



Šifra učenca:

Državni izpitni center



REDNI ROK



Ponedeljek, 11. maja 2009 / 60 minut

Dovoljeno gradivo in pripomočki: Učenec prinese črno/modro nalivno pero ali črn/moder kemični svinčnik. Učenec dobi en obrazec za točkovanje.

NACIONALNO PREVERJANJE ZNANJA

ob koncu 3. obdobja

NAVODILA UČENCU

Natančno preberi ta navodila.

Prilepi kodo oziroma vpiši svojo šifro v okvirček desno zgoraj na tej strani in na obrazec za točkovanje.

Preizkus ima dva dela. V prvem delu reši vse naloge, v drugem delu pa najprej preberi navodilo, nato pa izmed štirih športnih iger izberi dve in reši vse naloge izbranih dveh športnih iger.

Piši čitljivo. Če se zmotiš, napačni odgovor prečrtaj in pravilega napiši na novo. Ne uporablaj korekturnih sredstev.

Nečitljivi zapisi in nejasni popravki se ovrednotijo z nič (0) točkami.

Če se ti zdi naloga pretežka, se ne zadržuj predolgo pri njej, temveč začni reševati naslednjo.

K nerešeni nalogi se vrni kasneje. Na koncu svoje odgovore še enkrat preveri.

Zaupaj vase in v svoje zmožnosti.

Želimo ti veliko uspeha.

Preizkus ima 28 strani, od tega 5 praznih.

I. DEL

NAVODILA ZA REŠEVANJE NALOG V PRVEM DELU PREIZKUSA

V prvem delu preizkusa je 17 splošnih nalog.
Reši vse naloge.

SPLOŠNI ŠPORTNI IZRAZI

1. naloga

Oglej si sliko 1 in reši nalogo.

Slika 1



(Vir: J. Urbanc, Nov izdelek pri nas, Šport, 52 (2), Fakulteta za šport, Ljubljana 2004.)

V športnih dvoranah in igralnicah je nepogrešljiv del športne opreme **pomožno orodje**, ki ga prikazuje slika 1. S katerim strokovnim izrazom (terminom) ga **pravilno poimenujemo**?

Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

- A Zviralo.
- B Gladko plezalo.
- C Letvenik.
- D Poševna lestev.

	1
--	---

TELESNE ZNAČILNOSTI IN GIBALNE SPOSOBNOSTI

2. naloga

- a) Podatek o prekomernosti telesne teže ITM (indeks telesne mase) si lahko izračuna vsak sam. Za to potrebujemo le podatka **dveh telesnih značilnosti**. Kateri sta ti dve telesni značilnosti?

*Obkroži črki pred **dvema** pravilnima odgovoroma.*

- A Obseg prsnega koša.
- B Telesna višina.
- C Telesna teža.
- D Obseg pasu.

- b) Na črto napiši gibalno nalogo, s katero lahko **učinkovito izboljšaš** sposobnost **koordinacije gibanja telesa v prostoru**.

- c) **Katero gibalno (motorično) sposobnost** morajo imeti **najbolj** razvito **vratarji**, na primer pri rokometu, hokeju in vaterpolu?

*Obkroži črko pred **ustrezno** gibalno sposobnostjo.*

- A Gibljivost gležnja.
- B Statično moč rok.
- C Natančnost vodenega projektila (npr. žoge).
- D Hitrost izmeničnih ponavljajočih se gibov.

	3
--	---

ŠPORT IN VARNOST

3. naloga

- a) Iz spodaj navedenih kosov oblačil, obutve in opreme izberi tisti kos, ki omogoča kar **najbolj varno** kolesarjenje.

Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

- A Natikači.
- B Čelada.
- C Široke, dolge hlače.
- D Gorniški čevlji.

- b) Utemelji izbor odgovora pri nalogi a.

Utemeljitev napiši na črto.

