

5.B SAMOŠTÚDIUM 7.12.2020 –11.12.2020

SJL - PaedDr. Krajčovičová

ODBORNÝ ŠTÝL (náučný štýl) vyskytuje sa v odbornej literatúre. Patria sem všetky odborné texty, prednášky, referáty, koreferáty, recenzie, monografia, štúdia, dizertácia (rozprava), odborný článok, vedecký opis, recenzia, posudok, kritika, pracovný návod, debätný príspevok

Základné vlastnosti náučného štýlu: Jeho funkciou je poučiť, vysvetliť.

1. **PÍ SOMNOSŤ:** väčšina textov má písanú podobu. Veta môže byť komplikovaná, pretože príjemca sa k textu môže niekoľkokrát vrátiť. Prevládajú dlhšie vety a súvetia, aj zložené.
2. **MONOLOGOCKOSŤ:** využíva len spisovnú podobu jazyka, úvodzovky znamenajú citáciu
3. **VEREJNOSŤ:** texty sú určené širokej verejnosti.
4. **ODBORNOSŤ a PRESNOSŤ:** údaje musia byť presné, jasne formulované, odborný text pracuje s pojmami, termínmi, odbornosť sa dodržiava pomocou lexiky, využíva sa terminológia vedných odborov.

Typické sú odborné termíny (odborné slová), cudzie slová, tabuľky, grafy, schémy, obrazový materiál, zložité súvetia a pod. Značky, skratky, skratkové slová (TANAP). Multiverbizácia (namiesto minerálka povieme minerálna voda)

Odborný štýl sa rozdeľuje na **vedecko-náučný a populárno - náučný štýl**.

Vedecko - náučný štýl

- Využíva termíny a knižné slová
- Má prísne logickú kompozíciu (presná štruktúra)
- Náročná stereotypná štylizácia z hľadiska morfológie a syntaxe
- Presná vedecká argumentácia, citácia, parafrázovanie, bibliografia
- Neutrálnosť, nezaujatosť výkladu (zákony, leták z liekov)

dizertácia (rozprava) - vedecká správa, ktorá prináša poznatky z vedeckej činnosti

Delí sa na:

1. monografia (zaoberá sa podrobne jedným problémom)
 2. dizertačná práca (doktorát) - správa z oblasti vedeckého výskumu doktoranda
 3. habilitačná práca (docentúra) - správa z oblasti vedeckého výskumu docenta
- **vedecká štúdia** - zverejňuje výsledky práce, napr. vo vedeckých časopisoch
 - **odborný referát** - obsahuje údaje a podrobnosti o referovanej téme a vyzýva čitateľa o ďalší, bližší záujem
 - **vedecká prednáška** - jedna z foriem zverejňovania výsledkov vedeckej práce
 - **odborný článok** - sprostredkúva originálne výsledky vedecko-výskumnej práce
 - **žiacke a študentské odborné práce**

Populárno-náučné útvary:

- majú voľnejší výber slov
- majú voľnejšiu kompozíciu, členenie textov na odseky
- majú pestrejšiu, pôsobivejšiu štylizáciu, beletristické a rečnícke prvky
- používajú voľnú citáciu alebo parafrázovanie bez bibliografie
- obsahujú silnú didaktickú a presviedčiacu zložku
- sú subjektívnejšie (autor prejavuje svoj názor)

Cieľom populárno-náučných útvarov je objasnené poznatky rozšíriť medzi neodbornú verejnosť.

Vedecké a technické problémy sa podávajú prístupnou a zaujímavou formou. Autor sa tu angažuje a pridáva aj svoje názory a hodnotenia.

Medzi populárno-náučné útvary patrí:

- **popularizačný článok**
- **popularizačná prednáška**

- **recenzia** - kritický rozbor umeleckého, odborného alebo vedeckého diela, ktorý obsahuje jeho odôvodnené hodnotenie; patrí k publicistickým žánrom

ANJ – Mgr. Ondrušová

Učíte sa svojim tempom slovnú zásobu lekcie 10.

