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

30.04.2020

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Temat: Kształtowanie skoczności - wyzwanie skakanka.

Na ten tydzień dla Was wyzwanie, które każdy może wykonać w domu, na podwórku. Wystarczy jedno, proste urządzenie **SKAKANKA**. Ale zanim zaczniesz ćwiczyć, dowiedz się, jak skakać prawidłowo, by trening był bardziej efektywny.

1. Rączki skakanki trzymaj lekko palcami. Nie ściskaj ich bardzo mocno całymi dłońmi.

2. Skacz na palcach. Nie dotykaj piętami ziemi.

3. Łokcie trzymaj blisko boków ciała.

4. Zwróć uwagę, by przy skręcaniu skakanką pracowały głównie nadgarstki, nie ramiona.

5. Trzymaj ciało wyprostowane.

6. Nie skacz wysoko, nie podciągaj kolan w górę.

7. Pilnuj, by nie odbijać się od ziemi dwa razy podczas jednego obrotu skakanki.

8. Nie poddawaj się! Jeśli dopiero zaczynasz pamiętaj, że trening czyni mistrza.

A tu wyzwanie na ten tydzień:

Dzień 1: 60 skoków

Dzień 2: 80 skoków

Dzień 3: 100 skoków

Dzień 4: 120 skoków

Dzień5: 140 skoków

Dzień 6: 160 skoków

Dzień 7; 180 skoków

Jest za łatwo, bądź za trudno? To zacznij od ilości, która jest dla Ciebie małym wyzwaniem i każdego dnia dodawaj dodatkowe 20 skoków.

Pamiętaj by przed ćwiczeniem wykonać rozgrzewkę!

Temat: Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg.

Zrób duży krok do tyłu i opuść tylne kolano prawie do podłogi. Górna część tułowia pozostaje prosta, mięśnie brzucha są napięte. Podnieś się o kilka centymetrów i znów się opuść, powoli i równomiernie. Nie zapominaj o oddychaniu. Wykonaj 2 serie po 10 razy na każdą stronę.	
Usiądź na podłodze i podeprzyj się dłońmi opartymi o podłogę za tułowiem. Postaw jedną nogę na podłodze, drugą nogę wyprostuj w powietrzu, przyciągając palce stopy w kierunku tułowia. Podnoś nogę na wysokość około 20 centymetrów i z powrotem ją opuszczaj nie dotykając podłogi. Wykonaj 2 serie po 10 razy na każdą stronę.	
Przejdź do klęku podpartego, oprzyj się na łokciach, przedramiona są skierowane do przodu. Kolano jednej nogi oprzyj o podłogę, a drugą nogę wyciągnij poziomo do tyłu. Przyciągnij do przodu palce stopy. Wciągnij brzuch. Opuszczaj nogę prawie do podłogi i powoli podnoś z powrotem. Wykonaj 2 serie po 10 razy na każdą stronę.	
Leżąc na plecach, ustaw na podłodze lewą stopę i przesuń jak najbliżej pośladków. Podnieś biodra i przyciągnij prawe kolano do brzucha. Pozycję tę utrzymuj 15 – 20 sekund, nie zapominając o oddychaniu. Powtórz 2-3 razy na każdą stronę	

Stań pod ścianą i oprzyj się o nią obydwiema rękami. Podnoś lewą nogę w bok i z powrotem ją opuszczaj. Obydwa kolana są lekko ugięte. Wykonaj dwie serie po 10 razy na każdą stronę.	
Połóż się na prawym boku. Głowa spoczywa na wyprostowanym ramieniu, podeprzyj się lewą ręką opartą o podłogę przed tułowiem. Ugnij górną nogę aż kąt pomiędzy udem i podudziem będzie miał mniej więcej 90 stopni. Lekko przenieś biodra do przodu. Podnoś udo i z powrotem opuszczaj. Wykonaj dwie serie po 10 razy na każdą stronę.	
Stań przed ścianą i oprzyj się o nią obydwiema rękami. Stojąc na lewej nodze, lekko unieś prawą i powoli poruszaj nią w lewą stronę, a następnie z powrotem. Wykonaj dwie serie po 10 razy na każdą stronę.	
Połóż się wygodnie na plecach i podnieś nogi do pionu. Piłkę umieszczamy pomiędzy stopami. Wysuń pięty do góry i ściskaj piłkę między piętami. Powtórz 3--4 razy po 10 sekund.	

