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

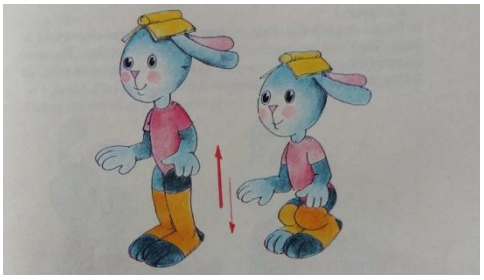
21.04 2020

WYCHOWANIE FIZYCZNE

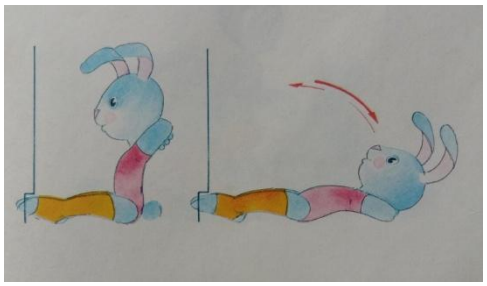
Temat: Ćwiczenia ogólnorozwojowe z przyborami dostępnymi w domu.

Link do rozgrzewki
https://www.youtube.com/watch?v=z6TV8ofVeko&fbclid=IwAR3FuQSZygIuuVw7WnhNVz82Z_88mBRfx-1VHYhZZWTmTH9yBY-jLBm2VU0 następnie przechodzimy do ćwiczeń:

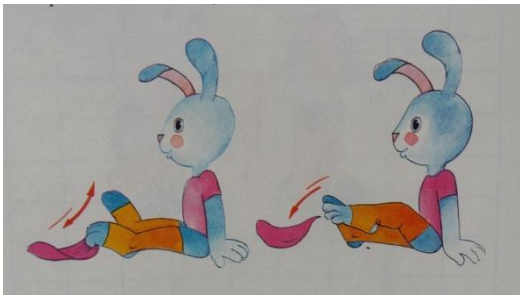
1. Połóż otwartą książkę na głowie i wykonuj głębokie przysiady. Ćwicz 15 s., książka nie może spaść z głowy.



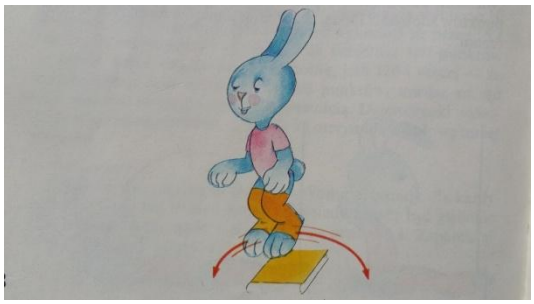
2. Usiądź na podłodze. Stopy zaczep o szafę. Ręce połóż na karku. Z siadu przejdź do leżenia i powróć do siadu. Ćwiczenie wykonuj przez 15 s.



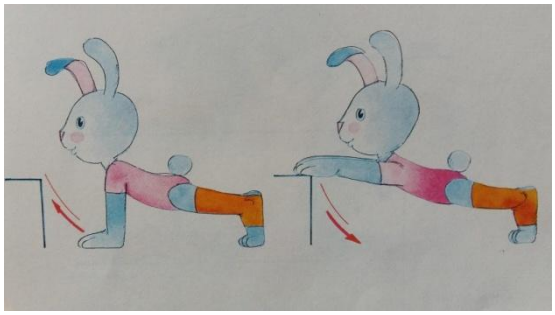
3. Usiądź na podłodze. Palcami prawej stopy chwyć chusteczkę. Zegnij nogę, wyprostuj i wypuść chusteczkę. To samo powtórz drugą nogą. Wykonaj 10 powtórzeń na każdą nogę.



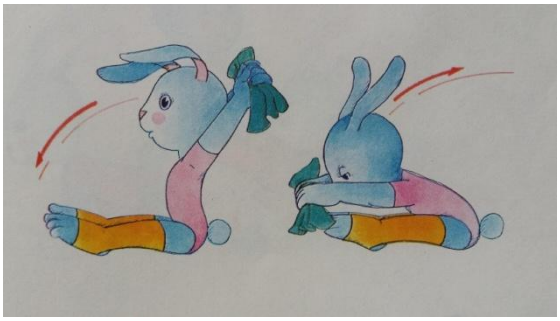
4. Połóż na podłodze książkę. Stań obok niej. Wykonaj przeskok nad książką (tam i z powrotem) przez 15 s.