- c) Preberi besedilo in odgovori na vprašanje.

Jaka in Vid sta šla poleti kolesarit. Na polovici poti sta se ustavila v senci ob cesti. Nekaj malega sta pojedla in popila vso pijačo. Jaka je predlagal, da se dobro ohladita in se vrmeta, ker je že nekoliko utrujen. Vid je želel kolesarjenje nadaljevati in je predlagal Jaku, naj še malo zdrži, ker ni pametno, da se odpeljeta vsak po svoje.

(Vir: Predmetna komisija za športno vzgojo.)

Kateri je glavni razlog, zaradi katerega bi bilo varneje, da Vid in Jaka ne nadaljujeta vožnje do dogovorjenega cilja, ampak se takoj vrmeta domov?

Odgovor napiši na črto.

	3
--	---

4. naloga

Preberi besedilo in reši nalogo.

Učiteljica je pripravila planinski športni dan v visokogorje. Učenkam je povedala pravila o varnem obnašanju v gorah. Helena si je prejšnji dan na treningu nekoliko poškodovala nogo, vendar učiteljici poškodbe ni omenila. Kljub temu je odšla na športni dan, ker uživa v hoji v gore. Med potjo jo je začela boleti poškodovana noga, vendar je še zmoгла hoditi.

(Vir: Predmetna komisija za športno vzgojo.)

- a) Katerega navodila za varno pot v gore Helena ni upoštevala pri načrtovanju odhoda na športni dan?

Odgovor napiši na črto.

- b) Katera bi bila za Heleno **najbolj varna** rešitev ob pojavu bolečine v nogi?

Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

- A Helena naj malo potrpi in nadaljuje hojo v počasnejšem tempu.
B Heleni nudimo prvo pomoč in poskrbimo za varen sestop s spremstvom.
C Helena naj sama počaka, saj se bo skupina po isti poti vrnila v dolino.
D Helena naj se takoj vrne na izhodišče visokogorske poti.

	2
--	---

ŠPORTNO OBNAŠANJE

5. naloga

a) Kaj je značilnost **nešportnega** obnašanja?

Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

- A Upoštevanje pravil.
- B Žaljivost.
- C Spoštovanje.
- D Plahost.

b) Preberi besedilo in odgovori na vprašanje.

Na polfinalni tekmi v rokometu se igralci niso strinjali s sodniškimi odločitvami. Tri minute pred koncem tekme je kapetan ekipe predlagal soigralcem, da odidejo z igrišča. Trener ekipe je zahteval minuto odmora in je igralce spodbudil, naj tekmujejo do konca.

(Vir: Predmetna komisija za športno vzgojo.)

V besedilu poišči primer **športnega ravnanja** in ga napiši na črto spodaj.

c) Napiši primer **športnega obnašanja** udeležencev v cestnem prometu.

Odgovor napiši na črto.

	3
--	---

6. naloga

Razloži, zakaj pomeni **zmerjanje igralcev nasprotne ekipe** obliko nešportnega obnašanja.

Odgovor napiši na črti.

	1
--	---

ZAKONITOSTI ŠPORTNE VADBE IN VPLIV NA ČLOVEKA

7. naloga

- a) V razpredelnici s križcem označi, **katera** od navedenih aktivnosti sodi med **aerobne** gibalne aktivnosti.

ŠPORTNA aktivnost	AEROBNA aktivnost
Hitri tek po stopnicah v 4. nadstropje	
Sprehod na smučeh, dolg 5 km	

- b) Napiši primer za **anaerobno** športno aktivnosti. Z vrednostjo srčnega utripa določi njeno intenzivnost.

Ustrezne podatke vpiši v razpredelnico.

ANAEROBNA športna aktivnost	Intenzivnost
	ali več % (odstotkov) od maksimalnega srčnega utripa _____

- c) 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.

8. naloga

Preberi besedilo in reši nalogo.