V učebnici na str.119 vypracujte cvičenia 6 a 7, pracujte so slovníkom.

ANJ – Mgr. Valachová

nahrávka: https://www.nucem.sk/dl/2282/MS2010_AJB1.mp3

test: <https://www.nucem.sk/dl/2219/9513-AJ-B1.pdf>

klúč: https://www.nucem.sk/dl/2243/AJ_B1_kluc_RT_2010.pdf

ML p. 165/ listening, 166, 167

ANJ - Mgr. Rybanský

Task 1

First describe and compare the pictures related to the topic of Free Time, Hobbies and Lifestyle. Then talk about the following questions:

- What free time activities do small children find enjoyable?
- Are teenagers the most boring and bored people in the world with absolutely no hobbies at all?



Task 2

Answer the following questions related to the topic of Multicultural Society:

- What Christmas traditions do Slovak people keep alive?
- What Easter customs do Slovak people keep alive?
- The most important holidays in the Slovak calendar are religious. Are most Slovak people still religious?
- What are Slovak people like? What is their mentality or way of life?
- Do people respect other ethnic groups or minorities living in Slovakia?
- Are Slovak people xenophobic? Do they fear foreign cultures or religions?

Task 3

A simulation related to the topic of Countries, Towns and Places.

The student`s task: Your school is organising a sports tournament. The teams from other schools are going to arrive in Topolčany by train or bus. You have been asked to write for them an information leaflet giving detailed directions from the train/bus station all the way to the school gym. They are

expected to enter the building through the main entrance. Tell them the way through the town centre and inside the school building as well so that they can walk around without getting lost.

Task 1

First describe and compare the pictures related to the topic of Eating. Then talk about the following questions:

- Is breakfast a more important meal than lunch or is it the other way round?
- What has been your experience of eating out in Slovakia?



Task 2

Answer the following questions related to the topic of Free Time, Hobbies and Lifestyle:

- How do people in their thirties, forties or fifties relax and enjoy themselves?
- What do people in their sixties, seventies or eighties do for fun?
- What are adolescents fond of doing on weekday afternoons and weekends?
- What are little children keen on doing if they are awake?
- What free time activities do you want to take up as an adult?
- What free time activities were you interested in as a child?

Task 3

A role play related to the topic of Multicultural Society.

The student's role: Your friends from your secondary school feel very strongly that they won't be able to enjoy a decent standard of living if they continue to live in Slovakia. They intend to move abroad for good because of better job opportunities. You think they are wrong. You also don't want to lose your friends. Try to persuade them to stay. Use any good arguments that you can think of such as different culture and mentality, xenophobia, a job below your skill level, a minimum wage, high living costs, homesickness, losing touch with old friends, etc.

The teacher's role: You feel very strongly that you won't be able to enjoy a decent standard of living if you live any longer in Slovakia. You intend to move abroad for good because of better job opportunities. You have already made up your mind. Nothing can make you change it. Explain to your friend why you have made this decision. Suggest that he/she can join you now or later on in emigrating.

NEJ - Mgr. Nováčiková

1. skupina (zač.) + 2. skupina (zač.)

- opakovať si slovnú zásobu z 19. lekcie
- s. 86 – gramatika: Predložky s datívom a akuzatívom v spojení so zemepisnými názvami :
naštudovať si, v prípade potreby vysvetlenia ma kontaktujte
- s. 230/12 - doplňte
- s. 231/14 a - doplňte chýbajúce predložky

Pošlite mi cvičenie s. 230/12 na moju **novú mailovú adresu**: novacikova.skola@gmail.com.
Vypracované cvičenie mi musíte poslať najneskôr štvrtok do 24. hod. Kontaktujte ma v prípade, ak niečomu nerozumiete.

