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

28.05.2020

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Temat: Rzut z biegu po kozłowaniu do kosza, nauka dwutaktu.

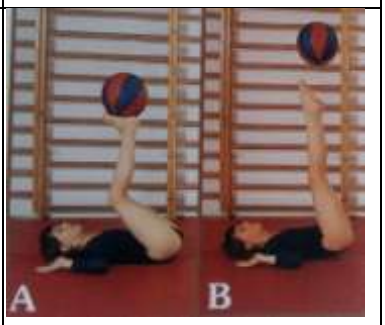
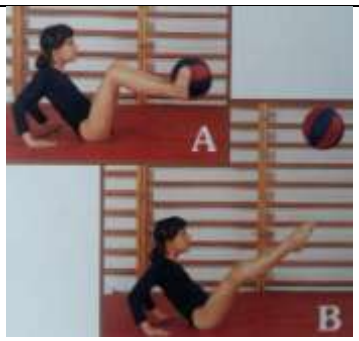
Jeżeli nie masz piłki do koszykówki ćwiczenia wykonaj z dowolną piłką. Doskonalimy sekwencję kroków w dwutakcie z prawej strony. Link do ćwiczeń:

https://www.youtube.com/watch?v=UelsnCzUI8k&feature=share&fbclid=IwAR1N9KZyrGxcyQn1EoQGBesm8urn7QEpoW4cJHrTjcYSt8bsiC5UxdTwufo

Temat: Wzmacnianie mięśni nóg. Ćwiczenia przeciwdziałające płaskostopiu.

Odpoczynek między seriami według dyspozycji ćwiczącego.

1) Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem. Nogi w górze, ugięte . Na stopach leży piłka. Ręce w pozycji „skrzydełek”. Ruch: Wyprosty i zgięcia nóg, utrzymując piłkę na stopach. Dozowanie: 2 serie po 8 powtórzeń.	
2) Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem. Nogi w górze, ugięte . Na stopach leży piłka. Ręce w pozycji „skrzydełek”. Ruch: Obracanie piłki stopami. Dozowanie: 2 serie po 15 sekund.	

3) Pozycja wyjściowa: Siad ugięty. Stopy obejmują piłkę. Ręce oparte na podłodze z tyłu. Ruch: Unoszenie stóp z piłką nad podłogę. Dozowanie: 2 serie po 8 powtórzeń.	
4) Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem przy ścianie. Nogi ugięte. Stopy przyciskają piłkę do ściany. Ruch: Toczenie piłki stopami po ścianie w górę i w dół. Dozowanie: 2 serie po 4 powtórzenia.	
5) Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem. Nogi w górze, ugięte . Na stopach leży piłka. Ręce w pozycji „skrzydełek”. Ruch: Podrzucanie piłki i chwyt opadającej piłki stopami. Dozowanie: 2 serie po 6 powtórzeń.	
6) Pozycja wyjściowa: Siad ugięty. Stopy obejmują piłkę. Ręce oparte na podłodze z tyłu. Ruch: Wyrzut piłki stopami w górę - przód. Dozowanie: 2 serie po 6 powtórzeń.	

BIOLOGIA

Temat: Utrwalenie wiadomości z działu: „Człowiek i środowisko”

Utrwal wiadomości czytając tekst w podręczniku str. 169 - 171
a następnie wykonaj zadanie w ćwiczeniach - podsumowanie działu „Człowiek i środowisko” str. 94 i 95
Dla osób chętnych sprawdzić swoją wiedzę poniższe linki
https://learningapps.org/1589228
https://learningapps.org/1509326

https://learningapps.org/3603705
https://learningapps.org/2379862

NIE ODSYŁAJWYKONANYCH ZADAŃ

JĘZYK ANGIELSKI

gr. dziewcząt

Temat: Tryby warunkowe.
Strona 104
Notatka: **Pierwszego trybu** używamy gdy mówimy o tym, co może wydarzyć się w przyszłości- If I practise, I will get better(jeśli będę ćwiczyć, poprawię się)- If+osoba+present simple, osoba+ will+ zwykły czasownik.
Drugiego trybu używamy gdy coś nie jest prawdziwe lub najprawdopodobniej nie wydarzy się w przyszłości- If I were a famous footballer, I would have a big house (gdybym był znanym piłkarzem, miałbym duży dom)- If +osoba+ past simple, osoba+would+ zwykły czasownik.
Zerowego tryby używamy gdy mówimy o faktach i o czymś co zawsze jest prawdziwe- If the ball goes through the hoop, they score 2 points (gdy piłka trafi do kosza, zdobędą 2 punkty)- If + osoba+ present simple, osoba+ present simple.
Przeanalizuj repetytorium gramatyczne strona 169.
Zadanie 3 i 4- proszę postarać się zrobić. Bez odsyłania.

gr. chłopców

Temat: Słownictwo związane ze sportem.
Strona 105/107 (wszystkie zadania wykonujecie w zeszycie).
Zadanie 6
Zadanie 7
Zadanie 8 (tłumaczenie pytań: 1.Jakie sporty uprawiasz? 2.Jak często je robisz? 3. Dlaczego uważasz że młodzi powinni uprawiać sporty?)
Zadanie 1 str.107
Zadanie 2
Zadanie 6
Wykonane zadania proszę odesłać do dnia 01.06.2020.

MATEMATYKA

Temat: Pole koła i pierścienia kołowego (str.247– podręcznik).

https://pistacja.tv/film/mat00446-pole-kola?playlist=534

https://pistacja.tv/film/mat00447-pole-pierscienia-kolowego?playlist=534

Zapoznaj się z wideolekcjami oraz przeanalizuj temat w podręczniku.

Zadania do tego tematu udostępnię w przyszłym tygodniu.