Športni pedagog je odpeljal skupino učencev na trmsko stezo. Najbolj jih je navdušila hoja po deblu. Mojca in Jan, ki trenirata smučanje, sta se ob tem dolgočasila, ker je bila zanju naloga prelahka.

(Vir: Predmetna komisija za športno vzgojo.)

- a) Predlagaj, poleg hoje po deblu, še drugo nalogo za ohranjanje ravnotežnega položaja, ki jo lahko izvedeš v naravi.

Odgovor napiši na črto.

- b) Kako bi otežil nalogo Mojci in Janu, da bi bila hoja po deblu tudi zanju zanimiva in obenem učinkovita?

Odgovor napiši na črto.

	2
--	---

ŠPORT, ZDRAVJE IN PROSTI ČAS

9. naloga

- a) Ali lahko ustrezna športno gibalna aktivnost vpliva na zmanjšanje podkožne maščobe?

Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

- A Da, saj športno gibalna aktivnost **pozitivno vpliva** na presnovo in prebavo.
- B Da, saj športno gibalna aktivnost **prispeva** k odločitvi za brezmesno prehrano.
- C Ne, saj **vsaka** športno gibalna aktivnost prispeva k povečanju mišične mase.
- D Ne, saj športno gibalna aktivnost **onemogoča** izgubo vode iz telesa.

- b) Pri dolgotrajni (nad 60 minut) športno gibalni aktivnosti je treba ohranjati primerno raven tekočine v telesu, zato vsakih 15 minut popijemo od 100 do 200 ml tekočine.

Načrtuj vnos tekočine pred aktivnostjo in po njej, tako da črko pred količino tekočine napišeš na črto pred ustrezno obdobje aktivnosti.

AKTIVNOST:

_____ pred aktivnostjo

_____ po aktivnosti

KOLIČINA TEKOČINE:

A do 1000 ml tekočine

B do 300 ml tekočine

C 0 ml tekočine

	2
--	---

10. naloga

- a) Ustrezno izbrana športno gibalna dejavnost ima **določen** vpliv na človekovo počutje.

*Obkroži črko pred **najbolj primernim** odgovorom.*

- A Športno gibalna dejavnost dovoljuje obilne obroke hrane.
- B Po športno gibalni dejavnosti nas bolijo vse mišice.
- C Po športno gibalni dejavnosti bolj občutimo okolico.
- D S športno gibalno dejavnostjo se sprostimo.

- b) V odstavku spodaj so opisane nekatere lastnosti športno gibalnih dejavnosti.

Izmed navedenih ključnih besed uporabi tiste, ki odstavek smiselno pojasnjujejo.

Ključne besede: *tekmovalnost, povečana telesna teža, povečan apetit.*

Redno ukvarjanje s športom vodi k zmanjševanju negativnih sodobnih pojavov,

kakor sta _____ in slaba telesna drža.

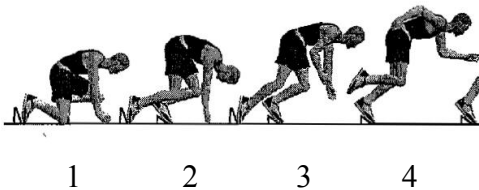
	2
--	---

ATLETIKA

11. naloga

- a) Oglej si sliko 2 in odgovori na vprašanje.
Kateri od položajev na sliki 2 prikazuje startno povelje **pozor**?
Obkroži številko pod ustreznim delom slike.

Slika 2



(Vir: Ric.)

Preberi besedilo in odgovori na vprašanja.

- b) Dan pred tekmovanjem je Jernej treniral štart teka na 60 metrov. Zavzel je ustrezni položaj v štartnem bloku. Na učiteljev znak s pištolo je hitro štartal. Pri tem ga je močno »odneslo na nos«, zato je padel in se poškodoval. Učitelj je imel za tekmovanje dva učenca kot možni menjavi zanj. Poškodovanega Jerneja je zamenjal s skakalcem v daljino in ne s tekačem na 1000 metrov.

