

UČENJE NA DALJAVO – GRADIVO ZA 9. b RAZRED (23. 4. 2020)

DODATNI POUK MATEMATIKA

Navodilo za delo najdeš v spletni učilnici eAsistenta.

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, 23. in 24. april

Danes se boš lotil preizkusa NPZ. Če imaš možnost, si naloge natisni, sicer pa rešuj v zvezek. Vedno piši vse postopke.

NPZ – 2006, redni rok

<https://www.ric.si/mma/N061-401MAT-3-1/2008020416254655/>

Ko si gotov, na spodnji povezavi odpri rešitve.

Rešitve

<https://www.ric.si/mma/N061-401MAT-3-2/2008020416261166/>

Vzemi rdečo barvo in se točkuj. Morda ne boš znal/a 10.b. Ni težav. Več o tem izveš po prvomajskih počitnicah. ☺

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 četrtek in petek.

SLOVENŠČINA

Devetošolka, devetošolec,

zaključili smo sklop, v katerem smo obravnavali neumetnostna besedila in značilnosti besed. Rešili ste preverjanje. Verjetno se strinjate, da bi bilo spet dobro pokukati v svet literature.

Kdo so žebjarji? Razlago boš našel na Franu.

Preberi pesem Žebljarska Otona Župančiča. Razmisli o vsebini, besedah, sporočilu. Nato v spletni učilnici učiteljici postavi vprašanje, česa ne razumeš oziroma kaj se ti morda zdi nerazumljivo.

Zaželeno je, da se povežeš s sošolko/sošolcem – skupaj se pogovorita o pesmi in skupaj učiteljici postavita vprašanje.

Se vidimo v spletni učilnici.

Uspešno delo ti želi tvoja učiteljica slovenščine.

ANGLEŠČINA

Pozdravljeni dragi 9-šolci.

O tem, kako izražamo **(Z)MOŽNOST** in **NE(Z)MOŽNOST** smo se pogovarjali že v ponedeljek ter si zapisali spodnji zapis.

a) **MOŽNOSTI/NEMOŽNOSTI – POSSIBILITY/IMPOSSIBILITY**

- *I can see you in the dark.* - *I can't travel without a passport.*

b) **ZMOŽNOSTI/NEZMOŽNOSTI – ABILITY/NO ABILITY**

- *I can speak Spanish.* - *I can't ski.*

Oba pa uporabljamo le za sedanost. Če torej želimo opisovati, naše (z)možnosti in ne(z)možnosti v preteklosti ali prihodnosti, moramo modalni glagol spremeniti. **Dopolni zapis v zvezek.**

a) **MOŽNOSTI/NEMOŽNOSTI – POSSIBILITY/IMPOSSIBILITY**

SEDANOST

- *I **can** see you in the dark. / I **can't** travel without a passport.*

PRETEKLOST

- I **was able to** see you in the dark. / I **wasn't able to** travel without a passport.
- We **were able to** see you in the dark. / We **weren't able to** travel without a passport.
- I **could** see you in the dark. / I **couldn't** travel without a passport.

PRIHODNOST

- I **will be able to** see you in the dark. / I **won't be able to** travel without a passport.

V delovnem zvezku na strani 135 reši nalogo 10 b.

Dopolni zapis v zvezek.

b) ZMOŽNOSTI/NEZMOŽNOSTI – ABILITY/NO ABILITY

SEDANJOST

- I **can** speak Spanish. / - I **can't** ski.

PRETEKLOST

- I **could** speak Spanish. / - I **couldn't** ski.

PRIHODNOST

- I **will be able to** speak Spanish. / I **won't be able to** ski.

V delovnem zvezku na strani 137 reši naloge 11b, 11c, 11d.

!! Na koncu si ne pozabi nalog s pomočjo **rešitev** tudi pregledati. Rešitve najdeš v eni izmed prejšnjih objav.

