

2.A SAMOŠTÚDIUM 15.2.2021 – 19.2.2021

MAT – Mgr. Čakajdová lubicacakajdova@gmail.com

Prosím vypracovať a poslať v termíne 18.2.-19.2.2021. (dodržať termín, budú dve známky, máte 2+2 úlohy). Prajem pokojnú prácu. Podobne ste mali v učive z minulého týždňa.

5

15.2. - 19.2. 2021

TÉMA: KVADRATICKÁ FUNKCIA

POSLAŤ VYPRACOVANÉ
do 19. 2. 2021
(hodnotím!!!)

- VÝPOČET VRCHOLU PARABOLY, určenie a, b, c ,
- URČENIE SMERU RAMIEN PARABOLY
- NÁČRT PARABOLY

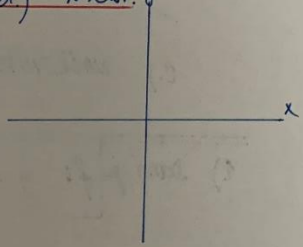
$f: y = ax^2 + bx + c$

Pr. 1. daná je $f: y = x^2 + 2x - 3$

a.) upíšte koeficienty $\begin{cases} a = \\ b = \\ c = \end{cases}$ b.) určte smer ramien (nahor \pm ax^2) $\begin{cases} \\ \\ \end{cases}$

c.) Vypočítajte vrchol paraboly $V = \begin{bmatrix} x \\ y \end{bmatrix}$ d.) NÁČRT

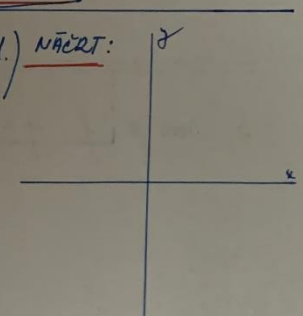
návod:

$$x = \frac{-b}{2 \cdot a} \quad x =$$
$$y = c - \frac{(b)^2}{4 \cdot a} \quad y =$$


Pr. 2. daná je $f: y = -2x^2 + 8x$

a.) upíšte: $\begin{cases} a = \\ b = \\ c = \end{cases}$ b.) určte smer ramien (nahor \pm ax^2) $\begin{cases} \\ \\ \end{cases}$

c.) vypočítajte vrchol paraboly: $V = \begin{bmatrix} x \\ y \end{bmatrix}$ d.) NÁČRT

$$x = \frac{-b}{2 \cdot a} \quad x =$$
$$y = c - \frac{b^2}{4 \cdot a} \quad y =$$


TÉMA: ÓVERENIE VEDOMOSTÍ

POSĽAVI VYPRACOVANÉ

z TC: KVADRATICKÁ FUNKCIA - určenie vrcholov
- načrt grafu.

DO 19.2. 2021
hodnotím!!!

Pr. 1.) a) URČTE $V[x; y]$ paraboly bez výpočtu; (NÁVOD: podľa zápisu f .)
 $f: y = ax^2 \quad V[0,0]$ jednočl.
 $f: y = ax^2 + c \quad V[0,c]$ 2-člen.

b) URČTE SMER RAMIEN PARABOLY

(NÁVOD: podľa \pm pred $y = (\pm)ax^2$)
 $\oplus \uparrow$ $\ominus \downarrow$

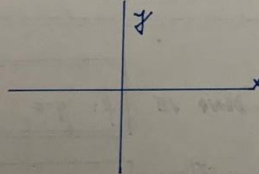
c) NAČRTNITE PARABOLU (NÁVOD: do osového kríža najskôr umiestnime V ;) potom ramená $\vee \wedge$

1.) Daná je $f: y = -2x^2$

a.) zapíšte $V = [\quad]$

b.) ramená smerujú doprava - nahor
 doľava - nadol

c.) načrtnite parabolu:

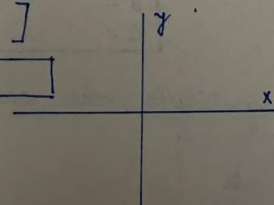


2.) Daná je $f: y = -x^2 + 3$

a.) zapíšte $V = [\quad]$

b.) ramená

c.) načrt:

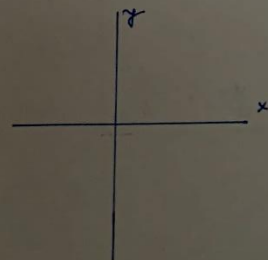


3.) Daná je $f: y = 5x^2 - 4$

a.) zapíšte $V = [\quad]$

b.) ramená

c.) načrt



SJL - PaedDr. Krajčovičová

Polovetné konštrukcie s prechodníkom, príčastím a neurčitkom.

Ich opodstatnenie v jazykovej komunikácii

Príklady na polovetné konštrukcie .

Polovetné konštrukcie sú osobitné útvary s nevyjadrenou, **skrytou predikáciou** (prisudzovaním).

Vznikajú dvomi spôsobmi:

1. ak sa k jednoduchej vete pridruží druhotná predikácia – polopredikácia.
2. ak dve vety zmeníme na jednu vetu s polovetnou konštrukciou - zmeníme určitý slovesný tvar na neurčitý.

Vznikne tak prechodná konštrukcia, niečo medzi jednoduchou vetou a súvetím.

Polovetná konštrukcia má funkciu vetného člena – najčastejšie doplnku, prívlastku alebo príslovkového určenia.

Cieľom polovetných konštrukcií je zhušťovať (kondenzovať) text, čo je potrebné v súčasnom rýchlom živote, jazykový prejav sa stáva plynulejším, vyhýbame sa hromadeniu spojok, vedľajších viet, súvetia sú prehľadnejšie. Napríklad súvetie *Išli sme na ples, aby sme sa zabavili.* znie lepšie v podobe: *Išli sme sa na ples zabaviť.*

Polovetná konštrukcia vždy obsahuje neurčitý slovesný tvar:

- a) prechodník
- b) príčastie
- c) neurčitok

- vzniká tak, že k jednotlivej vete sa pričlení

- a) prechodník (učiac sa, vraviac, pochodujúc, rozmýšľajúc)
- b) príčastie (učiaci sa, vraviaci, pochodujúci, rozmýšľajúci)
- c) neurčitok (učíť sa, vraviet', pochodovať, rozmýšľať)

Príklady:

a) *Vyšiel na ulicu, rýchlo vykračujúc do rytmu.* (namiesto „a vykračoval si“) -polopredikatívna konštrukcia s prechodníkom

Prípravení na lyžovačku sme išli k vlekom držiac lyže v jednej ruke a palice v druhej. (namiesto „a držali“) -polopredikatívna konštrukcia s prechodníkom

Chodil po izbe, nahlas si opakujúc text básne.

