

UČENJE NA DALJAVO – GRADIVO ZA 9. b RAZRED (21. 5. 2020)

DODATNI POUK MATEMATIKA

V spletni učilnici vas čakajo naloge iz vsakdanjega življenja.

KEMIJA

Dragi učenci in učenke,

nadaljujemo s kemijskim računanjem. Pri današnji uri bomo računali mase reaktantov in produktov pri kemijski reakciji.

Navodila za delo te čakajo v spletni učilnici.

Učiteljica

Doroteja Smej Skutnik

ŠPORT – DEKLICE IN DEČKI

HITROST 1

Hitrost je sposobnost izvedbe gibanja z največjo frekvenco (hitrostjo ponavljanja) ali v najkrajšem možnem času (primer: kar največkrat v 20 sekundah udarimo po plošči ali da kar najhitreje pretečemo razdaljo 100 m). Ta motorična sposobnost je pomembna predvsem pri premagovanju kratkih razdalj (sprint, tek, plavanje, kolesarjenje) ter pri nalogah, ki zahtevajo hitro izvedbo posameznega giba. Ta motorična sposobnost je od vseh motoričnih sposobnosti v najvišji meri odvisna od dednih lastnosti, saj **je v kar 90 % prirojena**, kar pomeni, da jo je možno izboljšati zgolj v 10 % (to pomeni, da so se tisti, ki so hitri, hitri že rodili in da je motorično sposobnost *hitrost* možno razviti/nadgraditi le 10 % s treningom).

Dobro razvita hitrost je odvisna od mnogih dejavnikov, med katerimi so tudi:

- kako dobro imamo razvit živčni sistem,
- koliko in katera goriva imamo shranjena v mišicah (kreatin fosfat, glukoza, maščobe),
- kakšna je naša sestava mišic (hitra/počasna mišična vlakna),
- motivacija, trema in strah,
- količina naše mišične mase (do neke mere pozitivno vpliva na razvoj hitrosti),
- podkožno maščevje (več kot ga imamo, slabše je za razvoj hitrosti)
- dobro razvita koordinacija, gibljivost in eksplozivna moč pripomorejo k razvoju višje hitrosti.
-

Hitrost razvijamo predvsem z:

- naravnimi oblikami gibanja (primer: hitri tek, tek v oteženih okoliščinah – tek z nahrbtnikom ali tek v olajšanih okoliščinah – tek po klancu navzdol),
- elementarnimi igrami (štafetne igre, igre odzivnosti – noč/dan,..),
- gimnastičnimi vajami (gimnastične vaje za razvoj gibljivosti in moči),
- vajami za izboljšanje tehnike gibanja (različne korekcijske vaje za izboljšanje tehnike).



OGREVANJE

Dinamične raztezne vaje (vse 10x):

- kroženje z glavo
- kroženje z rameni naprej in nazaj
 - kroženje z zapestji
- kroženje s rokami naprej in nazaj
 - odkloni
 - zasuki
- kroženje s koleno
- kroženje z gležnji
- zamahi z nogo naprej nazaj (poišči oporo za ravnotežje)

Atletske vaje:

Ponovi atlesko abecedo s pomočjo posnetka (izmeri razdaljo 10 m)

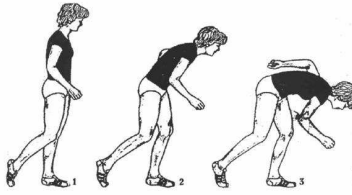
<https://www.youtube.com/watch?v=HvH5WZk0f90>

GLAVNI DEL

Izmeri si tri razdalje: 10m, 20m, 30m.

(malo podaljšan hodni korak predstavlja približno 1m)

Maksimalno hiter tek- odzivna noga je spredaj, pol visok atleski položaj, tek z največjo možno hitrostjo.



Izvedi teke v zaporedju:

- 10m; - 20m; - 30m; - 20m; - 10m (piramida teka)

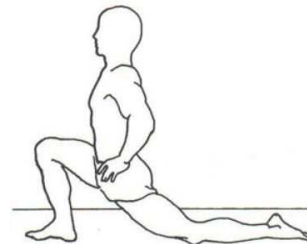
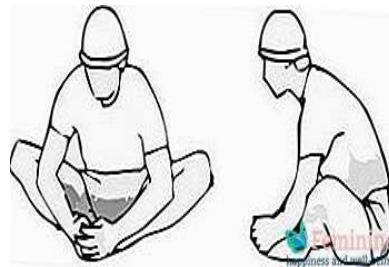
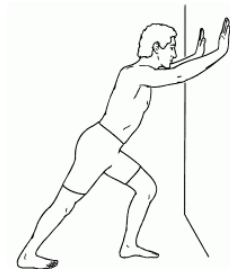
Med vsakim tekom moraš najmanj dve minuti počivati, da se zaloge energije v mišicah povrnejo, sicer ni učinka na razvoj maksimalne hitrosti teka!

Med odmorom opraviš naslednji vaji (zadrži položaj s štetjem od 10 do 20).



ZAKLJUČNI DEL

Opravi vse raztezne vaje za noge (zadrži položaj s štetjem od 10 do 20).



