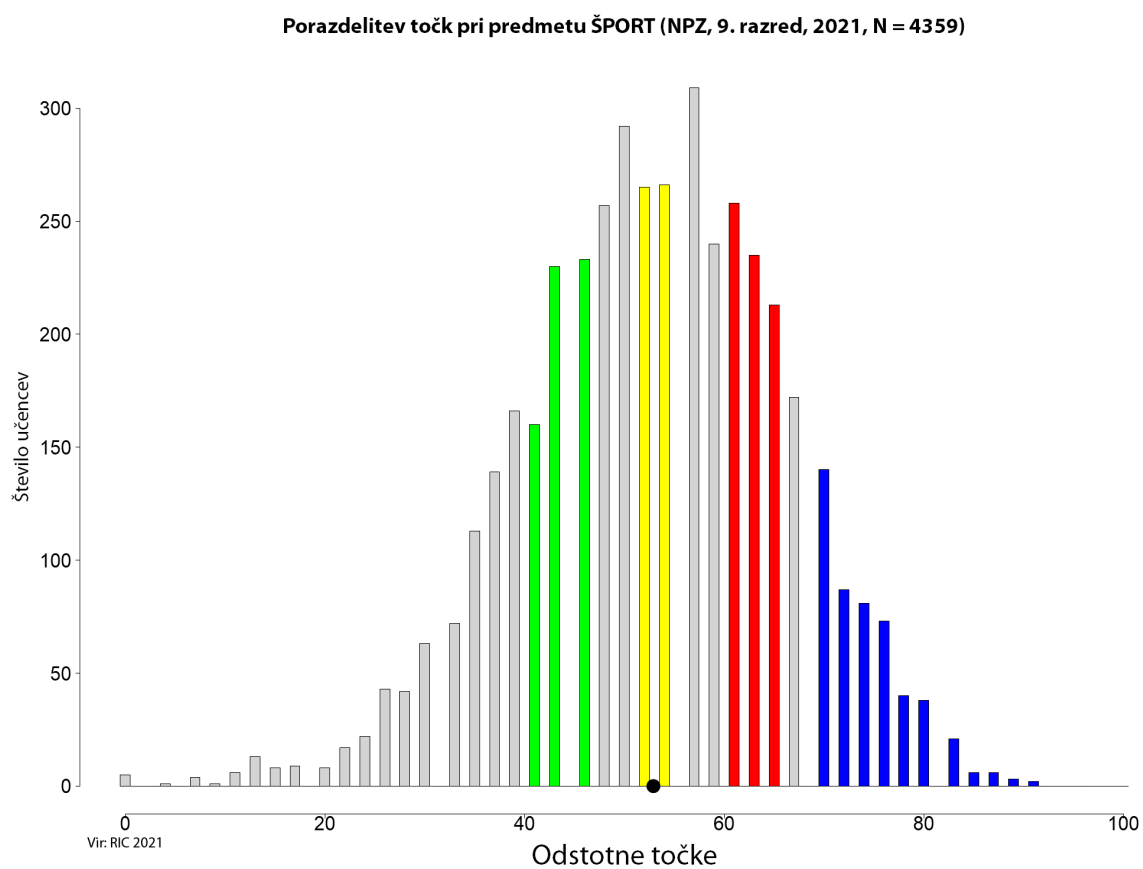


Predmetna komisija za šport

Opisi dosežkov učencev 9. razreda na nacionalnem preverjanju znanja



Slika: Porazdelitev točk pri športu, 9. razred

ZELENO OBMOČJE

Učenci, katerih skupni dosežki pri predmetu šport določajo *spodnjo mejo četrtnine dosežkov*, so s 65-% uspešnostjo rešili

naloge: 3.a, 3.b, 5.b, 6.c, 12., 13.a, 14.a, 14.c, 15.a, 16.a.

Vsebine:

Šport in varnost

Zakovitosti športne vadbe in vpliv na človeka

Šport, zdravje in prosti čas

Pohodništvo

Košarka

Odbojka

Rokomet

Nogomet

Taksonomske stopnje: Pri šestih nalogah (3.a, 12., 13.a, 14.a, 15.a, 16.a) smo preverjali uporabo miselnih procesov na prvi taksonomski stopnji (znanje in prepoznavanje), pri treh nalogah (3.b, 5.b, 6.c) na drugi taksonomskih stopnjah (uporaba, razumevanje) in pri eni nalogi (14.c) na tretji taksonomski stopnji (analiza, sinteza, utemeljevanje ipd.).