JĘZYK ANGIELSKI

grupa dziewcząt

Temat: Holiday words- słownictwo związane z wakacjami.

Strona 86-87

Zadanie 2- pomoże słownictwo ze strony 91 (travelling and transport).

Zadanie 3

Zadanie 4a

Zadanie 4b – dla chętnych

Zadanie 5

Zadanie 6

Tym razem nic nie odsyłacie, pracujecie z książką i zeszytem. Good luck!

grupa chłopców

Temat: Piszemy pocztówkę- wypowiedź pisemna.

Strona 89

Tym razem poznamy sposób pisania pocztówki, proszę dokładnie przeanalizować ta lekcję.

Zadanie 2

Zadanie 3- przeczytaj tylko polecenie do zadania (nie odpowiadaj na pytania)

Zadanie 4

Zadanie 5

Zadanie 6 (pomoże bank wypowiedzi pisemnych na stronie 178-pocztówka).

Proszę odesłać napisaną pocztówkę do 04.05.2020. Good luck!

MATEMATYKA

Temat: Symetralna odcinka (str.216 – podręcznik).

https://www.youtube.com/watch?v=-dWXlkhM88A

Zadania w „Matlandii" udostępnię w po następnej lekcji (w poniedziałek - 4 maja).

RELIGIA

https://view.genial.ly/5e9f3e69136a9f0d8bfc7bf8/presentation-mbkrolowej-polski?fbclid=IwAR2_6pOze5lFEMYolWlEPCRIrj_MiZ6HI3xot-UAARo3T8OlbTdsT7X0JVw

BIOLOGIA

Temat: Racjonalne gospodarowanie zasobami przyrody

Nauczysz się:

- rozróżniać odnawialne i nieodnawialne źródła energii elektrycznej;
- oceniać zalety i wady różnych źródeł energii elektrycznej;
- szacować ilość energii zużywanej w gospodarstwie domowym;
- planować sposoby oszczędzania energii elektrycznej.

Zapoznaj się z tekstem w podręczniku str. 152 – 156 oraz informacjami podanymi pod linkiem

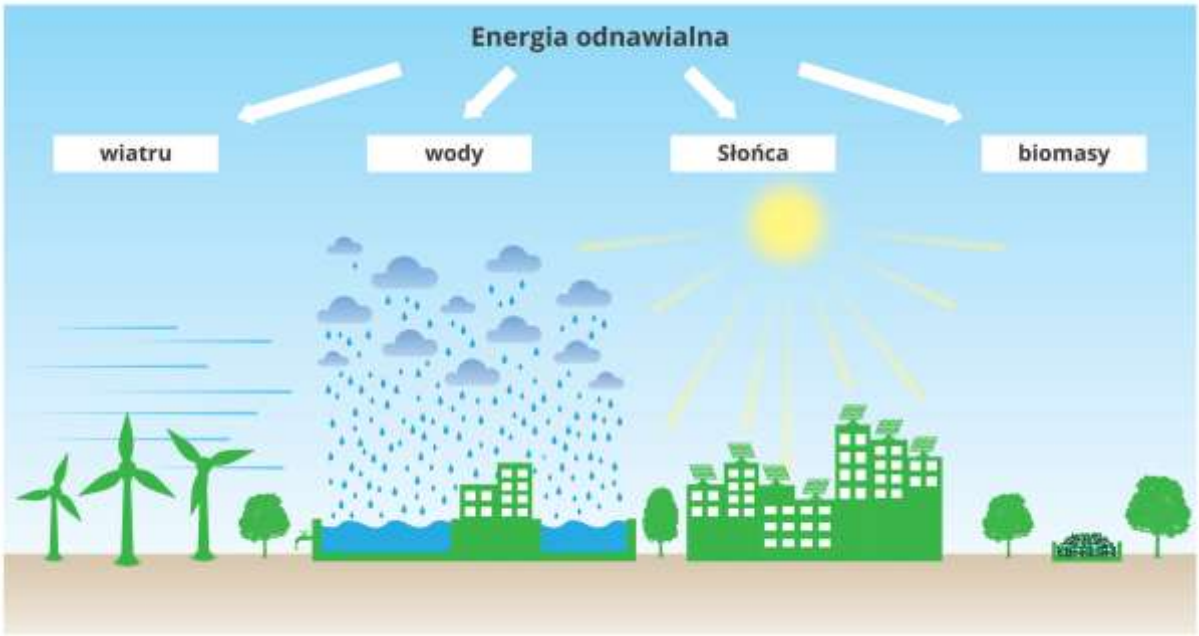
https://epodreczniki.pl/a/odnawialne-i-nieodnawialne-zrodla-energii-i-jej-oszczedzanie/DnVCUPTWa

