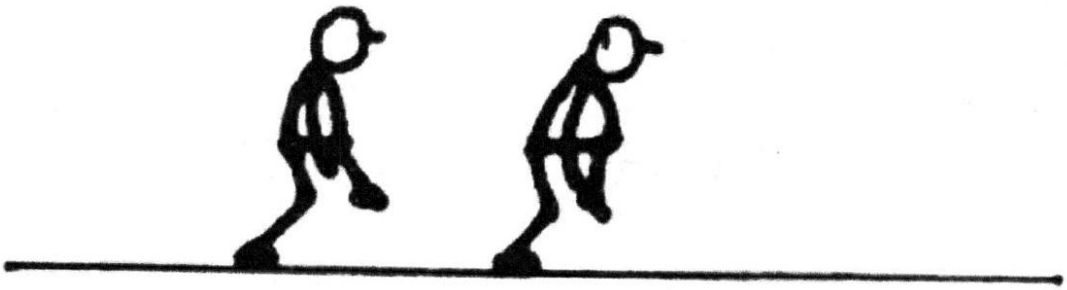
Zalecenia dla uczniów klasy VII
na dni wolne od nauki szkolnej 2020r.

7.04.2020

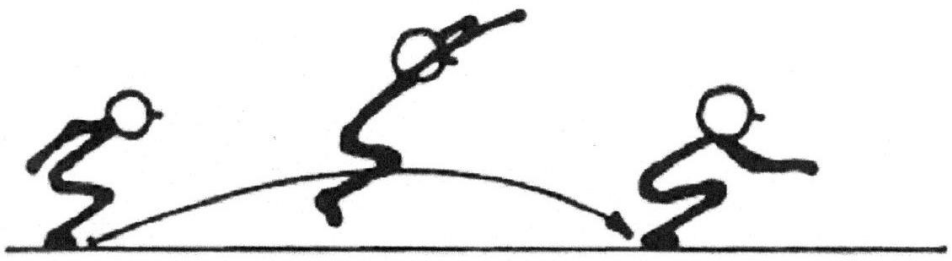
WYCHOWANIE FIZYCZNE

Temat: **Indeks sprawności fizycznej K. Zuchory**

1. **Bieg sprinterski w miejscu**
   a. **Wykonanie**: na komendę „start" badany wykonuje bieg w miejscu w ciągu 10 sekund, unosząc wysoko kolana z jednoczesnym klaśnięciem pod ugiętą nogą.
   b. **Ocena**: liczy się suma klaśnięć



2. **Skok w dal z miejsca**
   a. **Wykonanie**: ustawienie w miejscu oznaczonym linią (na progu), stopy równolegle do siebie, ugięcie nóg w kolanach – zamach rąk do tyłu – skok z mocnym zamachem rąk wprzód z odbicia obunóż.
   b. **Ocena**: miara odległości od linii (progu) do tylnej krawędzi pięty (śladu) w centymetrach.



https://www.youtube.com/watch?v=n4xMs2EohFU

JĘZYK POLSKI

Temat: W jakich sytuacjach przydaje się wiedza na temat wywiadu?

1. Przypomnij sobie wiadomości o budowie wywiadu str. 314
2. Ustal przydatne słownictwo do przeprowadzenia wywiadu str. 314
3. Zapoznaj się ze wskazówkami ułatwiającymi przeprowadzenie wywiadu str. 314
4. Zbierz informacje o jednej postaci (ćw. 3 str. 317) Wymyśl temat wywiadu i zapisz w zeszycie 4-5 pytań, które warto by zadać tej osobie.

BIOLOGIA

Temat	
Data: 07.04.2020 **T: Utrwalenie wiadomości – regulacja nerwowo – hormonalna.**	Utrwalamy wiadomości o układzie nerwowym i hormonalnym. Prześledź informacje zawarte w poniższych linkach a następnie wykonaj zadania w zeszycie ćwiczeń – podsumowanie str. 96 i 97 https://epodreczniki.pl/a/regulacja-nerwowo-hormonalna/DWpd2RexJ https://epodreczniki.pl/a/uklad-hormonalny/DtphNy1cH https://epodreczniki.pl/a/uklad-nerwowy/D7nf5jx0A **NIE ODSYŁAJ WYKONANYCH ZADAŃ**