

## UČENJE NA DALJAVO – GRADIVO ZA 9. b RAZRED (12. 5. 2020)

### DODATNI POUK KEMIJA

Navodilo za delo najdeš v spletni učilnici eAsistenta.

### MATEMATIKA

Spoznali smo že grafe funkcij. Danes te v spletni učilnici čaka posnetek razlage linearne funkcije in navodila za delo.

### SLOVENŠČINA

Devetošolec/devetošolka,

prebral si Cankarjevo črtico Bobi. Verjetno je bilo branje zahtevno zaradi številnih starinskih besed in zapletene zgodbe. Zato te vabim, da mi v spletni učilnici napišeš, kar bi me želel/a vprašati v razredu - kaj je bilo v zgodbi morda težje razumljivo, česa nisi povsem razumel/a.

Tvoja učiteljica slovenščine

### ŠPORT – DEKLICE IN DEČKI

## MOČ

Moč je sposobnost za učinkovito **izkoriščanje sile mišic pri premagovanju zunanjih sil.**

Mišična sila se proizvede tako, da se v mišicah porablja gorivo (kreatin-fosfat in/ali glukoza), pri tem nastaja kemična energija, ki se pretvori v mehansko, s tem pa se zgodi mišična kontrakcija (napenjanje ali krčenje mišice), ki se pokaže kot mišična sila.



**Moč človeka pa je produkt mišične sile in hitrosti** – primer: hitreje in z večjo silo kot udarimo, večjo moč bomo proizvedli. Moč je tudi najbolj raziskana motorična sposobnost, saj je osnova za gibanje in tako življenje, namreč brez moči ne bi zjutraj niti s postelje vstati.

Naše telo se praktično neprestano spopada z neko obliko zunanje sile, ki jih mora premagovati, kot na primer: **sila gravitacije** (primer: naše mišice morajo neprestano

delovati, da lahko naše telo stoji pokonci), **sile predmetov**, ki jih držimo in jih sila gravitacije vleče k tloraju (primer: naše mišice rok morajo neprestano delati, se napenjati, da lahko držimo v roki mobilni telefon), **sile trenja in upora** (primer: če želimo v morju z vodo do pasu stati na miru, mora naše telo neprestano delati, da lahko stojimo čim bolj mirno; podobno kot če želimo stati na miru, medtem ko v nas piha močan veter) in **sile partnerja ali nasprotnika** (v judu, rokoborbi, hokeju,...).

### **Kaj pa vpliva na izboljšanje ali poslabšanje moči?**

- Podkožno maščevje zmanjšuje razvoj mišične moči/sile (debelejši kot smo, manj smo močni).
- Daljše okončine ne omogočajo razvoja velike moči (višji ljudje so manj močni).
- **Več mišic** (večja mišična masa) ima za posledico tudi možnost **razvoja večje mišične sile** (več mišic kot imamo, močnejši smo).
- Izboljšana medmišična koordinacija poveča proizvedeno mišično moč (primer: **netreniran človek** je pri naprežanju **sposoben aktivirati zgolj 30 – 40 % svojih »mišic«**).
- Določena efektivna emocionalna stanja, kot so strah, jeza, tema, lahko izjemno vplivajo na izraz povečanja ali zmanjšanja moči – primer: če imamo veliko tremo, lahko naše mišice v trenutku postanejo popolnoma »nemočne«; poznani pa so tudi primeri, ko matere pod vplivom izjemnega strahu dvignejo avto do te mere, da izpod njega rešijo svojega otroka.
- **Ženske imajo za okoli 33% manj mišične mase** (najmočnejše ženske se lahko primerjajo z bolj šibkimi moškimi – zato so vsi absolutni rekordi v dvigovanju uteži v lasti moških).
- Netrenirani ljudje dosežejo vrhunec svoje moči med 20. in 30. letom starosti, če pa se vadba za moč izvaja redno, pa lahko le-to ohranimo na ustreznem nivoju še v pozni starosti.
- **Za povečanje mišične mase** in tako mišične sile (moči) je **potrebna količinsko in raznovrstno zadovoljiva prehrana** (predvsem ogljikovi hidrati in zdrave maščobe – krompir, riže,...).
- Na splošno poznamo **3 oblike moči** in sicer:
  - **Eksplozivna moč**: je sposobnost v čim krajšem času aktivirati čim več mišic, kar **pomeni proizvodnjo velike mišične sile v zelo kratkem času** (primer: brca, udarec, met, skok, start sprinta...)
  - **Repetitivna moč**: pomeni, da smo sposobni **daljši čas opravljati enake ponavljajoče se gibe** (primer: hoja, tek, plavanje, veslanje, sklece, počepi,...)
  - **Statična moč**: pomeni, da smo **sposobni dolgotrajnega statičnega** (mirnega s konstantno napetostjo v mišici) **mišičnega napenjanja**. Statična moč (kot statične raztezne vaje) pomeni, da ni prisotnega gibanja. To pomeni, da poizkušamo s svojimi mišicami kar najdlje zadržati določen položaj z obremenitvijo ali brez (primer: športna gimnastika (konj, krogi, bradlja), nekateri borilni športi (kate), dvigovanje uteži...).



