

8b 11.03.2021 czwartek

1. Wychowanie fizyczne 2 Teams ZK

2. **Temat: Biegi- jak rozpocząć przygodę z bieganiem?**

3. 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!
4. 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.
5. **Jak zacząć wiosenne bieganie?**
6. 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?
7. 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.
8. 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.
9. Jeżeli wcześniej biegaliśmy systematycznie i według opisanej wyżej zasady, nie powinno nam to sprawić większego problemu
- 10.
11. <https://www.youtube.com/watch?v=FUgNXDJP1AQ> – jak biegać?
12. A WIĘC... DO DZIEŁA!!! 📄

2.j.Agielski 2 gr.

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.



OdpowiedzPrzełącz dalej

2 .J.niemiecki Teams ZK

Thema: Odmiana przymiotnika po rodzajniku określonym- KNO

Zadanie 1. Przeczytaj treść zadania 3 z podręcznika na stronie 104 i wskaż końcówki przymiotników

Zadanie 2. Przeanalizujmy tabelkę :

Der Pulli ist **blau** (przymiotnik występuje funkcji orzecznika)

Der **blaue** Pulli ist modisch! (przymiotnik w funkcji przydawki)

r. męski

r. żeński

r. nijaki

I.mnoga

1.mianownik	der blaue Pulli	die rote Bluse	das gelbe T-Shirt	die neuen Schuhe
2.dopełniacz	des blauen Pulli	der roten Bluse	des gelben T-Shirt	der neuen Schuhe
3.celownik	dem blauen Pulli	der roten Bluse	dem gelben T-Shirt	den neuen Schuhen
4. biernik	den blauen Pulli	die rote Bluse	das gelbe T-Shirt	die neuen Schuhe

Np. 1. Das ist...*kto?co?*... (1 .przypadek) der schwarz.....Anzug (der----r.męski)

2. Paul hat....*kogo? co?* (4 przypadek) den schwarz.....Anzug

3. Ich trage gern....*kogo? co?* (4przypadek) die weiß.....Bluse (die---r. żeński) und

das schwarz.....Kleid (das----r. nijaki) dazu.

Zadanie 3. W podręczniku na stronie 105 zadanie 4. Utwórz wyrażenia jak w podanym przykładzie i zapisz je w zeszyte.

Praca domowa: zadanie 5 strona 105: uzupełnij brakującą końcówkę przymiotnika

Zadanie dla chętnych: zadanie 6 strona 105.

Zadanie o obniżonym stopniu trudności: podkreśl właściwą formę przymiotnika:

1. Die **weiße /weißen** Bluse passt gut zu der **schwarzen/schwarzem** Rock.
2. Das **lange/langen** Kleid ist in mode!
3. Die **blaue/ blauen** Hose steht dir gut!

Paula hat den **roten/rote** Rock und die **modische/modischen** Strumpfhose heute an.

3. J.angielski Teams

Topic: Use of English - przykładowe zadania egzaminacyjne.

Powtarzamy i utrwalamy wiadomości przed próbnym egzaminem - dziś zadania polegające na uzupełnianiu tekstu.

Pracujemy z arkuszem, który udostępniłam Wam tydzień temu i powtarzamy czasy - zwłaszcza Present Perfect.

Zadanie udostępnię podczas zajęć.

Praca domowa: uzupełniamy rozdział 6 w ćwiczeniówce.

Have a nice day!

3 J.niemiecki Teams ZK

Thema: Odmiana przymiotnika po rodzajniku określonym- KNO

Zadanie 1. Przeczytaj treść zadania 3 z podręcznika na stronie 104 i wskaż końcówki przymiotników

Zadanie 2. Przeanalizujmy tabelkę :

Der Pulli ist blau (przymiotnik występuje funkcji orzecznika)

Der blaue Pulli ist modisch! (przymiotnik w funkcji przydawki)

r. męski

r. żeński

r. nijaki

l.mnoga

1.mianownik	der blaue Pulli	die rote Bluse	das gelbe T-Shirt	die neuen Schuhe
2.dopełniacz	des blauen Pulli	der roten Bluse	des gelben T-Shirt	der neuen Schuhe
3.celownik	dem blauen Pulli	der roten Bluse	dem gelben T-Shirt	den neuen Schuhen
4. biernik	den blauen Pulli	die rote Bluse	das gelbe T-Shirt	die neuen Schuhe

