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

23.04.2020

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Temat: Dyscypliny lekkoatletyczne



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

Wskazane zadania w formie zdjęcia wyślij do 29.04 na adres szkola1rudnik@gmail.com
tytuł wiadomości: 8 wf
w treści wiadomości wpisz swoje imię i nazwisko.

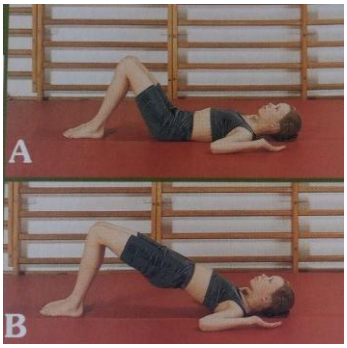
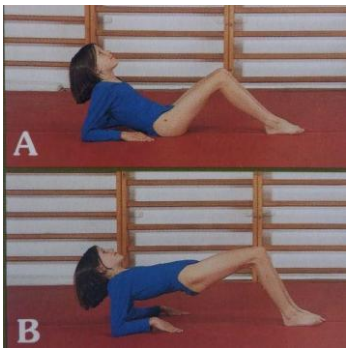
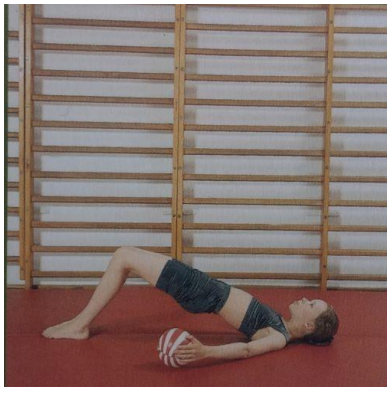
Temat: Ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne z Matyldą Kowal.

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 ANGIELSKI

gr. dziewcząt

Temat: Sprawdzian 8klasisty- analiza własna. Słownictwo związane z podróżowaniem.

Podaję odpowiedzi do sprawdzianu 8 klasisty, który rozwiązywaliście, proszę o analizę swojej pracy:

5.1-a
5.2-c
5.3-b
5.4-c
6.1- open your book(s)
6.2- like it/love it/ am enjoying it/ think so
6.3-thank you/ thanks
7.1-a
7.2-c
7.3-b
7.4-c
8.1-c
8.2-a
8.3-e
8.4-d
9.1-b
9.2-c
9.3-a
9.4-b
10.1-zabawna/ śmieszna
10.2-autorem
10.3-przebrać się w kostium z / przebrać się za postać z
11.1-f
11.2-e
11.3-b
12.1-c
12.2-a
12.3-a
12.4-b
13.1-interested in learning
13.2-are you older
13.3-is she looking for
13.4-father's shoes

Repetytorium strona 84

Zadanie 1- pomoże słownictwo na stronie 91. (przetłumacz nowe słowa)

Zadanie extra- napisz nowe dla Ciebie wyrażenia zw.z kierunkami ze strony 176 (giving directions).
Nic nie odsyłacie. Proszę wykonać zadania w zeszycie.

gr. chłopców
Temat: Giving directions- podajemy kierunki.
Strona 85-86
Zadanie 1- wykonaj w zeszycie.
Zadanie 2- zapisz brakujące miejsce w zeszycie.
Poniższy filmik pomoże w zrozumieniu pytań i odpowiedzi na temat kierunków.
https://www.youtube.com/watch?v=2JFqKRUB2vc
zadanie 4- przeczytaj dialog i postaraj się zrozumieć.
Zadanie 6 – dla chętnych.
Zadanie 8- napisz brakujący fragment do zeszytu.
Homework- narysuj mini mapkę z wybranymi miejscami na niej (jak w zad. 2) i napisz 2 dialogi. Osoba A pyta o drogę do jakiegoś miejsca, osoba B opisuje trasę na podstawie mapki.
Zadanie na ocenę, termin do poniedziałku 27.04.

MATEMATYKA

Zaczynamy nowy dział „Symetrie". Do powtórzeń powrócimy przed egzaminem.