(Vir: Predmetna komisija za športno vzgojo.)

Kaj je tekač Jernej naredil narobe pri treningu štarta teka na 60 metrov?

Odgovor napiši na črto.

- c) Utemelji odločitev učitelja za zamenjavo Jerneja s skakalcem v daljino in ne s tekačem na 1000 metrov.

Odgovor napiši na črto.

12. naloga

Preberi besedilo in reši nalogo.

Učenci so tekmovali v štafeti 4 x 100 m. Tekli so odlično, a kljub temu **med tekom** izgubili dragocene desetinke časa. Ugotovi, v kateri fazi nastopa se je to dogajalo.

(Vir: Predmetna komisija za športno vzgojo.)

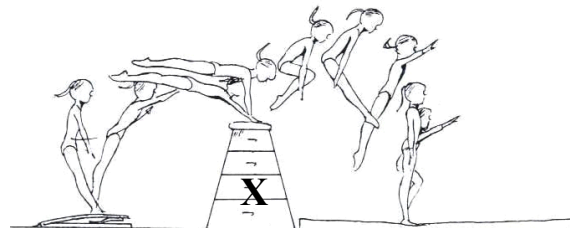
Odgovor napiši na črto.

	1
--	---

GIMNASTIKA Z RITMIČNO IZRAZNOSTJO**13. naloga**

Oglej si sliko 3 in reši nalogo.

Slika 3



(Vir: J. Jackman, B. Currier, *Gymnastic skills and games*, A&C Black, London 1995.)

a) Poimenuj prikazano gimnastično prvino na sliki 3.

Odgovor napiši na črto.

b) Dopolni poved spodaj.

Za uspešno izvedbo gimnastične prvine na sliki 3 so pomembni: zalet, sonožni odziv z odzivne deske, zadostna višina bokov, _____ in uravnotežen doskok.

c) Izvajalca gimnastične prvine na sliki 3 varujemo na mestu, označenem z znakom X.

Utemelji, zakaj je mesto X najprimernejše za varovanje učenca (izvajalca) pri tej prvini.

Odgovor napiši na črto.

	3
--	---

PLES**14. naloga**

a) V katero skupino plesov sodi ples čačača?

Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

- A Standardni plesi.
- B Vojaški plesi.
- C Latinsko-ameriški plesi.
- D Ljudski plesi.

b) V **osnovni sliki** pri plesu čačača eden od plesalcev začne gibanje naprej, drugi pa nazaj. Kdo začne gibanje naprej in kdo nazaj?

*Nalogo rešiš tako, da na ustrezno prazno črto zapišeš besedo **plesalec** oziroma **plesalka**.*

_____ : prestopni korak nazaj, čačača, prestopni korak naprej.

_____ : prestopni korak naprej, čačača, prestopni korak nazaj.

	2
--	---

OBRNI LIST!

PLAVANJE

15. naloga

Oglej si sliko 4 in reši nalogo.

Slika 4



(Vir: Ric.)

a) Poimenuj plavalno tehniko, ki je prikazana na sliki 4.

Odgovor napiši na črto.

b) V čem se prikazana plavalna tehnika na sliki 4 **bistveno razlikuje** od tehnike hrbtni kravlj?

Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

A V položaju telesa.

B V udarcu z nogami.

	2
--	---

SMUČANJE

16. naloga

Pri kateri od spodaj navedenih disciplin uporabljamo smučarske palice?

Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

A Deskanje.

B Akrobatski skoki.

C Slalom.

D Smučarski skoki.

	1
--	---

POHODNIŠTVO**17. naloga**

Na kakšno pot naj se odpravi učenec, ki hodi v gore le občasno in nima dobro razvite vzdržljivosti?

Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

- A Lahko.
- B Zahtevno.
- C Zelo zahtevno.