Učenci:

- ! **upoštevajo osnovna načela varnosti v športu¹** – vedo, kje se varno spremljajo kolesarske tekme (**naloga 3.a**) in kako se varno demonstrira rolanje (**naloga 3.b**);
- ! **razumejo pojave v telesu pri različnih načinih vadbe in odzivanje organizma na napor** – razumejo postopnost vadbe (**naloga 5.b**);
- ! **poznajo in razumejo pomen vpliva redne in dovolj intenzivne športne vadbe na telesno držo, kondicijsko pripravljenost, zdravje in dobro počutje** – razumejo postopnost vadbe (**nalogi 6.c**);
- ! **poznajo in upoštevajo pravila obnašanja in osnovna načela varnosti (v telovadnici, na igrišču, ob vodi in v vodi, v gorah, na smučišču idr.)** – poznajo pravila varnosti pri aktivnostih v naravi (**naloga 12**);
- izpopolnjujejo tehniko in taktiko izbranih športnih iger do stopnje, ki omogoča sproščeno in učinkovito sodelovanje v igri – poznajo tehnični element košarke (podaja z obema rokama izpred prsi) (**naloga 13.a**), poznajo tehnični element odbojke (dvojni blok) (**naloga 14.a**), poznajo taktiko igre pri odbojki (napadalni udarec iz prve linije) (**naloga 14.c**), poznajo tehnični element rokometu (lovljenje žoge z obema rokama) (**naloga 15.a**), poznajo tehnični element nogometa (zaustavljanje s podplatom) (**naloga 16.a**).

Naloge zelenega območja so preverjale temeljna znanja s področja varnosti pri spremljanju športnih dogodkov in pri udeleževanju. Učenci razumejo osnovni koncept zdrave športne vadbe, pri kateri je pomembna tudi postopnost. Poznajo osnovne tehnične elemente pri vseh štirih športnih igrah. Pri večini vsebinskih sklopov so učenci odgovore prepoznavali med več danimi možnimi odgovori. Pri tem so jim v mnogih primerih bile v pomoč slike, s katerimi so lahko razbrali pravilne odgovore.

Zgled: **naloga 3.a**

¹ Povzeto po: [Digitalni učni načrt \(augmentech.si\)](https://www.augmentech.si/).

Za lažje **načrtovanje pouka na daljavo** so posamezni deli učnih načrtov/katalogov znanja posebej označeni, in sicer:

- z **zeleno barvo** tisti del vsebin/ciljev v izbranih sklopih, ki so enako kakovostno uresničljivi tudi pri pouku na daljavo in jih **predlagamo** za izvedbo na daljavo (ker jih je lažje obravnavati pri pouku na daljavo/ker označene vsebine lahko obravnavamo neodvisno od drugih kadarkoli med šolskim letom/so primernejše za samostojno delo učencev/dijakov);
- s klicajem (!) so v izbranih sklopih označeni tisti splošni/operativni cilji, ki jim je pri pouku na daljavo treba namenjati največjo pozornost, saj je ob doseganju teh ciljev možno nadaljnje kakovostno usvajanje učnih vsebin, izognemo pa se tudi prevelikim primanjkljajem v znanju.

RUMENO OBMOČJE

Učenci, katerih skupni dosežki pri predmetu šport določajo mejo *med polovicama dosežkov*, so s 65-% uspešnostjo rešili

naloge: 3.d, 5.a, 6.b, 7.c, 9.a, 10.a, 11., 13.b.

Vsebine:

Šport in varnost

Zakovitosti športne vadbe in vpliv na človeka

Šport, zdravje in prosti čas

Atletika

Plavanje

Ples

Smučanje

Košarka

Taksonomske stopnje: Pri štirih nalogah (5.a, 9.a, 10.a, 11.) smo preverjali uporabo miselnih procesov na prvi taksonomski stopnji (znanje in prepoznavanje), pri dveh nalogah (6.b, 13.b) na drugi taksonomski stopnji (uporaba, razumevanje), pri preostalih dveh nalogah (3.d, 7.c) pa smo preverjali uporabo miselnih procesov na tretji taksonomski stopnji (analiza, sinteza, utemeljevanje ipd.).

Učenci:

- ! **upoštevajo osnovna načela varnosti v športu** – znajo utemeljiti varne odločitve pri hoji v gorah (**naloga 3.d²**) – sidrna naloga³;
- ! **razlikujejo aerobno in anaerobno vadbo glede na vrednost srčnega utripa** – poznajo intervalno vadbo kot eno od metod za razvoj vzdržljivosti (**naloga 5.a**);
- ! **poznajo pravilno telesno držo** – razumejo posledice nepravilnega nošenja šolske torbe na isti rami (**naloga 6.b**);
- izpopolnjujejo tehniko osnovnih elementov atletike in gimnastike – razumejo, s katero vajo lahko izboljšajo štartni pospešek (**naloga 7.c**);
- izpopolnjujejo tehniko plavanja in elemente samoreševanja – na sliki prepoznajo vajo za varnost (**naloga 9.a**);
- **zaplešejo izbrane otroške, ljudske in družabne ples** – vedo, v katero skupino plesov sodi ples rašpla (**naloga 10.a**);
- ! **poznajo in upoštevajo pravila obnašanja in osnovna načela varnosti (v telovadnici, na igrišču, ob vodi in v vodi, v gorah, na smučišču idr.)** – vedo, da je smučarska čelada obvezni del smučarske opreme do 14. leta (**naloga 11**);
- izpopolnjujejo tehniko in taktiko izbranih športnih iger do stopnje, ki omogoča sproščeno in učinkovito sodelovanje v igri – razumejo posledico prekrška (prestopa) pri igri košarke (**naloga 13.b⁴**) – sidrna naloga.