3. skupina (pokročilí)

- s. 98 - 99: slovná zásoba opakovať si
- s. 95/1 - Schreiben
- s. 95/2 - Schreiben
- s. 95/3 - Schreiben
- s. 100/2
- s. 100/5

Pošlite mi cvičenie s. 100/5 na moju **novú mailovú adresu**: novacikova.skola@gmail.com.
Vypracované cvičenie mi musíte poslať najneskôr štvrtok do 24. hod. Kontaktujte ma v prípade, ak niečomu nerozumiete.

RUJ - PhDr. Bohilová

Pracujeme s učebnicou Raduga 2

- ostáva slovná zásoba lekcija 5 str.91, 92 prečítať nahlas, pozor na prízvuk a výslovnosť, postupne osvojiť

- nové učivo: **Predložkové väzby** str.97 zelený rámček (prečítať)

1) predložka **после** sa viaže s **genitívom**

- do slovenčiny prekladáme ako **po**

после уроков , занятий **по** vyučovaniu

2) predložka **по** sa viaže s **datívom**

- a) do slovenčiny prekladáme ako **z**

отметка známka

тетрадь **по** химии zošit z chémie

работа práca

- b) do slovenčiny prekladáme ako **po**

ходить магазинам

гулять **по** музеям

прогулка городу

- domáca úloha: Preložte do ruštiny, pošlite na mail

kontrolná práca z matematiky, zlá známka z dejepisu, ísť domov po vyučovaní, chodiť po meste, prechádzať sa po uliciach

PRN – Mgr. Chudá

Záväzkové právo: Toto právo, alebo tieto práva sa dotýkajú predovšetkým zmlúv a z nich plynúcich záväzkov. Vystupuje tu **dlžník** (ten ktorý sa zaväzuje vykonať predmet zmluvy teda musí niečo vykonať, niečo sa držať, poskytnúť) a **veriteľ** (ten ktorý má právo požadovať vykonanie predmetu zmluvy). Záväzkovým vzťahom je právny vzťah, z ktorého veriteľovi vzniká právo na plnenie (pohľadávky) od dlžníka a dlžníkovi vzniká povinnosť splniť záväzok. Záväzky vznikajú z právnych úkonov, najmä zo zmlúv, ako aj zo spôsobenej škody, z bezdôvodného obohatenia alebo iných skutočností uvedených v zákone. Obsah záväzkov – z platného záväzku je dlžník povinný niečo dať, konať, niečo sa zdržať alebo niečo trpieť a veriteľ je oprávnený to od neho požadovať.

Omeškanie dlžníka:

Dlžník, ktorý svoj dlh riadne a včas nesplní je v omeškaní. Ak ho nesplní ani v dodatočnej lehote môže veriteľ od zmluvy odstúpiť. Ak ide o omeškanie peňažného dlhu má veriteľ právo od dlžníka požadovať aj úroky z omeškania. K omeškaniu nedôjde, ak veriteľ včas a riadne neprijme od dlžníka ponúknuté plnenie. Za čas veriteľovho omeškania nie je dlžník povinný platiť úroky.

Postúpenie pohľadávky:

Veriteľ môže svoju pohľadávku aj bez súhlasu dlžníka postúpiť písomnou formou niekomu inému. S postúpenou pohľadávkou prechádza aj jej príslušenstvo a všetky práva s ňou spojené. Postúpiť nemožno pohľadávku, ktorá zaniká smrťou veriteľa alebo ktorej obsah by sa zmenou veriteľa zmenil, nemožno

postúpiť pohľadávku, ak by postúpenie odporovalo dohode s dlžníkom. Postúpenie pohľadávky je povinný postupca bez zbytočného odkladu oznámiť dlžníkovi. Ak oznámenie nie je oznámené a postupník nepreukáže oznámenie dlžník sa zbaví záväzku.

Prevzatie dlhu:

Kto sa dohodne s dlžníkom, že preberá jeho dlh, nastúpi ako dlžník na jeho miesto, ak na to dá veriteľ súhlas. Súhlas veriteľa možno dať buď pôvodnému dlžníkovi, alebo tomu, kto dlh prevzal. Ak sa dlh prevezme bez dohody stane sa dlžníkom popri pôvodnom dlžníkovi.