5. Wykonaj podpór leżąc przodem; ręce w łokciach i nogi w kolanach proste. Przed sobą ustaw niewysokie krzesło. Przenieś ręce na krzesło i wróć do podporu. Wykonaj 10 powtórzeń.



6. Usiądź na podłodze. Weź w ręce ręcznik, chwyć mocno za oba jego końce. Ręce z ręcznikiem przenieś za plecy, potem przenieś szybko nad głową i połóż za stopami. Pełny ruch (tam i z powrotem) wykonaj 10 razy.



Zadanie na ocenę - **"Wyjaśnij co symbolizuje flaga i znicz olimpijski"**. Zadanie prześlij w formie zdjęcia do 24 kwietnia na adres szkola1rudnik@gmail.com
- tytuł wiadomości: 7, wychowanie fizyczne
- w treści wiadomości wpisz swoje imię i nazwisko

JĘZYK POLSKI

Temat: Treść i forma -ważne w prezentacji.

1.Zapoznaj się z informacjami zawartymi w podręczniku(Prezentacja. Jak przygotować prezentację multimedialną? Str.318)

2.Przygotuj się do tworzenia i wygłaszania prezentacji(wykonaj ćw.1,3 str.319-320)

3.Wybierz jeden z tematów podanych w ćw.7 str.321 i opracuj w zeszycie plan prezentacji(PRACĘ PRZEŚLIJ do 22.04.)

BIOLOGIA

Temat: Budowa i działanie narządu wzroku

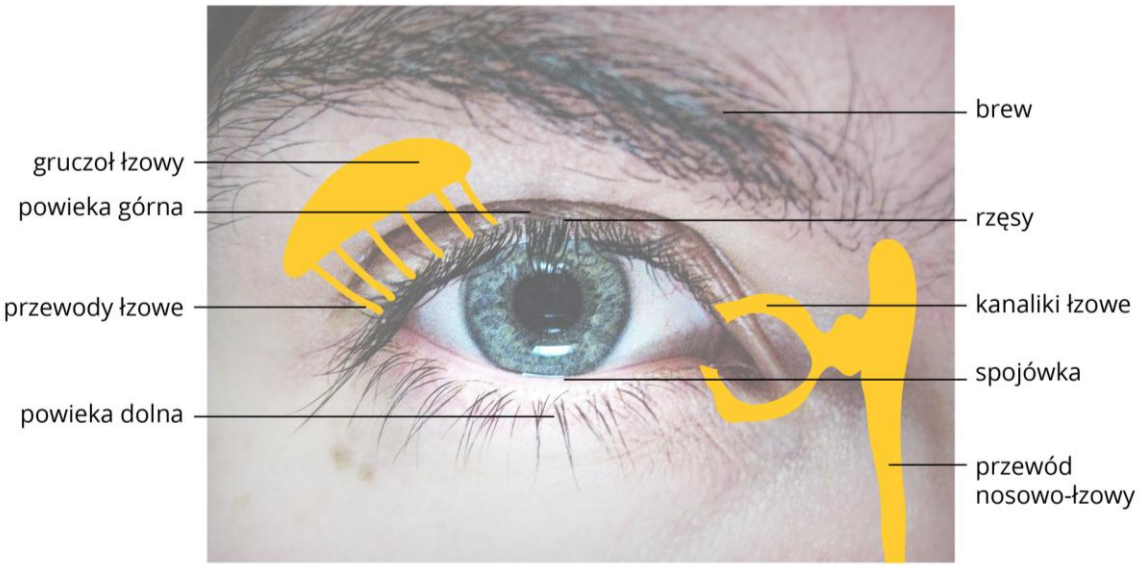
Na tej lekcji nauczysz się:
- wykazywać, że budowa oka ma związek z pełnionymi przez nie funkcjami;
- opisywać, jak powstaje wrażenie wzrokowe.