Naloge rumenega območja so od učencev zahtevale razumevanje zahtevnejših vsebin s področja varnosti in metod vadbe pri razvoju izbranih gibalnih sposobnosti. Učenci poznajo osnovna pravila košarke in znajo umestiti izbrani ples v ustrezno skupino plesov. Znanje so izkazovali na vseh treh taksonomskih stopnjah. Pri večini nalog so iskali pravi odgovor med več danimi možnostmi. Pri nalogah ni bilo dodatnega gradiva (slik, besedil, skic ...), ki bi bila učencem v pomoč.

Sidrne naloge 3.d in 13.b sta se leta 2017 uvrstili v zeleno območje.

Zgled: naloga 7.c

² Naloga iz preizkusa za NPZ pri predmetu šport 2017.

³ Naloga, ki je v pomoč pri primerjavi dosežkov učencev med leti.

⁴ Naloga iz preizkusa za NPZ pri predmetu šport 2017.

RDEČE OBMOČJE

Učenci, katerih skupni dosežki pri športni vzgoji določajo mejo *zgornje četrtine dosežkov*, so s 65-% uspešnostjo rešili

naloge: 4.b, 5.e, 6.a, 9.b.

Vsebine:

Športno obnašanje

Zakovitosti športne vadbe in vpliv na človeka

Šport, zdravje in prosti čas

Plavanje

Taksonomske stopnje: Pri eni nalogi (6.a) smo preverjali uporabo miselnih procesov na prvi taksonomski stopnji (znanje in prepoznavanje), pri dveh (4.b, 9.b) na drugi (uporaba, razumevanje) in pri eni nalogi (5.e) na tretji taksonomski stopnji (analiza, sinteza, utemeljevanje ipd.).

Učenci:

- oblikujejo pozitivne vedenjske vzorce (vztrajnost, medsebojno sodelovanje in pomoč, strpnost, sprejemanje različnosti, zdrava tekmovalnost, spoštovanje športnega obnašanja na tekmovanjih, odnos do varovanja šolske lastnine in športne opreme, naravovarstveno ozaveščanje) – znajo zapisati primer športnega obnašanja staršev na šolski tekmi (**naloga 4.b**);
- ! razumejo pojave v telesu pri različnih načinih vadbe in odzivanje organizma na napor – razumejo, s katero vadbo se razvija vzdržljivost (**naloga 5.e⁵**) – sidrna naloga;
- ! imajo odgovoren odnos do svojega zdravja (redno, dovolj intenzivno gibanje, primeren izbor športnih vsebin, ustrezne prehranjevalne navade, spremljanje telesne teže, izogibanje nezdravim razvadam, dovolj počitka) – poznajo definicijo indeksa telesne mase (**naloga 6.a⁶**) – sidrna naloga;
- izpopolnjujejo tehniko plavanja in elemente samoreševanja – razumejo, kako sila vzgona deluje na plavalca (**naloga 9.b**).

Odgovori učencev pri nalogah rdečega območja zahtevajo poznavanje ustrezne strokovne terminologije ter medpredmetno povezovanje vsebin športa in fizike. Učenci znajo načrtovati vadbo za izbrano športno disciplino in zapisati primer športnega obnašanja. Znanje izkazujejo na vseh treh taksonomskih stopnjah. Pri nalogah tvorijo samostojne odgovore.

Sidrna naloga 5.e se le leta 2009 uvrstila v rumeno območje, sidrna naloga 6.a pa leta 2017 v rdeče območje.

Zgled: **naloga 4.b**

⁵ Naloga iz preizkusa za NPZ pri predmetu šport 2009.

⁶ Naloga iz preizkusa za NPZ pri predmetu šport 2017.

MODRO OBMOČJE

Učenci, katerih skupni dosežki pri športni vzgoji določajo mejo zgornje desetine dosežkov, so s 65-% uspešnostjo rešili

naloge: 2.a, 2.c, 3.c, 4.a, 5.c, 7.a, 7.d, 8.d, 13.c, 15.c, 16.c.

Vsebine:

Telesne značilnosti in gibalne sposobnosti

Šport in varnost

Športno obnašanje

Zakovitosti športne vadbe in vpliv na človeka

Atletika

Gimnastika z ritmično izraznostjo

Košarka

Rokomet

Nogomet

Taksonomske stopnje: Pri treh nalogah (2.a, 4.a, 7.a) smo preverjali uporabe miselnih procesov na prvi taksonomski stopnji (znanje in prepoznavanje), pri dveh nalogah (3.c, 5.c) smo preverjali uporabo miselnih procesov na drugi taksonomski stopnji (uporaba, razumevanje), pri šestih nalogah (2.c, 7.d, 8.d, 13.c, 15.c, 16.c) pa smo preverjali uporabo miselnih procesov na tretji taksonomski stopnji (analiza, sinteza, utemeljevanje ipd.).