Temat: Symetria względem prostej (str. 206 – podręcznik).

https://pistacja.tv/film/mat00491-figury-symetryczne-wzgledem-prostej?playlist=424

Zadania do tego tematu udostępnię w następnym tygodniu.

BIOLOGIA

Temat: Wpływ człowieka na różnorodność biologiczną



Nauczysz się

- poznasz przyczyny spadku bioróżnorodności biologicznej,
- opisywać główne źródła zanieczyszczenia powietrza;
- wyjaśniać czym są kwaśne opady, dziura ozonowa i smog;
- opisywać skutki zanieczyszczenia powietrza;
- wyjaśniać związek między działalnością człowieka, a zanieczyszczeniem powietrza;
- oceniać wpływ zanieczyszczeń powietrza na środowisko;

Zapoznaj się z treścią w podręczniku strona 143 – 151

A także poniższymi linkami

https://epodreczniki.pl/a/wprowadzenie/D1HRJiB0W

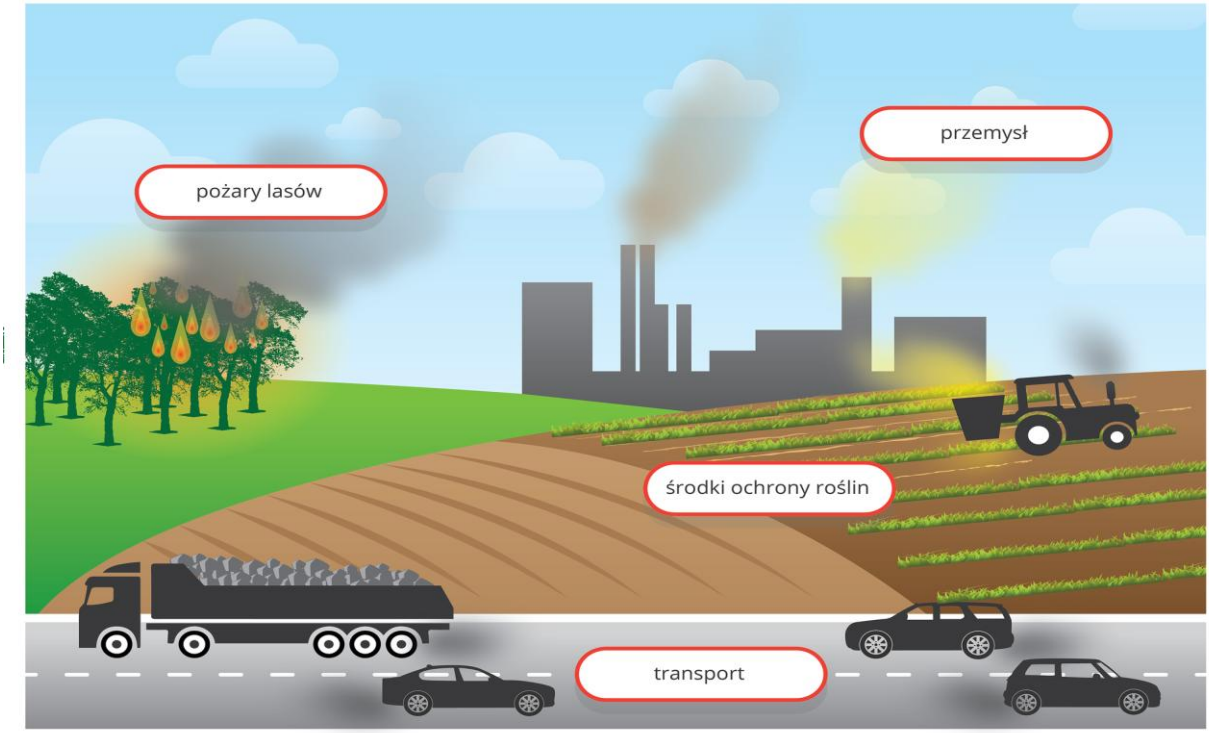
https://epodreczniki.pl/a/bogactwo-przyrody/DC1BxHova

