

1.D SAMOŠTÚDIUM 16.11.2020 – 20.11.2020

MAT – Mgr. Čakajdová lubicacakajdova@gmail.com

Študenti, prosím TC funkcie zopakovať, vedieť načrtnúť grafy a rozoznať typy f: konštantnú f, Priamu a nepriamu úmernosť, Lineárnu f, Pošlite v termíne vypracované úlohy

Pri posielaní uloh: meno+ trieda!

dodržať termín!

(2) Ako načrtneme graf? Musíme vedieť, či bude v 1. a 3. kr. alebo v 2. a 4. kr.

(1.) Všetky priame úmernosti: kde „ $a > 0$ “ („ a “ je kladné číslo) budú v 1. a 3. kvadrante

napr.: $f_1: y = \frac{2}{x}$
 $f_2: y = \frac{3}{x}$

(2.) Všetky nepriame úmernosti: kde „ $a < 0$ “ („ a “ je záporné číslo) budú v 2. a 4. kv.

napr.: $f_1: y = -\frac{2}{x}$
 $f_2: y = -\frac{3}{x}$

Pracujeme

(1) Načrtnite grafy: $a > 0$ (1. a 3. kv.)

$f_1: y = \frac{4}{x}$

$f_2: y = \frac{45}{x}$

$f_3: y = \frac{3}{x}$

$f_4: y = \frac{4}{x}$

(2) Načrtnite grafy: $a < 0$ (2. a 4. kv.)

$f_1: y = -\frac{4}{x}$

$f_2: y = -\frac{18}{x}$

$f_3: y = -\frac{3}{x}$

$f_4: y = -\frac{1}{x}$

UČIVO : NEPRIAMA ÚMERNOSŤ

NEPRIAMA ÚMERNOSŤ je funkcia v tvare zápisu: $f: y = \frac{a}{x}$

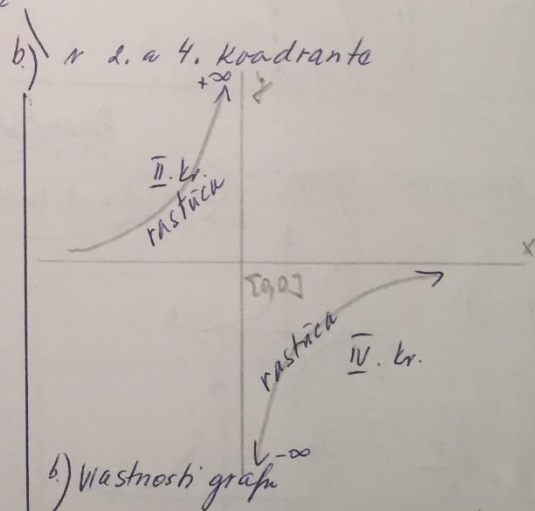
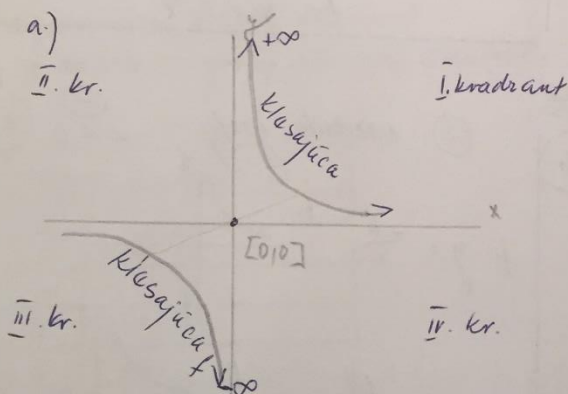
Nepríama úmernosť zápis: $f: y = \frac{a}{x}$ $x \in \mathbb{R} \quad x \neq 0$
 $a \in \mathbb{R} \quad a \neq 0$

napr.

