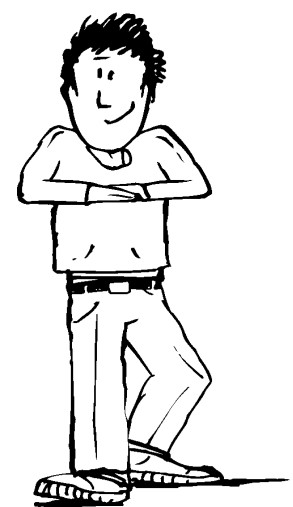
Š i f r a u č e n c a :

**Državni izpitni center**

\*N20162131\*



**ŠPORT**

**PREIZKUS ZNANJA**

**Ponedeljek, 11. maj 2020 / 60 minut**

**9.**

**razred**

*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 3 prazne.*

© Državni izpitni center Vse pravice pridržane.

# **2/24** \*N2016213102\*

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia Scientia Est Potentia

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**24**

**/**

**3**

**Splošni športni izrazi**

1.

Oglej si sl

iko 1 in odgovori na vprašanje.

*Slika 1*

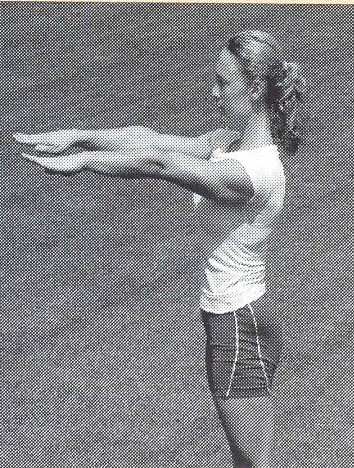
Kako se imenuje drža rok na sliki 1? Odgovor napiši na črto.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*točka*

*(1*

*)*



**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**4**

**/24**

\*N2016213104\*

**Telesne značilnosti in gibalne sposobnosti**

2.

a)

Oglej si sliko 2 in odgovori na vprašanje.

*Slika 2*

Katero gibalno sposobnost merimo z mersko nalogo na sliki 2?

Odgovor napiši

na črto.

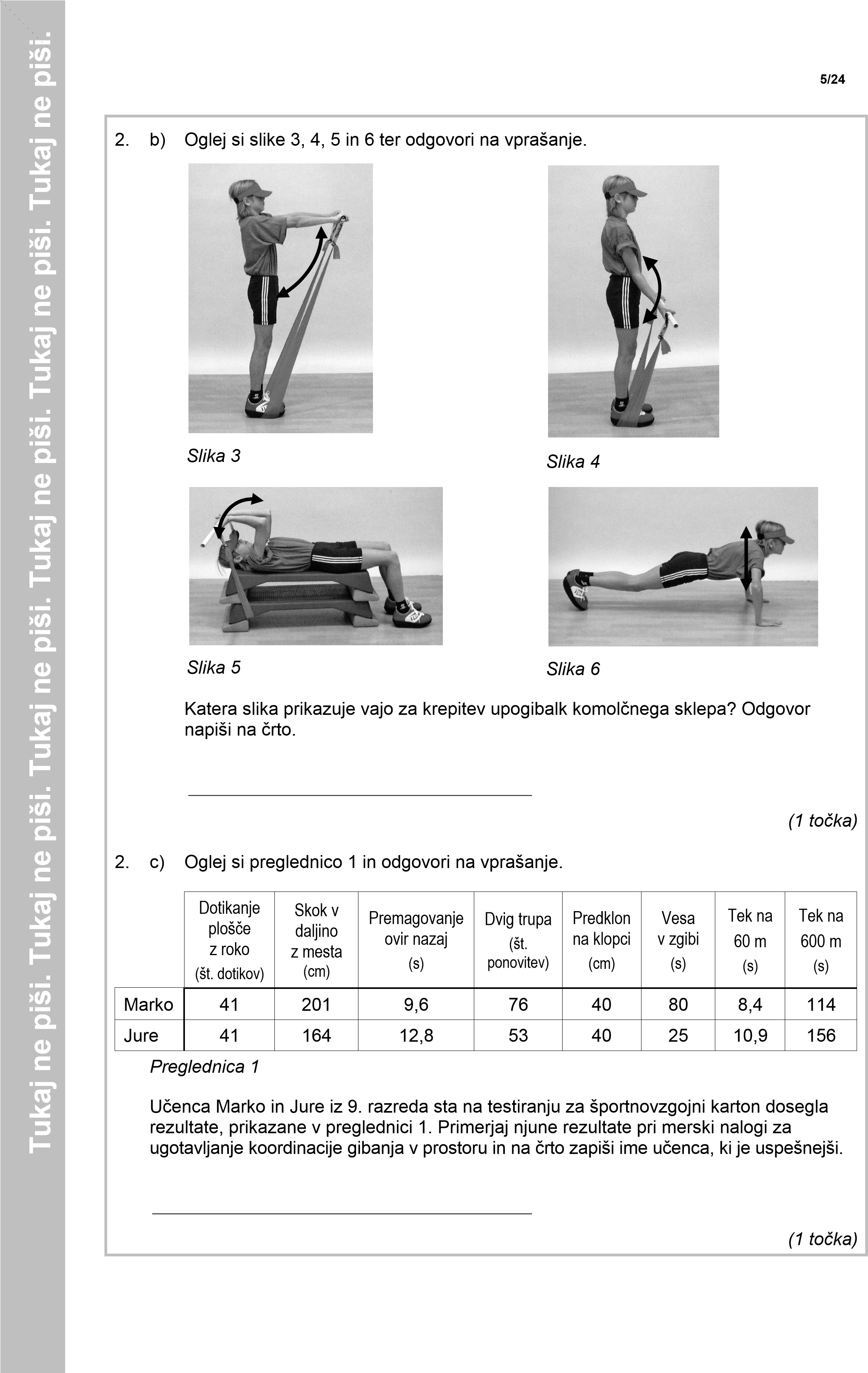
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*(1*