	1
--	---

OBRNI LIST!

II. DEL

NAVODILA ZA REŠEVANJE NALOG V DRUGEM DELU PREIZKUSA

V drugem delu preizkusa imaš naloge iz štirih športnih iger.
Izberi le **dve igri** in ju v tabeli spodaj **obkroži**.
Reši vse **naloge** obeh izbranih športnih iger.

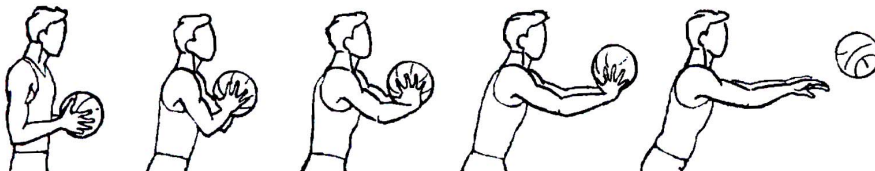
Košarka	Odbojka	Rokomet	Nogomet
---------	---------	---------	---------

KOŠARKA

18. naloga

Oglej si sliko 5 in reši nalogo.

Slika 5



(Vir: B. Dežman, Košarka za mlade igralce in igralke, Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Ljubljana 2004.)

a) Poimenuj košarkarski tehnični element, prikazan na sliki 5.

Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

- A Met na koš z obema rokama izpred prsi.
- B Met na koš iz skoka z eno roko iznad glave.
- C Podaja z obema rokama izpred prsi.
- D Varanje s spremembami smeri med vodenjem.

b) V kateri igralni situaciji igralci **ne morejo** izvesti tehničnega elementa na sliki 5?

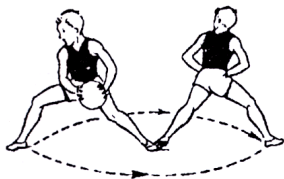
Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

- A Pri prenosu žoge v napad.
- B Pri izvajanju prostih metov.
- C Pri podaji na kratki razdalji.
- D Ob začetnem metu po prejetem košu.

19. naloga

a) Oglej si sliko 6 in odgovori na vprašanje.

Slika 6



(Vir: B. Dežman, Košarka za mlade igralce in igralke, Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Ljubljana 2004.)

Igralec na sliki 6 izvaja pivotiranje (obračanje okrog stojne noge). V katerih igralnih situacijah napada ga igralci praviloma uporabljajo?

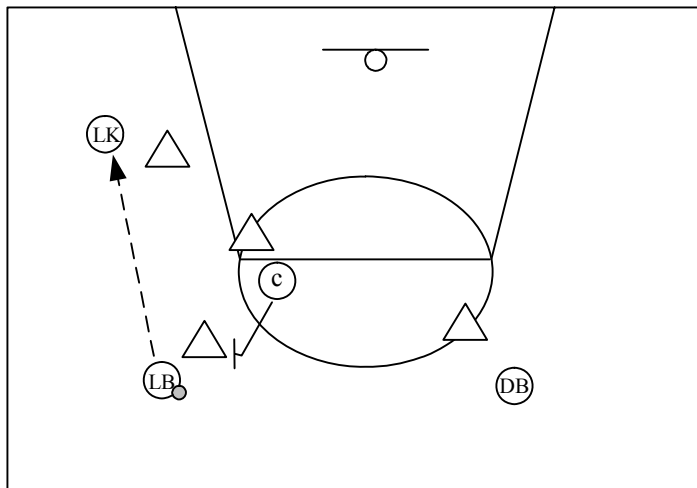
Enega od možnih odgovorov napiši na črto.

b) Oglej si skico 1 in odgovori na vprašanje.

Na skici 1 je prikazana postavitve igralcev v napadu in obrambi. Levi branilec (LB) ima žogo. Center (C) mu postavi blokado na strani žoge. LB je blokado spregledal in žogo podal levemu krilu (LK). Kako lahko LB popravi svojo napako?