Jano odchádzal domov popiskujúc si pieseň.

b) *Študenti, ovládajúci cudzie jazyky, sa môžu uchádzať o štúdium v zahraničí.*

Doplnok s činným príčastím prítomným „ovládajúci cudzie jazyky“ nám nahrádza spojenie „ktorí ovládajú cudzie jazyky“, čiže sa vyjadrujeme trochu úspornejšie.

Syn, zaujímajúci sa u hudbu, sa po skončení strednej školy zapísal na hudobnú akadémiu

Boli sme v kine pozrieť si jeden veľmi dobrý film. (namiesto „aby sme si pozreli“) -polopredikatívna konštrukcia s neurčitkom

Zašli sme do domu vypýtať si vodu.

ANJ - Mgr. Rybanský

Domáca úloha:

ÚLOHA 1:

Zostáva to isté učivo z gramatiky ako pred dvomi týždňami. Teória je v tomto dokumente.

Vypracujte cvičenia v UNIT 6 v pracovnom zošite, strany 48/49, cvičenia 4,5,6,7. Vypracované cvičenia odfoťte a pošlite ako prílohu. (Správne odpovede k pracovnému zošitu vám ja odfoťm a pošlem o týždeň.)

ÚLOHA 2: Je v druhom dokumente.

Za vypracovanie dávam PLUSKY. Za nevypracovanie alebo čiastočné vypracovanie MÍNUSKY. PLUSKY a MÍNUSKY nakoniec zrátam do známky. MÍNUSKÁRI budú mať pri skúšaní v škole prednosť. Každý by sa mal snažiť získať z gramatiky takú známku, akú dostáva z konverzačných tém a akú chce alebo dostáva na vysvedčení.

POVINNOSŤ a POVOLENIE v MINULOM ČASE

OBLIGATION and PERMISSION in THE PAST

POVOLENIE/PERMISSION:

1. Na opis toho, čo sme **mohli/nemohli urobiť** používame aj staré, známe, modálne sloveso CAN takto: (Stavba vety rovnaká pre všetky osobné zámená: I, HE, SHE, IT, WE, YOU, THEY)

I **COULD** RUN.

JA SOM MOHOL BEŽAŤ.

I **COULDN'T** RUN.

JA SOM NEMOHOL BEŽAŤ.

COULD I RUN?

MOHOL SOM JA BEŽAŤ?

WHERE **COULD** I RUN?

KDE/KAM SOM MOHOL JA BEŽAŤ?

2. Pre vyjadrenie toho, čo sme **mali/nemali dovolené**, používame nové slovné spojenie

SOMEBODY BE ALLOWED TO DO / NIEKOMU JE DOVOLENÉ UROBIŤ NIEČO :

kladná veta:

I **WAS** / WE **WERE** / SHE **WAS** **ALLOWED TO** STAY HERE.

MNE BOLO / NÁM BOLO / JEJ BOLO DOVOLENÉ TU ZOSTAŤ.

záporná veta:

I **WASN'T** / WE **WEREN'T** / SHE **WASN'T** **ALLOWED TO** STAY HERE.

MNE NEBOLO / NÁM NEBOLO / JEJ NEBOLO DOVOLENÉ TU ZOSTAŤ.

opytovacia veta:

WAS I / **WERE** WE / **WAS** SHE **ALLOWED TO** STAY HERE?

BOLO MNE / BOLO NÁM / BOLO JEJ DOVOLENÉ TU ZOSTAŤ?

opytovacia veta začínajúca opytovacím zámenom (Where, When, How,..)

WHY **WAS** I / **WERE** WE / **WAS** SHE **ALLOWED TO** STAY HERE?

PREČO BOLO MNE / BOLO NÁM / BOLO JEJ DOVOLENÉ TU ZOSTAŤ?

!!! Všimnite si, že na začiatku vety sa v tejto fráze v angličtine používajú osobné zámená podmetové: I, WE, YOU, THEY, SHE, HE, IT - JA, MY, TY/VY, ONI, ONA, ON, ONO . Na rozdiel od angličtiny, v slovenčine používame v tejto fráze na začiatku vety osobné zámená predmetové: MNE, NÁM, TEBE/VÁM, IM, JEJ, JEMU.

!!! **Dôležitou časťou tejto frázy je sloveso BE (BYŤ) - minulé tvary WERE / WAS, pomocou ktorého sa tvorí záporná veta aj opytovacia veta.**

!!!! Vety: "I **COULD** leave." a "I **WAS ALLOWED TO** leave." vyjadrujú to isté, čiže povolenie V MINULOSTI.

POVINNOSŤ/OBLIGATION:

Na opis povinnosti používame sloveso **HAVE TO** alebo **NEED TO** s významom MUSIEŤ. Sloveso **HAVE TO** alebo **NEED TO** časujeme v MINULOM ČASE podľa **PAST SIMPLE TENSE / MINULÝ JEDNODUCHÝ ČAS.**

PO OSOBÁCH I, WE, YOU, THEY:

kladná veta:

WE **HAD TO/ WE NEEDED TO** COME. = MY SME MUSELI PRÍSTĚ.

záporná veta:

WE **DIDN'T HAVE TO / WE DIDN'T NEED TO** COME. = MY SME NEMUSELI PRÍSTĚ.

opytovacia veta:

DID WE HAVE TO/ DID WE NEED TO COME? = MUSELI SME MY PRÍSTĚ?

opytovacia veta začínajúca opytovacím zámenom (Where, When, How,..)

WHEN **DID WE HAVE TO/ WHEN DID WE NEED TO** COME? = KEDY SME MUSELI MY PRÍSTĚ?

PO OSOBÁCH HE, SHE, IT:

kladná veta:

SHE **HAD TO** COME. / SHE **NEEDED TO** COME. = ONA MUSELA PRÍSTĚ.

záporná veta:

SHE **DIDN'T HAVE TO / SHE DIDN'T NEED TO** COME. = ONA NEMUSELA PRÍSTĚ.

opytovacia veta:

DID SHE HAVE TO / DID SHE NEED TO COME? = ONA MUSELA PRÍSTĚ?

opytovacia veta začínajúca opytovacím zámenom (Where, When, How,..)

WHEN **DID SHE HAVE TO / WHEN DID SHE NEED TO** COME? = KEDY ONA MUSELA PRÍSTĚ?

BE ALLOWED TO - byť dovolené / **CAN** - môcť / **HAVE TO** - musieť

ÚLOHA 2:

A) Prepíšte vety v prítomnom čase do minulého času.

B) Vety v minulom čase preložte do slovenčiny.

C) Vety v prítomnom aj minulom čase sa naučte povedať naspamäť. Jedného dňa budem ústne skúšať.