Zmluvná pokuta:

Ak strany dojednávajú pre prípad porušenia zmluvnej povinnosti zmluvnú pokutu, je účastník, ktorý túto povinnosť poruší, zaviazaný pokutu zaplatiť, aj keď oprávnenému účastníkovi nevznikne žiadna škoda. Zmluvnú pokutu možno dojsť len písomne a v dojednaní musí byť určená výška pokuty. Ak z dohady nevyplýva niečo iné, nie je dlžník povinný pokutu zaplatiť, ak porušenie povinnosti nezavinil.

Ručenie:

Dohodou účastníkov možno zabezpečiť pohľadávku ručením. Ručenie vzniká písomným vyhlásením, ktorým ručiteľ berie na seba voči veriteľovi povinnosť, že pohľadávku uspokojí, ak je neuspokojí dlžník. Veriteľ je povinný kedykoľvek a bez zbytočného odkladu oznámiť ručiteľovi na požiadanie výšku svojej pohľadávky. Ručiteľ môže plnenie odoprieť, pokiaľ veriteľ zavinil, že dlžník nemôže pohľadávku uspokojiť. Ak ručiteľ dlh splnil, je oprávnený požadovať od dlžníka náhradu za plnenie.

Zánik záväzkov:

1. Splnením dlhu- dlh zanikne. Dlh musí byť splnený riadne a včas.
 2. Dohodou – ak sa veriteľ dohodne s dlžníkom, že doterajší záväzok sa nahrádza novým doterajší zaniká. Nemožnosť plnenia – ak sa plnenie stane nemožným, povinnosť dlžníka plniť zanikne.
 3. Uplynutím času – práva aj povinnosti zaniknú uplynutím času na ktorý boli obmedzené.
 4. Smrť veriteľa alebo dlžníka – smrťou dlžníka povinnosť nezaniká, iba že jej obsahom bolo plnenie, ktoré mal osobne vykonať dlžník. Smrťou veriteľa právo zanikne, ak bolo plnenie obmedzené len na jeho osobu.
 5. Započítanie pohľadávok: Ak veriteľ a dlžník majú vzájomné pohľadávky, ktorých plnenie je rovnakého druhu, zaniknú započítaním, pokiaľ sa vzájomne kryjú. Zánik nastane okamihom, keď sa stretli pohľadávky spôsobilé na započítanie. Započítanie nie je prípustné proti pohľadávke na náhradu škody spôsobenej na zdraví. Započítat nemožno premlčané pohľadávky, pohľadávky, ktorých sa nemožno domáhať, pohľadávky z vkladov, ak aj pohľadávku ktorá ešte nie je splatná.
- Milí maturanti, pokračujeme v občianskom práve – záväzkové vzťahy, prosím doplniť k predošlému učivu a naštudovať. Písomka bude podľa situácie – buď v škole, alebo obvyklým spôsobom.

EKN - Ing. Vichnárová

1. Banková sústava
 2. Národná banka Slovenska, jej úlohy
- Charakteristika bankovej sústavy a jej druhy.*
Charakteristika jednostupňovej a dvojestupňovej bankovej sústavy.
Opis bankovej sústavy Slovenskej republiky.
Charakteristika Národnej banky Slovenska.
Vysvetlenie pojmov Európsky systém centrálnych bánk a Eurosystem.
Hlavný cieľ Národnej banky Slovenska
Popis základných činností Národnej banky Slovenska
- Učivo je žiakom vysvetlené prostredníctvom videokonferencie.**
Učebný materiál je zaslaný na mailové adresy žiakov.

