

## 8. A

### POUK NA DALJAVO - TOREK, 5. 5. 2020

Vsa gradiva so dostopna v spletni učilnici.

	predmet
1	GEO
2	DKE
3	ŠPO
4	NI2
5	GUM

#### 1. GEO

Napiši nov velik naslov: **LATINSKA AMERIKA**

Pri delu bomo uporabljali:

- učbenik str. 78 – 99,
- delovni zvezek str. 87 – 108,
- atlas str. 132, 146 – 155.

Napiši podnaslov: **LEGA IN DELITEV LATINSKE AMERIKE**

Naredi zapiske po ključnih besedah:

1. **lega** (med oceani, v toplotnih pasovih)  
(zapiši lego med oceani in morji ter določi, v katerih toplotnih pasovih leži (atlas 168))
2. **delitev: Srednja Amerika, Latinska Amerika**  
(prepiši zgornjo delitev in zapiši, po čem se razlikujeta (U 78, druga poved))
3. **skupne značilnosti U 78, 79**  
(izpiši iz drugega podnaslova na straneh 78 in 79 v učbeniku)
4. **pomen Panamskega prekopa U 85**  
(izpiši iz U 85 ali DZ 79)

Napiši nov podnaslov in prepiši naravne enote:

#### NARAVNE ENOTE

**Srednja Amerika:**

Mehiško višavje  
Zahodna Sierra Madre  
Vzhodna Sierra Madre  
Južna Sierra Madre  
Kalifornijski polotok  
Jukatan  
Veliki Antili  
Mali Antili  
Bahamsko otočje

**Južna Amerika:**

Orinoško nižavje  
Amazonsko nižavje  
Laplatsko nižavje  
Gvajansko višavje

## Brazilsko višavje Andi ali Južnoameriške Kordiljere

Vse naravne enote poišči na zemljevidu v atlasu str. 132.

Južna Sierra Madre ni označena, je pa južno od Mehiškega višavja (najvišji vrh je Popocatepetl, poišči ga).

Na zemljevidu poišči reke: **Orinoko**, **Amazonka**, **Parana**, **Urugvaj** in jih zapiši v zvezek.

Reši naloge v delovnem zvezku:

- str. 88
- str. 95, 96

## 2. DKE

### DKE 8. a, 5. 5. 2020 in 7. 5. 2020

Vsa navodila so v spletni učilnici. Svoje odgovore, ki si jih prejšnjič oddal, primerjaj z zapisom v priponki v Komentarjih.

Preberi besedilo v učbeniku, str. 75 – 77 in s pomočjo vprašanj napiši zapiske v zvezek:

Gospodarstvo

1. Pojasni, kaj je tržno gospodarstvo.
2. Od česa je odvisno povpraševanje po izdelkih?
3. Pojasni izraz dobiček.
4. Kaj so dividende?

Davki

1. Kdo so davčni zavezanci?
2. Naštej primere davkov.
3. Kaj je državni proračun?
4. Čemu je namenjen denar iz proračuna?
5. Kako lahko ti pripomoreš h gospodarnemu ravnanju s premoženjem šole?

Delodajalci in delojemalci

1. Naštej pravice delavcev.
2. Opredeli pravične delovne razmere.
3. Opiši delo sindikatov.
4. Pojasni vlogo gospodarskih zbornic.
5. Prosi nekoga od odraslih doma, da ti pojasni razliko med bruto plačo in neto plačo. Lahko pa prebereš tule:

<https://mladipodjetnik.si/podjetniski-koticek/racunovodstvo/kako-je-sestavljena-placa>

V naslednjih dneh te bodo v spletni učilnici čakala tudi navodila za pripravo izdelka.

## GIBLJIVOST



Gibljivost ali fleksibilnost je motorična sposobnost **doseganja maksimalnih razponov gibov** v sklepih ali sklepnih sistemih (pomeni, da lahko naše mišice s sklepi kar najbolj raztegnemo). Igra izjemno vlogo pri optimalni telesni pripravljenosti posameznika tako športnika kot ostalih ljudi. **Gibljivost lahko izvajamo aktivno** (z mišico, ki jo napenjamo raztezamo nasprotno mišico – primer: če napenjamo *triceps* (triglavo nadlaktno mišico) potem raztezamo nasprotno mišico *biceps* (dvozglavo nadlaktno mišico)) **ali pasivno** (primer: s pomočjo uteži, partnerja ali lastne teže). Na podlagi raziskav, so dokazani naslednji učinki gibljivosti:

- če smo primerno gibljivi, se navadno tudi **bolje počutimo**,
- v primeru, da zmanjšamo svojo športno vadbo ali z njo prekinemo, se zmanjša tudi splošna gibljivost v sklepih, kar lahko oteži izvajanje tudi običajnih vsakodnevnih opravil,
- zmanjšana gibljivost vpliva tudi na poslabšano gibalno izraznost človeka (kakovost in estetiko-lepoto gibanja),
- pri mlajši starostnih skupinah je **80 % bolečin v križu posledica predvsem zmanjšane gibljivosti** v nekaterih pomembnejših sklepih, ki podpirajo hrbtenico (kolčni sklep),
- dobra gibljivost je zelo pomembna **za dober razvoj in izraz drugih motoričnih sposobnosti** kot so koordinacija, moč, hitrost, ...,
- z dobro gibljivostjo **zmanjšamo možnost poškodb** ter poskrbimo za večjo ekonomičnost gibanja.