D) Nič komplikované to nie je. **BE ALLOWED TO** vyžaduje správne používanie slovesa BE (byť) v Prítomnom a Minulom čase. **HAVE TO** vyžaduje správne používanie Prítomného a Minulého jednoduchého času. **Modálne sloveso CAN** je samo o sebe primitívny gramatický prvok, má svoje vlastné časovanie, ktoré sa veľmi podobá na sloveso BE.

1. They **are allowed to** work and live abroad.
2. They **aren't allowed to** work and live abroad.
3. **Are** they **allowed to** work and live abroad?
4. Why **are** they **allowed to** work and live abroad?

5. She **is allowed to** use the company car in her free time.
6. She **isn't allowed to** use the company car in her free time.
7. **Is** she **allowed to** use the company car in her free time?
8. Why **is** she **allowed to** use the company car in her free time?

9. He **can go** to the coffee shop for lunch.
10. He **can't go** to the coffee shop for lunch.
11. **Can** he **go** to the coffee shop for lunch?
12. When **can** he **go** to the coffee shop for lunch?

13. We **have to** travel to work by train.
14. We **don't have to** travel to work by train.
15. **Do** we **have to** travel to work by train?
16. When **do** we **have to** travel to work by train?

17. She **has to** see a doctor.
18. She **doesn't have** to see a doctor.
19. **Does** she **have to** see a doctor?
20. Why **does** she **have to** see a doctor?

NEJ - PhDr. Bohilová

Pracujeme s učebnicou Genau! 1

- lekcia 8 „Was tut weh?“ str. 71 – prečítajte si slovíčka pod obrázkami, podľa obrázkov odhadnite význam slov týkajúcich sa častí ľudského tela, v slovníku k 8. lekcii na str. 238 nájdete ich presný význam, naučte sa ich
- nová lexika str. 73 fialový rámček – nahlas prečítať, pozor na výslovnosť
- nová lexika: Vyjadrenie bolesti
- 1) väzba „**Was tut weh?**“ – Čo bolí? **Es** tut weh. To bolí.
- Namiesto neosobného podmetu **es** dáme konkrétnu časť tela:
- Die Hand **tut** weh. (bolí ma ruka) - jednotné číslo
- Die Beine **tun** weh. (bolia ma nohy) – množné číslo
- 2) väzba „**die Schmerzen haben**“ – mať bolesti
 - Ich habe Kopfschmerzen. (Mám bolesti hlavy).
 - Hast du Zahnschmerzen? (Máš bolesti zubov?)
- Domáca úloha:
- str. 192 cv.1- vypracujte, neposielajte
- str. 192 cv. 3 – vyjadrite bolesť obidvoma spôsobmi, **pošlite na mail** príklad: Mein Kopf tut weh. Ich habe Kopfschmerzen.

CHEM – Mgr. Mišeje

Ropa

Ropa a zemný plyn sú v podstate zmesou uhl'ovodíkov. Ropa je v podstate zmesou kvapalných uhl'ovodíkov, najmä alkánov, v ktorých sú rozpustené v menšom množstve jednak plynné, jednak tuhé uhl'ovodíky. Niektoré ropy obsahujú aj cyklické uhl'ovodíky (cykloalkány, aromatické zlúčeniny). V rope sú aj malé množstvá zlúčenín síry, najmä sírovodíka, preto ropa neprijemne zapácha.

Spracovanie ropy:

V prírodnom stave sa ropa používa iba zriedkavo – na kúrenie. Väčšinou sa spracúva v rafinériách minerálnych olejov. Pred vlastným spracovaním sa ropa čistí (usadzovanie kalov v nádržiach, odstraňovanie zlúčenín síry). Potom sa ropa destiluje a získané frakcie sa ďalej spracúvajú na žiadané výrobky. Predhriata ropa sa čerpadlami dopravuje do rúrkovej pece, kde sa zahreje na teplotu do 200°C a vstrekuje do predfľašovej veže. V nej sa oddelia: plynné zložky (uhl'ovodíky C1-C4) a ľahký benzín (uhl'ovodíky C4-C6)

Ostávajúci zvyšok ropy sa zahreje na teplotu do 320 °C. Najťažšie zložky ropy, ktorých teplota varu je nad 400°C ostávajú ako hustá kvapalina na spodku veže. V atmosferickej destilačnej veži sa oddelia tieto frakcie:

Názov frakcie	/teplota °C, uhl'ovodíky/
• Ťažký benzín,	90 - 170 °C, C7 – C10
• Petrolej,	170 - 280°C, C10 – C16
• Plynný olej ,	200 - 360°C, C12 – C18
• Ľahký vykurovací olej,	320 - 400°C, C14 – C20
• Mazut,	400°C <, C20 <

Jednotlivé frakcie sa ďalej osobitne spracúvajú. Z plynnej zložky sa oddelí zmes propánu a butánu, zvyšok sa spracúva chemicky:

Ľahký benzín sa primiešava do motorových benzínov alebo sa spracúva na technický a energetický benzín.

Ťažký benzín sa používa na výrobu autobenzínov, pričom sa reformuje, čiže upravuje, aby sa zvýšilo jeho oktánové číslo.

Petrolej sa čistí a dodáva na svietenie, prípadne sa upravuje na pohonnú látku do tryskových leteckých motorov.

Plynový olej sa čistí a potom mieša s petrolejom na motorovú naftu.

Ľahký vykurovací olej sa upravuje na rozličné druhy vykurovacích olejov. Vákuový plynový olej, sa spracúva na naftu a vykurovacie oleje.

Zmes ľahkých, stredných a ťažkých olejov, z ktorých sa oddelí parafín, aby sa znížila teplota tuhnutia olejov a po úprave sa dodávajú ako mazacie oleje Asfalt – upravuje sa na cestný asfalt, prípadne iné druhy asfaltov.

DEJ – Mgr. Urbanová

Pokračovanie 2.svetová vojna

Vojna na západe

- **1940**- Nemecko obsadilo Dánsko, Nórsko, Belgicko, Holandsko, Luxembursko
- **Máj 1940**- Hitler zaútočil na **Francúzsko**- kapituláciu podpísalo po 6 týždňoch v Compiègneskom lese
- Bolo rozdelené na 2 časti:
- sever priamo pripojený k Nemecku,
- juh s hlavným mestom vo **Vichy** (Viši) s francúzskou vládou, ktorú Nemci kontrolovali- na čele maršal **Pétaine**

Letecká bitka o Anglicko

- začala v **júli 1940**

- Nemci ani po 9 mesiacoch bombardovania neuspeli
- bol to ich prvý neúspech

- koncom **septembra 1940**- Nemecko, Taliansko a Japonsko podpísali v Berlíne **Pakt troch veľmocí**- zaviazali sa k vzájomnej spolupráci vo vojne a dohodli o rozdelení sfér vplyvu
- neskôr sa pripojilo aj Slovensko, Maďarsko, Rumunsko, Bulharsko= satelitné štáty
- **1941**- Hitler okupoval aj Juhosláviu a Grécko
- **Mal nasledovať útok na ZSSR**