Odgovor napiši na črto spodaj.

Skica 1



Legenda:

- △ obrambni igralci
- ⊙ center
- ⊙(LB) levi branilec z žogo
- ⊙(DB) desni branilec
- ⊙(LK) levo krilo
- ✓ smer gibanja v blok
- ➔ smer podaje

(Vir: B. Dežman, Osnove košarkarske taktike v napadu in obrambi, Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Ljubljana 1999.)

- c) Dva napadalca se gibljeta proti košu, igralec z žogo po sredini igrišča, soigralec pa po krilu. V obrambi je samo en obrambni igralec, ki pokriva igralca z žogo.

*Na črto napiši **najbolj ustrežno rešitev**, ki jo lahko izvedeta napadalca, da bosta uspešno končala napad.*

	3
--	---

ODBOJKA

20. naloga

a) S katerim delom roke odbojkarji odbijajo žogo pri zgornjem odboju?

Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

- A Z dlanjo.
- B S celo roko.
- C Z zapestjem.
- D S prsti.

b) Oglej si skico 2 in odgovori na vprašanje.

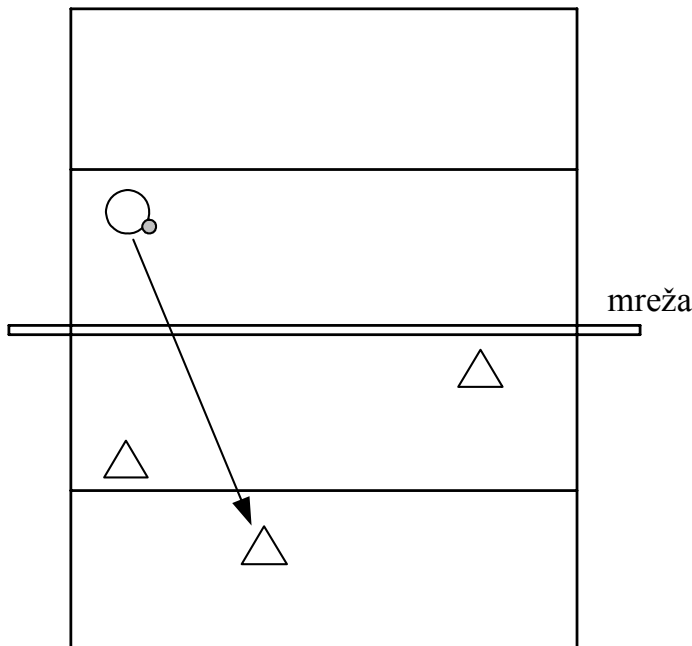
Na skici 2 je nasprotnik žogo podal prek mreže.

V znake za obrambne igralce na skici 2 vpiši številko tistega tehničnega elementa, ki ga bo izbrani igralec izvedel tako, da si bodo elementi sledili v zapisanem zaporedju.




TEHNIČNI ELEMENTI:

- 1 Sprejemanje udarca s spodnjim odbojem.
- 2 Podaja z zgornjim odbojem.
- 3 Napadalni udarec.

Skica 2



Legenda:

-  nasprotnik z žogo
-  obramba
-  smer podaje

(Vir: Ric.)

c) Napadalni igralec nasprotnega moštva je izigral oba blokerja tako, da je žogo z rahlim udarcem poslal tik za njun hrbet in tako dosegel točko. Katero taktično napako so storili obrambni igralci, da je žoga kljub pravilnemu bloku padla v njihovo polje?

Odgovor napiši na črto.

21. naloga

- a) Kako prevzame igralec odgovornost za odboj žoge, kadar ta pada med dva ali več igralcev?

Odgovor napiši na črto.

- b) Igralec ekipe A je serviral kratko žogo, ki je zadela zgornji rob mreže in se odbila na igralno stran ekipe B. Predlagaj nadaljevanje igre igralcev ekipe B.