| | | |
|-------------------------|----------|--|
| $f_1: y = \frac{2}{x}$ | $a = 2$ | } "a" je "útorok" keďme č. "nie 0" |
| $f_2: y = -\frac{1}{x}$ | $a = -1$ | |
| $f_3: y = \frac{3}{x}$ | $a = 3$ | |
| $f_4: y = -\frac{2}{x}$ | $a = -2$ | |

Graph nepríamej úmernosti

je hyperbola - skladá sa z dvoch spojitéch kriviek (vetiev)
 ktoré sú rozložené a) v 1. a 3. kvadrante



a.) Vlastnosti grafu:

- 1.) je monot. klesajúca f
- 2.) nie je ohraničená (lebo \uparrow \downarrow ∞ \downarrow $-\infty$)
- 3.) je nieuverná podľa $[0,0]$ (stredne $+$)
 (to sa volá: je uopárna f)

b.) Vlastnosti grafu

- 1.) je monotónna rastúca f
- 2.) nie je ohraničená ($\uparrow +\infty$ $\downarrow -\infty$)
- 3.) je súmerná podľa $[0,0]$
 (to sa volá: je neopárna f)

SJL – Mgr. Janoušková

Nateraz končíme s literatúrou, budeme preberať témy zo slov, jazyka.

Naštudujete si tému 1 **Jazyk a znak, jazyk ako systém**

tému 2 **Zvuková rovina jazyka**

Test – otázok je veľa, ale inak vás nedonútim prečítať si poriadne učivo. Často je odpoveď len pár slov

1. Aký je rozdiel medzi jazykom a rečou?
2. Ako vzniká ľudská reč?
3. Aký je rozdiel medzi jazykom prirodzeným a umelým? Dajte aj príklady
4. Aký je rozdiel medzi zvukovou a písanou stránkou jazyka? Ktoré vedy sa nimi zaoberajú?
5. Čo je pravopisná norma a akou publikáciou sa máme riadiť?
6. Vymenujte a vysvetlite funkcie jazyka
7. Vysvetlite pojem národný jazyk
8. Aký je rozdiel medzi jazykom materinským a cudzím
9. Vysvetlite, čo je cieľový jazyk a dajte príklad
10. Čo skúma fonetika a fonológia
11. Čo je to hláska, fonéma a graféma
12. Čo je ortoepia
13. Čo je ortografia
14. Dysgrafia
15. Dysortografia
16. Grafológia
17. Logopédia a 2 najčastejšie poruchy reči
18. Výslovnostné štýly a ich využitie
19. Transkripcia – aj príklad
20. Čo je znelostná asimilácia – aj príklad
21. Rozdelenie samohlások
22. Rozdelenie spoluhlások
23. Zvukomaľba – aj príklad
24. Aliterácia – aj príklad
25. Kakofónia – aj príklad
26. Čo je rým
27. Druhy rýmov - aspoň 3

Otázky 14 - 17 si vygúglite.

Poslať obvyklým spôsobom do 20. 11. 14.00

NEJ – PhDr. Bohilová

- rozšírenie lexiky k téme Domov a bývanie
- zopakujte si text č.4 z nafotených materiálov
- odpovedzte na otázky, postupne sa učte, termín skúšania oznámim mailom

Wo wohnen Sie?

Erzählen Sie über Ihr Haus oder über Ihre Wohnung.

Beschreiben Sie die einzelnen Zimmer und Räume.

Wie sieht Ihr Zimmer aus?

Was möchten Sie in dem Zimmer ändern?

Wie soll Ihre eigene Wohnung / Ihr eigenes Haus in der Zukunft aussehen?

- Predstavte si situáciu:

Ihr Freund hat sich eine neue Wohnung gekauft. Er weiß nicht, welche Möbel er als erste kaufen soll.

Beraten Sie ihn.

Pošlite mi do mailu riešenie tejto situácie

DEJ – Mgr. Urbanová

Prvé slovanské štáty.

Prvými štátnymi útvarmi západných Slovanov boli **Samova ríša** a **Veľkomoravská ríša**.