Útok na ZSSR a vznik protifašistickej koalície

Prepadnutie ZSSR

- **22.6.1941**- prepadli Nemci ZSSR, nazvali to plán Barbarossa
- Mala to byť blesková vojna, ZSSR nebol na vojnu pripravený
- V auguste 1941 sa na stranu ZSSR pridali USA a Veľká Británia a podpísali **Atlantickú chartu**- zaviazali sa poskytnúť ZSSR materiálnu pomoc a vojenskú výzbroj
- Nemecké vojská úspešne postupovali na území ZSSR, obkľúčili Leningrad, dosiahli rieku Dneper a dobyli Kyjev
- December 1941- bitka o Moskvu- Nemci sa zastavili 50 km od Moskvy, ďalej už nie, boli tam vybudované zákopy a silná obrana.

Vstup USA do vojny

- **7.12.1941**- letecký útok Japonska na americkú vojenskú základňu Pearl Harbour a zničili ju
- USA vstupujú do vojny proti Japonsku a aj proti Nemecku a Taliansku
- Začala sa vojna v Tichomorí

Prelom v II. svetovej vojne

- **Júl 1942**- **útok na Stalingrad**- sovietske vojská obkľúčili Nemcov, a tí kapitulovali vo februári 1943- bol to prelom vo vojne
- Červená armáda prešla do ofenzívy
- **1943**- **bitka pri Sokolove**- do vojny prvý krát zasiahol čsl. Prápor v Rusku pod vedením generála **Ľudvíka Svobodu**
- **Bitka pri Kursku**- tanková bitka- Nemci nasadili nové tanky, ale prehrali ju

- Červená armáda postupne oslobodzuje územie ZSSR
- Na Sicílii sa vylodili angl.- amer. vojská a útočili na Taliansko
- Odstránili režim Mussoliniho- zatknutý a zastrelený

NAV - Ing. Vichnárová

1. 7. Božie prikázanie

7. Božie prikázanie – znenie a interpretácia.

Všeobecné určenie dobier a súkromné vlastníctvo.

Sformulovanie pozitívneho významu 7. Božieho prikázania pre spoločnosť.

Skutky telesného a duchovného milosrdenstva.

Učivo je žiakom vysvetlené prostredníctvom videokonferencie.

RUJ – Mgr. Chudá

Привет студенты

Продолжаем работу в учебнике Радуга

Страница – 100, номер упражнения / cvičenie/ :

3.1 а./ Кто знает? Кто читает? заполните правильные формы глаголов/ doplňte správne tvary sloves/

- напрягите глаголы / вуčasujte/: гулять , делать, работать, играть, слушать/ podľa sloves hore/

Страница – 101, номер упражнения : 3.2 : Кто что читает?

Запишите, что вам нравится читать. / Napište, čo radi čítate/. Используйте слова в желтой рамке./

Použite slová v žltom rámečku/

Прочтите и переведите статью о Борисе Пастернаке с помощью словаря.

номер упражнения : 3.3 - заполняй глагол / doplň sloveso/

жить и идти

в правильной форме

Prosím zaslať obvyklým spôsobom.

OBN – Mgr. Chudá

Volebné systémy

Vol'by - volebné systémy : systém pomerného zastúpenia
systém väčšinového zastúpenia

System pomerného zastúpenia - prevláda v európskych krajinách. Nazýva sa aj proporcionálny. Štát je rozdelený an menší počet volebných obvodov. Volebné obvody sú veľké, mnohmandátové, môže byť aj jeden - jednomandátový obvod. Volič sa rozhoduje pre kandidátku určitej politickej strany, alebo hnutia.

Volič volí naraz väčší počet poslancov, napr. 15 - 20, ktorí budú zastupovať **politickú stranu**. Volič môže prideliť preferenčné hlasy. Politické strany an základe výsledkov volieb obsadia taký počet poslaneckých mandátov, aký zodpovedá pomeru dosiahnutých hlasov - robí sa to pomocou tzv. volebného koeficientu.

Tento systém umožňuje presnejšie určiť rozloženie politických síl v spoločnosti a predpokladá vytvárať vládne koalície.

System väčšinový - je založený na celi zvíťaziť a poraziť protivníka. Nie je dôležité získať istý podiel hlasov, dôležité je získať väčšinu odovzdaných hlasov.

V každom volebnom obvode sa volí 1 poslanec . Územie štátu sa rozčlení an množstvo volebných obvodov. Toľko územných obvodov, koľko je volených poslancov. Voliči svojimi hlasmi rozhodujú, kto bude ich konkrétny obvod v parlamente zastupovať. Volebný zákon pri tomto stanoví, či na víťazstvo kandidáta je potrebná absolútna väčšina - t.z. 50 % + 1 hlas, alebo či stačí relatívna väčšina - t.z., že víťazom bude kandidát, ktorý dostal najväčší počet hlasov, hoci ich mohlo byť aj menej ako 50%. Takto zvolený poslanec zastupuje všetkých voličov, teda aj tých, ktorí hlasovali proti nemu. Takýto systém sa uplatňuje v USA, vo Veľkej Británii. Hlasy porazených sa strácajú. Tak vzniká systém 2 silných politických strán.

Volebný systém pomerného zastúpenia môže fungovať absolútne, alebo môže byť upravený - stanoví sa minimálna hranica hlasov, ktorú treba dosiahnuť, aby strana získala poslanecké kreslá. Do NR SR je táto hranica 5%. Príkladom absolútneho uplatnenia pomerného zastúpenia - Holansko, Dánsko - v parlamente je aj 12 - 15 pol. strán. Obyčajne to však prináša nestabilitu.

Volebné systémy vyplývajú z politických tradícií, osobitostí jednotlivých krajín. Voľby sa neustále opakujú,

U nás - každé 4 roky

Spôsob voľby : 1, PRIAMY - volič volí štátnych reprezentantov svojim hlasom - do obecného zastupiteľstva, do zákonodarného orgánu, atď.

2, NEPRIAMY - a./ občan poverí osobu, ktorá bude v jeho mene voliť /amer. prezident /
b./ občana zastupuje pri voľbe orgán, ktorý občan predtým volil /
napr.u nás prezidenta volil parlament - do roku 1999 /

Dobry den, druhacecne. Doplnte si, prosim ucivo k politologii a pripravte sa prosim na preverovanie vedomosti – v nasledujcom tyzdni. Termin si dohodneme emailovo.

ADK – Ing. Vichnárová

1. Návčik matematických značiek

Vysvetlenie základu písania matematických značiek (indexy, mocniny, chemické značky)

Odpísať zobrazené cvičenia a poslať mailom.

