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

21.05.2020

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Temat: Siła biegowa - skipy, wieloskoki. Wykonaj rozgrzewkę a następnie skipy: A, B, C i D oraz wieloskoki. Link do ćwiczeń:

https://www.youtube.com/watch?v=HjvxrZh_6z0&fbclid=IwAR2dgxNZEpVKAu_jH_wJNic8EZ-a1hIyL ApsilIFHUAQyMVTB8KwLTwVEow

Temat: Medale olimpijskie polskich sportowców. Zapamiętaj jak najwięcej informacji z lekcji w Muzeum Sportu i Turystyki. Link do lekcji:

https://www.youtube.com/watch?v=180Ks2_Zjto&list=PL2Hhrep7aQmrMDQ9q_lI7agmJKzT8OERS&index=7

Temat: Rozciąganie mięśni grzbietu odcinka lędźwiowego.

1) Pozycja wyjściowa: Stanie. Ręce wyprostowane wyciągnięte wgórę. Ruch: Skłon tułowia w przód – wytrzymać, rozluźnić mięśnie grzbietu. Dozowanie: 2 serie po 20 sekund	
2) Pozycja wyjściowa: Stanie w rozkroku. Ręce wyprostowane wyciągnięte w górę. Ruch: Skłon tułowia w przód, dotknięcie dłońmi do podłogi między nogami i sięganie jak najdalej za siebie. Dozowanie: 2 serie po 15 sekund	

3) Pozycja wyjściowa: Stanie w rozkroku. Ręce wyprostowane wyciągnięte w bok. Ruch: Skrętoskłon tułowia i dotknięcie dłonią do przeciwnej stopy. Dozowanie: 2 serie po 15 sekund na prawą i lewą stronę	
4) Pozycja wyjściowa: Siad prosty. Ręce wyprostowane wyciągnięte wgórę. Ruch: Skłon tułowia w przód – wytrzymać, rozluźnić mięśnie grzbietu. Dozowanie: 2 serie po 20 sekund	
5) Pozycja wyjściowa: Siad prosty rozkroczny. Ręce wyprostowane wyciągnięte w górę. Ruch: Skrętoskłon tułowia, dotknięcie oburącz do jednej nogi – wytrzymać, rozluźnić mięśnie grzbietu. Dozowanie: 2 serie po 15 sekund na prawą i lewą stronę	
6) Pozycja wyjściowa: Siad prosty rozkroczny. Ręce wyprostowane wyciągnięte w bok. Ruch: Skrętoskłon tułowia, dotknięcie jedną ręką przeciwnej stopy – wytrzymać, rozluźnić mięśnie grzbietu. Dozowanie: 2 serie po 15 sekund na prawą i lewą stronę	

7) Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem (na plecach), ręce wzdłuż tułowia. Ruch: Leżenie przewrotne. Ręce w pozycji „skrzydełek. Dozowanie: 2 serie po 10 sekund	
8) Pozycja wyjściowa: Siad skulny. Ręce trzymają podudzia. Ruch: Przetaczanie na plecy i powrót do pozycji wyjściowej. Dozowanie: 2 serie po 3 powtórzenia	

JĘZYK ANGIELSKI

gr. dziewcząt

Proszę o analizę własną, przeanalizowanie odpowiedzi do Próbnego Sprawdziany Ósmoklasisty z tego roku.

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

Strona 103 Repetytorium- proszę wybrać 15 nowych/trudniejszych słów i ułożyć zdania w zeszycie. Tym razem bez odsyłania. ☺

gr. chłopców

Proszę o zrobienie krótkiego testu z rozdziału 9. Do zadania 3 proszę przeglądnąć słownictwo ze strony 95 (zadanie 6) i strony 97 (zadanie 1). Termin odesłania do 25.05. Good luck!

Imię, nazwisko, klasa _____

Oxford Repetytorium Ósmoklasisty
Unit 9 Test A

Gramatyka

1 Uzupełnij zdania czasownikami w czasie *present perfect*.

1 He _____ **(be)** to a classical music concert many times.
2 We _____ already _____ **(visit)** several art galleries and museums.
3 _____ you _____ **(read)** a good book recently?
4 The students _____ **(not finish)** their test.
5 Zadie Smith _____ **(write)** a new novel.

Mark		5

2 Uzupełnij zdania wybranymi wyrazami.
already / just / ever / never / yet

1 I'm not thirsty. I've _____ drunk some juice.
2 We don't want to see this film again. We've _____ seen it.
3 Have you _____ been abroad?
4 I've _____ eaten papayas. What do they taste like?
5 Has she done her homework _____?

