

1. język angielski gr. 1

Hello:)

Topic: Use of English - ćwiczenia utrwalające.

Przypominam, że test z unit 5 będzie we wtorek - tak zdecydowaliście.

Proszę o powtórzenie słownictwa: Świat przyrody oraz gramatyki - grammar bank str.84-85.

Wykonaj zadanie 3, 4 str.47 w podręczniku oraz dokończ zadania w ćwiczeniówce- uzupełniamy cały rozdz.5.

GOOD LUCK:)

2. historia

Temat : Utrwalenie wiadomości z rozdziału V. I wojna światowa.

Aby lepiej zrozumieć temat proponuje Wam przepisanie do zeszytu mapy myśli ze str. 160 – 161.

Na lekcji wspólnie będziemy pracować z mapą myśli

Odpowiedz na pytanie :

- Jaki był przebieg I wojny światowej ?

- Przedstaw sprawę polski i jej niepodległości podczas I wojny światowej.

3. matematyka

Temat: Zadania tekstowe z procentami.

Podręcznik str. 224, 225- analiza przykładów.

ćw. 1, 2 str. 224,225

4. wychowanie fizyczne

Temat: Biegi- jak rozpocząć przygodę z bieganiem?

Tak jest co roku, więc zapewne i tej wiosny będzie podobnie. Leśno-parkowe ścieżki i miejskie chodniki zaroją się od rekreacyjnych biegaczy, którzy wraz z wiosną postanawiają wziąć się za siebie. W końcu, czas noworocznych postanowień już się skończył i trzeba coś ze sobą zrobić, bo trzeba być fit!

Niestety, bardzo wielu początkujących biegaczy nie ma zielonego pojęcia, jak się do tego (tzn. do siebie) zabrać, ani tym bardziej do tego całego biegania. Ale o co tu chodzi? Przecież wszyscy ludzie umieją biegać! Wystarczy jedynie założyć jakieś sportowe buty, no i w drogę!

Tymczasem **biegać mądrze, potrafi naprawdę niewielu**, nie tylko z grona tych co dopiero zaczynają, ale także z tych, którzy już od dawna biegają.

Jak zacząć wiosenne bieganie?

Jedną z dobrze sprawdzonych metod treningowych w bieganiu jest tajemnicza formuła: 3x30x130. Co ona w praktyce oznacza? Ano tyle, że powinno się biegać co najmniej 3 razy w tygodniu, po 30

minut, z tętnem 130 uderzeń serca/minutę. O ile pierwsze dwa człony są proste, o tyle trzeci wymaga nieco wyjaśnienia. Jakie to jest tętno, skoro raczej żaden z początkujących biegaczy nie ma na ręku pulsometra?

Tętno 130 uderzeń serca/minutę to tak naprawdę nasza strefa komfortu, czyli tętno przy którym możemy swobodnie rozmawiać w trakcie biegania. Jeżeli mamy problemy z artykulacją głosu to znaczy, że biegniemy zbyt szybko. I w taki właśnie sposób powinno się biegać przez trzy-cztery tygodnie.

A co dalej? Później zmieniamy formułę na 3x45x130, czyli wydłużamy nasze jednorazowe bieganie do 45 minut pilnując wszakże cały czas naszej indywidualnej strefy komfortu. I tak przez kolejne 3-4 tygodnie. Następnie, dokonujemy jeszcze jednej modyfikacji naszej formuły biegowej na: 3x60x130, co oznacza, że teraz biegamy już bez przerwy przez całą godzinę, w trakcie kolejnych 3-4 tygodni.

Jeżeli wcześniej biegaliśmy systematycznie i według opisanej wyżej zasady, nie powinno nam to sprawić większego problemu

<https://www.youtube.com/watch?v=FUgNXDJp1AQ> – jak biegać?

A WIĘC... DO DZIEŁA!!! ☺

5. biologia

Temat: Ośrodkowy układ nerwowy cd

1. Otwórz podręcznik na stronie 163
2. Przeczytaj tekst o budowie i funkcjach ośrodkowego układu nerwowego
3. Zrób notatkę według punktów
 - a) Ośrodki występujące w korze mózgu (narysować mózg strona 164) i wpisać w płyty ośrodki tam występujące
 - b) Zadania mózdzku
 - c) Ośrodki pnia mózgu
 - d) Zadania rdzenia kręgowego

6. język polski

osobny plik na stronie szkoły w dniu 8.03.2021

7. zajęcia z wychowawcą

Temat: Jestem tym co jem – dyskusja na temat właściwego odżywiania się i jego wpływu na samopoczucie i zdrowie człowieka. Bieżące sprawy klasowe.