Pri opise, písať bez opráv, dodržiavať prstoklad a zásady písania číselných údajov.

Napísané cvičenie mi poslať mailom.

Učivo je žiakom vysvetlené prostredníctvom videokonferencie.

Učebný materiál je zaslaný na mailové adresy žiakov.

ETV – Mgr. Janoušková

Aktuálny spoločenský problém

Vyjadrite vlastný názor na jeden aktuálny spoločenský problém, ktorý vás zaujal:

Napr.

vývoj situácie s pandémiou

zatvorené školy

problémy ekonomiky

zatvorenie prevádzok

problémy očkovania – vakcíny, ich výroba a distribúcia

spory vo vláde

zatýkanie vplyvných ľudí

problémy pravidelného testovania, jeho klady/zápory

zatváranie hraníc, karanténa

otváranie škôl a problémy s tým spojené

a iné...

Netvrďte, že vás nič z toho nezaujíma, musíte si jeden problém nájsť.

Vyberte si jeden problém, o ktorom viete viac, o ktorom často počujete, ktorý vás zaujíma, ktorý sa dotýka vášho života alebo života vašej rodiny. Skúste napísať vlastný názor, možnosti riešenia podľa vás...Sú to všetko problémy, ktoré sa vás veľmi dotýkajú a ovplyvnia váš život, či chcete alebo nie...

Buďte objektívni, nenadávať a použite iba slušné slová.

Tentoraz chceme **rozsah polovicu A4, asi 20 rozumných viet.**

Odpoveď pošlite obvyklým spôsobom do 19.2. do 14.00

TECH čašník, servírka - Ing. Kajanová

1) *Hovädzie mäso a jeho charakteristika.*

Uvedenú tému je potrebné si prepísať do zošita alebo vytlačiť a vložiť do zošita, naštudovať. Téma žiakom bola poslaná na emailovú adresu.

Úloha:

- zopakovať si tematický celok: *Bezmäsité pokrmy*.
- naučiť sa novú tému, a to:
- *charakterizovať hovädzie mäso*.
- **Opakovanie testovou formou, dňa 19.02.2021 o 9.00 h (Bezmäsité pokrmy)!!!**

TEO čašník, servírka - Ing. Kajanová

1) *Vytvorenie menu,*

2) *Vyššia forma zložitej obsluhy.*

Uvedené témy je potrebné si prepísať do zošita alebo vytlačiť a vložiť do zošita, naštudovať. Témy žiakom boli poslané na emailovú adresu.

Úloha:

- zopakovať si predchádzajúce témy: *Podávanie dezertov, kávy, digestívu..*
- naučiť sa novú tému, a to:
- *charakterizovať vyššiu formu obsluhy,*
- *vymenovať činnosti zložitej obsluhy.*
- **skúšanie na online hodine.**
- **Vypracovať a poslať na mail: Menu lístok (príležitosť podľa vlastného výberu), do 19.02.2021!!!**

TEA - Ing. Ičová

Úloha: Písanie listu v cudzom jazyku+kompletizácia predchádzajúcich úloh

- Napíšte list obchodnému partnerovi v anglickom jazyku.
- Obsah listu zamerajte na spoločnú spoluprácu, ako dlho už trvá spolupráca, či sa vám s ním spolupracuje dobre, či nevznikajú konflikty pri obchodovaní z touto firmou, čo by ste chceli zmeniť a pod
- List v rozsahu 33 riadkov na stranu A4, typ písma Times New Roman, veľkosť 12, riadkovanie 1,5
- List poslať na email vyučujúcej daniela.icova7@gmail.com
- Zároveň si žiaci skontrolujú, či poslali všetky predchádzajúce práce

MAR – Ing. Chalupová

Téma: nákladová tvorba ceny, výhody, nevýhody

Téma: dopytová a konkurenčná tvorba ceny

NÁKLADOVO ORIENTOVOANÁ TVORBA CIEN

➤ Tvorba cien prirážkou – je najjednoduchšou metódou stanovenia cien; je najspravodlivejšia a so spoločenského hľadiska najakceptovanejšia; prirážky sa menia podľa toho, o aký druh tovaru ide. Odvodzovanie cien od nákladov je jednoduché a pri zmene dopytu sa nemusia robiť časté úpravy cien. Ceny sú v odvetví podobné a cenová konkurencia sa minimalizuje.

Pri stanovení ceny prirážkou sa vychádza z vypočítaných nákladov na jednotku produkcie, t.j. $cena = N.j. \times (1 + \text{prirážka})$

Všeobecne platí, že prirážka je vyššia pre suroviny, čo je dané dávkou krytia rizika. Vysokú prirážku majú i luxusné tovary, tabak (cenovo neelastické tovary)

➤ Analýza nulového bodu a ceny s cieľovým ziskom – firma sa pokúša zistiť cenu, pri ktorej bude dosiahnutý nulový alebo cieľový zisk.

NEVÝHODY nákladovo orientovanej metódy tvorby cien

1) **ignorovanie tržného prostredia** – cena, ktorá je spotrebiteľ ochotný zaplatiť za produkt, môže mať k nákladom iba malý vzťah. Spotrebiteľia majú rôzne správanie pri nákupe podľa svojich charakteristík a vlastností produktu. Racionálny spotrebiteľ môže vynaložiť i vyššiu sumu na produkt, aj keď sú k dispozícii lacnejšie substitučné produkty. Napr. zákazník zaplatí za značkové oblečenie vyššiu sumu, pretože ho preferuje alebo je značka pre neho symbolom módnosti.

2) **Chybné alebo skreslené nákupné informácie** – problém vzniká pri kalkulácií nákladov na jeden výrobok u podnikov, ktoré sa zaoberajú širokým sortimentom produktov. Ďalej ide o rôzne názory k fixným a variabilným nákladom pri kalkulácií celkových nákladov. Ročné obdobie zodpovedá štandardným účtovným postupom, ale lepšie je zohľadňovať obdobie odpovedajúce návratnosti, teda obdobie niekoľkých rokov, napr. životnosť výrobku.

3) **Fenomén logického kruhu** – nákladovo orientovaná cena obsahuje v určitom zmysle začarovaný kruh. Cena stanovená na základe nákladov ovplyvňuje objem predaných výrobkov = nízke ceny môžu zvýšiť objem predaja, zatiaľ čo vysoké ceny môžu tlmieť predaj. Objem vyrobenej produkcie ovplyvňuje nákladovú kalkuláciu = veľký objem výroby vedie k nižším nákladom na jednotku, nízky objem výroby k vyšším nákladom na jednotku. Tento jav sa presadzuje najmä v odvetviach, ktoré majú výrobu náročnú na režijné náklady.