Po smrti Svätopluka sa Česi ako prví odtrhli od Veľkej Moravy a pod vedením kniežacieho rodu **Přemyslovcov** začali budovať svoj štát. České kniežatá však museli bojovať so susednou Nemeckou ríšou-svätou ríšou rímskou o svoju nezávislosť a samostatnosť. V stredoveku preto Čechy a Morava tvorili súčasť **Svätej ríše rímskej**.

Základy českého štátu položil kráľ **Přemysl Otakar I.** Za pomoci pri kandidatúre mu nemecký cisár Fridrich II. Udelil **Zlatú bulu sicílsku 1212**.

Bol to dokument, ktorý potvrdzoval právo českého panovníka na dedičný kráľovský titul. Najväčší rozmach nastal za vlády **Přemysla Otakara II.**, ktorý sa usiloval získať aj titul nemeckého cisára a jeho ambície sa skončili v bitke na Moravskom poli r.1278, kde ho porazili **Habsburgovci**.

Zavraždením Václava III., r. 1306 vymrel rod Přemyslovcov po meči.

Novou dynastiou sa stali **Luxemburgovci**.

Karol IV. ako český kráľ a nemecký cisár pozdvihol český štát a získal tým najväčšie mocenské postavenie v strednej Európe v 14.storočí.

CHEM – Mgr. Mišeje

Kovy alkalických zemín

Prvky II.A skupiny Ca, Sr, Ba, Ra nazývame **kovy alkalických zemín**.

- majú dva valenčné elektróny, ktoré poskytujú do väzby a ťažšie sa odtrhnú z elektrónového obalu, a preto sú s^2 prvky menej reaktívne ako s^1 prvky
- v zlúčeninách majú vždy oxidačné číslo + II
- sú tvrdšie a menej reaktívne ako alkalické kovy
- majú vyššiu teplotu topenia ako alkalické kovy
- sú krehké
- sú striebrolesklé neušľachtilé kovy, veľmi reaktívne
- reagujú s vodou o niečo pomalšie ako alkalické kovy a tvoria prevažne iónové väzby
- rozpustné soli stroncia a bária sú jedovaté
- berýlium a horčík sa svojimi vlastnosťami od kovov alkalických zemín líšia
- sú to kovy, ktoré ľahko uvoľňujú valenčné elektróny a tvoria kationy s oxidačným číslom +II:
- sú silné redukovačlá, veľmi dobre reagujú s vodou, kyslíkom, halogénmi.
- kationy prvkov charakteristicky sfarbia plameň: Mg – oslnivá, Ca – tehlovočervená, Sr – karmínovočervená, Ba – zelená

II.A skupina-Vápnik Ca

výskyt:

- 3. najčastejšie sa vyskytujúci kov na našej planéte
- biogénny prvok – stavebná jednotka tkanív, skeletov, kostí (telo dospelého človeka obsahuje 700 – 1400 g vápnika, z ktorých 99 % je uložených v kostiach a zuboch, zvyšok sa aktívne podieľa na normálnej funkcii nervov, svalov a pravidelnej srdcovej činnosti; vápnik je tiež dôležitou súčasťou systému, ktorý zabezpečuje zrážanie krvi
- vápenca (CaCO_3) a dolomity ($\text{CaCO}_3 \cdot \text{MgCO}_3$) vytvorili celé geologické útvary, hrebene a masívy hôr
- z horúcich minerálnych vôd sa usadzuje nestabilná modifikácia vápenca – aragonit
- pórovitý, hnedo sfarbený vápenec travertín vznikol usadzovaním vápenca na stebkách rastlín a

príprava – elektrolyza taveniny CaCl_2

vlastnosti – striebrolesklý kov, je nevyhnutný pre stavbu kostí a zubov a zachovanie pevnosti kostí, dôležitý je aj pre svalovú činnosť. Vápenaté ióny aktivujú aj niektoré enzýmy. Telo dospelého človeka obsahuje asi 1200 g vápnika, z toho 99% sa nachádza v kostre, zvyšné 1% je v krvi – tento podiel je stály **zdroj**- najbohatšími zdrojmi vápnika sú: mlieko a mliečne výrobky, ryby, mak, brokolica, petržlenová vňať a chren.

