

# Materiály k samostudiu

Pátek 20. 3. 2020

Třída 9. A

## Matematika:

Rostoucí a klesající funkce - str. 124/1abcd a 124/2 –náčrty grafů do sešitu a dále dle zadání

## Dějepis:

prezentace na mailu (dejepis.perina@seznam.cz, heslo: perina1139)

České země za druh světové války, opsat slidy: 11-13, pak zhlédnout video na streamu Slavné dny: <https://www.televizeseznam.cz/video/slavedny/den-okupace-nacisty-15-brezen-150842>

## Angličtina:

**p. uč. Jurečková:** Podle rozhovoru v pracovním sešitě, který jsi srovnal/a v min. hodině - a teď to přijde – napiš malý scénář podle cv. 7/str.49 Až se zase sejdeme, budete moci nacvičit a pro mě i vaše potěšení na známku sehrát

A dále str. 54/cv.2 – utvořit rozhovor

**p. uč. Paštová:** prac. sešit cv 5 - vypiš do slovníčku slovesa v rámečku a přelož. Doplň bublinky a přilož odpovědi z cv. 6

## + VÝZVA PANA UČITELE CEMANA:



### FITNESS TIP: TŘICETI DENNÍ VÝZVA

Pouze 30 DNÍ! Ano, vše co musíte udělat, je udržet si tuto pozici, nic jiného. Vypadá to docela jednoduché, ale není. Pojdte do toho s námi a napište nám.

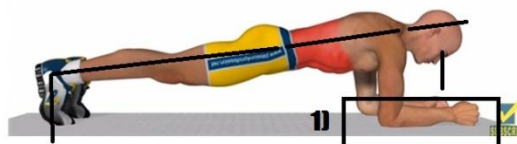
1. den 20 sekund	2. den 20 sekund	3. den 30 sekund	4. den 30 sekund	5. den 40 sekund	6. den volno
7. den 45 sekund	8. den 45 sekund	9. den 60 sekund	10. den 60 sekund	11. den 60 sekund	12. den 90 sekund
13. den volno	14. den 90 sekund	15. den 90 sekund	16. den 120 sekund	17. den 120 sekund	18. den 150 sekund
19. den volno	20. den 150 sekund	21. den 150 sekund	22. den 180 sekund	23. den 180 sekund	24. den 210 sekund
25. den 210 sekund	26. den volno	27. den 240 sekund	28. den 240 sekund	29. den 270 sekund	30. den jak dlouho vydržíte

#### Přínosy cvičení:

- Posiluje dolní část zad
- Rozvíjí svaly, boky, zadek ...
- Pomáhá zabránit poranění a podporuje správné držení těla
- Může být provedeno kdekoli
- Širší zaměření na břišní svaly

**1) možnost podložit loky ručnickem**

**2) dodrž vždy správnou polohu jinak stop time**



#### Hodnocení:

**7. třída - 1 - 90 < sec.**

**2 - 89-75 sec.**

**3 - 74- 60 sec.**

**4 - 59- 30 sec.**

**5 - 29 > sec.**

**9. třída - 1 - 210 < sec.**

**- 2 - 209 - 150 sec.**

**- 3 - 149 - 110 sec.**

**- 4 - 109 - 75 sec.**

**- 5 - 74 > sec.**

**8. třída - 1 - 120 < sec.**

**2 - 119 - 100 sec.**

**3 - 99 - 75 sec.**

**4 - 74 - 60 sec.**

**5 - 59 > sec.**

**Hodnocení bude při 1.hodině TV - místo gym. sestavy na hrazdě.**

**Děkuji M. C.**