Kaj vpliva na izboljšanje ali poslabšanje gibljivosti?

- Podkožno maščevje zmanjšuje gibljivost.
- Daljše okončine (višji ljudje) so slabše gibljive(i).
- Več mišic ima za posledico slabšo gibljivost (bodybuilderji so tako slabše gibljivi).
- Ogreta mišica se lažje in bolj razteza (zato je zelo pomembno ogrevanje pred vadbo).
- S staranjem se gibljivost zmanjšuje.
- Ženske so za 20-30% bolj gibljive kot moški (zato je ritmična gimnastika v domeni žensk).
- Najbolj smo gibljivi ob 12 h in 18 h, najmanj pa ponoči in okoli 14 h.

**Gibljivost vzdržujemo in razvijamo predvsem z gimnastičnimi razteznimi vajami.** Z vsakokratnim raztegovanjem in primernim ogrevanjem pred vadbo lahko visoko stopnjo gibljivosti vzdržujemo v pozno starost. Vaje za gibljivost lahko izvajamo tudi vsakodnevno, ne glede na to ali se ukvarjamo s športom ali ne (primer: vsak izmed nas lahko 2 krat dnevno izvaja 15 minut raztezne vaje za boljšo gibljivost in s tem vpliva na boljše počutje).

### Praktični del

#### UVOD

- 5x30 poskokov s kolebnico (če kolebnice nimaš, poskoki brez)
- dinamične ogrevalne vaje (3 za glavo, 3 za roke, 3 za trup, 6 za noge- VSE PO LASTNI IZBIRI- 12 PONOVI TEV VSAKA VAJA)

## GLAVNI DEL

- Izvajaj vse vaje na sliki tako, da držiš položaj in šteješ od 10 do 20

## Stretching Exercises



## ZAKLJUČNI DEL

- Na mehki podlagi (postelja, odeja...) ponovi in zadrži položaj čimdlje (štej počasi do 5)
- Vsak položaj ponovi 2x

STOJA NA LOPATICAH, LADJICA, MOST, MIZA



## 4. NI2

Obvezni izbirni predmet

## NEMŠČINA

8. razred

Navodilo za delo: TOREK, 5. 5. 2020 & ČETRTEK, 7. 5. 2020

Dragi učenci!

Upam, da ste preživeli lepe prvomajske praznike, čeprav so verjetno bili drugačni kot po navadi. V tem tednu še utrjujemo snov z vajami, v naslednjem tednu pa sledi navodilo za pripravo izdelka, ki bo tudi ocenjen.



V tem tednu bomo delali v nekoliko drugačnem okolju in sicer v takšnem, kjer se boste lahko drug od drugega učili, drug drugega spremljali, si pomagali. Vaša prva naloga vas čaka na spodnji povezavi. **Prijavite se s svojim imenom**, da lahko sledim vašemu napredku.

- ✓ [Moja prva naloga.](#)

Vaša druga naloga vas čaka na spodnji povezavi. **Prijavite se s svojim imenom**, da lahko sledim vašemu napredku.

- ✓ [Moja druga naloga.](#)

Obe povezavi čez kakšen dan obiščite še enkrat in **poiščite moj komentar** k vašemu izdelku.

V kolikor pa imate občutek, da potrebujete vaje še več, sem za vas pripravila še tretjo možnost, ki vas čaka na spodnji povezavi.

- ✓ [Meine EXTRA Übungen.](#)



Še nekaj namigov  
za uspešno reševanje.

- ✓ **Pomagaj** si z zvezkom, če drugače ne gre.
- ✓ Dobro **razmisli**, preden kaj zapišeš.
- ✓ Kaj že v nemščini pišemo z **veliko začetnico**?
- ✓ Kdaj postavimo **um/am**?
- ✓ Kdaj postavimo **in die / in das = ins / in den**?
- ✓ Kje stoji **glagol**? Ga spregamo? Je morda deljiv?
- ✓ Namesto **ä, ö, ü, ß** lahko pišeš tudi **ae, oe, ue, ss**.

Obe nalogi je potrebno oddati do **PONEDELJKA, 11. 5. 2020.** **Potrudi se po svojih najboljših močeh.**

Lep pozdrav,

**Mojca Kacjan**

učiteljica nemščine



## 5. GUM

Navodila so v spletni učilnici.