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

14.05.2020

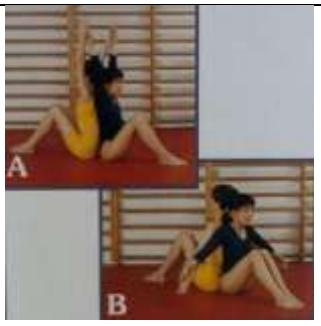
WYCHOWANIE FIZYCZNE

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	

JĘZYK ANGIELSKI

grupa dziewcząt

Proszę postarać się jak najlepiej popracować nad Próbnym Sprawdzianem z tego roku.

Robicie zadania od 5 do 14. Termin na odsyłanie do wtorku tj. 19.05.2020. Good luck!

https://cke.gov.pl/images/_EGZAMIN_OSMOKLASISTY/Arkusze_probne/2020/OJAP-100-2004p.pdf

grupa chłopców

Proszę przeanalizować wyrażenia charakterystyczne dla czasu Present Perfect:

I have known them **for** 6 years.

She has been ill **since** Monday.

We have **already** eaten our lunch.

I have **just** posted the letter.

He has **recently** published a book.

Have you **ever** met anybody famous?

How long have you lived here?

Has Paul left **yet**? (**yet zawsze na końcu zdania**).

She hasn't answered my letter **yet**.

Have you seen any good films **lately**?

They have **never** worked abroad.

Proszę przetłumaczyć zdania na j. polski.

Proszę jeszcze raz przeczytać stronę 168 w repetytorium i zrobić zadanie 1 i 2.

Przetłumaczone zdania wraz z zadaniem 1 i 2 proszę przesłać do dnia 19.05.2020.

MATEMATYKA

Temat: Symetrie – powtórzenie i utrwalenie wiadomości i umiejętności.

Rozwiąż z podręcznika test „Przed klasówką" ze stron 228 i 229.

Rozwiązania wyślij na adres: szkola1rudnik@gmail.com

Tytuł wiadomości: 8 matematyka

Treść wiadomości: wpisz swoje imię i nazwisko

Termin: 18 maja 2020

BIOLOGIA

Temat: Sposoby ochrony przyrody

Nauczysz się

- podawać i opisywać przykłady form ochrony przyrody występujących w Polsce;
- porównywać cele i zakres różnych form ochrony;
- wyjaśniać sens ochrony częściowej i ścisłej ekosystemów

Zapoznaj się z informacjami pod poniższym linkiem

https://epodreczniki.pl/a/ochrona-srodowiska-w-polsce/D2RFi6mwe

https://epodreczniki.pl/a/formy-ochrony-przyrody-w-polsce/D14LOROda

Ustawa o ochronie przyrody z dnia 16 kwietnia 2004 r. wyróżnia następujące formy ochrony przyrody obowiązujące na terenie naszego kraju:

- ochronę gatunkową roślin, zwierząt i grzybów,
- park narodowy,
- rezerwat przyrody,

- park krajobrazowy,
- obszar Natura 2000,
- obszar chronionego krajobrazu,
- pomnik przyrody,
- stanowisko dokumentacyjne,
- użytek ekologiczny,
- zespół przyrodniczo-krajobrazowy.

Park narodowy jest to obszar chroniony o bardzo cennych walorach przyrodniczych, którego powierzchnia przekracza 1 tysiąc ha. Parki narodowe tworzy się głównie w celu zachowania różnorodności biologicznej. Na ich terenie występują rzadkie i zagrożone wyginięciem gatunki roślin, zwierząt i grzybów, a także wyjątkowe twory przyrody nieożywionej. Strefy te są również chronione ze względu na swoje szczególne walory krajobrazowe, naukowe, społeczne, kulturowe i edukacyjne. Prowadzi się w nich badania naukowe umożliwiające poznawanie funkcjonowania ekosystemów stosunkowo mało zmienionych przez człowieka.

Rezerwaty przyrody to formy ochrony przyrody zajmujące obszary mniejsze niż parki narodowe. Tworzone są w celu ochrony niezmienionych (pierwotnych, naturalnych) lub nieznacznie zmienionych ekosystemów lub ich fragmentów. W rezerwacie, podobnie jak w parku narodowym, ochronie podlegać może cała przyroda lub jedynie wybrany jej składnik, np. stanowisko rzadkiego gatunku rośliny, zwierzęcia, grzyba, wyjątkowy twór przyrody nieożywionej, np. jaskinia lub forma skalna o wyszukanym kształcie. Wpływ na decyzję o ustanowieniu danego obszaru rezerwatem przyrody mają też jego wysokie walory krajobrazowe, a także znaczenie historyczne lub kulturowe miejsca.

Wśród rezerwatów wyróżnia się rezerwaty ścisłe, realizujące cele naukowe i dydaktyczne, udostępniane do zwiedzania za specjalnym zezwoleniem, oraz częściowe, gdzie można przebywać pod warunkiem przestrzegania obowiązującego w nich regulaminu.

Parki krajobrazowe to formy ochrony przyrody o dużej powierzchni, gdzie przepisy dotyczące ingerencji w przyrodę są mniej rygorystyczne niż w parkach narodowych i rezerwatach. Zadaniem parków krajobrazowych jest zachowanie środowiska przyrodniczego i odzyskiwanie jego utraconych walorów, stworzenie warunków przetrwania gatunków oraz prowadzenie obserwacji i popularyzowanie wiedzy przyrodniczej

Obszary chronionego krajobrazu to formy ochrony przyrody o niższej randze niż parki krajobrazowe, pełniące jednak podobne zadania. Na ich terenie obowiązują również podobne zakazy. Tworzy się je często w taki sposób, by łączyły ze sobą położone w pobliżu parki narodowe lub krajobrazowe.

Pomniki przyrody są najczęściej spotykaną obiektową formą ochrony przyrody. Najczęściej uznaje się za nie pojedyncze twory przyrody ożywionej lub nieożywionej, rzadziej ich skupiska, które zwykle charakteryzują się szczególnymi cechami, np.: ogromnymi

rozmiarami, sędziwym wiekiem, wyjątkowym kształtem, a także mają dużą wartość przyrodniczą, naukową, kulturową, historyczną lub krajobrazową.

Notatka

1. Obszarowe formy ochrony przyrody to parki narodowe, rezerwaty przyrody, parki krajobrazowe, obszary chronionego krajobrazu, obszary Natura 2000.

2. Indywidualne (obiektowe) formy ochrony przyrody to pomniki przyrody, stanowiska dokumentacyjne, użytki ekologiczne i zespoły przyrodniczo-krajobrazowe.

3. Najwyższą formą ochrony przyrody w Polsce są parki narodowe. W Polsce ustanowiono 23 parki narodowe; najstarszym jest Białowieski Park Narodowy, najmłodszym – Park Narodowy Ujście Warty, największym – Biebrzański Park Narodowy, a najmniejszym – Ojcowski Park Narodowy.

DZISIEJSZA LEKACJA JEST BEZ ZADANIA

Wykonajcie quizo- kartkówkę logując się imieniem i nazwiskiem.

https://quizizz.com/join?gc=2913755

Czas do piątku 15.05. 2020 godzina 18:00

POWODZENIA ☺))