Odgovor napiši na črto.

	2
--	---

ROKOMET**22. naloga**

- a) Oglej si sliko 7 in odgovori na vprašanje.

Slika 7



(Vir: http://sport.freepage.de/lksport/handball_neue_konzepte.pdf/.)

Kako se imenuje tehnični element, ki ga izvaja igralec na sliki 7?

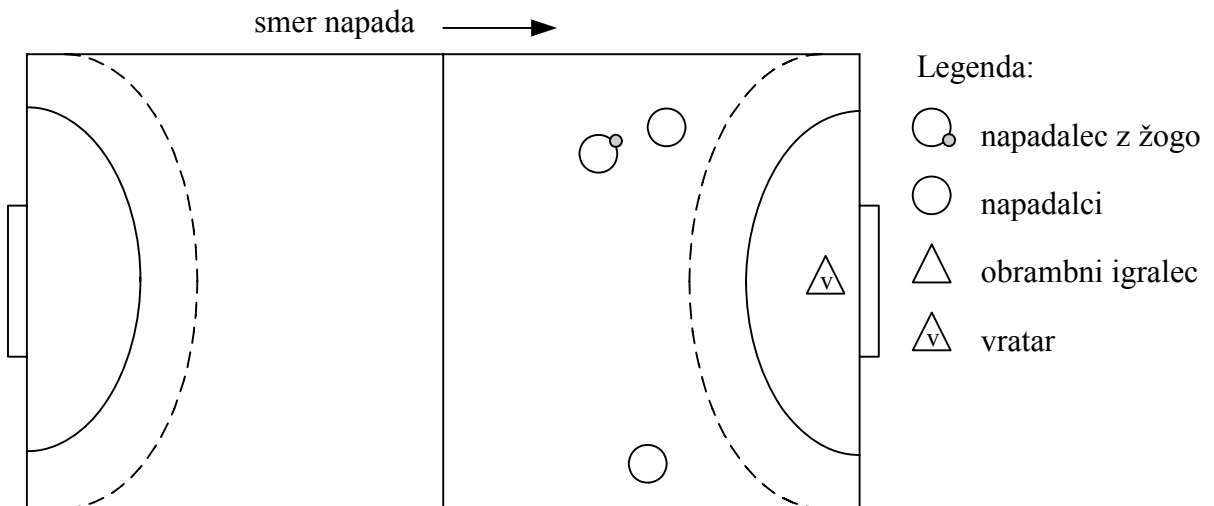
Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

- A Strel v skoku.
- B Strel s padcem.
- C Strel s tal.
- D Vodenje žoge.

- b) Razporedi obrambne igralce na skici 3 v polje pri taktični postavitvi **individualne obrambe** glede na postavljeni napad.

Igralce v obrambi nariši s trikotniki na skico 3.

Skica 3



(Vir: Ric.)

- c) Oceni, v katerem primeru med igro je postavitve individualne obrambe še posebno učinkovita.

Odgovor napiši na črto.

	3
--	---

OBRNI LIST!

23. naloga

a) V katerem opisanem primeru bi moral sodnik dosoditi kazen **devetmetrovke**?

Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

- A Po prejeti žogi se je krožni napadalec odrinil s črte 6 metrov v vratarjev prostor, obrambni igralec pa ga je zaustavil v vratarjevem prostoru.
- B Obrambni igralec je na devetmetrski črti zaustavil napadalca ob njegovem naletu proti голу.
- C Napadalec je izvedel strel z desnega krila. Obrambni igralec ga je skušal zaustaviti samo s svojo postavitvijo in se ga pri tem ni dotaknil. Kljub temu je krilni igralec padel v vratarjev prostor in ni zadel gola.

b) Igralci ekipe A so v treh zaporednih napadih neuspešno skušali doseči zadetek s streli iz razdalje in s streli iz položajev kril, saj je bila obrambna postavitvev ekipe B postavljena globoko v prostor. Napiši taktično primernejši konec napada za ekipo A, tako da bo ta dobila priložnost za zadetek.