4) **Prehliadanie konkurenčných síl**

Cena stanovená nákladovo je odrazom toho, čo firma považuje za vhodné za svoj produkt určovať, vychádza z vlastných nákladov a ziskových cieľov. Do úvahy sa neberú konkurenčné tržné sily a dynamika spotrebiteľského dopytu.

5) **Zanedbávanie významu ceny ako strategickej alternatívy**

Cena je v mnohých prípadoch využívaná ako nástroj k dosiahnutiu určitých strategických zámerov firmy. Využitie ceny ako strategického nástroja ukazujú nasledujúce príklady:

a) *stanovenie cien komplementárnych výrobkov* – sú to výrobky používané v kombinácii s nejakým iným výrobkom – napr. fotoaparáty a filmy; hardware a software; šampón a kondicionér. Tieto výrobky majú spoločné alebo podobné distribučné cesty, trhy a podobných alebo rovnakých zákazníkov alebo spôsob užitia. V takomto prípade býva cena za spoločne užívaných výrobkov nižšia, aby sa podporil predaj aj druhého výrobku.

b) *Stanovenie ceny výrobkov nižšej kvality* – výrobky s nižšou kvalitou v produktovom rade vďaka svojej nízkej cene prilákajú spotrebiteľov, tieto výrobky majú veľký vplyv na príležitostné nákupy. Cena týchto výrobkov môže bez ohľadu na náklady slúžiť strategickým cieľom, ako je oživenie predaja, povzbudenie skúšobných nákupov, ..

c) *Existencia nadbytočnej kapacity* – výrobcovia sa niekedy stretávajú s problémom nadbytočnej kapacity v krátkodobom alebo v dlhodobom časovom horizonte. Nevyužitá kapacita predstavuje straty. V snahe vyhnúť sa tejto strate sa predajca môže snažiť predat' výrobky za ceny blízke ich výrobným nákladom.

d) *Ochrana tržného postavenia* – konkurenčné sily môžu donútiť výrobcu znížiť cenu jedného alebo niekoľkých výrobkov pod úroveň celkových nákladov. Nemusi vždy ísť o menej kvalitný výrobok

VÝHODY nákladovej tvorby ceny

1) **možno ju obhájiť s etického hľadiska** – nikto sa nemôže pohoršovať nad tým, že predajca chce dosiahnuť určitý zisk nad svoje náklady. Nákladovo orientovaná cenová tvorba si získala rešpekt po mnohé roky, keď sa podporovala myšlienka, že podnikanie si zaslúži určitú odmenu. Veľa podnikateľov má názor, že spoločnosť bude mať väčšiu dôveru k podniku, ktorý vychádza pri cene z nákladov, než k podniku, ktorý používa menej pochopiteľné techniky (konkurenčné, dopytové)

2) **používa ľahko dostupné informácie** – toto stanovovanie ceny nevyžaduje žiadne externé informácie. Potrebné dáta sú súčasťou podniku. K tvorbe podnik potrebuje správnu techniku kalkulácie nákladov a rozhodnutie o ziskovej prirážke.

3) **ide o prijateľnú cenu pre prax** – v určitých odvetviach môže byť nákladovo orientovaný prístup jediným uznávaným a akceptovaným prístupom. Napríklad v odvetviach: stavebné práce, maloobchod, zákazková výroba,...

4) **nedostatočná znalosť iných metód tvorby cien** – v dnešnej dobe je cenová tvorba určitým umením i vedou. Bohužiaľ, mnohým vedúcim pracovníkom zodpovedným za stanovovanie cien sa nedostáva príslušná kvalifikácia a znalosti o technike tvorby cien.

Dopytová tvorba ceny

Pri tomto postupe tvorby ceny sa nezohľadňujú náklady na materiál, prácu, prevádzku podniku ale sa berie ohľad na intenzitu dopytu po výrobku. Znalosť štruktúry dopytu je podstatným predpokladom na aplikáciu tohto typu cenotvorby. Manažér musí mať určitú predstavu o množstve výrobkov, ktoré možno predat' pri rôznych úrovniach cien.

K odhadu dopytu môžeme použiť niekoľko metód:

1) **agregovaný odhad predajných zástupcov**

- 2) Expertné odhady
- 3) Zisťovanie postojov zákazníkov
- 4) Analýza minulých dát a časových radov
- 5) Hodnota funkčnej výkonnosti výrobkov
- 6) Testovanie trhu
- 7) Laboratórny experiment

KONKURENČE ORIENTOVANÁ TVORBA CENY

Cena sa odvodzuje od úrovne cien konkurencie. Firma musí určiť, koho považuje za konkurenciu. Potom firma vyhodnotí konkurencie schopnosť svojho výrobku. Cena sa potom stanoví oproti prevládajúcej tržnej cene smerom hore alebo dole, pričom sa do úvahy berú zvláštnosti výrobkov firmy. Ak firma zvolí tento postup tvorby ceny, musí pozorne sledovať reakcie konkurencie na cenu.

API – Mgr. Lacika

POV – RNDr. Žiarna

GCR – RNDr. Žiarna

UCT – Ing. Chalupová

Téma: príklady na otváranie súvahových účtov

Účtovná jednotka ABC, a. s. mala na vybraných súvahových účtoch takéto začiatkové stavy:

Stroje a zariadenia 3 000,-

Bankový účet 3 200,-

Odberatelia 1 500,-

Zamestnanci 1 200,-

Krátkodobý bankový úver 2 500,-

Materiál na sklade 800,-

Pokladnica 700,-

Dodávatelia 1 300,-

Základné imanie

Úlohy: 1) Zostavte súvahu k 1. 1. 2014 a vypočítajte výšku základného imania.

2) Otvorte súvahové účty účtovným spôsobom.

ÚLOHY:

1. Účasť na on-line hodine podľa zaslaného rozvrhu **piatok o 8,00**

2. poslať vypracované úlohy do 21.2.2021 do 14,00

EKN - Ing. Pavlovičová

TÉMA: Spoločnosť s ručením obmedzením

charakterizujte obchodné spoločnosti a ich formy

Podstata a klasifikácia právnych foriem podnikania

Každý podnik má právnu formu, na základe ktorej sa riadia jeho vzťahy s okolím, ako aj vybrané otázky jeho vnútornej organizácie.

Právna forma podnikania predstavuje pravidlá podľa ktorých sa musí podnikateľ riadiť. Tieto pravidlá upravujú účasť na podnikaní, ručenie, vedenie a zastupovanie, kontrolu, rozdeľovanie zisku, založenie a vznik podniku, zrušenie a zánik podniku.

Obchodné spoločnosti

Obchodné spoločnosti sú právnické osoby, ktoré sú založené za účelom spoločného podnikania alebo podnikania vo väčšom rozsahu. Zakladateľmi obchodných spoločností môžu byť fyzické alebo právnické osoby, ktoré potom vystupujú ako spoločníci.