Np. 1. Das ist..kto?co?... (1 .przypadek) der schwarz.....Anzug (der----r.męski)

2. Paul hat....kogo? co? (4 przypadek) den schwarz.....Anzug

3. Ich trage gern....kogo? co? (4przypadek) die weiß.....Bluse (die---r. żeński) und

das schwarz.....Kleid (das-----r. nijaki) dazu.

Zadanie 3. W podręczniku na stronie 105 zadanie 4. Utwórz wyrażenia jak w podanym przykładzie i zapisz je w zeszycie.

Praca domowa: zadanie 5 strona 105: uzupełnij brakującą końcówkę przymiotnika

Zadanie dla chętnych: zadanie 6 strona 105.

Zadanie o obniżonym stopniu trudności: podkreśl właściwą formę przymiotnika:

1. Die *weiße /weißen* Bluse passt gut zu der *schwarzen/schwarzem* Rock.
2. Das *lange/langen* Kleid ist in mode!
3. Die *blaue/blauen* Hose steht dir gut!

Paula hat den *roten/rote* Rock und die *modische/modischen* Strumpfhose heute an.

4.j.polski Teams

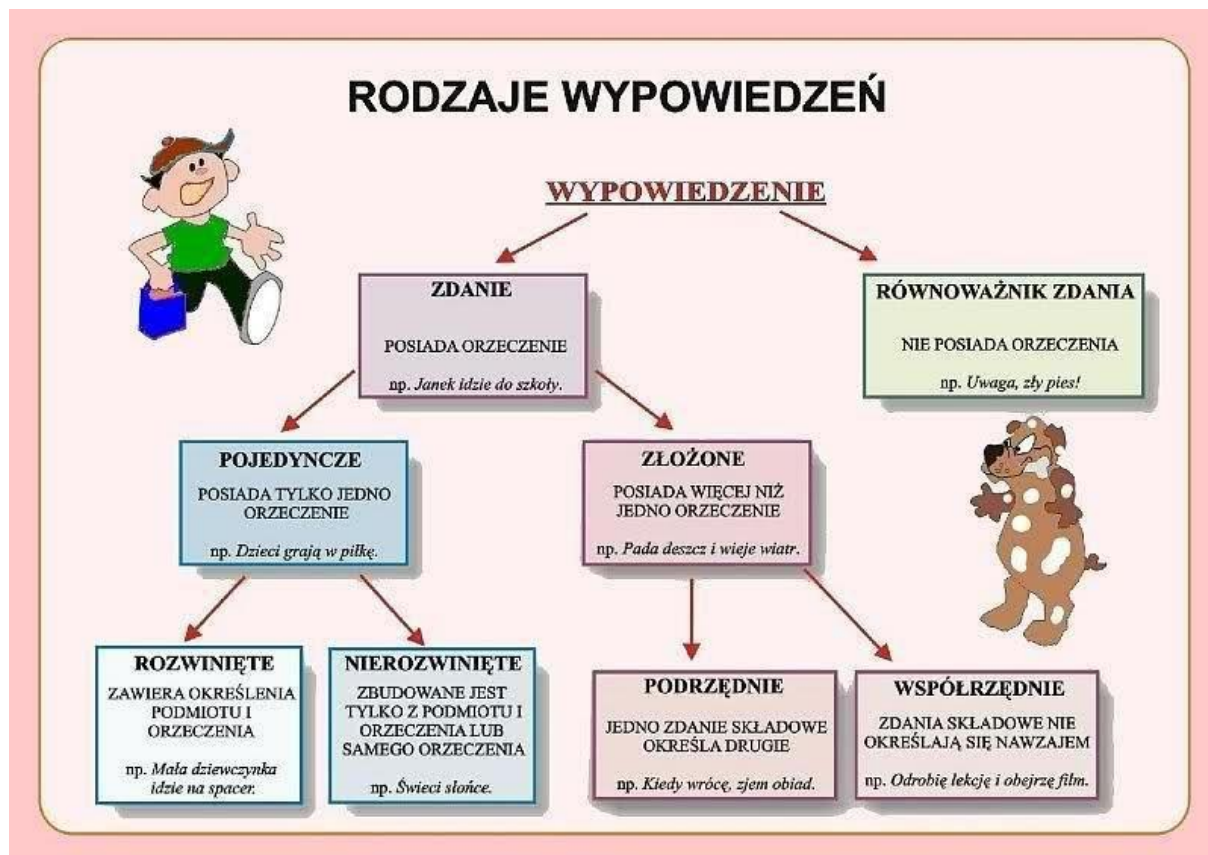
T:Wypowiedzenie i jego części- powtórzenie wiadomości .Cz. I.