*točka*

*)*





# **6/24** \*N2016213106\*

## Šport in varnost

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

|  |  |
| --- | --- |
| 3. | a) Pri športni vadbi je treba poskrbeti tudi za varnost. Preberi spodnje trditve in obkroži črko pred pravilno.   1. V sončnem vremenu lahko smučamo brez čelade. 2. Pred začetkom športne vadbe se je treba ogreti. 3. Pitje med športno vadbo ni zaželeno. 4. Pri učenju rolanja potrebujemo le rolerje in čelado.   *(1 točka)* |
| 3. | b) Učenke bodo pri uri športa igrale rokomet. Urška je pozabila športne copate in bila v nogavicah, Anja je nosila viseče uhane, Petra je bila brez plastenke z vodo. Kateri dve učenki zaradi varnosti ne smeta aktivno sodelovati pri igri rokometa? Odgovor napiši na črto.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  *(1 točka)* |
| 3. | c) Zakaj moraš pred odhodom v gore pustiti obvestilo, kam in kdaj si odšel na izlet? Odgovor napiši na črti.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  *(1 točka)* |
| 3. | d) Marko, Simon in Jernej se odpravijo vsak na svojo športno aktivnost. Marko gre na kolesarski izlet, Simon gre rolat, Jernej pa gre z očetom na Triglav.  Poišči eno podobnost in eno razliko glede varovalne opreme, ki jo Marko, Simon in Jernej potrebujejo med aktivnostmi. Odgovor napiši na črti.  Podobnost: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Razlika: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  *(1 točka)* |

**7/24**

## Športno obnašanje

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

|  |
| --- |
| 4. a) Katera navedba opredeljuje pošteno igro (fair play)? Obkroži črko pred pravilno navedbo.   1. Žaljenje nasprotnika. 2. Pregovarjanje s sodnikom. 3. Upoštevanje pravil igre. 4. Ponižujoče ravnanje do soigralcev.   *(1 točka)*      4. b) Na tekmi rokometa je nasprotnik verbalno napadel Alena. Kako naj ravna Alen, da  bo njegova reakcija v skladu s pravili športnega obnašanja? Odgovor napiši na črto.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  *(1 točka)*      4. c) Spoštljivost je pomemben sestavni del športnega obnašanja. Na črte opiši primer spoštljivega obnašanja do sodnika na šolskem atletskem tekmovanju.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  *(1 točka)* |

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**/24**

**8**

\*N2016213108\*

**Zakonitosti športne vadbe in vpliv na človeka**

5

.

a)

V kateri sklop va

j uvrščamo vajo dviganje trupa

(

trebušnjaki

)

?