* Fotografijo svojega zapisa oddaj v spletno učilnico, kanal za angleščino, ali na elektronski naslov učiteljice.

BIOLOGIJA

V spletni učilnici bo objavljeno gradivo: rešitev vaj v DZ o prilagoditvah organizmov, preverjanje o evoluciji ter predstavitev snovi Vzajemna evolucija.

ŠPORT – DEČKI




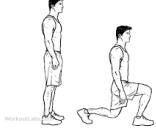
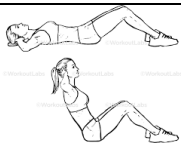
RAZVIJANJE MOČI IN SPLOŠNE KONDICIJE

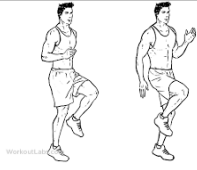
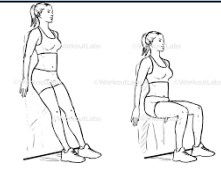

Ogrevanje: 10 poljubnih vaj, ki jih delamo pri ogrevanju

Navodila: začneš s sklopom A in ponoviš 3 kroge, potem isto nadaljuješ s sklopom B in C.

Po vadbi se odpraviš še na kratek rahel tek (10 min).

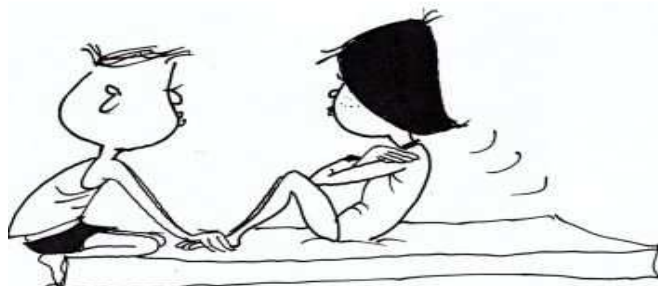
Preberi drugi del o motoriki. (pripomba v spletni učilnici)

St.	Ime vaje	Serije/ponovitve	Odmor	Slika/video/opombe
A1	Počep	3/12		
A2	Stabilizacija trupa-plank	3/40 sekund		
A3	Sklece	3/12		
B1	Izpadni korak	3/20 (10 vsaka noga)		
B2	Dvig trupa	3/12		

B3	Tek na mestu	3/40 sekund		
C1	Statični počep	3/40 sekund		
C2	Stabilizacija trupa z dotikom ramen	3/20 (10 vsaka rama)		

ŠPORT – DEKLICE

Športno vzgojni karton



Pozdravljene!

Pri današnji uri športa se boste posvetile vadbi, ki bo pripomogla k boljšim rezultatom za športno vzgojni karton. Le-tega vse dobro poznate; morale bi ga izvesti v mesecu aprilu pri urah športa. Preden začnete z vadbo in meritvami, se vedno dobro ogrejte.

Kot uvod poiščite posnetek o športno vzgojnem kartonu:

<https://www.youtube.com/watch?v=9PNb77rhVnl>

Navodila, ki vam bodo v pomoč pri izvedbi nalog, ki pa jih boste seveda prilagodile, najdete na povezavi [športnovzgojni karton postopki merjenja – Arnes.](#)

Naloge

TELESNA VIŠINA in TEŽA: telesno višino si izmerite s pomočjo metra, naj vam kdo pomaga. Telesno težo pa s pomočjo osebne tehtnice.

KOŽNE GUBE ni potrebno meriti.

POLIGON NAZAJ: Osnova poligona nazaj je hoja po vseh štirih nazaj. To lahko brez problema vadite doma, v stanovanju ali zunaj. Lahko se sprehodite na ta način po sobi, kuhinji, hodniku... Pazite, da ne drsate po tleh z rokami, ampak korakate. Prehod preko ovire nazaj (okvir skrinje) lahko izvedete tako, da napnete kakšno vrvico v približni višini okvirja skrinje, pomembno je, da dobite občutek, kdaj dvigniti nogo za čim boljši prehod, kar je odločilno pri tem delu naloge. Lahko tudi povadite tako, da greste zvečer v posteljo vzvratno z nogo naprej.