Učenci:

- ! **poznajo dejavnike gibalne učinkovitosti (telesne značilnosti, gibalne in funkcionalne sposobnosti)** – poznajo kožno gubo nadlahti kot eno od telesnih značilnosti (**naloga 2.a**);
- **razumejo različnost v gibalni učinkovitosti posameznikov** – primerjajo rezultate pri nalogi aerobne vzdržljivosti (športnovzgojni karton) (**naloga 2.c**);
- ! **razumejo prednosti primerne športnega oblačila in obutve v različnih pogojih (vadba, tekmovanje, različne vremenske razmere ipd.)** – razumejo, kako primerno oblačilo varuje pohodnika (**naloga 3.c**);
- **oblikujejo pozitivne vedenjske vzorce (vztrajnost, samozavest, medsebojno sodelovanje in pomoč, strpnost, sprejemanje drugačnosti, spoštovanje športnega obnašanja, odnos do varovanja šolske lastnine in športne opreme, naravovarstveno ozaveščanje)** – na sliki prepoznajo elemente športnega obnašanja (**naloga 4.a**);
- ! **razumejo pojave v telesu pri različnih načinih vadbe in odzivanje organizma na napor** – poznajo pozitivne posledice vadbe na delovanje srca (**naloga 5.c**);
- **poznajo značilnosti posameznih športov, posebno tistih, ki so povezani z našo preteklostjo (gornišstvo, smučanje idr.)** – poznajo discipline atletskih skokov (**naloga 7.a**);
- **izpopolnjujejo tehniko osnovnih elementov atletike in gimnastike** – razumejo vključevanje posameznih delov telesa pri suvanju težke žoge (**naloga 7.d**⁷) – sidrna naloga, in med danimi vajami prepoznajo vaje za učenje preskoka skršno čez kozo (**naloga 8.d**);
- **izpopolnjujejo tehniko in taktiko izbranih športnih iger do stopnje, ki omogoča sproščeno in učinkovito sodelovanje v igri** – poznajo taktiko obrambe pri igri košarke (zapiranje prostora obrambnih igralcev) (**naloga 13.c**), poznajo taktiko napada pri igri rokometu (najboljši položaj za zadetek gola pri postavljeni obrambi) (**naloga 15.c**), poznajo taktiko (individualne) obrambe pri igri nogometa (**naloga 16.c**).

Učenci pri odgovorih nalog modrega območja izkazujejo poznavanje in razumevanje posameznih parametrov meritev športnovzgojnega kartona. Razumejo vzročno-posledične povezave med varnostjo in opremo ter medpredmetno povezujejo znanje vsebin športa in biologije. Poznajo nekatere metodične postopke za učenje individualnih športnih panog in analizirajo njihovo tehnično izvedbo. V konkretnih situacijah, prikazanih na slikah, izkažejo poznavanje taktike športnih iger. Učenci znajo pravilno odgovoriti ne glede na tip naloge.

Sidrna naloga 7.d se je leta 2017 uvrstila v modro območje.

Zgled: **naloga 15.c**

⁷ Naloga iz preizkusa za NPZ pri predmetu šport 2017.

V to območje sodijo naloge, ki jih tudi učenci z najvišjimi dosežki niso rešili s 65-% uspešnostjo.

Naloge: 1, 2.b, 4.c, 5.d, 6.d, 7.b, 8.a, 8.b, 8.c, 10.b, 14.b, 15.b, 16.b

Vsebine:

Splošni športni izrazi

Telesne značilnosti in gibalne sposobnosti

Športno obnašanje

Zakovitosti športne vadbe in vpliv na človeka

Šport, zdravje in prosti čas

Atletika

Gimnastika z ritmično izraznostjo

Ples

Odbojka

Rokomet

Nogomet

Taksonomske stopnje: Pri dveh nalogah (1., 8.a) smo preverjali uporabe miselnih procesov na prvi taksonomski stopnji (znanje in prepoznavanje), pri sedmih nalogah (2.b, 7.b, 8.b, 10.b, 14.b, 15.b, 16.b) smo preverjali uporabo miselnih procesov na drugi taksonomski stopnji (uporaba, razumevanje), pri štirih nalogah (4.c, 5.d, 6.d, 8.c) pa smo preverjali uporabo miselnih procesov na tretji taksonomski stopnji (analiza, sinteza, utemeljevanje ipd.).

Učenci manj uspešno:

- ! **poimenujejo položaje telesa, različne gibe in nekatere učne oblike** – na sliki prepoznajo položaj nog (zanoženje) (**naloga 1**);
- ! **izboljšujejo gibalne in funkcionalne sposobnosti (skladnost/koordinacija gibanja, moč, hitrost, gibljivost, ravnotežje, natančnost, aerobna vzdržljivost)** – izkazujejo razumevanje, katere mišice krepimo z vajo dvig trupa (**naloga 2.b**);
- ! **poznajo in upoštevajo pravila obnašanja in osnovna načela varnosti (v telovadnici, na igrišču, ob vodi in v vodi, v gorah, na smučišču idr.)** – povezujejo mobilni bonton in pravila športnega obnašanja (**naloga 4.c**);
- ! **razlikujejo aerobno in anaerobno vadbo glede na vrednost srčnega utripa** – utemeljijo izbor atletske discipline glede na gibalne sposobnosti, ki so ključne za uspešnost pri izvedbi (**naloga 5.d**);
- ! **izkazujejo odgovoren odnos do svojega zdravja (redno, dovolj intenzivno gibanje, primeren izbor športnih vsebin, ustrezne prehranjevalne navade, spremljanje telesne teže, izogibanje nezdravim razvadam, dovolj počitka)** – načrtujejo ustrezno vadbo za krepitev mišic po poškodbi gležnja (**naloga 6.d**);
- izpopolnjujejo tehniko osnovnih elementov atletike in gimnastike – izkazujejo razumevanje taktike predaje pri štafetnem teku (**naloga 7.b**);
- ! **izvajajo osnovne prvine atletike, gimnastike in iger z različnimi žogami** – prepoznajo gimnastični element, ki se ga izvaja na parterju (**naloga 8.a**), zapišejo sestavo štirih gimnastičnih elementov na dvovišinski bradlji ali drogu v ustrezni strokovni terminologiji (**naloga 8.c**);
- izpopolnjujejo tehniko osnovnih elementov atletike in gimnastike – zapišejo zaporedje faz preskoka čez kozo v ustrezni strokovni terminologiji (**naloga 8.b**);
- sproščeno zaplešejo izbrane standardne in latinskoameriške plesne – prepoznajo napačno plesno držo pri ča-ča-ča (**naloga 10.b**);
- izpopolnjujejo tehniko in taktiko izbranih športnih iger do stopnje, ki omogoča sproščeno in učinkovito sodelovanje v igri – povezujejo rezultat na semaforju s pravili igre pri odbojki (**naloga 14.b**), izkazujejo razumevanje pravil igre po storjenem prekršku pri igri rokometu (**naloga 15.b**) in malega nogometa (**naloga 16.b**).

Med manj uspešno rešenimi nalogami so zahtevne naloge, pri katerih so učenci morali zapisati natančen odgovor (zapis strokovnega termina, pravila oziroma pojma, opis položaja telesa) in izkazati poznavanje zakonitosti različnih gibanj v športu (delovanje mišic, delovanje telesa). Manj uspešno so rešene tudi naloge, ki so preverjale poznavanje pravil športnih iger v konkretnih situacijah.

Zgled: **naloga 8.c**

Preglednica: Specifikacijska tabela za šport, 9. razred

Oznaka naloge	Točke	Vsebina	Cilj – učenec	Standard znanja	Taksonomska stopnja	Območje	
1	1.	1	Splošni športni izrazi	! poimenuje položaje telesa, različne gibe in nekatere učne oblike;	M	I.	nad modrim
2	2.a	1	Telesne značilnosti in gibalne sposobnosti	! pozna dejavnike gibalne učinkovitosti (telesne značilnosti, gibalne in funkcionalne sposobnosti);		I.	modro
	2.b	1	Telesne značilnosti in gibalne sposobnosti	! izboljšuje gibalne in funkcionalne sposobnosti (skladnost/koordinacija gibanja, moč, hitrost, gibljivost, ravnotežje, natančnost, aerobna vzdržljivost);	M	II.	nad modrim
	2.c	1	Telesne značilnosti in gibalne sposobnosti	razume različnost v gibalni učinkovitosti posameznikov;	S	III.	modro
3	3.a	1	Šport in varnost	! upošteva osnovna načela varnosti v športu;		I.	zeleno
	3.b	1	Šport in varnost	! upošteva osnovna načela varnosti v športu;		II.	zeleno
	3.c	1	Šport in varnost	! razume prednosti primernega športnega oblačila in obutve v različnih pogojih (vadba, tekmovalanje, različne vremenske razmere ...);	S	II.	modro
	3.d	1	Šport in varnost	! upošteva osnovna načela varnosti v športu;	S	III.	rumeno
4	4.a	1	Športno obnašanje	oblikuje pozitivne vedenjske vzorce (vztrajnost, samozavest, medsebojno sodelovanje in pomoč, strpnost, sprejemanje drugačnosti, spoštovanje športnega obnašanja, odnos do varovanja šolske lastnine in športne opreme, naravovarstveno ozaveščanje);	M	I.	modro
	4.b	1	Športno obnašanje	oblikuje pozitivne vedenjske vzorce (vztrajnost, medsebojno sodelovanje in pomoč, strpnost, sprejemanje različnosti, zdrava tekmovalnost, spoštovanje športnega obnašanja na tekmovanjih, odnos do varovanja šolske lastnine in športne opreme, naravovarstveno ozaveščanje);	S	II.	rdeče
	4.c	1	Športno obnašanje	! pozna in upošteva pravila obnašanja ter osnovna načela varnosti (v telovadnici, na igrišču, ob vodi in v vodi, v gorah, na smučišču idr.);	S	III.	nad modrim
5	5.a	1	Zakovitosti športne vadbe in vpliv na človeka	! razlikuje aerobno in anaerobno vadbo glede na vrednost srčnega utripa;	S	I.	rumeno
	5.b	1	Zakovitosti športne vadbe in vpliv na človeka	! razume pojave v telesu pri različnih načinih vadbe in odzivanje organizma na napor;		II.	zeleno
	5.c	1	Zakovitosti športne vadbe in vpliv na človeka	! razume pojave v telesu pri različnih načinih vadbe in odzivanje organizma na napor;	M	II.	modro
	5.d	1	Zakovitosti športne vadbe in vpliv na človeka	! razlikuje aerobno in anaerobno vadbo glede na vrednost srčnega utripa;	S	III.	nad modrim
	5.e	1	Zakovitosti športne vadbe in vpliv na človeka	! razume pojave v telesu pri različnih načinih vadbe in odzivanje organizma na napor;	S	III.	rdeče