Odgovor napiši na črto.

	2
--	---

NOGOMET**24. naloga**

a) Oglej si sliko 8 in odgovori na vprašanje.

Slika 8



(Vir: Ric.)

Kako se imenuje udarec na vrata, prikazan na sliki 8?

Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

- A Udarec z notranjim delom stopala.
- B Udarec z gležnjem.
- C Udarec s kolenom.
- D Udarec z nartom.

b) Katera je glavna naloga "veznega igralca"?

Odgovor napiši na črto.

c) Med igro malega nogometa so igralci spremenili taktično postavitev, tako da so igrali trije v napadu in dva v obrambi. V katerem rezultatskem primeru je bila taktična zamenjava smiselna?

Odgovor napiši na črto.

	3
--	---

OBRNI LIST!

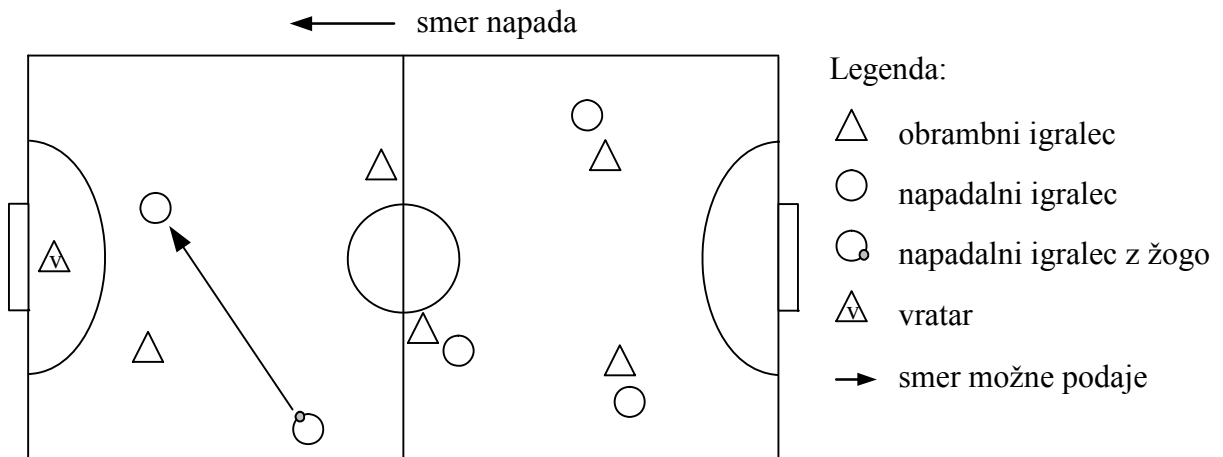
25. naloga

a) Oglej si skico 4 in odgovori na vprašanje.

Igralec z žogo je v napadu. Na skici 4 je prikazana ena od možnih rešitev v napadu. Katere taktične rešitve lahko **napadalec z žogo** še izvede, da bo njegova ekipa dobila priložnost za zadetek?

Na črto pod skico 4 napiši eno od možnih taktičnih rešitev.

Skica 4



(Vir: Ric.)

b) Igralec v igri malega nogometa strelja na gol s položaja levega krila. Ker je vratar dobro postavljen ob bližnji vratnici, se je odločil, da bo streljal na oddaljeno (drugo) vratnico. Katerega od spodaj navedenih strelv bo uporabil?

Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

- A Strel z notranjim delom stopala desne noge.
- B Strel z nartom leve noge.
- C Strel z glavo.
- D Strel z zunanjim delom stopala leve noge.

	2
--	---

SKUPAJ TOČK:

	45
--	----