

## **UČENJE NA DALJAVO – GRADIVO ZA 9. b RAZRED (21. 4. 2020)**

### **DODATNI POUK KEMIJA**

Navodilo za delo najdeš v spletni učilnici eAsistenta.

### **SLOVENŠČINA**

Devetošolka, devetošolec,

Rešil/a si preverjanje znanja z nalogami za razumevanje besedila in nalogami, s katerimi si preveril/a svoje znanje slovnice. Vabljen/a v spletno učilnico. Tam ti bom dala povratne informacije o tem, kako uspešno si rešil/a preverjanje znanja in kaj ti morda še povzroča težave.

Uspešno delo ti želi tvoja učiteljica slovenščine.

### **MATEMATIKA (ANDREJA ŠPAJZER, DAMJANA PODPEČAN)**

V spletni učilnici te čaka navodilo za utrjevanje in ponavljanje snovi, ki smo jo obravnavali v 9. razredu.

### **MATEMATIKA (DANICA GOBEC)**

NPZ 2010, 20. In 21. april

Danes se boš lotil preizkusa NPZ. V zvezek piši vse postopke.

NPZ – 2010, redni rok

<https://www.ric.si/mma/N101-401MAT-3-1/2010061507375635/>

Ko si gotov, na spodnji povezavi odpri rešitve.

Rešitve

<https://www.ric.si/mma/N101-401MAT-3-2/2010061507400494/>

Vzemi rdečo barvo in se točkuj.

Na koncu točke seštej.

V spletno učilnico mi javi, koliko točk si dosegel in katere naloge so ti delale največje težave. Če katere naloge še vedno ne znaš rešiti, mi tudi to napiši.

Delo imaš za ponedeljek in torek.

## ŠPORT – DEČKI

### VADBENA LESTEV

1. Zunaj si nariši ali označi vadbeno lestev kot kaže slika (krede, palice, kamenčki...) lahko tudi notri če nimaš možnosti zunaj



2. Ogrevanje (10 krogov teka naprej-nazaj okrog lestve, 5 krogov bočnega gibanja okrog lestve-pogled je usmerjen v isto smer cel čas gibanja)
3. Kroženja 8x (glava, ramena, komolci, zapetja, roke, boki, kolena, gležnji)
  4. 10 poskokov s kolena čim višje, 10 sklec, 10 počepov
  5. Opravi vaje na vadbeni lestvi

6. Preberi besedilo o motoriki (preverjanje naslednji teden)

<https://www.youtube.com/watch?v=cECQ2gDODck>





**ZUMBA** je fitness program, ki ga je v devetdesetih letih prejšnjega stoletja razvil kolumbijski plesalec in koreograf Alberto "Beto" Perez. To je vadba, ki združuje aerobiko in različne vrste plesov (reggaeton, hip-hop, salsa, sambo, mambo, merengue in mnoge druge), spremlja pa jo energična latinoameriška glasba. Vadbo tedensko obiskuje okoli 15 milijonov ljudi, in sicer na 200.000 lokacijah v 180 državah.

**Začetki** Začetnik zumba je plesalec, koreograf in inštruktor aerobike Alberto »Beto« Perez. Šolal se je na plesni akademiji, delal kot koreograf z znanimi glasbeniki in vodil ure aerobike v svojem domačem mestu Cali v Kolumbiji. Zumbo je razvil popolnoma po naključju leta 1986, ko je na svojo uro klasične aerobike pozabil prinesiti predpisano glasbo, zato je improviziral in uporabil zgoščenke, ki jih je imel takrat pri roki. Na njih je bila posneta latinoameriška glasba, ki klasični aerobiki ni povsem ustrezala. Perez je zato koreografijo in korake na hitro prilagodil ter nevede ustvaril bodočo svetovno vadbeno senzacijo. Taka vadba je kmalu postala izredno priljubljena med njegovimi učenci. Po začetnem uspehu v Kolumbiji je leta 1999 zumbo predstavil še v Združenih državah, dve leti po tem pa je skupaj z Albertom Perlmanom in Albertom Aghionom registriral blagovno znamko »Zumba«, ki je danes uveljavljena v 180 državah po svetu. Poleg različnih fitness programov podjetje ponuja še športno opremo, oblačila, modne dodatke in celo videoigre.

**Glasba in vadba** Zumba je dinamična plesno-športna vadba, zasnovana na principu intervalnega treninga. Vadba poteka v skupinah, ki jih vodi inštruktor, in traja približno 60 minut. Začne se z ogrevalnimi vajami, kjer se ogrejejo mišične skupine zadnjice, rok, nog in trebuha. Po ogrevanju sledi od 40 do 45 minut vadbe, ki jo spremlja latinoameriška in pop glasba. Vadba združuje različne kombinacije korakov, ki izvirajo iz plesov kot so reggaeton, salsa, samba, hip-hop, rumba, mamba in številni drugi. Konec vadbe je namenjen umiranju in ohlajanju telesa. Ker so koreografije sestavljene iz enostavnih osnovnih korakov, ki jim je lahko slediti, je vadba primerna za vsakogar. Zahtevnost vadbe je prilagojena posameznikom, saj je kombinacije mogoče izvajati v lažjih ali težjih različicah. Beseda "zumba" v kolumbijskem slengu pomeni »gibati se hitro in se pri tem zabavati«, kar je tudi primarno vodilo vadbe.