Formy obchodných spoločností

Osobné spoločnosti (personálne)	verejná obchodná spoločnosť	v.o.s. alebo ver. obch. spol.
	komanditná spoločnosť	k. s. alebo kom. spol.
Kapitálové spoločnosti	spoločnosť s ručením obmedzeným	s.r.o. alebo spol. s r.o.
	akciová spoločnosť	a. s. alebo akc. spol.

charakteristické znaky kapitálových spoločností

- nevyžaduje sa osobná účasť spoločníkov na podnikaní,
- pri založení je povinný vklad (je určená minimálna výška základného imania, prípadne aj výška vkladu spoločníka),
- spoločníci vytvárajú osobitné riadiace orgány,
- spoločníci neručia za záväzky spoločnosti vôbec alebo obmedzene do výšky svojho nesplateného kapitálového vkladu

základné znaky obchodných spoločností založenie a vznik, obchodné meno, financovanie (vklad), ručenie, riadenie, rozdelenie zisku, zrušenie a zánik

Pri jednotlivých formách obchodných spoločností sledujeme, čím sa líšia menované základné znaky charakteristické pre všetky obchodné spoločnosti.

Sú to vlastne **základné kritéria, podľa ktorých uvažujú podnikatelia pri rozhodovaní sa, akú formu spoločnosti založia**

Spoločnosť s ručením obmedzeným

Založenie a vznik	Spoločnosť s ručením obmedzeným je kapitálovou spoločnosťou a môže mať najviac 50 spoločníkov. Práva a povinnosti spoločníkov sú upravené v spoločenskej zmluve. Ak je len jeden spoločník, sú jeho práva a povinnosti upravené v zakladateľskej listine. Spoločnosť vzniká dňom zápisu do obchodného registra.
Obchodné meno	Obchodné meno spoločnosti musí obsahovať označenie spoločnosť s ručením obmedzeným alebo skratku (spol. s r.o. alebo s.r.o.)
Financovanie	Súhrn vkladov spoločníkov tvorí základné imanie spoločnosti. Minimálne základné imanie spoločnosti je 5 000 € a minimálny vklad spoločníka je 750 €. Vklad môže mať peňažnú i nepeňažnú formu.
Ručenie	Spoločníci ručia za záväzky spoločnosti obmedzene do výšky svojho nesplateného vkladu zapísaného do obchodného registra. Spoločnosť ručí za nesplnenie záväzkov celým svojim majetkom.
Riadenie	Orgány spoločnosti s ručením obmedzeným: Valné zhromaždenie je najvyšším orgánom spoločnosti. Zasadá najmenej raz za rok. Rozhoduje o zmene spoločenskej zmluvy, o zvýšení alebo znížení základného imania, rozdelení zisku, úhrade straty a i. Členmi valného zhromaždenia sú všetci spoločníci. Pri hlasovaní má každý z nich jeden hlas. Počet hlasov sa určuje pomerom hodnoty vkladu spoločníka k výške základného imania. Dozorná rada je kontrolným orgánom spoločnosti. Dohliada na jej hospodárenie a činnosť konateľov. Zriaďuje sa vtedy, ak tak určuje spoločenská zmluva. Členom dozornej rady nemôže byť konateľ spoločnosti. Štatutárny orgán tvorí jeden alebo viacerí konatelia, ktorí sú poverení vedením spoločnosti. Konateľom môže byť len fyzická osoba.
Zisk/Strata	Zisk (prípadne strata) sa delí podľa splatených vkladov spoločníkov.
Rezervný fond	Ak sa nevytvorí rezervný fond už pri vzniku spoločnosti, tak je spoločnosť povinná vytvoriť ho vo výške najmenej 5% z čistého zisku, nie však viac ako 10% základného imania.
Zrušenie a zánik	Spoločnosť zaniká vymazaním z obchodného registra. Tomu predchádza jej zrušenie likvidáciou alebo bez likvidácie. Spoločníci majú v prípade likvidácie nárok na podiel na likvidačnom zostatku, ktorý sa delí podľa splatených vkladov.

Výhody s.r.o.

- spoločníci majú obmedzené ručenie za záväzky spoločnosti do výšky nesplateného vkladu,
- spoločnosť môže založiť jednotliviec,
- výška základného imania stanovená zákonom je pomerne nízka,
- nie je nutná osobná účasť spoločníkov na riadení spoločnosti.

Nevýhody s.r.o.

- počet spoločníkov je obmedzený,
- výška vkladu je predpísaná,
- tvorba rezervného fondu je povinná,
- je menšia možnosť získať úver z banky

Pomôcka

3. situácia

Naši známi podnikatelia podnikajú ďalej a obaja chcú vložiť do spoločného podnikania kapitál

- **Pán Hrozno** uvažuje o peňažnom vklade 6.500 euro a
 - **pán Strapec** chce vložiť do spoločného podnikania nehnuteľnosť /vínny pivnicu, ocenenú znalcom na 60 000 euro
 - Do spoločnosti chcú vstúpiť ako spoločníci aj **ďalší traja podnikatelia** s rôznou výškou vkladov, pričom hodnota všetkých vkladov je 40000 euro – bude to tvoriť základné imanie spoločnosti a je to postačujúca výška pre zápis do obchodného registra
- Všetci spoločníci budú ručiť za záväzky obchodnej spoločnosti do výšky svojich nesplatených vkladov
- Podnikatelia si zvolia obchodné meno, napr. **Vinoslovakia, s.r.o.**, podpíšu spoločenskú zmluvu a založia spoločnosť s ručením obmedzením

ÚLOHY:

- Tému vytlačiť, ak možnosť nemáte, tak prepísať a založiť k ostatným v poradí podľa týždňov ako boli na stránke školy, aby ste to mali v logickom slede a nemali v tom chaos!
- Tému sa treba pomaly postupne učiť, ako som vám to radila, učiť sa nárazovo, ako ste sami mnohí zistili pri skúšaní, nemá zmysel, pretože sa vám to ťažko pamätá a napokon aj sa učivá pletú. Ja potrebujem, aby ste obchodné spoločnosti vedeli rozlíšiť aj po čase...No a to sa inak ako postupným učením skrátka nedá!!!
- Zopakovať si pojem živnosť, budeme porovnávať s s.r.o.