Obkrož

i črko

pred pravilnim odgovorom.

A

V sklop razteznih vaj

.

B

V sklop krepilnih vaj.

C

V sklop sprostilnih

vaj.

D

V sklop ravnotežnih vaj

.

*(1*

*točka*

*)*

5

.

b)

Oglej si graf na sliki 7 in odgovori na vprašanje.

*Slika 7*

Graf prikazuje frekvenco srčnega utripa med športno vadbo

.

Pri kater

i

vadb

i

so bili

izmerjeni podatki, ki jih prikazuje graf?

Obkroži črko pred

pravilnim odgovorom.

A

P

ri intervalnem treningu

.

B

P

ri sproščenem sprehodu po ravnem terenu

.

C

P

ri neprekinjenem enakomernem teku

.

D

P

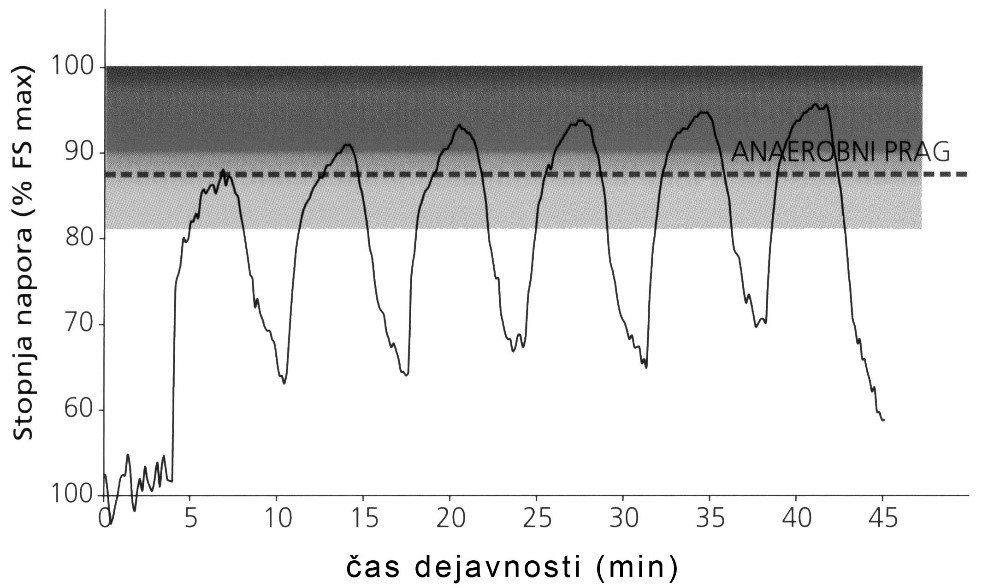
ri teku na 600 m

.

*(1*

*točka*

*)*



**9/24**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

|  |  |
| --- | --- |
| 5. | c) Izberi ustrezne zapise v oklepajih in z njimi na črte dopolni poved tako, da bo pravilna.  Redna vzdržljivostna vadba vpliva na dihalne funkcije. Pri tem se frekvenca dihanja v mirovanju (zmanjša/poveča) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, vitalna kapaciteta pljuč se (zmanjša/poveča) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, dihalne mišice se (okrepijo/oslabijo) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.  *(1 točka)* |
| 5. | d) Janez je prvak 8. razreda v teku na 600 m in v krosu, Andrej pa povprečen tekač, a ima opravljen tečaj smučarskega teka. Na šolskem prvenstvu v smučarskem teku je bil med prvimi in premagal Janeza, čeprav se je tudi on trudil po svojih najboljših močeh in imel enako dobro pripravljene smuči.  Kaj je Andrej pridobil na tečaju smučarskega teka, kar je odločilno prispevalo k njegovemu uspehu na šolskem prvenstvu? Odgovor napiši na črto.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  *(1 točka)* |
| 5. | e) Luka je učenec 9. razreda in že več let trenira nogomet. Na šolskem atletskem tekmovanju je v teku na 60 m dosegel odličen rezultat, zato ga je atletski trener povabil v klub. Zakaj je njegova uspešnost v šprintu povezana s treningi nogometa? Odgovor napiši na črti.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  *(1 točka)* |