Mark		5

Słownictwo

3 Uzupełnij zdania wyrazami ułożonymi z liter podanych w nawiasach.

1 We went to a museum to see works by famous painters and _____ **(c l o p r s s t u)**.
2 I like this picture even though it's not a painting but a simple _____ **(a d g i n r w)**.
3 Josh didn't like the film because the _____ **(c a e e l n p r s y)** wasn't very interesting.
4 Anna isn't very keen on comedies and romantic films. She prefers horrors and _____ **(e r h i l l r s t)**.
5 Look at the _____ **(c e n n o s t t)** page

to see what's inside the book.
6 I've never heard of this author. I'm sure the _____
(b b l r u) will tell me something about him.

Mark		6

Słownictwo i funkcje językowe

4 Dopasuj pytania do odpowiedzi.
1 What do you think of this novel? _____
2 What's your opinion of this example of modern art? _____
3 Did you like the film? _____
4 What do you think of this song? _____

A It is boring and far too long.
B In my opinion, the lyrics are not too good.
C Well, the plot was fine, but the cast was poor.
D In my view, it can hardly be called a masterpiece.

Mark		4

Total		20

MATEMATYKA

Temat: Wzajemne położenie dwóch okręgów (str.238 – podręcznik).

https://www.youtube.com/watch?v=jgz6citS8GE

Zapoznaj się z wideolekcją, a następnie rozwiąż pozostałe zadania w „Matlandii".

BIOLOGIA

Temat: Ochrona przyrody c.d.

Nauczysz się

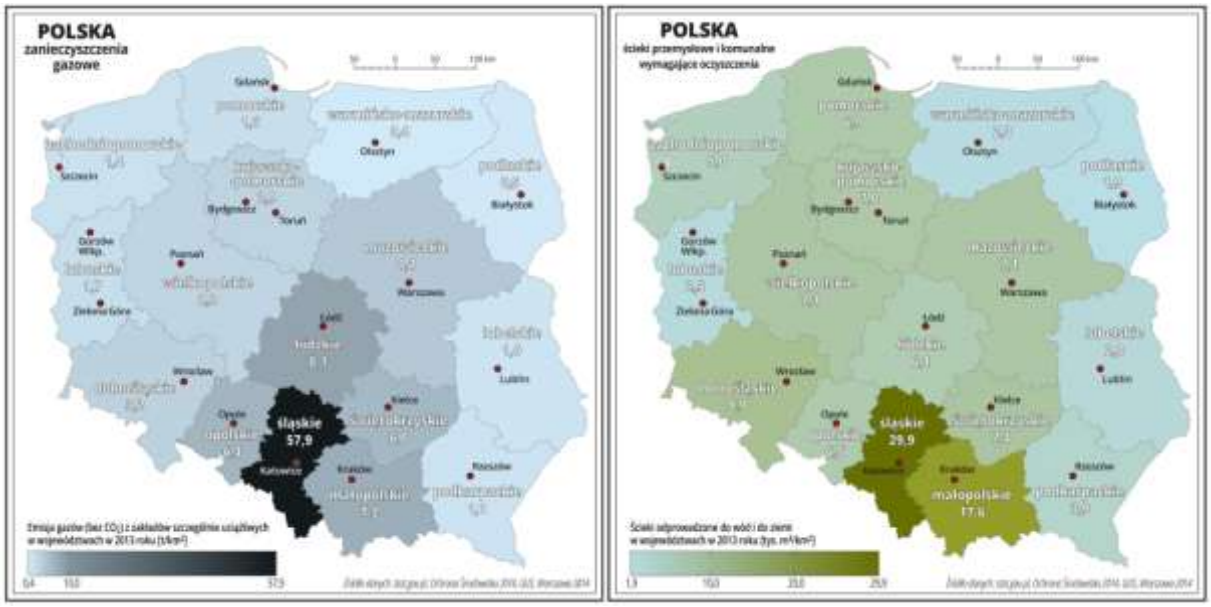
- podawać i opisywać przykłady form ochrony przyrody występujących w Polsce;
- porównywać cele i zakres różnych form ochrony;
- wyjaśniać sens ochrony częściowej i ścisłej ekosystemów