☺ Vleko telesa pod oviro lahko vadite spet z vrvico, palico ali pod prazno mizo.

SKOK V DALJINO Z MESTA: To lahko vadite kjerkoli, bodite pazljive le, da imate dober oprijem stopal s tlemi.

PREDKLON: Pri vajah za boljši predklon (to so vse vaje za povečanje gibljivosti) bodite pazljive le, da se pred vadbo dobro ogrejete. Več kot boste vadile, boljši rezultat boste dosegle.

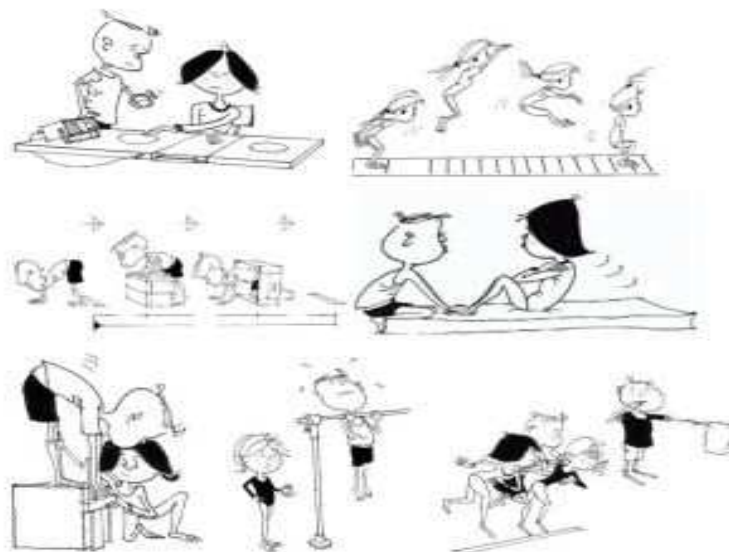
DVIGANJE TRUPA: Lahko brez problema vadite doma, noge zataknete pod rob primerne pohišta ali pa za pomoč poprosite brata, sestro ali starše.

VESA V ZGIBI: Veso vadite le, če imate za to ustrezne pogoje, v nasprotnem primeru ne vadite. Lahko pa izboljšate rezultat, če boste opravljali vaje za povečanje moči rok, trupa in ramenskega obroča (npr. sklece).

TEK: Tečete lahko vsak dan. Lahko pa namesto teka vadite skiping na mestu, z več ponovitvami.

Meritve (naj vam bodo v pomoč navodila ŠVK) si zapišite in shranite, da jih bomo lahko primerjale z meritvami v šoli. Zelo dobrodošla bo tudi pomoč katerega od domačih. Vadbo lahko izvajate večkrat na dan, vsak dan in tako spremljate vaš napredek. Odločitev pa je seveda vaša.

Uživajte tudi v vadbi na malce drugačen način!



KOORDINACIJA

Koordinacija je sposobnost za učinkovito oblikovanje in izvajanje zapletenih gibalnih nalog. Pri koordinaciji potekata v telesu 2 procesa in sicer:

- **načrtovanje gibanja** (primer: v glavi si zamislimo kako bomo premagali poligon)
- uresničevanje načrtovanega gibanja s **sprotnimi popravki** (primer: dejansko premagujemo poligon in sproti popravljamo svoje gibanje)

