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

28.04.2020

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Temat: Dyscypliny lekkoatletyczne



Przyporządkuj cyfrom odpowiednie litery z miejscem rozgrywania poszczególnych konkurencji lekkoatletycznych na stadionie.

Wskazane zadania w formie zdjęcia wyślij do 30.04 na adres szkola1rudnik@gmail.com
tytuł wiadomości: klasa, wychowanie fizyczne
w treści wiadomości wpisz swoje imię i nazwisko.

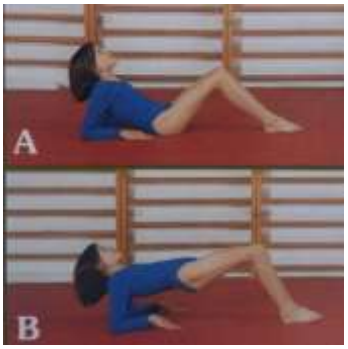
Temat: Ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne z Matyldą Kowal.

Link do ćwiczeń
https://www.youtube.com/watch?v=CMuhWHroNiM&feature=share&fbclid=IwAR2dgIJtbl8jRMGEMnqho7iY0_WNkvSXQt-4uud94kuX4z2SJBK7skRJAtw

Matylda Kowal - zawodniczka Resovii Rzeszów, lekkoatletka specjalizująca się w biegach długich. Srebrna medalistka Polski w biegu na 3000 m z przeszkodami. Uczestniczka Igrzysk Olimpijskich w Londynie w 2012 roku i Rio de Janeiro w 2016.

Temat: Wzmacnianie mięśni obręczy biodrowej.

Odpoczynek między seriami według dyspozycji ćwiczącego.

1)Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze . Ruch: Uniesienie bioder do wysokości linii łączącej barki i kolana. Dozowanie: 2 serie po 8 powtórzeń	
2) Pozycja wyjściowa: Siad ugięty. Przedramiona oparte na podłodze z tyłu. Ruch: Uniesienie bioder do wysokości linii łączącej barki i kolana. Dozowanie: 2 serie po 15 sekund.	
3) Pozycja wyjściowa: Klęk podparty. Jedna noga wyprostowana, uniesiona do poziomu. Ruch: Krążenie nogą wyprostowaną nad podłogą. Dozowanie: 2 serie po 8 powtórzeń na prawą i lewą nogę.	
4)Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w bok. W jednej dłoni piłka. Ruch: Uniesienie bioder do wysokości linii łączącej barki i stopy z równoczesnym przetoczeniem piłki pod biodrami. Dozowanie: 2 serie po 6 powtórzeń (jedno powtórzenie to wykonanie ćwiczenia na prawą i lewą stronę).	

JĘZYK POLSKI

Temat: Składamy wyrazy.

1. Zapoznaj się z informacją o wyrazach złożonych(Nowa wiadomość str.326).
2. Twórz wyrazy złożone.
3. Wyjaśnij znaczenie złożeń (ćw.1,2)-w zeszycie.
4. Przyporządkuj wyrazy do odpowiednich kategorii-złożeń i zrostów(ćw.3)-w zeszycie.
5. Uzupełnij tekst właściwymi formami zrostów(ćw.4)-w zeszycie.
6. Podaj przykłady nazw miast ,które są zrostami(ćw.6 str.327)
7. Sprawdź umiejętność używania skrótów i skrótowców. W tym celu rozwiąż zadania i wyślij na ocenę do 29.04.2020.

Pisownia skrótów

1. Przepisz następujące skróty do właściwych ramek.

mgr km wg zł dag cm dr gr l

skróty z ostatnią literą skracanego wyrazu	skróty jednostek miar i wag	skróty polskich jednostek monetarnych

2. Uzupełnij tabelkę.

wyraz	jego skrót	uzasadnienie zapisu skrótu
numer		
	zob.	
metr		
		Nie stawiamy kropki po skrótach polskich jednostek monetarnych.