Oznaka naloge	Točke	Vsebina	Cilji – učenec:	Standard znanja	Taksonomska stopnja	Območje	
6	6.a	1	Šport, zdravje in prosti čas	! ima odgovoren odnos do svojega zdravja (redno, dovolj intenzivno gibanje, primeren izbor športnih vsebin, ustrezne prehranjevalne navade, spremljanje telesne teže, izogibanje nezdravim razvadam, dovolj počitka);	S	I.	rdeče
	6.b	1	Šport, zdravje in prosti čas	! pozna pravilno telesno držo;	S	II.	rumeno
	6.c	1	Šport, zdravje in prosti čas	! pozna in razume pomen vpliva redne in dovolj intenzivne športne vadbe na telesno držo, kondicijsko pripravljenost, zdravje in dobro počutje;	S	II.	zeleno
	6.d	1	Šport, zdravje in prosti čas	! ima odgovoren odnos do svojega zdravja (redno, dovolj intenzivno gibanje, primeren izbor športnih vsebin, ustrezne prehranjevalne navade, spremljanje telesne teže, izogibanje nezdravim razvadam, dovolj počitka);	S	III.	nad modrim
7	7.a	1	Atletika	pozna značilnosti posameznih športov, posebno tistih, ki so povezani z našo preteklostjo (gornišstvo, smučanje idr.);	S	I.	modro
	7.b	1	Atletika	izpopolnjuje tehniko osnovnih elementov atletike in gimnastike;	S	II.	nad modrim
	7.c	1	Atletika	izpopolnjuje tehniko osnovnih elementov atletike in gimnastike;	M	III.	rumeno
	7.d	1	Atletika	izpopolnjuje tehniko osnovnih elementov atletike in gimnastike;	S	III.	modro
8	8.a	1	Gimnastika z ritmično izraznostjo	! izvaja osnovne prvine atletike, gimnastike in iger z različnimi žogami;	S	I.	nad modrim
	8.b	1	Gimnastika z ritmično izraznostjo	izpopolnjuje tehniko osnovnih elementov atletike in gimnastike;	S	II.	nad modrim
	8.c	1	Gimnastika z ritmično izraznostjo	! izvaja osnovne prvine atletike, gimnastike in iger z različnimi žogami;	S	III.	nad modrim
	8.d	1	Gimnastika z ritmično izraznostjo	izpopolnjuje tehniko osnovnih elementov atletike in gimnastike;	S	III.	modro
9	9.a	1	Plavanje	izpopolnjuje tehniko plavanja in elemente samoreševanja;	M	I.	rumeno
	9.b	1	Plavanje	izpopolnjuje tehniko plavanja in elemente samoreševanja;	S	II.	rdeče
10	10.a	1	Ples	zapleše izbrane otroške, ljudske in družabne ples;	M	I.	rumeno
	10.b	1	Ples	sproščeno zapleše izbrane standardne in latinskoameriške ples;	S	II.	nad modrim
11	11.	1	Smučanje	! pozna in upošteva pravila obnašanja ter osnovna načela varnosti (v telovadnici, na igrišču, ob vodi in v vodi, v gorah, na smučišču idr.);		I.	rumeno
12	12.	1	Pohodništvo	! pozna in upošteva pravila obnašanja ter osnovna načela varnosti (v telovadnici, na igrišču, ob vodi in v vodi, v gorah, na smučišču idr.);		I.	zeleno
13	13.a	1	Košarka	izpopolnjuje tehniko in taktiko izbranih športnih iger do stopnje, ki omogoča sproščeno in učinkovito sodelovanje v igri;	S	I.	zeleno
	13.b	1	Košarka	izpopolnjuje tehniko in taktiko izbranih športnih iger do stopnje, ki omogoča sproščeno in učinkovito sodelovanje v igri;	S	II.	rumeno
	13.c	1	Košarka	izpopolnjuje tehniko in taktiko izbranih športnih iger do stopnje, ki omogoča sproščeno in učinkovito sodelovanje v igri;	S	III.	modro