Koeficient prirojenosti KOORDINACIJE je 80%
--



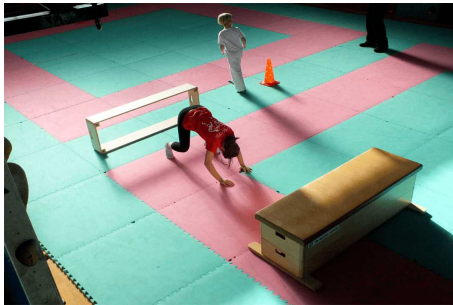
V dobro koordiniranem gibanju se porabi tudi le toliko energije, kolikor jo je za izvedbo gibanja nujno potrebno, da bo gibanje lahko in sproščeno (primer: ko tečemo sprint na 60 m, ni potrebno, da med tekom še krilimo z rokami, vpijemo in napenjamo hrbtne mišice – vse to je odvečno gibanje in vpliva na porabo energije). **Bolje koordinirani ljudje so tisti, ki imajo več različnih izkušenj z raznovrstnimi gibanji, saj si naši možgani ta gibanja »zapomnijo« in jih v naslednjih istih ali podobnih situacijah uporabijo in prilagodijo** (primer: bolj razvito koordinacijo bo imela oseba, ki se ukvarja z nogometom, košarko, odbojko in tekom, kakor oseba, ki se ukvarja zgolj z nogometom).

Gibanje je koordinirano (pa naj je to preskok letvice, sunek krogle, preigravanje ali met na koš) ko je:

- **pravilno** (natančno in ustrezno izvedeno)

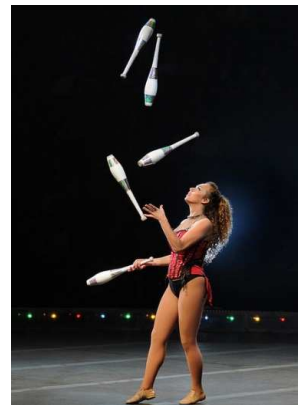
- **pravočasno** (da so naši gibi časovno usklajeni – primer: da pri preigravanju v nogometu pravočasno s telesom nakažemo lažno smer gibanja, nato pa v naslednjem trenutku spremenimo smer gibanja in žogo vodimo mimo nasprotnika)
- **racionalno** (pomeni, da smo izvedli natančno to kar je bilo potrebno in ne kot pri prejšnjem primeru sprinta na 60 m še 5 nepotrebnih stvari poleg)
- **izvirno** (da med izvajanjem akcije prilagajamo gibanje – primer: ko se znajdemo pred vratarjem in še 2 obrambnimi igralci se moramo v trenutku odločiti kako bomo dokončali napad in dosegli gol)
- **stabilno** (primer: karateisti morajo biti pri izvedbi kat izjemno zanesljivi in stabilni)

Koordinacije se dejansko ljudje pričnemo učiti že v trebuhu matere, saj tam že izvajamo prve gibe. V največji meri pa se **koordinacija razvija do otrokovega 6. leta starosti**. Sicer se še nekoliko dviguje do pubertete, a ne več tako strmo kot do 6. leta starosti. Svoj vrhunec razvitosti koordinacije ljudje dosežemo do 20 leta in jo lahko na razmeroma visoki ravni vzdržujemo do 35 leta. Nato pa koordinacija počasi upada. Seveda pa je vse odvisno od načina življenja in urjenja te motorične sposobnosti.



Za dober razvoj koordinacije so izjemno pomembna čutila – saj naša čutila prenašajo možganom opazovanja in podatke o okolju, da lahko ti (možgani) sestavijo kar najboljši odgovor v danih situacijah (primer: tečemo po hribu navzdol – naša čutila možganom sporočajo: kje je naslednja korenina, kako hitro se premikamo, kam pot zavije, kakšni so

