

język polski - osobny plik

matematyka

Temat: Wyrażenia algebraiczne- powtórzenie wiadomości.

Test- forms.

chemia

Zajęcia na MsTeams

Na dzisiejszych zajęciach kontynuujemy temat: **Wiązanie kowalencyjne**. Poznać powstawanie wiązań chemicznych w cząsteczkach: CO_2 , H_2O , HCl , NH_3 oraz pojęcie elektroujemności w ujęciu określania rodzaju wiązań kowalencyjnych.

geografia

Temat: Powtórzenie wiadomości.. Ludność i urbanizacja w Polsce kno.

Podręcznik str .130(do punktu 9)

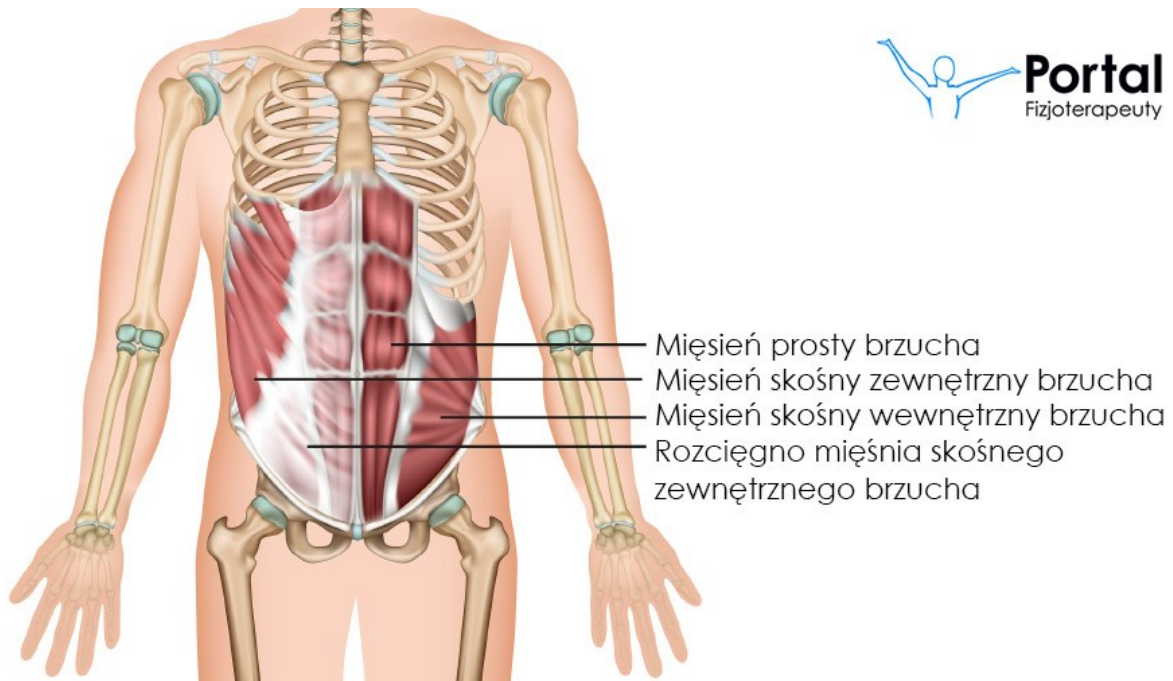
Zeszyt ćwiczeń - Sprawdź , czy potrafisz Ludność i urbanizacja w Polsce.

religia- zajęcia opiekuńcze

wychowanie fizyczne

Temat: Mięśnie brzucha- ćwiczenia wzmacniające

Mięśnie brzucha pełnią w organizmie człowieka istotne funkcje – przede wszystkim podtrzymują ściany boczną, przednią i tylną brzucha, a także znajdujące się w jamie brzusznej narządy wewnętrzne: wątrobę, śledzionę, żołądek, dwunastnicę i trzustkę. Mięśnie brzucha stabilizują również kręgosłup, szczególnie w jego części lędźwiowej i zapewniają prawidłową postawę całej sylwetki. Dlatego bardzo ważne jest regularne ćwiczenie mięśni brzucha. Poćwicz, zmęcz się, będziesz zdrowsza/zdrowszy! 🍷



https://www.youtube.com/watch?v=_6UF5ZfpAQA- krótki trening mięśni brzucha z rozgrzewką

<https://www.youtube.com/watch?v=MwTrgO28Qt4>- intensywny trening mięśni brzucha z K. Bigos