ZGODOVINA

V tem tednu nadaljujemo z osamosvojitvijo Slovenije. V spletni učilnici te čakajo navodila za delo in gradivo.

FIZIKA

Cilji današnjega dne:

- Utrjevanje in preverjanje znanja

Odstotki	Ocena
do 44 %	nzd (1)
45–59 %	zd (2)
60–74 %	db (3)
75–89 %	pdb (4)
90-100 %	odl (5)

1. PREVERJANJE ZNANJA

<http://www.nauk.si/materials/5982/out/#state=17>

2. REŠI PREVERJANJE ZNANJA

preverjanje znanja

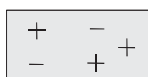
ELEKTRIČNI NABOJ, ELEKTRIČNI TOK IN ELEKTRIČNI UPOR

14

Navodilo: Dobro preberi besedilo vsake naloge in v skrajšani obliki zapiši količine, enačbe in zakone. Zapiši tudi odgovor, ko si se prepričal, da je smiseln. Veliko uspeha in vztrajnosti pri reševanju ti želim.

1

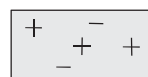
1. Ali so narisana telesa naelektrena ali ne? Če so, zapiši na črto predznak naboja, s katerim je telo naelektreno.



A _____



B _____



C _____

2

2. skiciraj električno polje dveh pozitivnih točkastih nabojev.



2

3. Napiši po dva električna:

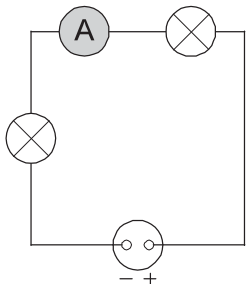
a) vira _____,

b) porabnika _____.

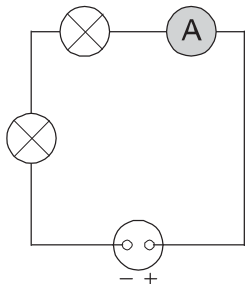
4

4. V narisanih električnih krogih so vse žarnice enake. Vsi viri napetosti so naravnani na enako napetost.

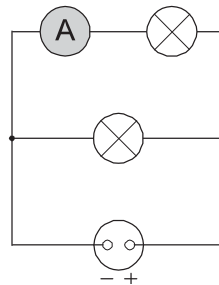
a) Na črte zapiši, kako sta vezani žarnici v električni krog.



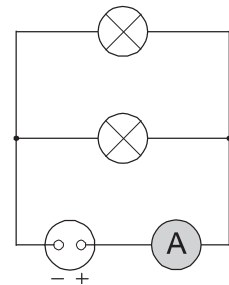
A _____



B _____



C _____



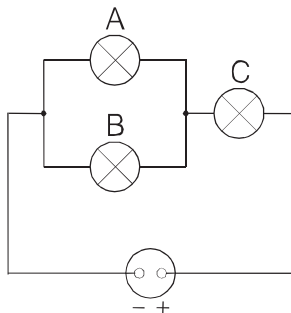
Č _____

b) V kateri vezavi pokaže ampermeter največji tok? Pojasni odgovor.

c) Kolikšen tok izmeri ampermeter v vezavi B, če izmeri v vezavi A tok $I = 0,2 \text{ A}$? _____

2

5. Vse žarnice so enake. Skozi žarnico B teče tok $0,2 \text{ A}$.

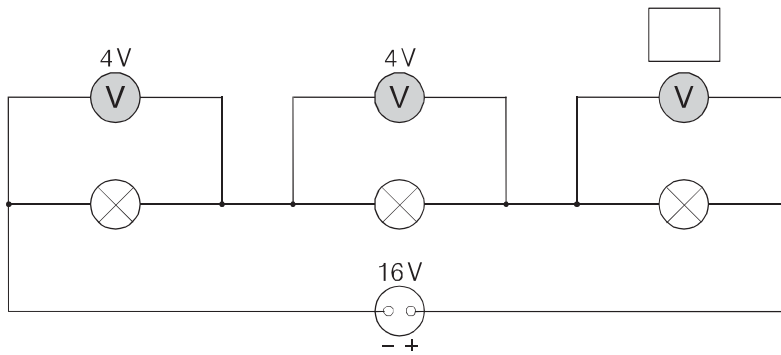


a) Tok skozi žarnico C je _____.

b) Tok skozi žarnico A je _____.

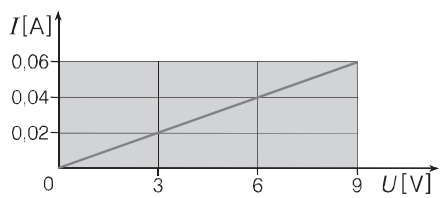
1

6. Kolikšna je napetost na tretji žarnici? Vrednost vpiši v pravokotnik.



2

7. Z grafa odčitaj podatke in določi upor upornika.



Upor upornika je: _____

3. V NASLEDNJI URI BOMO ANALIZIRALI PREVERJANJE

Uspešno delo ti želim.

Jerica Rajšek

ELEKTRONIKA Z ROBOTIKO

Navodila najdeš na spodnji povezavi:

<http://elektronikazrobotikoezr.blogspot.com/2020/05/utrjevanje-snovi.html>