Notatka:

Przyczyny spadku różnorodności biologicznej wywołane przez człowieka:
- eliminowanie organizmów,
- zanieczyszczenie środowiska,
- niszczenie siedlisk,
- wprowadzanie obcych gatunków do ekosystemu

Przyczyny eliminowania organizmów:
- kolekcjonerstwo,
- łowiectwo
- rybołówstwo
- kłusownictwo

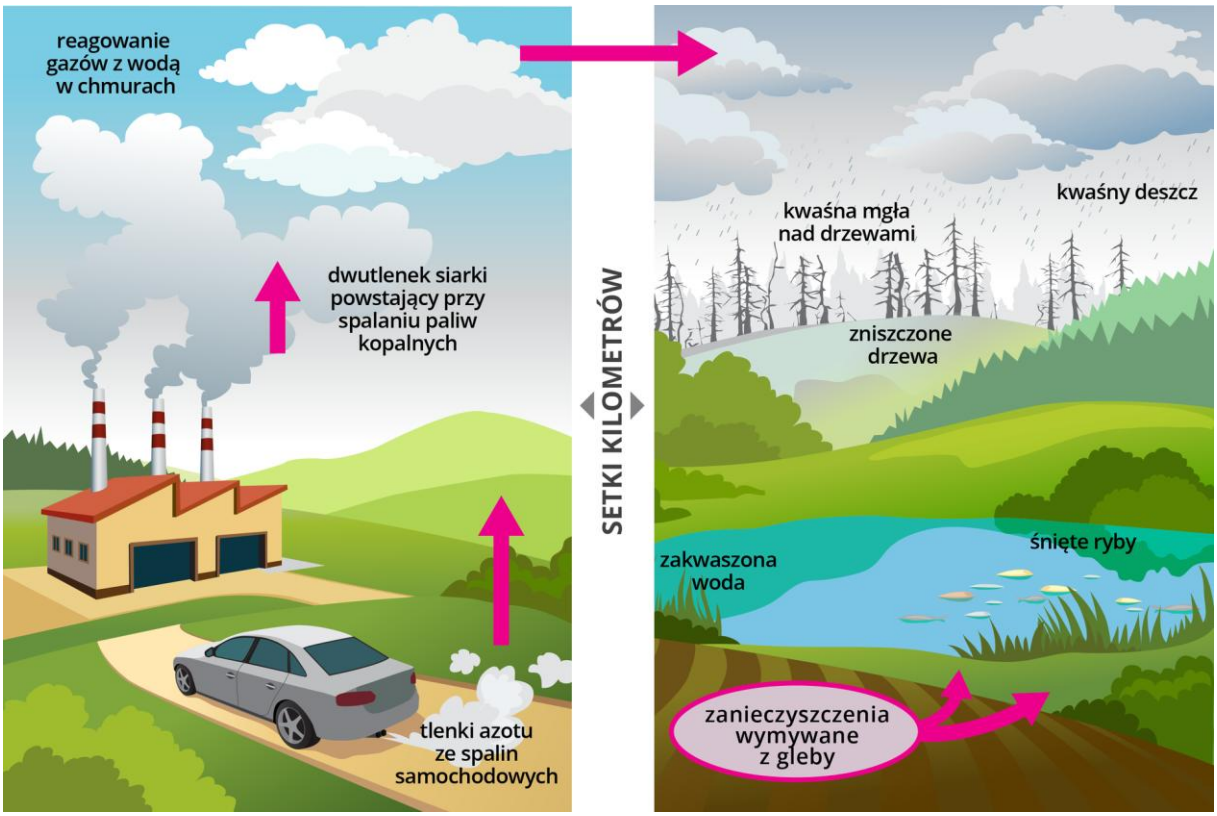
ZANIECZYSZCZENIA POWIETRZA



ZANIECZYSZCZENIA WODY



KWAŚNE OPADY



Zadanie – wykonaj zadania z ćwiczeń strona 83 i 84

NIE ODSYŁAJ WYKONANYCH ZADAŃ