**Učinki** Zumba predstavlja dinamičen aerobni trening, ki pripomore h krepitvi telesa, izgubi maščobe in boljši splošni telesni pripravljenosti. Zumba vključuje celotno telo in skoraj vse skupine mišic. Po eni uri vadbe telo porabi okoli 300-600 kalorij, število pa je odvisno od starosti, spola, intenzivnosti vadbe in drugih dejavnikov. Ob redni vadbi se izboljšuje koordinacija gibov, ravnotežje, fleksibilnost, vzdržljivost in telesna drža. Vadba vpliva tudi na sproščanje endorfinov in nevrotransmitorjev, ki izboljšujejo počutje in iz telesa izločajo stresne hormone.

*Dovolj teorije. Čas se, da se v ZUMBI preizkusite tudi same. Uživajte!!*

<https://www.youtube.com/watch?v=0OLiAtvhmpo>

# MOTORIKA



V šoli na urah športa je pogosto veliko govora o motoriki otrok oziroma njihovih motoričnih sposobnostih. Predvsem v spomladanskem času, bolj natančno meseca aprila, ko na vseh osnovnih šolah in tudi srednjih šolah po Sloveniji izvajamo tako imenovana testiranja za športno-vzgojni karton (ŠVK). Kaj pa pravzaprav želimo in kaj je namen testiranja ŠVK? Kaj so motorične sposobnosti, katere poznamo, kako jih razvijamo in za kaj so pomembne? Da bi si znali odgovoriti na zastavljena vprašanja, se bomo v tem teoretičnem sklopu posvetili razlagi motoričnih sposobnosti.

## MOTORIČNE SPOSOBNOSTI

**Vsi ljudje na svetu imamo motorične sposobnosti. Potrebujemo jih tudi za najpreprostejša dnevna opravila, premike in naloge. Obstaja več motoričnih sposobnosti, natančneje 6 in sicer: giblјivost, moč, koordinacija, hitrost, ravnotežje in preciznost (natančnost)! Prav vsi ljudje na svetu jih imamo vseh šest, a različno dobro razvite.**

**Motorične sposobnosti se lahko razvijajo (trenirajo, izboljšajo) a ne vse enako**, četudi v trening vložimo enako truda in časa. To pa zato, ker ima vsaka motorična sposobnost različni **koeficient prirojenosti** – ta pove, kolikšni del posamezne motorične sposobnosti je prirojen (zapisan v našem dednem materialu in tako določen ob rojstvu) in kolikšni del ostane na voljo za razvoj in izboljšanje s treningom. Primer: motorična sposobnost *hitrost* ima koeficient prirojenosti med 80 in 95 procenti, kar pomeni:

1. da je motorična sposobnost *hitrost* v veliki meri prirojena (tako nam je lahko v 80 - 95 procentih **prirojeno, da smo hitri** ali pa nam je v 80 - 95 procentih **prirojeno, da smo počasni**). Tako da tisti, ki so hitri, so se hitri že rodili, s treningom pa so lahko še hitrejši. Medtem ko nekdo, ki po svoji naravi ni hiter (ima dedno prirojeno da je počasen) bo le s težka ali nemogoče tekmoval s tistim, ki ima hitrost že prirojeno na visoki ravni.
2. da lahko na razvoj te motorične sposobnosti s treningom vplivamo le v obsegu 5 do 20 procentov (s treningom lahko vplivamo zgolj na razvoj tistega procenta motorične sposobnosti, ki ni prirojen – kar je pri *hitrosti* le v obsegu 5 – 20%).

Razumevanje zapisanega je izjemno **pomembno pri usmerjanju otrok in športnikov na njihovi športni/profesionalni poti**, predvsem pa je **pomembno pri sestavi vadbe za razvoj športnika ali otroka**.

Kot omenjeno, so motorične sposobnosti, opredeljene na podlagi objektivnih merjenj rezultatov (pridobljenih na podlagi testiranja velikega števila ljudi z merskimi inštrumenti) sledeče:

1. giblјivost,
2. moč,
3. koordinacija,
4. hitrost,
5. ravnotežje in
6. preciznost.

Mnogi med motorične sposobnosti prištevajo tudi vzdržljivost, ki pa je dejansko funkcionalna in ne motorična sposobnost, saj je odvisna predvsem od dobrega delovanja dihalnega in krvnožilnega sistema.

## ZGODOVINA

Gradivo je v spletni učilnici.

Napiši naslov: DRUGA SVETOVNA VOJNA NA SLOVENSKEM

Ponovi o drugi svetovni vojni v svetu.

Lahko (ponovno) uporabiš:

- tale kviz:

<https://quizizz.com/admin/quiz/5ddd1815de0810001d6cc17f/druga-svetovna-vojna>,

- spletni učbenik: <http://www.facka.si/gradiva/zgo/2-svetovna-vojna/index.htm>

- ali pa svoj zvezek, učbenik (ponovi glavne značilnosti: čas, začetek, nasprotniki, razširjenost, preobrat, konec, atlantska listina, kolaboracija, odpor, posledice.

Preberi besedilo v učbeniku, str. 100 – 101 in s pomočjo vprašanj oblikuj zapiske:

1. Kdaj se je pričela 2. svetovna vojna na Slovenskem?
2. Kateri okupatorji in kako so si razdelili slovensko ozemlje?
3. Naštej raznarodovalne ukrepe (zadnji okvir na str. 102).
4. Kaj je bil namen teh ukrepov?
5. Kakšen je bil odziv Slovencev na okupacijo?

### Neobvezno:

Poglej posnetek Kako nas je spremenila druga svetovna vojna: <https://4d.rtv slo.si/arhiv/osmi-dan/174582550>

Poglej posnetek o slovenski družini med drugo svetovno vojno:

[https://www.youtube.com/watch?v=Y\\_VxVs9exW0](https://www.youtube.com/watch?v=Y_VxVs9exW0)