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

19.05.2020

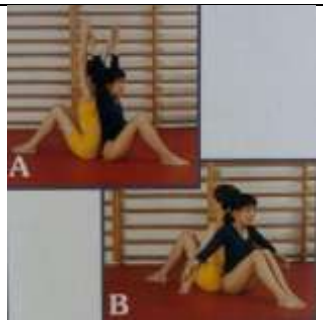
WYCHOWANIE FIZYCZNE

Temat: Historia Igrzysk Olimpijskich.

Na lekcję udajemy się do Muzeum Sportu i Turystyki w Warszawie. Dowiemy się o nowożytnych Igrzyskach Olimpijskich i utrwalimy wiadomości o fladze.
Link do lekcji:
https://www.youtube.com/watch?index=4&v=DgZCGbdxRuE&list=PL2Hhrep7aQmrMDQ9q_lI7agmJKzT8OERS&fbclid=IwAR05bNqtvKcllLFArleCOS4SAcYUTZFgCLlPe9VsDqRjq3w8cqqUrcLE27M&app=desktop

Temat: Ćwiczenia rozciągające mięśnie klatki piersiowej ze współćwiczącym.

1) Pozycja wyjściowa: siad ugięty, ręce w górze. Współćwiczący stoi z tyłu w wykroku opierając kolano nogi wykrocznej na plecach na wysokości klatki piersiowej ćwiczącego, dłońmi trzyma ręce ćwiczącego poniżej stawów łokciowych. Ruch: Współćwiczący rytmicznymi ruchami pociąga ręce ćwiczącego w tył. Dozowanie: 2 serie po 8 powtórzeń	
2) Pozycja wyjściowa: leżenie przodem, ręce wzdłuż tułowia. Współćwiczący klęczy w rozkroku przytrzymując ręce ćwiczącego powyżej stawów łokciowych. Ruch: Współćwiczący unosi ręce ćwiczącego starając się jednocześnie je złączyć. Dozowanie: 2 serie po 8 powtórzeń	

3) Pozycja wyjściowa: leżenie przodem, dłonie splecione na karku. Współćwiczący w klęku jednonóż, kolanem drugiej nogi stabilizuje tułów na wysokości klatki piersiowej, rękoma trzyma łokcie ćwiczącego. Ruch: Współćwiczący unosi łokcie ćwiczącego w górę. Dozowanie: 2 serie po 8 powtórzeń	
4) Pozycja wyjściowa: leżenie przodem, ręce wyciągnięte przed siebie. W dłoniach laska (kij) trzymany na końcach. Współćwiczący w siadzie klęcznym, zwrócony twarzą do ćwiczącego. Ruch: Współćwiczący unosi laskę (kij). Ćwiczący stara się rozluźnić mięśnie piersiowe. Dozowanie: 2 serie po 8 powtórzeń	
5) Pozycja wyjściowa: osoby współćwiczące w siadzie ugiętym plecami do siebie. Ręce wyprostowane w górze, dłonie splecione. Ruch: Współćwiczący ciągnie ręce ćwiczącego w przód. Ćwiczący stara się rozluźnić mięśnie piersiowe. Dozowanie: 2 serie po 8 powtórzeń	
6) Pozycja wyjściowa: osoby współćwiczące w siadzie ugiętym plecami do siebie. Ręce wyprostowane w górze, dłonie splecione. Ruch: Przenoszenie wyprostowanych rąk bokiem w górę i w dół. Dozowanie: 2 serie po 8 powtórzeń	

7) Pozycja wyjściowa: osoby współćwiczące w siadzie prostym plecami do siebie. Ręce wyprostowane w górze, dłonie splecione. Ruch: Współćwiczący wykonuje opad tułowia w przód ciągnąc ręce ćwiczącego. Ćwiczący stara się rozluźnić mięśnie piersiowe. Dozowanie: 2 serie po 8 powtórzeń	
8) Pozycja wyjściowa: osoby współćwiczące w opadzie tułowia w przód, twarzami do siebie. Ręce wyprostowane oparte na łopatkach współćwiczącego. Ruch: Ćwiczący równocześnie naciskają rękoma na plecy współćwiczącego , spychając je w dół. Dozowanie: 2 serie po 8 powtórzeń	