V tekmovanjih v dvigovanju uteži se lahko ljudje/športniki zlahka primerjamo med sabo, saj teža v kilogramih, ki jo dvignemo, jasno pokaže, kdo je močnejši – temu pravimo **absolutna moč**. Obstaja pa tudi **relativna moč**, ki pa nam pove, kako močni smo glede na svojo telesno težo. Namreč težko je primerjati dva tekmovalca v dvigovanju uteži, pri čemer je eden od tekmovalcev težek 55 kg in drugi 120 kg. Zato je

relativna moč izražena kot teža bremena, ki jo premagujemo (dvigujemo) deljeno s telesno težo.

Primer:

**Bodybuilder:**

- ima telesno težo 120 kg
- dvigne za 120 kg uteži
- njegova relativna moč je  $\frac{120}{120} = 1$

**Gimnastičar:**

- ima telesno težo 55 kg
- dvigne za 110 kg uteži
- njegova relativna moč je  $\frac{110}{55} = 2$

To pomeni, da je gimnastičar glede na svojo telesno težo relativno močnejši kot bodybuilder, ki sicer dvigne več uteži (večjo kilažo ali tako imenovano večjo obremenitev).

**Mišično moč se lahko v veliki meri razvija, saj je njen koeficient prirejenosti zgolj 50 %.**

Da pa bi to počeli pravilno in učinkovito, so tu nekatera pravila:

- mišica se krepi samo takrat, ko se aktivno napenja (da bi pridobili mišice, se je zato potrebno naprezati),
- delo mišice mora biti močnejše, daljše in pogostejše, kot je njeno delo običajno v vsakdanjem življenju (primer: vsak dan hodimo po stopnicah, da pa bi to delo spremenili v trening za razvoj mišične mase/moči, bomo za hojo po stopnicah uporabili 5 kg težak nahrbtnik),
- obremenitev (težo uteži) je potrebno postopoma povečevati,
- pred vsako vadbo za razvoj moči se je potrebno dobro ogreti,
- poleg krepilnih vaj so obvezni del treninga moči tudi gimnastične raztezne in sprostilne vaje,
- za razvoj vsake oblike moči (eksplozivne, repetitivne ali statične moči) je potrebna posebna vadba.

Mišična moč je sicer izjemno pomembna pri razvoju motorične sposobnosti hitrosti (pomembna je v fazi pospeševanja), pri razvoju preciznosti, koordinacije in gibljivosti (moč omogoča boljši nadzor na mišično aktivnostjo/delom) ter vzdržljivosti (pri tej pripomore dobro razvita repetitivna moč).