SCR - Ing. Pavlovičová

TÉMA: Kúpeľné služby /KS/

• Pojem KS

Pokladajú sa za **súčasť liečebno-preventívnej starostlivosti**. Základom KS je **kúpeľna liečba**, ktorou sa má **predchádzať ochoreniam**, alebo **u chorých má prispieť k zlepšeniu stavu**

Kúpele sú miestom poskytovania kúpeľnej starostlivosti zameranej na navrátenie zdravia, obnovu síl po chorobách a úrazoch, ale sú aj miestom odpočinku a relaxácie. U nás je 25 kúpeľných miest. Kúpeľná starostlivosť je súčasťou zdravotnej starostlivosti a môžu ju poskytovať iba zariadenia, ktoré splnili prísne legislatívne podmienky-**základným predpisom je zákon o prírodných liečivých vodách, prírodných liečebných kúpeľoch, kúpeľných miestach a prírodných minerálnych vodách (skrátene kúpeľný zákon)**

Kúpeľnú liečbu môžu návštevníci absolvovať ako **pacienti** (poistenci) prostredníctvom zdravotných poisťovní alebo ako **samoplatitelia**

Aj keď sú **kúpele v SR zdravotníckymi zariadeniami**, v posledných rokoch sa výrazne **zvýšilo ich komerčné pôsobenie na trhu kúpeľných služieb**

V kúpeľoch sa liečia viaceré choroby uvedené v predpisoch ministerstva zdravotníctva, pri ktorých je možné poskytnúť kúpeľnú starostlivosť-ide o indikačné zoznamy chorôb vhodných pre kúpeľnú starostlivosť (napr. onkologické choroby, choroby obehového, tráviaceho, pohybového ústrojenstva, choroby obličiek a močových ciest, duševné, kožné, ženské choroby...pri nich sú uvedené kúpele, v ktorých sa daná choroba lieči) – tento **zoznam je dôležitý pre všetkých potenciálnych návštevníkov kúpeľov**

• **podmienky poskytovania KS**

a) prírodné liečivé zdroje

-pôsobia na ľudský organizmus teplotou, chemickým zložením, mechanickým tlakom

-**TERMÁLNE VODY** – musia mať aspoň 20 stupňovC a najmenej 1000mg minerálnych látok na l vody. Ich liečivé vlastnosti určuje prítomnosť plynov, ktoré sú v nej rozpustené, napr. oxid uhličitý, sírovodík alebo prvkov, napr. arzén, jód, železo, atď. Používajú sa na kúpele, pitné kúry, inhalácie, výplachy

-**ZRIEDENÉ PLYNY A EMANÁCIE** sú to rádioaktívne plyny vznikajúce pri rozpade niektorých rádioaktívnych prvkov.

-**PELOIDY** – sú to liečivé bahná, intenzívne privádzajú teplo do tela, čo má význam pre pohyb aparát, genekolog., kožné choroby

-**KLIMATICKÉ PODMIENKY** – patria sem slnečný svit, vlhkosť...

b) zariadenia poskytujúce služby – sú zdravotnícke, balneoterapeutické, ubytovacie, stravovacie, ostatné zariadenia

c) kúpeľné prostredie – k liečbe prispieva aj klud a estetika prostredia v podobe – zelene, kvetov, parkov, sochárskych diel...

d) spoločensko-kulúrna atmosféra kúpeľného miesta – v kúpeľoch sú obľúbené a vyhľadávané aj kultúrne podujatia v podobe koncertov, zábavných predstavení, filmových festivalov.. Prispievajú k relaxácii, pacienti akoby prichádzali pri nich na iné myšlienky.....

ÚLOHY:

- tému si vytlačte alebo ak tú možnosť nemáte, tak prepíšte
- založte k ostatným témam v poradí jednotlivých týždňov

TSV – Mgr. Gráčik, Mgr. Urbanová

Milí žiaci, prajem Vám všetko dobré v novom roku a apelujem na Vás v oblasti starania sa o svoje zdravie, fyzickú kondíciu, stravovanie, hygienu a prísun vitamínov.

Aj s médií počúvate, že je potrebné sa hýbať, venovať sa svojmu telu cvičením. Myslím, že v ponukách, ktoré posielať je viac návodov, rôzne intenzity cvičenia. Snažím sa hľadať aj zaujímavé aj pestré cvičenia a naozaj verím, že si dokážete vybrať niečo, čo je pre vás vhodné, čo sa vám páči a ste ochotní spraviť pre svoje zdravie.

Všetkým Vám držím palce aby ste boli zdraví a verím, že môžeme spoločne cez tieto cvičebné návody k tomu zdraviu aj pomôcť.

Odkazy si nakopírujete do prehľadávača.

Ponuka na dnes:

1. Kruhový tréning

3 kolá - pauza medzi cvičeniami do vydýchania, pauza po celom kole 2 minúty

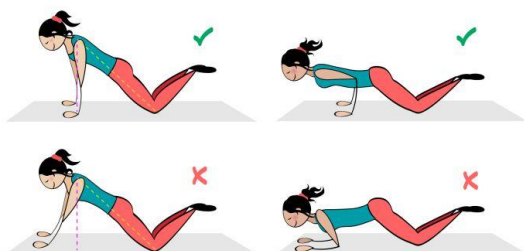
1. Squat (Drep) + stláčanie palice smerom nad hlavu - 15 x,



2. Single Leg Romanian Deadlift (mŕtvy ťah na jednej nohe) / Half Squat (polovičný drep) + vzpaženie jednou rukou s oporou o palicu - 10 x Ľ/P strana



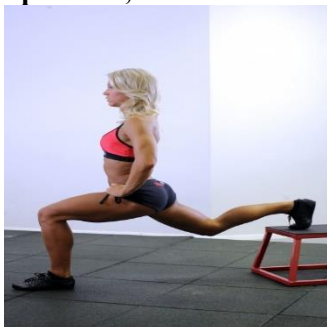
3. Push up (kl'uk) - 10 x (môžeš urobiť aj na kolenách)



4. Bent over row (prít'ahy v predklone) s palicou (keď prit'ahuješ, chceš zlomiť palicu) - 15 x



5. Bulgarian squat (bulharský drep) + upažovanie - 8 x L/P strana- do rúk si zoberieš fl'aše a budeš upažovať, keď si dole ruky idú do upaženia a späť



6. Medzi fl'ašami Side steps (bočné úkroky) - 15 x L/P strana- fl'aše si dáme od seba na vzdialenosť 1m. a budeme sa bočnými poskokmi premiestňovať raz k jednej , raz k druhej fl'aši

7. Superman - 8 x L/P strana



8. Poskoky v drepe od seba k sebe 15 opakovaní



9. Mountain Climber (horolezec) - 10 x E/P strana



10. Jumping Jack - 30 x



ponuka 2. Rýchla tabata – 4 minúty

https://www.youtube.com/watch?v=Fg6N_9f-9qY

ponuka 3. Tréning s FIT loptou- celý tréning s FIT loptou – 15. minút

<https://www.youtube.com/watch?v=vip4XlHzr2E>

ODV – Bc. Ďuríková

ODV – Balážová