HGM - Ing. Ičová

Téma: Zhrnutie učiva

- Zhrnutie prebratého učiva
- Kompletizácia odovzdaných domácich úloh
- Oznámenie jednotlivých výsledkov žiakov
- Doplnenie chýbajúceho učiva
- Výsledné hodnotenie jednotlivých žiakov

- Osobná komunikácia so žiakmi na online hodine
- Odpovede vyučujúcej na otázky žiakov, doplňujúce informácie

HGMc - Ing. Ičová

Téma: Úver + Splátkový kalendár úveru

Žiaci vytvoria v podnikateľskom pláne kapitolu „ Finančný plán,, a podkapitolu „ Úver,,
 Žiaci vypočítajú splátky úveru podľa vzorového príkladu uvedeného na stránke školy a aj v spoločnej skupine na messengeri.

Celý podnikateľský plán zašlú žiaci na email vyučujúcej do **8.12.2020 do 12,00h**

Počas ďalšej online hodiny bude zadanie skontrolované osobne prostredníctvom aplikácie „Meet,, postupne s každým žiakom individuálne podľa harmonogramu skúšania zaslaného do spoločnej skupiny na messengeri.

Vzor príkladu: Splátkový kalendár úveru

Úver: 20 000€

Počet rokov splácania: 5

Ročná splátka 4000€

Ročný úrok: 5,5%

Ročná splátka úveru: $20000/5=4000€$

Mesačná splátka úveru: $4000/12 = 333,33€$

Ročný úrok:

1. Rok $20\ 000 \cdot 0,055 = 1\ 100/12=91,66€$ -mesačne

2. Rok $16\ 000 \cdot 0,055 = 880/12=73,33€$ - mesačne

3. Rok $12\ 000 \cdot 0,055 = 660/12=55€$ - mesačne

4. Rok $8\ 000 \cdot 0,055 = 440/12=36,66€$ - mesačne

5. Rok $4\ 000 \cdot 0,055 = 220/12=18,33$ -mesačne

Mesačná splátka s úrokom:

1.rok

Mesačná splátka úveru: Mesačná splátka úveru + mesačná splátka úroku

Mesačná splátka spolu: **333,33** + 91,66 = 424,99

2.rok

Mesačná splátka úveru: Mesačná splátka úveru + mesačná splátka úroku

Mesačná splátka spolu: **333,33** + 73,33 = 406,66€

3.rok

Mesačná splátka úveru: Mesačná splátka úveru + mesačná splátka úroku

Mesačná splátka spolu: **333,33** + 55 = 388,33€

4.rok

Mesačná splátka úveru: Mesačná splátka úveru + mesačná splátka úroku

Mesačná splátka spolu: **333,33** + 36,66 = 369,99€

5.rok

Mesačná splátka úveru: Mesačná splátka úveru + mesačná splátka úroku

Mesačná splátka spolu: **333,33** + 18,33 = 351,66€

Preplatok na úroku: $1\ 100 + 880 + 660 + 440 + 220 = 3\ 300€$

Rok	Dlžná suma	Ročná splátka	Úrok	Ročná splátka spolu	Dlžná suma
1.	20 000	4 000	1 100	5 100	16 000
2.	16 000	4 000	880	4 880	12 000
3.	12 000	4 000	660	4 660	8 000
4.	8 000	4 000	440	4 440	4 000
5.	4 000	4 000	220	4 220	0
			3 300 Preplatok		

SCR - Ing. Pavlovičová

- **TEMATICKÝ CELOK: Dopravné služby**
- **TÉMA: Dopravné služby, význam pre CR**

DOPRAVA a jej význam pre CR

- základna podmienka vzniku a rozvoja CR
- privádza účastníka CR k objektom a zariadeniam CR
- prekleňuje priesorové a časové rozdiely medzi miestom bydliska a miestom CR

VZŤAH dopravy a CR je obojstranný a vzájomný

- CR jednak predpokladá existenciu dopravy jednak ju ovplyvňuje
- Rozvoj jednotlivých foriem a druhov CR vyvoláva vznik nových foriem dopravy, rekonštrukciu až výstavbu dopravnej siete a produkciu dopravných prostriedkov, ktoré slúžia požiadavkám CR
- CR kladie na dopravu a dopravnú techniku viaceré požiadavky, na kapacitu, smer prepravy, rýchlosť, bezpečnosť a pohodlie, na cenu