1. Przypomnimy podstawowe wiadomości o wypowiedzeniach i ich rodzajach

Zdanie (łac. *sententia*) –w językoznawstwie to wypowiedzenie stanowiące pod względem treściowym logiczną całość (ma jakiś konkretny sens). To zespół wyrazów wykazujących gramatyczną zależność od siebie, w którym występuje orzeczenie w formie osobowej czasownika. Budowa zdania opiera się na związkach między poszczególnymi wyrazami.

WYPOWIEDZENIE- wyraz lub zespół wyrazów gramatycznie uporządkowanych, służących porozumiewaniu się. Obejmuje zdanie, równoważnik zdania oraz inne konstrukcje nie będące ani zdaniem ani jego równoważnikiem, np. „*W pustyni i w puszczy*”, *O, ja nieszczęśliwy!*

Dział gramatyki, w którym opisujemy wypowiedzenia, to składnia.



2. Powtarzając wiadomości, skorzystamy z materiałów umieszczonych na platformie e-podręczniki

<https://epodreczniki.pl/a/wypowiedzenia-i-ich-rodzaje/D1Eikt9tC>

Mamy wiele typów wypowiedzeń. Na pytanie, jakie znamy wypowiedzenia, w pierwszym odruchu powiedzielibyśmy – zdania i równoważniki zdań. Tych rodzajów wypowiedzeń jest trochę więcej. Znajdujemy wśród nich:

- **zdania,**
- **równoważniki zdań,**
- **wykrzyknienia,**
- **zawiadomienia.**

2. **Równoważniki zdań** odznaczają się tym, że brakuje w nich czasownika w formie osobowej, ale zawsze możemy wypowiedzenie tak przekształcić, aby brakująca forma się pojawiła, np.:

Nie wychylać się przez okno. → *Nie wychylajcie się przez okno.*

Wróciwszy do domu, włączył radio. → *Kiedy wrócił do domu, włączył radio.*

Wracając nocą, podziwiał gwiazdy na niebie. → *Kiedy wracał nocą, podziwiał gwiazdy na niebie.*

Taką wypowiedź możemy także uzupełnić brakującym czasownikiem w formie osobowej
– zdarza się to często w dialogach, np.

– *Jedziesz jutro do Warszawy?*

– *Nie.* → *Nie jadę.*

3. Wykrzyknienia to komunikaty, najczęściej bardzo emocjonalne i zakończone wykrzyknikiem, w których nie używa się czasownika. Dzięki temu często szybciej wyrażają ważne myśli, np. ostrzeżenie tak zapisane (*Uwaga!*) szybciej dociera do odbiorcy niż dłuższe zdania (*Proszę uważać, bo może grozić niebezpieczeństwo!*).