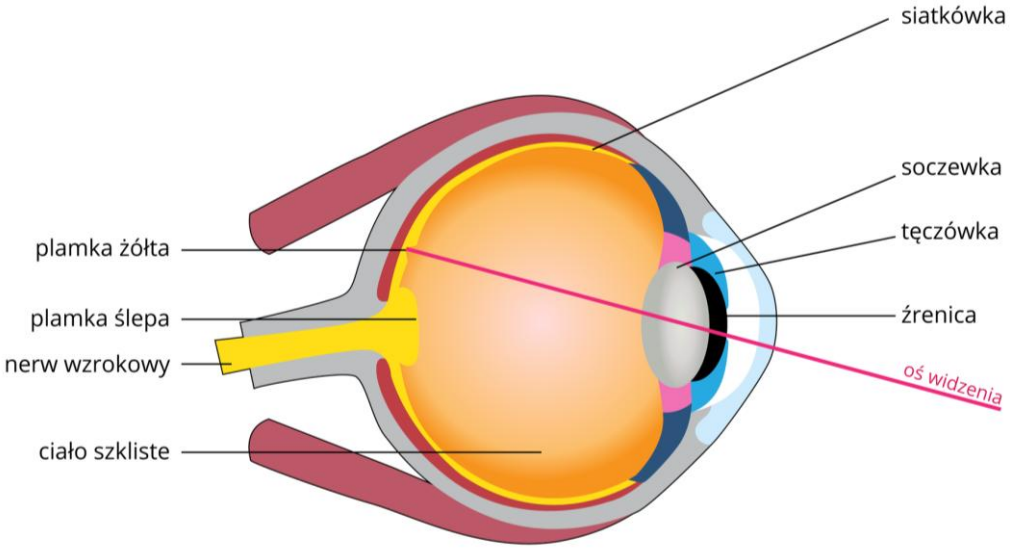
Skorzystaj z e-podręcznika:

Rozdziały: 1. Ochrona oka; 2. Twardówka, naczyniówka i siatkówka; 3. Jak powstają obrazy; 4. Przystosowania oka do widzenia w różnych warunkach

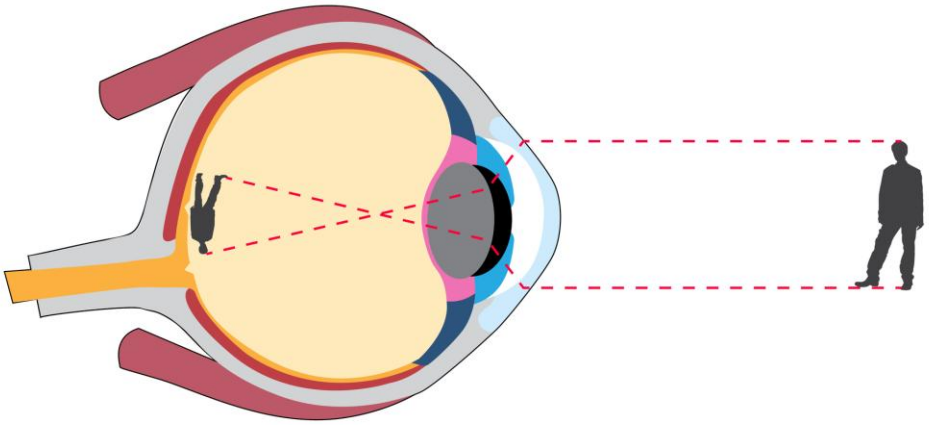
- Lekcja z e-podręcznika

Budowa oka





W taki sposób powstają obrazy na siatkówce – obraz powstający na siatkówce jest pomniejszony i odwrócony dokładniejsze informacje znajdziecie w podręczniku.



Notatka

Narządem wzroku są oczy . Znajdują się w nich komórki światłoczułe – czopki i pręciki , które odbierają bodźce świetlne.
Oczy przed urazami chroni aparat ochronny. Najważniejsze jego elementy to:
- powieki,
- gruczoł łzowy
- spojówka
Gałka oczna ma kształt kulisty, a jej zewnętrzną powierzchnię tworzą trzy błony. Twardówka otacza gałkę oczną od zewnątrz, chroni ją przed urazami i nadaje jej kształt. W tylnej części

gałki ocznej jest gruba i nieprzezroczysta, a w przedniej, gdzie nosi nazwę **rogówki**, jest cienka i przepuszcza promienie świetlne. Pod twardówką znajduje się naczyniówka, która zawiera naczynia krwionośne, odżywia oko i dostarcza mu tlen oraz odbiera produkty przemiany materii. W przedniej części gałki ocznej naczyniówka przechodzi w **tęczówkę**, która ma kształt pierścienia. Otwór w pierścieniu to **źrenica**. W tęczówce znajdują się mięśnie gładkie, dzięki czemu może ona zmieniać szerokość źrenicy i regulować ilość światła wpadającego do oka. Adaptacja oka do natężenia światła jest odruchem bezwarunkowym. Barwa tęczówki zależy od ilości barwnika – melaniny.

Zadanie domowe

Wykonaj zadania w zeszycie ćwiczeń str. 98 i 99

ODEŚLIJ WYKONANE ZADANIA - TERMIN 24.04.2020