# **10/24** \*N2016213110\*

## Šport, zdravje in prosti čas

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

|  |  |
| --- | --- |
| 6. | a) Koliko časa na dan moramo biti zmerno telesno (gibalno) dejavni, da bo ta dejavnost imela pozitiven vpliv na naše zdravje? Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.   1. Vsaj 10 minut na dan. 2. Vsaj 20 minut na dan. 3. Vsaj 60 minut na dan. 4. Vsaj 140 minut na dan.   *(1 točka)* |
| 6. | b) S katerimi vajami bi lahko mladostnik zmanjšal negativne posledice dolgotrajnega sedenja? Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.   1. Z vajami za krepitev prsnih mišic. 2. Z vajami za krepitev hrbtnih mišic. 3. Z vajami za krepitev mečnih mišic. 4. Z vajami za raztezanje stegenskih mišic.   *(1 točka)* |
| 6. | c) V katerem primeru je športna vadba lahko škodljiva in nevarna za zdravje mladostnika? Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.   1. Kadar je vadba raznovrstna. 2. Kadar je vadba redna. 3. Kadar je zahtevnost vadbe prilagojena posamezniku. 4. Kadar po naporni vadbi ni ustreznega počitka.   *(1 točka)* |
| 6. | d) Razloži razliko v pomenu tuširanja pred vstopom v bazen in po zaključku plavanja. Odgovor napiši na črte.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  *(1 točka)* |

**11/24**

## Gimnastika z ritmično izraznostjo

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

|  |
| --- |
| 7. a) Na črto pred gimnastičnim orodjem napiši črko gimnastičnega elementa, ki ga lahko izvajamo na tem orodju.  GIMNASTIČNO ORODJE: GIMNASTIČNI ELEMENTI:  \_\_\_\_\_\_ parter A premet v stran   1. preskok skrčno 2. vzmik 3. ročkanje   *(1 točka)*      7. b) Oglej si sliko 8 in odgovori na vprašanje.    *Slika 8*    Katere mišice so najpomembnejše za uspešno izvedbo prevala nazaj? Odgovor napiši na črto.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  *(1 točka)*      7. c) Jureta je strah izvajati stojo na rokah, ker se boji pasti na hrbet. Na črti napiši dve vaji za uspešno izvedbo stoje na rokah, s katerima bi Jure postopoma premagal strah.  Vaja 1: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_    Vaja 2: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_    *(2 točki)* |

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**/24**

**12**

**Atletika**

8

.

a)

Oglej si slik

e 9, 10, 11 in

12

ter

odgovori na vprašanje.

*Slika 9*

*Slika 10*

*Slika 11*

*Slika 12*

Katera slika prikazuje tek s poudarjenim odrivom? Številko slike napiši na črto.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*(1*

*točka*

*)*



**13/24**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

|  |
| --- |
| 8. b) Blaž in Luka zastopata šolo na občinskem prvenstvu v skoku v daljino. Blaž je v prvih dveh skokih naredil prestop za dolžino dveh stopal. Kaj bi mu Luka lahko svetoval, da Blaž pri tretjem skoku ne bi naredil prestopa? Odgovor napiši na črto.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  *(1 točka)*      8. c) Štartni pospešek je pomemben element uspešnosti šprinterskega teka. Na črti napiši dve vaji, s katerima bi izboljšal štartni pospešek.  Vaja 1: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_    Vaja 2: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_    *(2 točki)* |

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**/24**

**14**

**Ples**

9.

a)

Na črto napiši ime enega od

latinskoameriških

plesov.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*točka*

*)*

*(1*

.

9

b)

Na črti napiši eno razliko med odprto in zaprto plesno držo.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*)*

*točka*

*(1*

**Plavanje**

1

0

.

a)

Oglej si sliko

13

in odgovori na vprašanje.

*Slika 13*

Poimenuj tehniko plavanja, ki jo prikazuje slika

13.

Odgovor napiši na črto.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*(1*

*)*

*točka*

10

.

b)

Kako plavalec pravilno diha pri prsni

tehniki?

Obkroži črko pred pravilnim

odgovorom.

A

Vdih nad vodo z dvigom glave navzgor, izdih pod vodo.

B

Vdih nad vodo z

zasukom glave na stran

, izdih pod vodo.

C

Vdih in izdih pod vodo.