Energię elektryczną tradycyjnie uzyskuje się podczas spalania paliw kopalnych, takich jak węgiel kamienny, węgiel brunatny, ropa naftowa oraz gaz ziemny. Paliwa te zawierają węgiel i związki węgla i są pochodzenia organicznego – powstały z obumarłych szczątków roślin, które przetrwały wiele milionów lat pod powierzchnią ziemi. W warunkach beztlenowych oraz pod ogromnym ciśnieniem uległy one przekształceniu do takiej formy, w jakiej oglądamy je dzisiaj. Te źródła energii nazywane są konwencjonalnymi i zaliczane do nieodnawialnych zasobów przyrody.

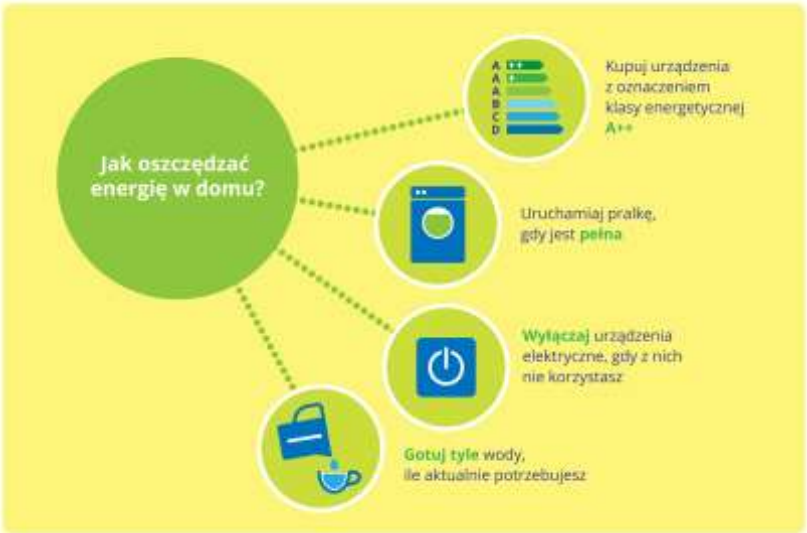
Zasoby na rok 2015



Odnawialne źródła energii to wiatr, energia słoneczna, energia wody czy pochodząca z wnętrza Ziemi energia geotermalna. Źródła te się nie wyczerpią, a elektrownie pozyskujące taką energię nie zanieczyszczają środowiska.



Oszczędzanie energii elektrycznej oznacza mniejsze zużycie surowców energetycznych oraz mniejsze szkody w środowisku. Pozwala także zmniejszyć domowe wydatki. Najprostszym sposobem, aby to osiągnąć, jest włączanie z urządzeń elektrycznych tylko wtedy, gdy są potrzebne, a gdy się zużyją, zastąpienie ich bardziej energooszczędnymi odpowiednikami.



Notatka

Wykonaj w zeszycie:

1. Wyjaśnij pojęcie - zasoby przyrody, a następnie podziel je na niewyczerpywalne i wyczerpywalne.
2. Wyjaśnij, na czym polega zrównoważony rozwój ?

Zadanie domowe

Wykonaj zadanie z zeszytu ćwiczeń str. 85, 86, 87

ODEŚLJ WYKONANE ZADANIA

TERMIN 8.05.2020