DOPRAVNÉ SLUŽBY-poskytujú jednotlivé druhy dopravy ešte **pred samotným cestovaním**-predaj, rezervácie cenín, potom v budovách železníc, letísk, v prístavoch, popri cestách **počas cestovania...**

Doprava je súhrn činností, ktorými sa uskutočňuje cieľavedomé premiestňovanie nákladov a osôb v priestore. Základným predpokladom, ktorý umožňuje toto premiestňovanie, je technická základňa dopravy, ktorú tvoria **dopravné cesty, dopravné zariadenia a dopravné prostriedky.**

Doprava je predpoklad a nevyhnutná podmienka priestorového rozdelenia práce vo vnútroštátnom i v medzinárodnom meradle. Umožňuje pohyb medzi zdrojmi a cieľmi prepravy a zabezpečuje ho.

Výsledkom dopravného procesu je **premiestňovanie nákladov a premiestňovanie osôb.**

Pre výstavbu jednotlivých dopravných ciest a zariadení, všeobecne pre rozvoj dopravy a dopravnej siete, sú najdôležitejšie **sídello-geografické a hospodársko-geografické podmienky.** Sídla sa spájajú dopravnými cestami, pričom technické parametre dopravných ciest a ich priepustnosť sú priamo úmerné veľkosti sídiel. Spôsob hospodárskeho využívania regiónu vplyva na rozvoj dopravy.

• **Základné členenie dopravy:**

Doprava sa člení na základe rôznych kritérií. Podľa **charakteru prostredia**, v ktorom sa uskutočňuje, sa delí na **pevninskú, námornú a vzdušnú.** Pevninskú dopravu možno v druhom stupni rozdeliť na **suchozemskú a vodnú.** V geografii sa najčastejšie používa delenie dopravy podľa druhu použitej dopravnej cesty, a to **železničná, vnútrozemská vodná, potrubná, námorná, letecká a špeciálne druhy dopravy.**

Všeobecné smery vývoja dopravy sú:

- Rast rýchlosti dopravných prostriedkov.
- Zvyšovanie prepravnej kapacity dopravných prostriedkov.
- Zjednotenie dopravných ciest, dopravných zariadení a dopravných prostriedkov.
- Koncentrácia prepráv na hlavné dopravné ťahy.
- Sústreďenie pozornosti na znižovanie negatívnych vplyvov dopravy na životné prostredie.

ÚLOHA:

Stále máme na programe skúšanie podľa stanoveného harmonogramu

SPC - Ing. Pavlovičová

TÉMA: Typy účastníkov podľa individuálnych charakterových rysov

Kritéria typológie:

- **Temperament** – sangvinik, flegmatik, choleric, melancholik
- **Individuálne črty charakteru** – s rizikovým správaním, s bezrizikovým správaním
- **Pôvod** – tuzemec, cudzinec
- **Iné kritéria** – pohlavie, vek, motivácia

ÚLOHA:

Pripraviť sa na skúšanie tematiky – štýl práce sprievodcu, formálne a neformálne skupiny, pozorovanie a hodnotenie účastníkov. Niektorí máte ešte doplniť odpoveďou aj úvodné časti sprievodcovskej činnosti! Hovorili sme o tom pri predchádzajúcom skúšaní

UCT – Ing. Beková

- **OPAKOVANIE**
- **Spôsoby obstarania dlhodobého majetku**
- **Oceňovanie dlhodobého majetku**
- **Príklad na obstaranie a oceňovanie dlhodobého majetku**
- **Charakteristika nákladov a výnosov**
- **Zásady účtovania na účtoch nákladov a výnosov**
- **Členenie nákladov a výnosov z účtovného hľadiska**
- **Príklad na účtovanie nákladov a výnosov**

IKT – Ing. Beková

Úloha:

- **Príprava na praktickú časť maturitnej skúšky**
– **Prezentácia k podnikateľskému plánu – snímky č. 20, č. 21 – nacvičovať**

MAR – Ing. Chalupová

Téma: nákupné správanie organizácií

Nákupné správanie organizácií

Nákup organizácií je rozhodovací proces, v ktorom si formálne organizácie spresňujú požiadavky na nákup výrobkov a služieb, identifikujú, posudzujú a vyberajú z rôznych alternatív produktov a dodávateľov.