3. Podaj skróty następujących wyrazów:

ulica – _____ godzina – _____

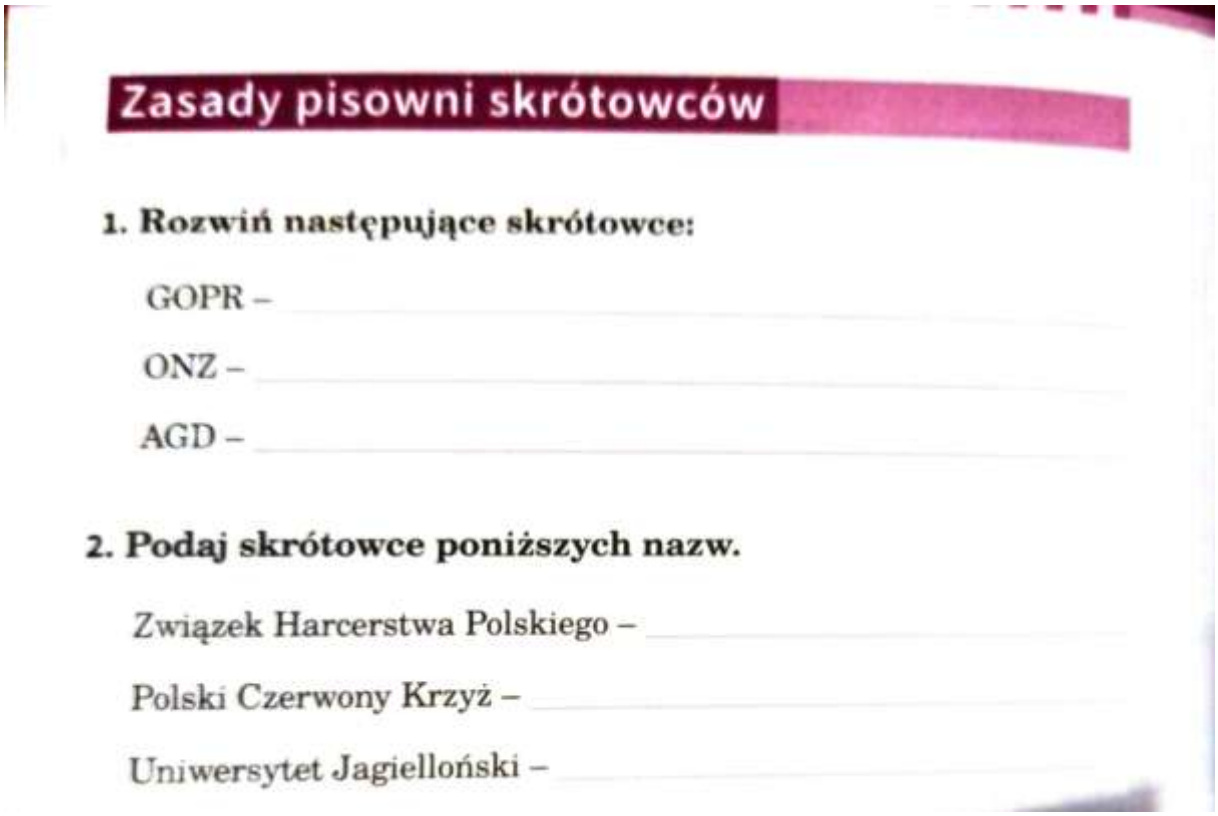
imienia – _____ porównaj – _____

i tak dalej – _____ ciąg dalszy nastąpi – _____

między innymi – _____ pod tytułem – _____

4. Skreśl niepoprawną postać skracanych wyrazów.

w/g	według	**wg**		
mies.	miesiąc	**mieś.**		
pne.	przed naszą erą	**p.n.e.**		
dr.	**dr**	doktora	**dra**	



Zasady pisowni skrótowców

1. Rozwiń następujące skrótowce:

GOPR – _____

ONZ – _____

AGD – _____

2. Podaj skrótowce poniższych nazw.

Związek Harcerstwa Polskiego – _____

Polski Czerwony Krzyż – _____

Uniwersytet Jagielloński – _____

RELIGIA

https://view.genial.ly/5e9718b3898eea0db7146ebf/presentation-dobry-pasterz?fbclid=IwAR1jCRL7n29Fzr5YtumM4SqxdLIucOWSvWPBHJtxZAIXXbeFBjGx_ngMkbo

