

KLASA 8A
PONIEDZIAŁEK 26.10.2020

Lekcja 1

WYCHOWANIE FIZYCZNE GRUPA 1

Temat : Ocena budowy ciała, obliczanie BMI.

Obejrzyj film:

<https://www.youtube.com/watch?v=02Y8Hygrzmo>

WYCHOWANIE FIZYCZNE GRUPA 2

Temat: Rola rozgrzewki.

Rozgrzewka na lekcji w-f to nic innego jak ćwiczenia wykonane przed intensywniejszym treningiem. Mają na celu rozgrzać organizm, zaangażować główne grupy mięśniowe do wytężonego wysiłku. Dzięki dobrze poprowadzonej rozgrzewce na wf krew w organizmie zaczyna szybciej krążyć, podnosi się lekko temperatura ciała, mięśni i stawów. Dodatkowo poprawia się elastyczność i sprężystość mięśni.

Rozgrzewka na w-f przygotowuje organizm do wysiłku fizycznego. Oznacza to, że przechodzimy z poziomu spoczynku na poziom wysiłkowy.

Najważniejszą zaletą rozgrzewki jest jednak to, że zapobiega ona kontuzjom i urazom. Dzięki niej podczas treningu nie nadwyrężymy stawów, nie będziemy czuć dyskomfortu i unikniemy zakwasów.

Zapraszam do rozgrzewki

<https://www.youtube.com/watch?v=XV3g2c9SC-g>

Lekcja 2

J. NIEMIECKI GRUPA 1

Spotkanie na Teams.

J. ANGIELSKI GRUPA 2

Lekcja nie odbędzie się – nauczyciel nieobecny

Lekcja 3

J. ANGIELSKI GRUPA 1

Lekcja nie odbędzie się – nauczyciel nieobecny

J. NIEMIECKI GRUPA 2

Spotkanie na Teams.

Lekcja 4

HISTORIA

Temat: Dwie okupację

Przeczytaj wiadomości z podręcznika ze str. 52 – 53

Przepisz do zeszytu : Przyczyny – Wydarzenie – Skutek ze str. 58.

Wykonaj ćw.1 i 4 ze str. 59 – wyślij efekt swojej pracy na adres agawa44@outlook.com

Życzę powodzenia – w razie wątpliwości można pisać na e – dzienniku

Lekcja 5

J. POLSKI

Spotkanie na Teams.

Lekcja 6

MATEMATYKA

Spotkanie na Teams.

Lekcja 7

BIOLOGIA

Spotkanie na Teams.