4. Zawiadomienia to z kolei najczęściej krótkie teksty umieszczone na obiektach lub przedmiotach, napisy urzędowe na budynkach czy nawet tabliczki z nazwami ulic, miejscowości, identyfikatory, np. tablica *Wrocław Główny* na peronie dworcowym. Mają szybko i sprawnie przekazywać odbiorcy informacje o rzeczach, przedmiotach, miejscach, którymi ten się interesuje, na które patrzy. Do zawiadomień można również włączyć nagłówki i tytuły, w których brakuje czasownika.

l.p.	Kryterium podziału	Rodzaje zdań	Znaczenie	Przykład	Charakterystyczny znak interpunkcyjny
1.	ze względu	zdanie oznajmujące	wypowiadamy sądy o czymś, informujemy o czymś, itp.	<i>Nauczyciel nauczył mnie pisać.</i>	. (kropka)
	na cel	zdanie pytające	zwracamy się z pytaniem i	<i>Kiedy pójdziemy do szkoły?</i>	? (pytajnik)

	wypowiedzi		oczekujemy na nie odpowiedzi,		
		zdanie rozkazujące	wypowiadamy rozkazy, polecenia, życzenia, prośby	<i>Nie dotykaj ekranu !</i>	! (wykrzyknik)
3	ze względu na ilość orzeczeń	zdania pojedyncze,	zdania zawierające tylko jedno orzeczenie	<i>Ojciec ciężko pracuje.</i>	
		zdanie złożone .	zdania składające się z dwóch lub więcej zdań pojedynczych albo ich równoważników	<i>Pogoda była piękna, słońce świeciło jasno.</i>	

		zdanie wielokrotnie złożone	zdania składające się z więcej niż dwóch zdań pojedynczych albo ich równoważników	<i>Kiedy padało, zauważył, że ludzie są miłsi i chętnie pomagają innym.</i>
3.	Ze względu	zdanie proste, nierozwinięte	zdania bez określeń. Tylko z podmiotem i	<i>Jola pisze.</i>

	na złożoność budowy	zdanie rozwinięte	orzeczeniem Zdania, w których podmiot lub orzeczenie mają określenia (w postaci przydawek, dopełnień lub okoliczników) - to zdania rozwinięte,	<i>Młody chłopak kopał piłką na boisku</i>
4.	Ze względu na zależności między poszczególnymi zdaniami pojedynczymi i	zdanie złożone współrzędnie	W zdaniu złożonym współrzędnie żadne ze zdań składowych nie określa drugiego, ale jedno uzupełnia drugie.	<i>Jem czekoladę i oglądam film.</i>
		zdanie złożone podrzędnie	W zdaniu złożonym podrzędnie jedno ze zdań składowych określa drugie, czyli jest wobec niego podrzędne. <i>Zdanie nadrzędne</i> <hr style="width: 50%; margin-left: 0;"/> <i>(określane) jest ważniejsze.</i>	<i>Pójdę spać, kiedy zadzwoni telefon.</i>

		<i>Zdanie podrzędne</i>	
		określa zdanie	
		nadrzędne.	

3. Wykonamy ćwiczenia utrwalające
<https://view.genial.ly/5ea2b148075c7c0dc0f8397f/presentation-wypowiedzenia>

Praca domowa

Wykonaj ciekawą mapę myśli przedstawiającą części zdania

5. Fizyka Teams

Temat: Światło i jego właściwości.

Zaczynamy nowy dział fizyki OPTYKA.

Dzisiaj na lekcji nauczysz się

- wskazać lub wymienić przykłady źródeł światła;
- rozróżniać naturalne i sztuczne źródła światła;
- poznasz podstawowe pojęcia z optyki

Zachęcam do zapoznania się ze stroną:

<https://epodreczniki.pl/a/zrodla-swiatla-i-jego-predkosc-zjawisko-powstawania-cienia-i-polcienia/DPLlutABx>

6. Matematyka Teams

Temat: Odcinki w graniastoslupach.

Podręcznik str. 175 zad. 1 i 2

7. Biologia teams

Temat; Co to jest ekosystem?

1. Otwórz podręcznik na stronie 116
2. Przeczytaj tekst o ekosystemie
3. Zrób notatkę według punktów;
 - a. Wyjasnij pojęcia ekosystem, biotop, biocenoza
 - b. Podaj przykłady ekosystemów naturalnych i sztucznych
 - c. Do czego wykorzystujemy ekosystemy?
 - d. Wykaż różnice między sukcesją pierwotną a wtórną