

Materiály k samostudiu

Úterý 17. 3. 2020

Třída 8. A

ČESKÝ JAZYK

- Všichni si budou psát STRUČNÝ průběžný deník (každý den věta za dopoledne/věta za odpoledne; +každý den pozitivní a negativní událost/pocit; vypracují všichni i zpětně(od 11.3.), je jedno jestli rukou nebo na PC)
- Mluvnice (PS 41/3 (růž.) Novinový článek: Víte, jak používat antibiotika?- pozor dvoustránkové!)

FYZIKA

Výsledný odpor rezistorů za sebou

Učebnice str. 146 a 147, prostudovat, do sešitu opsat příklad ze str. 147 a opsat žlutý rámeček. Narýsovat obrázek 2.55 – str. 146

ANGLICKÝ JAZYK

(p.uč.Fulínová)

Opakování - Revision PS 40+41/1-4

ANGLICKÝ JAZYK

(p.uč.Paštová)

uč. str. 48 cv. 1b doplň tabulku /1. sloupek končí na ed, 2. sloupek na ing/, přepiš tabulku do sešitu a přelož podle slovníku do Čj, doma naučit!

CHEMIE

. Oxidy

oxidy uhlíku, dusíky a síry

str. 50-51 výpisky (vznik, zástupci, vlastnosti, užití)

TĚLESNÁ VÝCHOVA

(P.uč.Céman)/děvčata můžou taky



FITNESS TIP: TŘICETI DENNÍ VÝZVA
Pouze 30 DNÍ! Ano, vše co musíte udělat, je udržet si tuto pozici, nic jiného. Vypadá to docela jednoduché, ale není. Pojdte do toho s námi a napište nám.

1. den 20 sekund	2. den 20 sekund	3. den 30 sekund	4. den 30 sekund	5. den 40 sekund	6. den volno
7. den 45 sekund	8. den 45 sekund	9. den 60 sekund	10. den 60 sekund	11. den 60 sekund	12. den 90 sekund
13. den volno	14. den 90 sekund	15. den 90 sekund	16. den 120 sekund	17. den 120 sekund	18. den 150 sekund
19. den volno	20. den 150 sekund	21. den 150 sekund	22. den 180 sekund	23. den 180 sekund	24. den 210 sekund
25. den 210 sekund	26. den volno	27. den 240 sekund	28. den 240 sekund	29. den 270 sekund	30. den jak dlouho vydržíte

Přínosy cvičení:

- Posiluje dolní část zad
- Rozvíjí svaly, boky, zadek ...
- Pomáhá zabránit poranění a podporuje správné držení těla
- Může být provedeno kdekoli
- Širší zaměření na břišní svaly

1) možnost podložit loky ručníkem
2) dodrž vždy správnou polohu jinak stop time



Hodnocení:

7. třída - 1 - 90 < sec.

2 - 89-75 sec.

3 - 74- 60 sec.

4 - 59- 30 sec.

5 - 29 > sec.

9. třída - 1 - 210 < sec.

- 2 - 209 - 150 sec.

- 3 - 149 - 110 sec.

- 4 - 109 - 75 sec.

- 5 - 74 > sec.

8. třída - 1 - 120 < sec.

2 - 119 - 100 sec.

3 - 99 - 75 sec.

4 - 74 - 60 sec.

5 - 59 > sec.

Hodnocení bude při 1.hodině TV - místo gym. sestavy na hrazdě.

Děkuji M. C.