Proces nákupu sa skladá z ôsmich štádií:

- 1) Poznanie problému
- 2) Charakterizovanie potreby
- 3) Špecifiká produktu
- 4) Prieskum dodávateľov
- 5) Predloženie ponuky
- 6) Výber dodávateľa
- 7) Zadanie objednávky
- 8) Hodnotenie výkonu

ÚLOHY:

1. Účasť na on-line hodinách podľa rozvrhu – **streda o 11,00**
2. Opakovanie spotrebiteľského správania na písomku

ADK - Ing. Smatanová

Téma: Výskum trhu, reklama.

Zadanie: Naštudovanie metód výskumu trhu, reklamy, tvorby reklamy.

Kontrola: Žiaci zašlú na mail vytvorený leták a plagát. Konzultované priebežne online so žiakmi spoločne aj individuálne.

Mgr. Urbanová

Dnes Vám ponúkam intenzívnych len 3,5 min v Silnej rozcvičke. So Zorou precvičíme zadok a stehná. Hlavné sústredenie dnes zameriame na chrbát – Cvičenia na chrbát. Chrbtica je veľmi dôležitá pre fungovanie všetkých ostatných častí opornej sústavy človeka.

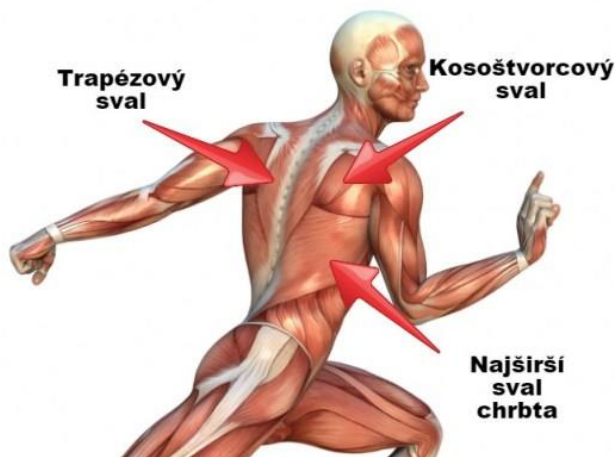
V teoretickej časti je trochu histórie v podobe výborného dokumentu „Vysoko nade všetmi“ ako odpočinok po cvičení. Príbeh fantastického športovca Wayne Gretzkeho - **chlapec, ktorý dokázal vo svojich desiatich rokoch vypredať 20000 haly** ☺
<https://www.youtube.com/watch?v=QiI9utAigwk>

1. Intenzívna rozcvička 3,5 min: <https://www.youtube.com/watch?v=nrQ9CNK4P1M>

2. Zora Czoborová – spodná časť tela (stehná, zadok) 15 min:
<https://www.youtube.com/watch?v=WGavEOechb0>

3. Cviky na chrbát – ďalšie čomu sa dnes budeme venovať je chrbtica, pretože, či už športujete, cvičíte iné partie alebo nosíte nákupy, vaše chrbtové svalstvo je vždy v permanencii. Dokonca aj keď sedíte pri počítači, tak jeho určité časti stále pracujú a držia telo v polohe, v akej sa nachádza. Pokiaľ zostanete v určitej polohe prídlho, svaly sa unavia a **dochádza k bolestiam**.

Ktoré svaly dnes precvičíme:



Čo budete k cvičeniu potrebovať : podložka na cvičenie (deka), 1-2 kg činku (fľaška s vodou), fitlopta a odhodlanie ☺

Pri cvičení chrbta dýchajte rovnomerne a nesnažte sa pri náročnejších cvikoch dych zdržiavať.