Nedostatok vápnika- Dochádza k odoberaniu vápnika z kostí, najprv z čelustí a potom z rebier, stavcov a kostí končatín. V starobe dochádza k vápenatému žil. Taktiež uvoľňovanie zubov (paradentóza) a ďalšie podobné ochorenia zubov môžu byť dôsledkom nedostatku vápnika. Pri nízkej hladine vápnika v krvi a iných telových tekutinách sa objavuje zvýšená nervovo svalová dráždivosť (tetánia) Pre ich odstránenie je potrebná dávka asi 800 až 1000 mg vápnika denne.

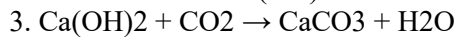
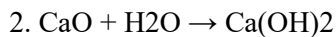
Aby sme ale mali „hustejšie“ kosti a zuby, je okrem vápnika potrebný aj dostatok vitamínov C,D a kyseliny listovej (hlavne pre zuby a ďasná).

Človek nedokáže zužitkovať celé množstvo vápnika nachádzajúceho sa v potrave. Detský organizmus využije 80 až 90% prítomného vápnika, kým dospelý človek len asi 20 až 30%. Vápnik nachádzajúci sa v mlieku sa využíva lepšie ako vápnik z rastlinnej potravy.

Zlúčeniny:

CaCO₃:

- surovina na výrobu páleného vápna (1), ktoré sa hasí vodou (2) a pripravuje sa z neho malta (skladá sa z vody, piesku a haseného vápna), ktorá tvrdne pôsobením vzdušného CO₂ na tuhý CaCO₃ za súčasného uvoľnenia vody:



- sadra CaSO₄ · H₂O – vzniká pálením sadrovca (CaSO₄ · 2 H₂O) – na tuhé obvazy pri zlomeninách a na omietky
- karbid vápnika CaC₂ je nenahraditeľnou surovinou na výrobu plastov, vyrába sa z neho kyanid vápenatý Ca(CN)₂, dusíkaté vápno, ktoré pôdu obohacuje nielen o vápnik, ale aj o dusík
- hlinitan (Ca₃Al₂O₆), kremičitan (CaSiO₃, Ca₂SiO₄) a hlinitoželezitan (Ca₄Al₂FeO₁₀) vápenatý ako jemne rozomletá zmes je cement, ktorý keď zmiešame s vodou a štrkom, vzniká stavebný materiál betón

Hliník Al

Výskyt: len v zlúčeninách, v podobe živcov a slúd, bauxit, kryolit, korund (Al₂O₃)

Výroba: vyrába sa elektrolýzou roztaveného bauxitu

Vlastnosti: strieborný kov s malou hustotou, kujný, ťažný, mäkký, dobrý tepelný a elektrický vodič, má dobré redukčné vlastnosti, odolný proti korózii, pri zahrievaní na vzduchu sa hliník pri vysokej teplote oxiduje, patrí medzi amfoterné kovy (reaguje aj s kyselinou aj zásadou)

Použitie: redukčná vlastnosť Al sa využíva pri získavaní niektorých kovov (Mn, Mo, Cr, V) z ich oxidov pri vysokej teplote (3000 - 3500 stupňov Celzia) -> táto metóda sa nazýva aluminotermia.

Používa sa tiež ako vodič; na výrobu úžitkových predmetov (varné nádoby, príbory)

- výroba hliníkového plechu(alobal)

- tuby, plechovky

-tenké vlákna hliníka -hliníková vlna

-telekomunikačné káble

-hliník zmiešaný s oxidmi železa vytvára zlúčeninu termit, ktorá po zapálení má teplotu 3500 stupňov

- využíva sa aj pri výrobe pórovnaného betónu, pretože hliník s vápnom vytvárajú vodík

- kuchynské nádoby, súčiastky lietadiel a automobilov

Zlúčeniny:

- octan hlinitý Al(CH₃COO)₃ - soľ kyseliny octovej sa využíva ako antiseptický prostriedok, pri obkladoch a výplachoch

- oxid hlinitý- korund Al₂O₃ -jeho odrody : rubín, zafír- polodrahokami- prstene a náramky, Al₂O₃ tiež slúži na výrobu šmirgľového papiera.