BIOLOGIA

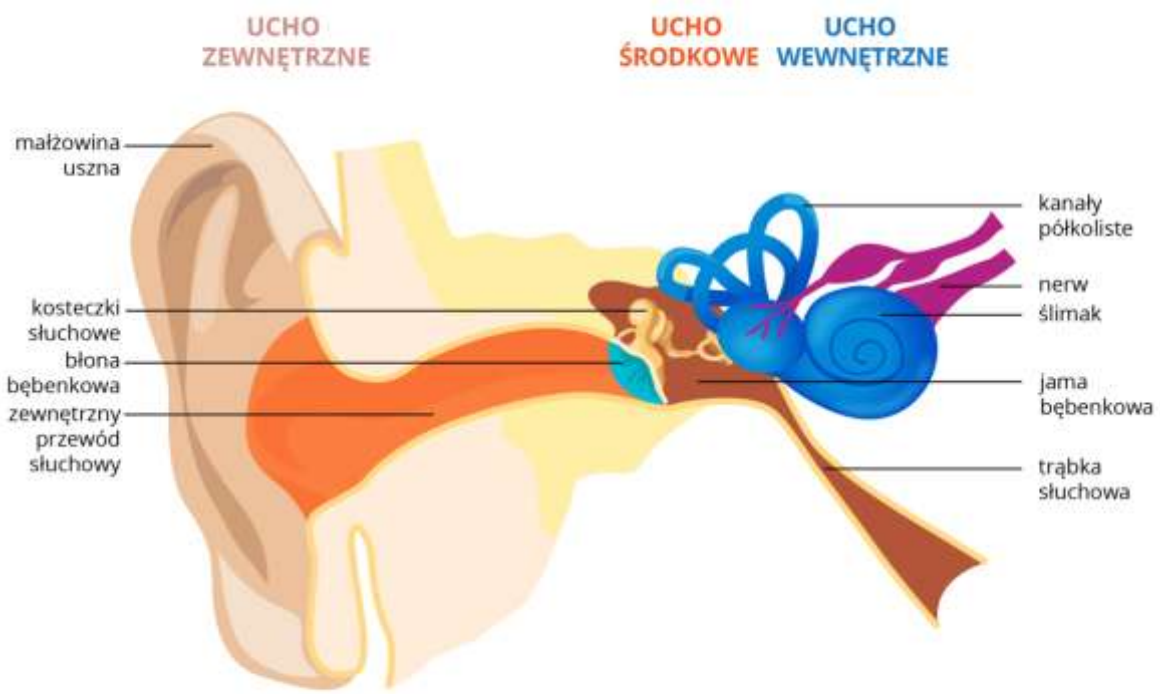
Temat: Ucho -narząd słuchu i równowagi

Nauczysz się:
- opisywać budowę i funkcję elementów ucha zewnętrznego, środkowego, wewnętrznego;
- wykazywać związek budowy ucha z pełnionymi przez nie funkcjami;
- wyjaśniać, w jaki sposób powstaje wrażenie słuchowe;
- opisywać, jak działa narząd równowagi;
- wymieniać czynniki, które mogą pogorszyć słuch, i wyjaśniać, jak ich unikać.

Zapoznaj się z tematem lekcyjnym w podręczniku oraz informacjami, które znajdziesz w poniższym linku

https://epodreczniki.pl/a/ucho---narzad-sluchu-i-rownowagi/D12hc0UM9

BUDOWA UCHA



Notatka

Ucho zewnętrzne -to część ucha odpowiedzialna za wychwytywanie i przekazywanie dźwięków do ucha środkowego
Ucho środkowe- to część ucha składająca się z błony bębenkowej, jamy bębenkowej i 3 kosteczek słuchowych: młoteczka, kowadełka i strzemiączka; częścią ucha środkowego jest też trąbka słuchowa, który łączy jamę bębenkową z gardłem; ucho środkowe odpowiada za wzmacnianie drgań i przekazywanie ich do ucha wewnętrznego

Ucho wewnętrzne - to część ucha, w której znajduje się właściwy narząd słuchu (przewód ślimakowy) oraz zmysł równowagi (kanały półkoliste)
Trąbka słuchowa - to przewód łączący jamę bębenkową z gardłem; odpowiada za wyrównywanie różnicy ciśnień między uchem zewnętrznym i środkowym

ZADANIE DOMOWE

Wykonaj zadanie z zeszytu ćwiczeń str. 100

NIE ODSYŁAJ WYKONANYCH ZADAŃ