

Klasa 8a 09.03.2021

Lekcja 1 WF boys- TEAMS

Temat : Rozgrzewka. KNO.

<https://www.youtube.com/watch?v=cakXzUATYaE>

Lekcja 1 WF girls- TEAMS

Temat: Zakwasy- czym są i jak sobie z nimi radzić? KNO.

Zakwasy to tak naprawdę zespół opóźnionego bólu mięśniowego, który pojawia się najczęściej ok. 24 godziny po zakończonym wysiłku fizycznym i z reguły ustępuje po 2–3 dniach. Bolesność powodują mikrourazy powstające na powierzchniach włókien trenowanych mięśni oraz niegroźne komórki stanu zapalnego, których zadaniem jest usunięcie z organizmu uszkodzonych tkanek. Dzięki takiemu oczyszczeniu "zmęczone" mięśnie mają miejsce do odbudowy. **Zakwasy** wzmagają regenerację mięśni, pobudzając je do przyrostu masy. Zwiększają ich ukrwienie oraz unerwienie. Przez to stają się mocniejsze i są lepiej przygotowane na kolejny wysiłek, a to oznacza, że bóle spowodowane aktywnością fizyczną wbrew pozorom mają działanie pozytywne.

<https://www.youtube.com/watch?v=WwXU0eimpdg> – czym są zakwasy i jak sobie z nimi radzić?

Lekcja 2 język angielski 2 grupa- TEAMS

Topic: Powtórzenie materiału gramatyczno- leksykalnego z rozdziałów 5 i 6. KNO.

Podręcznik strona 84 zadania 1,2 oraz strona 85 zadanie 4,5. Na lekcji analizujemy zaległe zadania egzaminacyjne.

Lekcja 2 język niemiecki 1 grupa- TEAMS

Temat: To jest idealne ubranie do szkoły!- czytanie tekstu ze zrozumieniem- KNO

Zadanie 1. Powtórzmy słownictwo poznane na ostatniej lekcji: Die Kleider –ubrania

a) Sprawdźmy pracę domową dla chętnych -zadanie 5 i 6 / 102

Zadanie 2. Przeczytaj dwa teksty z zadania 1 w podręczniku na stronie 104, wypisz nowe dla Ciebie słowa z tekstu do zeszytu i przetłumacz je potem ze słownikiem, lub skorzystaj z linku:

<https://pl.pons.com/t%C5%82umaczenie/niemiecki-polski>

zadanie 3. Przepisz do zeszytu zdania 1-5 z ćwiczenia 2 strona 104 z właściwym dokończeniem zadania

Zadanie dla uczniów z dostosowaniami: Jeśli zadanie 2 jest dla Ciebie zbyt trudne, wykonaj następujące zadanie:

Rozszyfruj nazwy części garderoby i napisz je poprawnie, pamiętaj o rodzajniku określonym:

- a) ckor-.....
- b) loveprul-.....
- c) tuh-.....
- d) shuche-.....
- e) telman-.....
- f) cekaj-.....
- g) usbel-.....

Lekcja 3 język angielski 1 grupa- TEAMS

Topic: Rozumienie konwersacji – wypowiedzi ustne. KNO.

Podręcznik strona 78 zadanie 1,3

Przepisujemy ramkę Speaking- understanding a conversation. Na lekcji będziemy analizować zadania egzaminacyjne z arkusza.

Lekcja 3 język niemiecki 2 grupa- TEAMS

Temat: To jest idealne ubranie do szkoły!- czytanie tekstu ze zrozumieniem- KNO

Zadanie 1. Powtórzmy słownictwo poznane na ostatniej lekcji: Die Kleider –ubrania

- b) Sprawdźmy pracę domową dla chętnych -zadanie 5 i 6 / 102

Zadanie 2. Przeczytaj dwa teksty z zadania 1 w podręczniku na stronie 104, wypisz nowe dla Ciebie słowa z tekstu do zeszytu i przetłumacz je potem ze słownikiem, lub skorzystaj z linku:

<https://pl.pons.com/t%C5%82umaczenie/niemiecki-polski>

zadanie 3. Przepisz do zeszytu zdania 1-5 z ćwiczenia 2 strona 104 z właściwym dokończeniem zadania

Zadanie dla uczniów z dostosowaniami: Jeśli zadanie 2 jest dla Ciebie zbyt trudne, wykonaj następujące zadanie:

Rozszyfruj nazwy części garderoby i napisz je poprawnie, pamiętaj o rodzajniku określonym:

- h) ckor-.....
- i) loveprul-.....
- j) tuh-.....
- k) shuche-.....
- l) telman-.....
- m) cekaj-.....
- n) usbel-.....

Lekcja 4 historia- zajęcia opiekuńcze

Lekcja 5 język polski- plik jak na poprzedniej lekcji- TEAMS

Lekcja 6 matematyka

Temat : Pole powierzchni i objętość graniastosłupów. KNO.

Z podręcznika str. 172 – 173 wykonaj w zeszycie Zad 16 oraz Zad 17.

Lekcja 7 biologia- TEAMS

Temat: Zależności pokarmowe w biocenozie. KNO.

1. Otwórz podręcznik na stronie 121
2. Przeczytaj informacje o zależnościach pokarmowych
3. Zrób notatkę:
 - a) Wymień poziomy troficzne
 - b) Skonstruuj trzy przykładowe łańcuchy pokarmowe występujące w różnych ekosystemach
 - c) Na podstawie dostępnych źródeł informacji przedstaw sieć pokarmową w jeziorze