- najvýznamnejšie zlúčeniny- íily, kaolín

- šalot- žiaruvzdorný materiál, obsahuje 45% oxidu hlinitého

Najznámejšou hliníkovou zliatinou je dural, ktorý je horčíkovou zliatinou hliníka. Hlavné uplatnenie duralu je v leteckom priemysle.

PDP - Ing. Ičová

Téma: Družstvo a Osobitné formy podnikania

- Družstvo
- Orgány družstva
- Tiché spoločenstvo
- Združenie osôb pre spoločné podnikanie

Materiály žiaci dostali do spoločnej skupiny na facebooku. Učivo bude vysvetlené a od komunikované so žiakmi počas online hodiny, ktorá bude presunutá z utorka na pondelok o 9,30 h

MCR - Ing. Ičová

Téma: Manažment ako proces

Materiály žiaci dostali do spoločnej skupiny na facebooku. Učivo bude vysvetlené a od komunikované so žiakmi počas online hodiny, ktorá bude presunutá z utorka na pondelok o 9,30 h

Obsah:

- Funkcie manažmentu
- Plánovanie
- Organizovanie
- Regulovanie
- Kontrola

EKN - Ing. Pavlovičová

TÉMA: Ponuka a krivka ponuky

Na reálnom trhu sa jednotlivé tovary v každom okamihu predávajú len za jednu konkrétnu trhovú cenu. Cena je teda tým faktorom, ktorý ovplyvňuje dopyt aj ponuku určitého druhu tovaru.

Na základe dopytu a ponuky sa na trhu vytvára **rovnovážna cena a rovnovážne množstvo**. Je to taká cena a také množstvo, ktoré vyjadrujú rovnosť dopytu a ponuky.

Rovnovážna cena je cena, za ktorú sa pri rovnováhe na trhu kupuje a predáva.

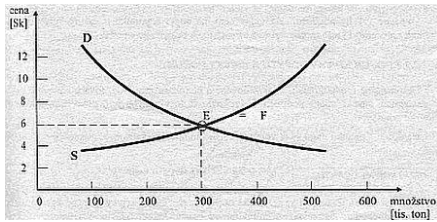
Rovnováha na trhu je taká situácia, keď výrobcovia sú ochotní vyrábať toľko tovarov za určitú cenu, koľko chcú kupujúci kúpiť za tú istú cenu.

Rovnováhu ilustruje tabuľka:

| Úroveň | Cena za jednotku | Požadované množstvo | Ponúkané množstvo |
|--------|------------------|---------------------|-------------------|
| A | 12 | 100 | 500 |
| B | 10 | 150 | 450 |
| C | 8 | 200 | 400 |
| F | 6 | 300 | 300 |
| G | 4 | 450 | 150 |

Príklad je ilustratívny, sú v ňom zahrnuté príklady z tém dopytu a ponuky

Grafické znázornenie rovnováhy dopytu a ponuky:



Grafické znázornenie rovnováhy ukazuje, že krivka dopytu a ponuky sa pretína v bode E /v ekonomii ho označujeme aj pojmom **ekvilibrium**/, čo je **bod trhovej rovnováhy**. Cena, ktorá zodpovedá bodu trhovej rovnováhy sa nazýva rovnovážna cena.

Stav rovnováhy na trhu je veľmi vzácny a výnimočný. Pre reálnu ekonomiku je skôr príznačné, že dopyt sa nerovná ponuke a vtedy je na trhu **trhová nerovnováha**. Môžu nastať dve situácie:

ponuka prevyšuje dopyt – vzniká **prebytok**
dopyt prevyšuje ponuku – vzniká **nedostatok**

Prebytok tovarov – ak je cena vyššia ako rovnovážna cena, vzniká prebytok tovarov. Na trhu je viac tovarov, ako sú kupujúci ochotní kúpiť. Prebytok tovarov núti predávajúcich znížiť ceny. Predávajúci /výrobcovia/ ponúkajú menej tovarov – prebytok sa znižuje dovtedy, až kým cena nedosiahne úroveň rovnovážnej ceny.