D

Vdih in izdih nad vodo.

*(1*

*točka)*



**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**15**

**/**

**24**

**Smučanje**

11

.

Kje se lahko smučar

ustavi

na smučarski progi, da pri tem ne ogroža svoje varnosti in

varnosti drugih?

Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

A

Pod prelomnico.

B

Sredi smučišča.

C

Ob robu smučišča.

D

Kjerkoli na progi.

*točka*

*(1*

*)*

**Pohodništvo**

1

2

.

Oglej si sliko

14

in odgovori na vprašanje.

A

B

C

D

*Slika 14*

Ka

teri izmed prikazanih pripomočkov za nošenje osebne opreme je najprimernejši za

pohod v sredogorje?

Obkroži črko p

od

ustreznim pripomočkom

.

*)*

*točka*

*(1*



**16/24**

## Košarka

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

### *Slika 15*

Košarkarsko igrišče sestavljajo in omejujejo različne črte.

Poimenuj črto, ki je na sliki 15 označena s puščico. Odgovor napiši na črto.

### \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

#### (1 točka)

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

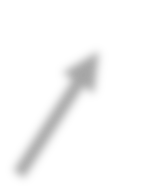
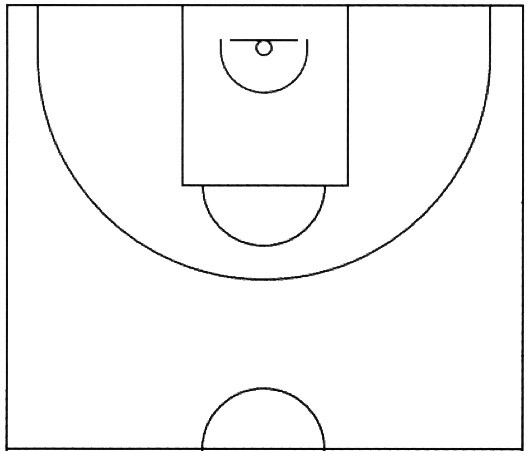
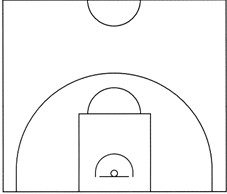
**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**



13. b) Razloži, kdaj je v igri smiselno uporabiti podajo z odbojem v tla. Odgovor napiši na črto.

### \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

#### (1 točka)

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

Legenda:

napadalec z žogo napadalec obrambni igralec

smer gibanja in mesto postavitve

#### Slika 16

Na sliki 16 je prikazana postavitev igralcev pri igri 2 : 2. Na sliki 16 s puščico označi smer gibanja in mesto postavitve napadalca, da bo soigralcu z žogo pomagal z blokado.

*(1 točka)*

**17/24**

## Odbojka

14. a) Kateri tehnični elementi so sestavni del odbojkarske igre? Obkroži črko pred pravilnim odgovorom, v katerem so našteti samo odbojkarski elementi.

1. Strel na gol, komolčna podaja, zgornji odboj.
2. Servis, sprejem servisa, napadalni udarec.
3. Strel na gol, podaja z nartom, blok.
4. Servis, sprejem servisa, komolčna podaja.

### *(1 točka)*

14. b) Kateri tehnični element odbojkarske igre uporabijo igralci ob mreži, ko igralci nasprotnega moštva izvajajo napadalni udarec? Odgovor napiši na črto.

### \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

#### (1 točka)

14. c) Oglej si sliko 17 in odgovori na vprašanje.

Legenda:

napadalec z žogo

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

1

4

5

3

2

6

obrambni igralec

smer napada

Ekipa A

Ekipa B

#### Slika 17

Igralec ekipe A je izvedel napadalni udarec na mreži. Kateri igralec ekipe B je naredil največjo napako pri postavitvi v obrambi? Številko igralca napiši na črto.

### \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

#### (1 točka)

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**18**

**/24**

**Rokomet**

15.

a)

Oglej si sliko 18 in odgovori na vprašanje.

*Slika 18*

Kako se imenuje tehnični element v rokometu, ki ga prikazuje slika 1

8

?

Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

A

Podaja z dolgim zamahom.

B

Strel v skoku.

C

Komolčna podaja.

D

Prosti strel.