Przeczytaj informacje pod poniższym linkiem

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

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

W Polsce środowisko zanieczyszczane jest głównie przez przemysł, który wytwarza olbrzymie ilości pyłów, gazów, ścieków i odpadów stałych. Ponadto transport drogowy emituje do atmosfery spaliny samochodowe, a z gospodarstw domowych pochodzą śmieci i ścieki komunalne, z niektórych także spaliny z domowych pieców oraz kotłów centralnego ogrzewania. Wszystko to razem oraz inne źródła zanieczyszczeń bardzo niekorzystnie wpływają na stan środowiska naturalnego. Jak łatwo zauważyć, zanieczyszczeń najwięcej jest tam, gdzie mieszka dużo ludzi, zwłaszcza w miastach z silnie rozwiniętym przemysłem.



Globalny wpływ człowieka na środowisko naturalne jest sumą działań wszystkich ludzi, w tym także każdego z nas. Bezpośrednie kontakty z przyrodą mamy niemal codziennie i dlatego tak ważna jest pełna świadomość naszych poczynań oraz ich skutków.

Przykłady negatywnego i pozytywnego wpływu człowieka na środowisko naturalne	
DEGRADACJA ŚRODOWISKA NATURALNEGO PRZEZ CZŁOWIEKA	DZIAŁANIA CZŁOWIEKA BEZPOŚREDNIO CHRONIĄCE ŚRODOWISKO
Niszczenie roślinności, w tym lasów, na potrzeby przemysłu, rolnictwa, osadnictwa.	Większe wykorzystanie odpadów, w tym surowców wtórnych. Lepsze zagospodarowanie istniejących terenów rolniczych i osiedlowych.
Zanieczyszczanie powietrza na skutek spalania paliw w przemyśle i gospodarstwach domowych.	Stosowanie urządzeń do redukcji emisji zanieczyszczeń. Wykorzystanie alternatywnych źródeł energii.
Zanieczyszczanie powietrza spalinami samochodowymi i innych środków	Stosowanie benzyn bezołowiowych i katalizatorów spalin. Wykorzystanie gazu, biopaliw, baterii

Przykłady negatywnego i pozytywnego wpływu człowieka na środowisko naturalne	
DEGRADACJA ŚRODOWISKA NATURALNEGO PRZEZ CZŁOWIEKA	DZIAŁANIA CZŁOWIEKA BEZPOŚREDNIO CHRONIĄCE ŚRODOWISKO
transportu.	elektrycznych i słonecznych czy innych źródeł napędu pojazdów.
Zanieczyszczanie wód powierzchniowych ściekami przemysłowymi i komunalnymi (miejskimi).	Budowa oczyszczalni ścieków, zwłaszcza ekologicznych. Racjonalne gospodarowanie wodą.
Zanieczyszczanie gleb i wód wskutek stosowania nawozów sztucznych i chemicznych środków ochrony roślin.	Rozwój rolnictwa ekologicznego, wykorzystującego m.in. nawozy naturalne. Racjonalna gospodarka żywnościowa.
Składowiska odpadów, wysypiska śmieci – „bomby ekologiczne z opóźnionym zapłonem” – zagrażają całej okolicznej przyrodzie.	Segregacja śmieci i powtórne ich wykorzystanie. Budowa przyjaznych środowisku spalarni śmieci. Utylizacja pozostałych odpadów. Rekultywacja wysypisk i składowisk.
Radioaktywne odpady z elektrowni atomowych powodują napromieniowanie organizmów, co zagraża ich życiu i zdrowiu.	Utylizacja odpadów radioaktywnych. Większa ostrożność i dokładniejsze zabezpieczenia przy użytkowaniu substancji promieniotwórczych.

Oprócz działań indywidualnych, lokalnych, regionalnych ochroną przyrody w Polsce zajmują się władze państwowe. Prowadzą one ogólnokrajową politykę środowiskową, polegającą m.in. na ustanawianiu prawnych form ochrony przyrody. Organem wykonawczym jest tu Ministerstwo Środowiska

W Polsce działa wiele pozarządowych organizacji ekologicznych, które skupiają licznych miłośników przyrody, np. Liga Ochrony Przyrody, Fundacja Nasza Ziemia, Polski Klub Ekologiczny, Towarzystwo Przyrodnicze „Bocian” czy też oddziały organizacji międzynarodowych – WWF (Światowy Fundusz na rzecz Dzikich Zwierząt), Greenpeace.

Wykonaj zad z zeszytu ćwiczeń str. 90 i 91 - nie odsyłaj wykonanych zadań