Nedostatok tovarov – ak cena poklesne pod rovnovážnu cenu, sú kupujúci ochotní kúpiť viac tovarov, než predávajúci ponúkajú. Na trhu vzniká nedostatok tovarov. Pri nedostatku na trhu výrobcovia môžu cenu zvyšovať. Kupujúci reagujú na zvýšenie ceny znížením požadovaného množstva výrobkov. Nedostatok sa tak začne znižovať. To sa deje dovtedy, kým sa nevytvorí na trhu rovnovážna cena.

Vysoká cena tovaru spôsobuje situáciu, pri ktorej prebytok tovaru zapríčini pokles ceny a veľmi nízka cena vedie k nedostatku tovaru, čo zapríčini rast cien.

V reálnej ekonomike sa rovnovážny stav dosahuje veľmi zriedkavo a krátkodobo.

ÚLOHA:

- uvedte aktuálny príklad tovaru, pri ktorom ponúkané množstvo prevyšuje požadované množstvo a tak na trhu s týmto tovarom vzniká nerovnováha
 - akým spôsobom môžu predávajúci ovplyvniť zvýšenie dopytu po tomto tovare
 - premyslite ako sa prejaví trhová nerovnováha na trhu práce
- uvedené úlohy premyslite, budeme on ich diskutovať na budúcej hodine

TSCR - Ing. Pavlovičová

TÉMA: Druhy cestovného ruchu

Druhy CR - Druhy, ak sa za základ posudzovania CR vezmeme rozličné príčiny, ktoré ho ovplyvňujú, a dôsledky, ktoré prináša – vtedy hovoríme o druhoch CR. Umožňujú bližšie určiť podstatu CR z hľadiska potrieb a cieľov návštevníkov. To dovoľuje lepšie pripraviť produkt a ponúknuť ho na trhu pre cieľovú skupinu návštevníkov.

1) z geografického hľadiska

- domáci – v rámci hraníc štátu, ide o pohyb a pobyt domáceho obyvateľstva v rámci štátu
- zahraničný – za hranicami štátu, ide o pohyb a pobyt účastníka CR mimo hraníc vlastného štátu.

Člení sa (toto členenie je totožné s členením z hľadiska účinkov na platobnú bilanciu štátu) na:

- aktívny – (príjazdový) znamená príchod a pohyb cudzincov na území príslušného štátu. Ich pobyt je spojený so spotrebou tovarov a služieb za devízové prostriedky. Z ekonomického hľadiska má kladný vplyv na platobnú bilanciu štátu.

- pasívny – (výjazdový) predstavuje vycestovanie domácich obyvateľov a ich pobyt v zahraničí. Je charakterizovaný spotrebou v zahraničí. Z ekonomického hľadiska má záporný vplyv na platobnú bilanciu v štáte. Štát má z neho určitý príjem a to z poplatkov za výmenu platobných prostriedkov, za vybavenie pasov, pri nákupe spotrebného tovaru, za dopravu a pod.

- tranzitný – účastníci ZCR daným štátom len prechádzajú aby dosiahli stanovený cieľ. V rámci tranzitu môžu uskutočniť spotrebné výdavky.