Oznaka naloge	Točke	Vsebine	Cilj – učenec:	Standard znanja	Taksonomska stopnja	Območje	
14	14.a	1	Odbojka	izpopolnjuje tehniko in taktiko izbranih športnih iger do stopnje, ki omogoča sproščeno in učinkovito sodelovanje v igri;	S	I.	zeleno
	14.b	1	Odbojka	izpopolnjuje tehniko in taktiko izbranih športnih iger do stopnje, ki omogoča sproščeno in učinkovito sodelovanje v igri;	S	II.	nad modrim
	14.c	1	Odbojka	izpopolnjuje tehniko in taktiko izbranih športnih iger do stopnje, ki omogoča sproščeno in učinkovito sodelovanje v igri;	S	III.	zeleno
15	15.a	1	Rokomet	izpopolnjuje tehniko in taktiko izbranih športnih iger do stopnje, ki omogoča sproščeno in učinkovito sodelovanje v igri;	S	I.	zeleno
	15.b	1	Rokomet	izpopolnjuje tehniko in taktiko izbranih športnih iger do stopnje, ki omogoča sproščeno in učinkovito sodelovanje v igri;	S	II.	nad modrim
	15.c	1	Rokomet	izpopolnjuje tehniko in taktiko izbranih športnih iger do stopnje, ki omogoča sproščeno in učinkovito sodelovanje v igri;	S	III.	modro
16	16.a	1	Nogomet	izpopolnjuje tehniko in taktiko izbranih športnih iger do stopnje, ki omogoča sproščeno in učinkovito sodelovanje v igri;	S	I.	zeleno
	16.b	1	Nogomet	izpopolnjuje tehniko in taktiko izbranih športnih iger do stopnje, ki omogoča sproščeno in učinkovito sodelovanje v igri;	S	II.	nad modrim
	16.c	1	Nogomet	izpopolnjuje tehniko in taktiko izbranih športnih iger do stopnje, ki omogoča sproščeno in učinkovito sodelovanje v igri.	S	III.	modro

LEGENDA:

Naloga: zapisana oznaka vsakega vprašanja/dela naloge/naloge; povzeto po preizkusu znanja, *Navodilih za vrednotenje* in programu za e-vrednotenje;

Točke: zapisano maksimalno število točk vprašanja/dela naloge/naloge;

Vsebina: zapisana vsebina, ki jo preverja vprašanje/del naloge/naloga; povzeto po preizkusih znanja in *Navodilih za vrednotenje*;

Standard znanja: zapisan standard znanja, ki ga preverja vprašanje/del naloge/naloga; M – minimalni, S – standardi; povzeto po *Učnem načrtu*;

Cilj – učenec: zapisan cilj, ki ga preverja vprašanje/del naloge/naloga; povzeto po *Učnem načrtu*; **zeleno obarvani in s klicaji označeni cilji** – povzeto po digitaliziranem učnem načrtu;

Taksonomska stopnja (po Bloomu): zapisana taksonomska stopnja vprašanja/dela naloge/naloge; I. – znanje in prepoznavanje, II. – razumevanje in uporaba, III. – analiza in sinteza ter vrednotenje;

Sivo obarvane naloge: sidrne naloge, ki omogočajo lažjo primerjavo dosežkov med leti.

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)

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)

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)

Zakovitosti 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 trditev najboljše 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 krogle, met žvižgača (vorteks), tek na 60 m, tek na 1000 m

Disciplina: _____

Utemeljitev: _____

(1 točka)

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)

Atletika

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

DISCIPLINE ATLETSKIH SKOKOV:

trokok

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 odzivom.

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)

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, _____, odziv 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 skršno čez kozo.

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

B Naskok v oporo na skrinjo, odzivanje 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)

Plavanje

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

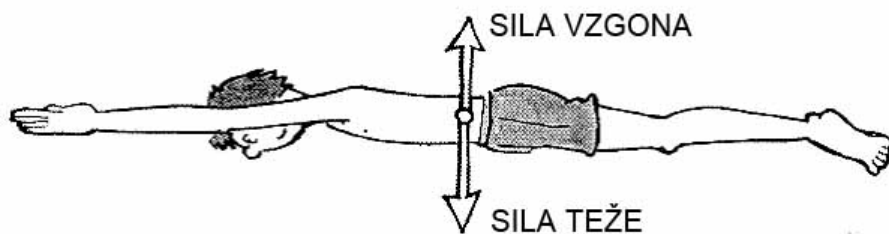


Slika 4

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)

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

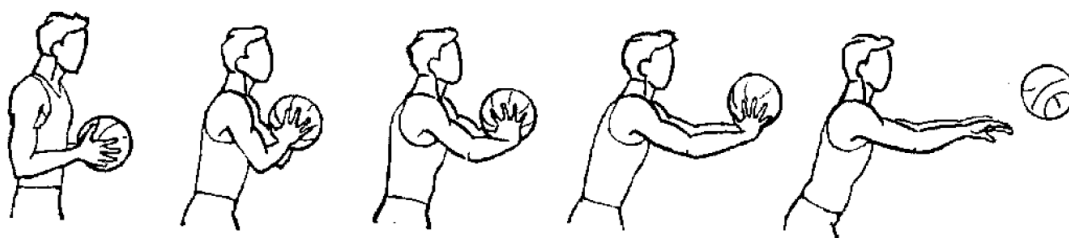
12. V gorskem svetu se moramo držati določenih pravil. Obkroži črko pred pravilno trditvijo.

- 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)

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)

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.