položaji naših nog in še mnogo drugega, možgani pa so potem tisti, ki mišicam pošiljajo informacije, kako in kam je potrebno skočiti, premakniti roke, koliko moči je potrebne v desni nogi, pod katerim kotom postaviti levi gleženj na kamen in še mnogo drugega). Možgani ta navodila okončinam in mišicam pošiljajo v delčku sekunde, da pa so lahko ta navodila kar najboljša, morajo imeti **naši možgani v svojem spominu shranjenih veliko različnih gibalnih programov, zapisov, izkušenj, da lahko v dani (novi) situaciji kar najbolje odreagirajo in pošljejo mišicam kar najboljša navodila**. Primer: če se vrnemo na športnika, ki se ukvarja z nogometom, košarko in tekom: možgani tega športnika imajo v spominu zapisane gibe in odzive 3. različnih športov kar nanese na tisoče različnih rešitev situacij (od tega kako skočiti za žogo pri košarki, do tega kako preigrati v nogometu do tega kako v sprintu preteči klanec navzdol,...). Ta športnik bo mnogo lažje in bolje odreagirajl in rešil neko novo situacijo (kot na primer skok s smučmi preko skakalnice) kot tisti športnik, ki trenira zgolj nogomet. Saj lahko ta, ki vadi 3 športe, vzame izkušnje iz vsakega športa po malo in bo veliko lažje in hitreje našel rešitev za skok s smučmi (*odriv* bo vzel iz košarke, *ravnotežje* iz preigravanja pri nogometu ter *pristanek* od teka po klancu navzdol) kot drugi športnik, ki vadi zgolj nogomet.



Dejavniki, ki nam omogočajo boljši razvoj koordinacije:

- bolj razvite preostale motorične sposobnosti omogočajo boljši razvoj koordinacije,
- pri marsikaterem športu mora biti za dobro koordinacijo **primerno tudi konstitucija (zgradba) telesa** (primer: pri gimnastiki je bolje, če so tekmovalci manjši ker tako lažje izvajajo salto, premete, kot če bi bili visoki 2 metra; nasprotno je pri košarki bolje, če so igralci visoki, saj bodo tako lažje vrgli na koš, skočili za žogo in podobno),
- seveda je pa za uspeh **izjemno pomembna motivacija športnika**, da ne odneha, ko je težko, ampak vadi dokler ne doseže uspeha.

Sicer pa je koordinacija veliko več kot le preigravanje pri nogometu in skok za žogo pri košarki, koordinacija zajema tudi:

- hkratno gibanje različnih okončin (primer: žongliranje z obema rokama hkrati),
- postopna koordinacija (primer: učitelj vsake 3 sekunde doda novo nalogo: prva naloga je tek na mestu, druga naloga je tek z visokim dvigovanjem kolen na mestu, tretja naloga je ploskanje med tekom na mestu, četrta,... - pomeni da moramo med izvajanjem dela/naloga/gibanja reševati vedno nove probleme/izzive),
- izvajanje celostnih programov (primer: učitelj na začetku poda 10 navodil in nato testira učenca z izvedbo, da preveri ali so si zapomnili vsa navodila),
- sprotno reševanje problemov (primer: zamislite si, da tečete zelo hitro po gozdnatem hribu navzdol – vsako sekundo je potrebno sproti reševati izzive na poti kot so korenine, trava, grmovja, drevesa, veter, naklon, pesek, ovinki, skale, ozka pot, drugi ljudje na poti, psi, veverice, sonce v oči,...),
- sposobnost obvladovanja ritmike (primer: izvedba plesnih korakov na glasbo – pomeni, da smo usklajeni z ritmom oziroma, da znamo plesne korake odplesati po ritmu glasbe),
- timing (primer: da smo sposobni izvesti določeno dejanje, gib, akcijo v točno določenem trenutku – primer je start sprinta na 100 metrov v trenutku, ko poči štartna pištola),
- koordinacija spodnjih okončin (primer: žongliranje pri nogometu, tek čez ovire, ples)

ELEKTRONIKA Z ROBOTIKO

Navodila najdeš na spodnji povezavi:

<https://elektronikazrobotikoezr.blogspot.com/2020/04/simulacija-preproste-regulacije.html>