- 2) *Podľa dĺžky trvania pobytu*
 - a) Dlhodobý -3 a viac dní
 - b) Krátkodobý – 1- 3 dni
 - c) víkendov
 - d) výletný
- 3) *Podľa počtu účastníkov*
 - a) individuálny
 - b) kolektívny
 - c) masový
 - d) ekologický
- 4) *Podľa veku účastníkov*
 - a) mládežnícky
 - b) rodinný
 - c) seniorský
- 5) *Podľa ročného obdobia*
 - a) sezónny
 - b) mimosezónny
 - c) celoročný
- 6) *Podľa spôsobu zabezpečenia účasti*
 - a) individuálny – neorganizovaný
 - b) organizovaný napr. cez CK
- 7) *Podľa prevažujúceho miesta pobytu*
 - a) mestský
 - b) prímestský
 - c) vidiecky
 - d) prímorský
 - e) horský
 - f) vysokohorský
- 8) *Podľa použitého dopravného prostriedku – železničný, lodný, letecký, autoturistika, mototuristika...*
- 9) *Z hľadiska dynamiky*
 - a) statický – pobytový
 - b) dynamický – putovný
- 10) *Podľa spôsobu úhrady účastníka*
 - a) komerčný – voľný – hradený v plnom rozsahu z individuálnych kúpnych fondov občanov
 - b) viazaný – účasť na ňom je viazaná na splnenie určitých podmienok zo str. účastníka, čím sa vlastne zužuje možný okruh účastníkov pre účasť na ňom, napr. členstvo v odboroch, pracovný pomer v niektorom podniku, nadácie, kluby. Zabezpečuje sa z prostriedkov spomínaných organizácií, účastník hradí len časť nákladov, ostatok organizácie. V období prechodu na trhovú ekonomiku sa rozsah viazaného CR znížil, pôvodné kapacity viazaného CR poskytujú služby na komerčnej báze.

ÚLOHA:

- Keď si prečítate a naštudujete **formy CR**, tak si **vyberte z nich aspoň 2**, môžete aj viac, ktoré ste na vlastnej koži zažili **a popíšte** ako to prebiehalo, aké služby sa vám poskytli, čo by ste urobili lepšie, ako by ste ich poskytovali vy – úloha platí pre tých, ktorí z rôznych dôvodov úlohu nespracovali na tento týždeň!
- Uved'te **príklady na viazaný cestovný ruch** – z vlastnej skúsenosti, či z príklady z rodiny, zamestnaných kamarátov

TEA - Ing. Chalupová

Téma: precvičovanie

1. NÁCVIK SLOV A SLOVNÝCH SPOJENÍ

Riadky odpíšte 2-krát bez chyby.

c i

sanica sanici, stanica stanici, laik laici, klasik klasici,
letec letci, etik etici, estetik estetici, stojaca stojaci,
statik statici, colnica colnici, slnce slnci, koniec konci,

asi ani, asi leteli, ani nededili, inak konali, inde liali,
nosili ti cennosti, tajili ti sankcie, stojac ti tlieskali,
ide k docentke, ide o tenis, ide o oddiel, ide o kontinent,

cent cena cene cenina celok celej ocenenie ocenili decentne
excelencia koncesia licencia aliancia asistencia existencia
tendencia fikcia dikcia selekcia kolekcia infekcia injekcia

q y p

typ typy, pysk pysky, plyn plyny, plat platy, panel panely,
paleta palety, patent patenty, podnik podniky, pod podnosy,
pilot piloti, piatok piatky, plod plody, teplo koplo liplo,

k spokojnosti politika, k spokojnosti policajta, nepokojne,
poskytli podklady, poskytli doplnky, poskytli jeden q repy,
podpis poslanca, podpis popa, poslali dopyt, poslali popis,

dokedy to platili, nikdy to nenaplnili, kedysi sa splietli,
pokyny nikdy nesplnili, dakedy to aj poplietli, kedy spali,
niekedy po polnoci, odkedy poistili pacienta, niekedy, typ,

Úlohy: opísať cvičenia = veľkosť písma 12, zarovnanie na obe strany, riadkovanie 1,5 – poslať do 20.11.2020

UCT – Ing. Chalupová

Téma: prehlbovanie učiva o súvahe – praktické príklady

ÚLOHY:

1. pripraviť sa na ústne skúšanie z témy Súvaha = 16.11.2020 (rozpis zaslaný vopred žiakom na Messenger dňa 10.11)
2. vypracovať - príklady zaslané žiakom
3. Účasť na on-line hodine podľa zaslaného rozvrhu **utorok o 11,00**