RELIGIA

https://diecezjasandomierska.pl/katecheza-facetoface-s02e03-swietosc-to-normalnosc/

1. Jaka jest różnica między błogosławionym a świętym
2. Jakie znasz osoby święte a które są błogosławiony
3. Kto jest Twoim ulubionym świętym

JĘZYK POLSKI

Temat: Czas na lekturę - Henryk Sienkiewicz Latarnik.

Drodzy uczniowie pozostały nam do omówienia w tym roku szkolnym lektury. Jedną z nich jest Latarnik .Przeczytajcie proszę książkę ,zwracając uwagę na następujące zagadnienia:
1.Jaki to gatunek literacki?
2.Gdzie i kiedy rozgrywają się wydarzenia ukazane w książce?
3.Kim jest bohater?
4.Jak wyglądało jego życie do momentu pracy w latarni?
5.Czy czuł się szczęśliwy?
6.Dlaczego bohater zdecydował się na posadę latarnika?
7.Jaka książka przywołała w nim tęsknotę za ojczyzną?
8.Jak kończy się utwór?
Na czytanie lektury macie czas do końca maja!

BIOLOGIA

Temat: Budowa męskiego układu rozrodczego.

Nauczysz się

- wymieniać cechy płciowe;
- rozpoznawać na schematach narządy męskiego układu rozrodczego;
- omawiać funkcje narządów płciowych;
- omawiać budowę plemnika.

Zapoznaj się z tematem lekcyjnym w podręczniku oraz wybranymi informacjami zawartymi w linku

https://epodreczniki.pl/a/zenski-i-meski-uklad-rozrodczy/Deoc0vvFy

Rozmnażanie, czyli wydawanie na świat potomstwa i zapewnianie ciągłości gatunku, to najważniejsze zadanie układu rozrodczego, do którego wypełnienia organizm człowieka jest odpowiednio przystosowany.



Cechy płciowe dzielimy na pierwszorzędowe, drugorzędowe i trzeciorzędowe.

Cechy pierwszorzędowe i drugorzędowe to wewnętrzne i zewnętrzne narządy układu rozrodczego. W narządach wewnętrznych odbywa się produkcja komórek rozrodczych i ich transport, w narządach żeńskich także rozwój płodu. Zewnętrzne narządy płciowe biorą udział w przekazywaniu komórek rozrodczych.

Cechy trzeciorzędowe nie są związane bezpośrednio z aktem rozmnażania i dotyczą głównie różnic w wyglądzie oraz zachowaniu kobiet i mężczyzn. Obecnie zaczyna dominować dwustopniowy podział cech płciowych, gdzie 2 pierwsze klasy to pierwszorzędowe cechy płciowe, a trzecia to cechy drugorzędowe.

Cechy płciowe

Kategorie	Męskie
pierwszorzędowe	jądra
drugorzędowe	moszna, prącie, nasieniowody
	wąskie biodra
trzeciorzędowe	szerokie ramiona
	niski głos

Notatka

1. Rozmnażanie jest procesem życiowym zapewniającym ciągłość gatunku.
2. Pierwszorzędowe, drugorzędowe i trzeciorzędowe cechy płciowe są przystosowaniem do rozmnażania.
3. Męski układ rozrodczy odpowiada za wytworzenie plemników oraz wprowadzenie ich do żeńskich dróg rodnych oraz produkcję hormonów płciowych.
4. Plemnik to ruchliwa gameta męska, zawierająca materiał genetyczny pochodzący od ojca; zbudowany jest z główki, wstawki i witki.

Zadanie domowe

Wykonaj zadania z zeszytu ćwiczeń str. 107 oraz 108

Odeślij w postaci zdjęcia.

Termin 22.05.2020