1) ***Plávanie na podložke***



Ľahnite si na podložku a napnite ruky aj nohy. Vystrite a napnite aj prsty na rukách a nohách. Naraz zdvihnite pravú ruku a ľavú nohu. V najvyššej polohe na chvíľu zastavte a pomaly klesajte naspäť. Postupne striedajte zdvíhanie ľavej ruky a pravej nohy s opačnou dvojicou končatín tak, aby sa vždy spodná končatina nedotýkala podložky. Začnite vždy pomaly tempom a až následne zrýchľujte. Pokračujte svižnými pohybmi napodobňujúcimi plávanie cvičte po dobu 50 sekúnd a potom si na 30 sekúnd oddýchnite. Následne v cviku pokračujte v druhej sérii.

2) *Predklon s činkami a otáčaním ramien*

Stojte vzpriamene, do každej ruky uchopte činku a napnite brušné a chrbtové svalstvo tak, aby stred vášho tela bol dostatočne pevný. Za mierne krúživého pohybu ramien sa pomaly predkláňajte čo najhlbšie. Vydychujte vždy, keď vaše ramená smerujú nahor. Ruky držte neustále vystreté. Snažte sa ramená dostať čo najvyššie.

Keď ste v najnižšej polohe, zaradte na ramenách "spiatočku" a pohybujte nimi opačným mierne krúživým pohybom počas dvíhania trupu do počiatkovej polohy.

Cvik opakujte 12 krát a doprajte si krátky oddych, po ktorom cvičenie opakujte.



3) *Superman na kolenách*



Dajte sa na štyri na podložke. Pomaly vystrite a napnite ľavú ruku a pravú nohu. V tejto polohe vydržte po dobu 4 sekúnd, snažte sa udržať rovnováhu. Pritiahnite si k sebe, ale nepoložte na podložku a opätovne vystrite. Trénujete tým svoju rovnováhu a viac sa napína vaše vnútorné svalstvo. Vráťte sa do pôvodnej polohy a cvik precvičte i pre opačnú dvojicu končatín. Opakujte 6 krát pre každú dvojicu končatín a oddýchnite si na 30 sekúnd. Znovu sa ponamáhajte i v druhej sérii.

4) *Upažovanie s činkami v predklone*

Uchopte činku do každej ruky, mierne sa rozkročte a predkloňte sa do pravého uhla. Chrbát držte vystretý. Pozerajte na podložku a ruky držte pri sebe zvislo dole. Následne začnite pomaly upažovať. Ruky môžu byť v lakťoch mierne prehnuté. Opakujte 12 krát v dvoch sériách s 30 sekundovou prestávkou.



5) ***Precvičovanie chrbta na fitlopte (môžete ležať na posteli a trup visí)***

Ľahnite si spodnou časťou brucha a panvy na fitloptu. Rukami sa dotýkajte spánkovej kosti alebo ich dajte za hlavu. Následne sa predkloňte čo najhlbšie a zdvihnite trup do pôvodnej polohy. Cvik opakujte 12 krát v dvoch sériách.



6) ***Nat'ahovacie a uvoľňovacie cviky na chrbát***

Aby váš chrbát nebol stuhnutý, treba ho precvičiť aj nat'ahovaním. Stuhnuté svaly sú nedostatočne prekrvené, čo môže mať za následok bolesti chrbta.



Sadnite si na päty, vystrite ruky a čelom sa dotknite podložky. Uvoľnite sa a pokojne rovnomerne dýchajte. Vydržte v tejto polohe aspoň 5 sekúnd a následne sa narovnajzte. Cvik po chvíli viackrát zopakujte.

Teraz si ľahnite chrbtom na fitloptu a snažte sa zakloniť pokiaľ sa len dá tak, aby váš chrbát bol dostatočne prehnutý. Dýchajte rovnomerne a vydržte v tejto polohe 50 sekúnd.