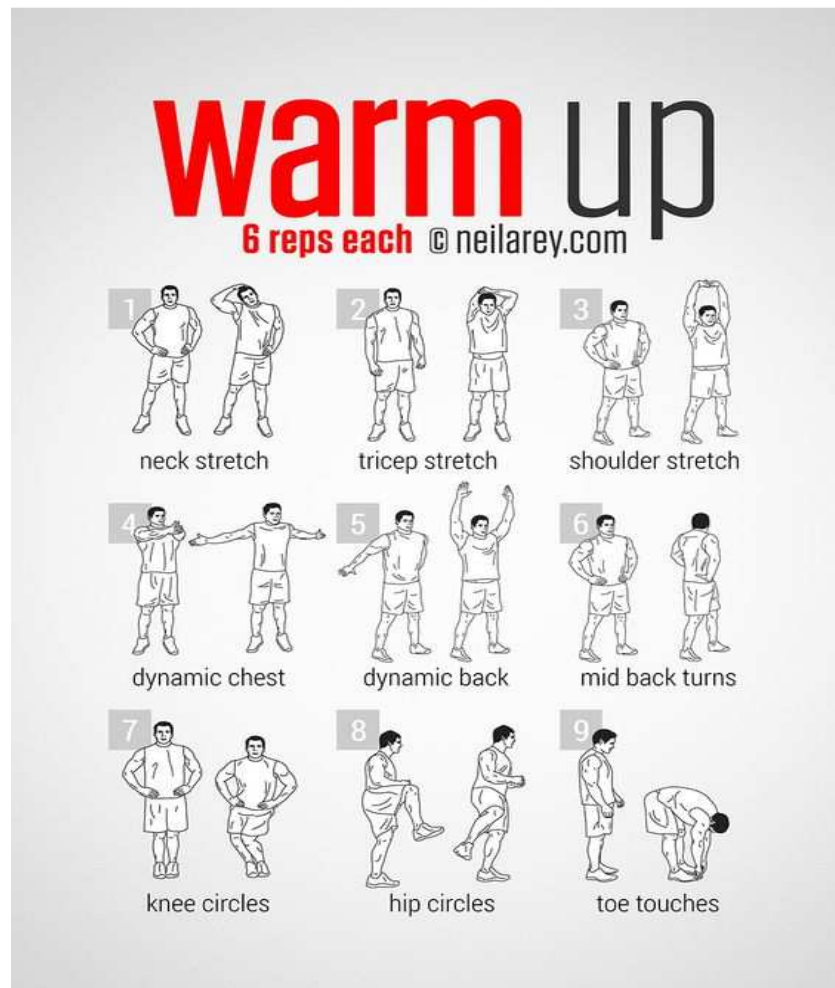
Praktični del

ČE IMAŠ MOŽNOST, SI PREDVAJAJ POSNETEK ZA MOTIVACIJO IN RITEM ZA DELO!

<https://www.youtube.com/watch?v=h7aa8tA1jU0>

OGREVANJE:

Opravi vaje za ogrevanje na sliki (vsaka 6 x)



## GLAVNI DEL:

Opravi krepilne vaje (vsaka 10 ponovitev, ali s štetjem do 10)

VAJA/SKLOP	ROKE	TRUP	NOGE
<p style="text-align: center;"><b>1.</b></p>	<p style="text-align: center;">Sklece (navadne)</p> 	<p style="text-align: center;">Dvig trupa iz leže na hrbtu (noge zatakni, da bo lažje)</p> 	<p style="text-align: center;">Sonožni poskoki z dvigom kolen čim višje (z vmesnim poskokom)</p>
<p style="text-align: center;"><b>2.</b></p>	<p style="text-align: center;">Sklece »zadaj« (roke za telesom, opreš se na stol, polico, posteljo...)</p> 	<p style="text-align: center;">Sočasni dvig rok in nog v leži na hrbtu</p> 	<p style="text-align: center;">Počasni dvigi in spusti na prste na nogah (opri se na steno)</p> 
<p style="text-align: center;"><b>3.</b></p>	<p style="text-align: center;">Upogib komolca (poišči težji predmet in ga z obema rokama hkrati dviguješ tako, da upogneš samo komolec)</p> 	<p style="text-align: center;">Opora na komolcih</p> 	<p style="text-align: center;">Opora v počepu</p> 
<p style="text-align: center;"><b>4.</b></p>	<p style="text-align: center;">Dvig rok v odročanju s poljubnim predmetom v roki</p> 	<p style="text-align: center;">Striženje v leži (noge dvigneš od tal)</p> <p style="text-align: center;"><small>Zamenično menjaš noge gor in dol</small></p> 	<p style="text-align: center;">Dvig zadnjice leže</p> 

<p>5.</p>	<p>Kroženje v odročenu s poljubnim predmetom v roki</p> 	<p>Zasuki z žogo v sedlu</p> 	<p>Izpadni koraki naprej</p> 
-----------	---	---	--

Po želji lahko opraviš vse vaje 2x

### ZAKLJUČNI DEL:

Opravi raztezne vaje (pri vsaki šteješ od 10 do 20)



## ZGODOVINA

### Zgodovina, 9. b, 11. 5. 2020 in 12. 5. 2020

- Ne pozabi na pravočasno oddajo izdelka za oceno (do 18. 5.).
- V spletni učilnici te čaka gradivo, s katerim si preveri in dopolni zapiske.
- V učbeniku preglej strani do 131.  
Reši učni list, ki ga najdeš v spletni učilnici.
- S pomočjo ključnih pojmov izdelaj zapiske v obliki tabele: Pomanjkanje po vojni, nacionalizacija, kultura in vera, razvoj industrije, vsakdanje življenje. Osnutek tabele najdeš v spletni učilnici. Ne pozabi, da v tabelo vpisujemo le ključne besede, ne celih povedi.

### Neobvezno:

Poglej dogodke na: [Slovenska zgodovina 1961 - 1980](#)