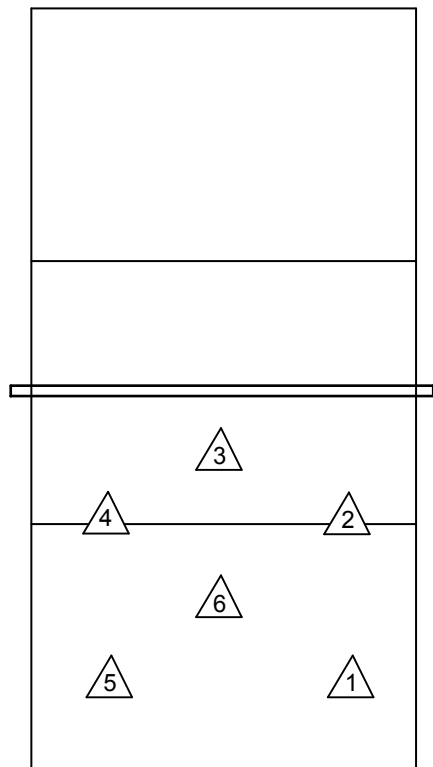


Slika 9

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)

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.

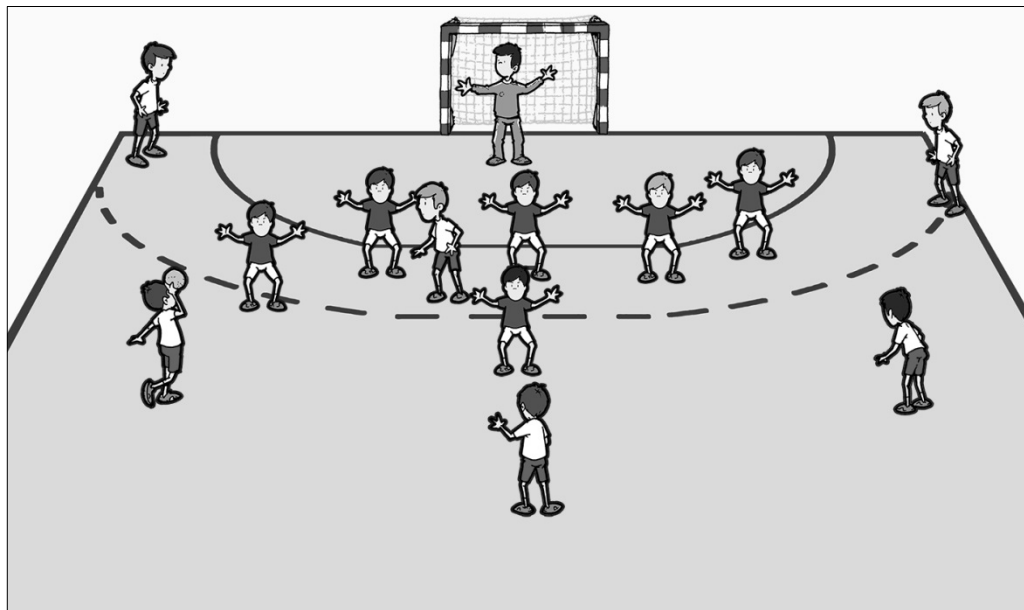
(1 točka)

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 sedemmetrovska.
- C Tam, kjer je bil prekršek narejen.
- D Prost met se izvaja iz avta.

(1 točka)

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)

Nogomet

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



Slika 13

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

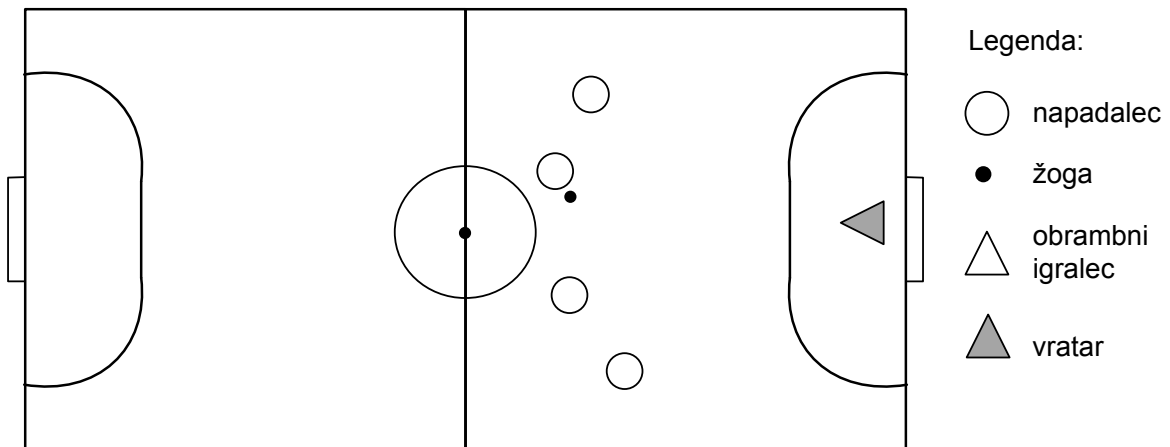
- A Udarec z nartom.
- B Zaustavljanje s podplatom.
- C Zaustavljanje s prsmi.
- D Vodenje naravnost.

(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)

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)

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, 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.