*(1*

*točka*

*)*



**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**24**

**/**

**19**

15

.

b)

Oglej si sliko

19

in

odgovori na vprašanje

.

*Slika 19*

Igralec na sliki 19 izvaja 7-

metrovk

o. Zakaj

mu bo moral s

odnik

v primeru zadetka

gol

razveljaviti?

Odgovor napiši na črto.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*(1*

*točka*

*)*

15

.

c)

Oglej si sliko 20 in reši nalogo.

Legenda:

napadalec

obrambni igralec

žoga

vratar

X

*Slika 20*

V sliko 20 vriši consko postavitev obrambnih igralcev.

*(1*

*točka*

*)*



**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**/24**

**20**

**Nogomet**

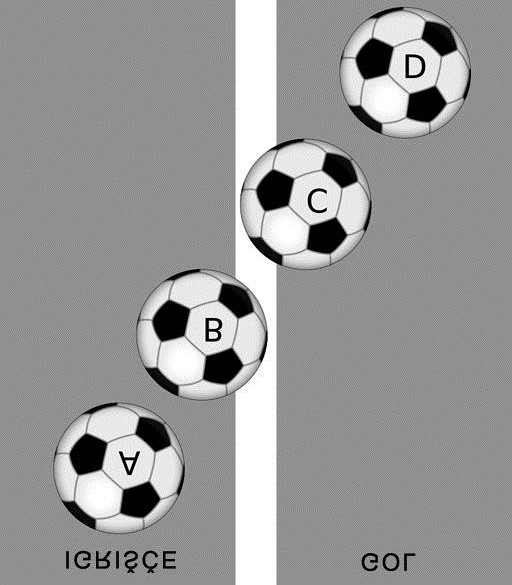
16.

a)

Oglej si sliko

21

in odgovori na vprašanje.



*Slika 21*

Katera žoga na sliki 21 pomeni zadetek? Na črto napiši črko ustrezne žoge.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*(1*

*točka*

*)*

16

.

b)

Kateri tehnični element bi uporabil za zaustavljanje kotaleče

se

ali nizko leteče

žoge?

Odgovor napiši na črto.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*(1*

*točka*

*)*

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**24**

**21**

**/**

16

.

c)

Oglej si sliko 2

2

in reši nalogo.

Legenda

:

napadalec

obrambni igralec

žoga

vratar

podaja

*Slika 22*

V sliko 22

s puščico vriši najbolj ustrezno

podajo v zaključni fazi napada glede na

postavitev igralcev.

*)*

*(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:

http://www.slofit.org/solar/merske

-

naloge. Pridobljeno: 4. 3. 2019.

Slike 3–7

:

Škof, B. s sod. (2016). Šport po meri otrok in mladostnikov.

. dopolnjena izdaja. Pedagoški,

2

didaktični

,

psiho-

socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Slika 8: https://issuu.com/revija.gimnastika/docs/prirocn

ik\_za\_ucenje\_gim\_prvin\_prvo\_/24

. Pridobljeno: 23. 10. 2018.

Slike 9–12

Škof, B. et al. (2006). Atletski praktikum: didaktični vidiki poučevanja osnovnih atletskih disciplin.

:

Ljubljana: Fakulteta za šport.

Slika 13

:

http://www.nevron.si/esvz. Pridobljeno

:

8. 9. 2016.

Slike 14

:

http://www.extremevital.com/sl/oblacila/street

-

nahrbtnik

-

-

dakine

transit

-

p

-18l-

20067

.html

http://www.pos

lovna-

darila.eu/torba

-

giant

-

crna/

https://bagsandmore.si/sportne

-

torbe/4692

-

torba

-

sportna

-14j1-8-

adidas

-

4054712290422

.html

https://bagsandmore.si/

-

36-

pasne

torbe. Pridobljeno:

8

. 9. 2016.

S

lika 18: Šibila, M. (2004): Rokomet.

Ljubljana: Fakulteta za šport

.

Slika

21:

https://en.wikipedia.org/wiki/Scoring\_in\_association\_football#/media/File:Ball\_in\_and\_out\_of\_play\_

: 3. 4. 2018.

.svg. Pridobljeno

2

**22/24**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

# **Prazna stran**

**23/24**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

# **Prazna stran**

**24/24**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

**Tukaj ne piši**

**.**

# **Prazna stran**