MKT – Ing. Chalupová

Téma: praktické cvičenie – vytvorenie stratégie podniku

ÚLOHY:

1. vypracovať prácu podľa zadaní – zadanie bolo poslané žiakom
2. účasť na on-line hodine = **pondelok o 9,00**

ODP – Ing. Chalupová

Téma: manažérske činnosti podniku

ÚLOHY:

1. materiály zaslané žiakom na maily
2. poslať spracované časti podnikateľského plánu 1,2 kapitola + prílohy A,B do 27.11.2020
3. účasť na on-line hodine = **každý piatok o 9,00**

TSV – Mgr. Gráčik, Mgr. Urbanová

Milí študenti, verím, že viacerí, ktorí ešte stále nezačali venovať pozornosť fyzickej aktivite, sa už zobudia. Naozaj je v záujme nás všetkých starať sa o svoje zdravie. Počínajúc zvýšenou hygienou, zodpovednosťou k sebe a i všetkým naokolo.

Fyzická zdatnosť (kondícia) je základný predpoklad pre všeobecné zdravie. Snažím sa robiť takú ponuku aby si každý našiel niečo, čo ho zaujme. Aj 5 minút riadeného cvičenia má zmysel. A ak si chce niekto poriadne zacvičiť, tak si v tých návodoch vie spraviť poriadny tréning. Preto na Vás apelujem v oblasti starania sa o svoje zdravie, fyzickú kondíciu, stravovanie, hygienu a prísun vitamínov.

Všetkým Vám držím palce. Buďte zdraví, zodpovední k sebe aj k okoliu.

Odkazy si nakopírujte do prehliadača.

Najprv pre tých, ktorí sa nevedia nakopnúť – video ako nebyť lenivý:

<https://www.youtube.com/watch?v=P-Kb8M-c3NA>

1. Rozcvičenie – 5 minútka na zahriatie: <https://www.youtube.com/watch?v=Ks-1KvKQ8f4>

2. Kruhový tréning na gauči - Pri každom cvičení máš presne určený počet opakovaní, pauzu si reguluješ sám do vydýchania, kladieme dôraz na techniku vykonania cvičenia. **Je tam len 6 cvičení, nenáročných.** Intenzitu si upraviš počtom kôl cvičení. **Na kvalitný tréning odporúčam 4 kolá cvičení.** Viac či menej uprav si podľa seba.

Pred cvičením pozri video s inštrukciou: <https://www.youtube.com/watch?v=hBOntrscKQg>

A) **DREPY S ROTÁCIOU** 10 opakovaní: vykonaj drep s dotykom zadku na gauč, následne po postavení rotácia trupu doprava – následne doľava, počas celej doby cvičenia držíš vo vystretých rukách vankúš tlakom medzi dlaniami.

B) **POKLUS SO STRIEDAVÝM VYKLADANÍM NOHY NA GAUČ** 30sekúnd

C) **ANGLIČÁKY S OPOROU RÚK NA GAUČI** 10 opakovaní: vzpor ležmo zo zapretím rúk o gauč – náskok do podrepu – výskok – odskok do vzporu

D) **BRUŠÁKY S VYLOŽENÝMI NOHAMI NA GAUČI** 12 opakovaní

E) **PLANK S NOHAMI NA GAUČI a ZANOŽOVANÍM** 16 opakovaní (8xkaždá noha)

F) **PLANK KNEE TO ELBOW** 12 opakovaní (6xkaždá noha): plank s nohami na gauči, striedavo dopĺňame pohyb Pkolenom k Plakťu a Ľkolenom k Ľlakťu

3. FIT TABATA: je vysoko intenzívny intervalový tréning, účinný pri spaľovaní tukov.

5 minút intenzity: <https://www.youtube.com/watch?v=x5risLMLWHE>

4. CVIČENIA PRE ODSTRÁNENIE BOLESTI CHRBTÁ:

<https://www.youtube.com/watch?v=YQGugjOzqL8>