

18.05 – 22.05

Klasa 5a

Przedmioty	Zadania z przedmiotów na dany dzień
PONIEDZIAŁEK	
Język polski	Temat: „Za niebieskimi drzwiami” – świat przedstawiony w powieści. Lekcja online o godz. 10.00 (jeśli nie będzie cię na zajęciach, w zeszycie pod tematem podaj elementy świata przedstawionego w powieści: czas, miejsce, bohaterów i zdarzenia)
Język angielski gr. 1, 2, 3	Good morning Lesson for today is here . Bye,bye.
Wychowanie fizyczne	Chłopcy: Witajcie dziś po rozgrzewce 10 – 15 min. (nie zapominajcie o ćwiczeniach rozciągających) wykonajcie następujący zestaw ćwiczeń: Ćwiczymy cały czas maszerując lub poruszamy się w truchcie (w miejscu). W międzyczasie wykonujemy następujące ćwiczenia:



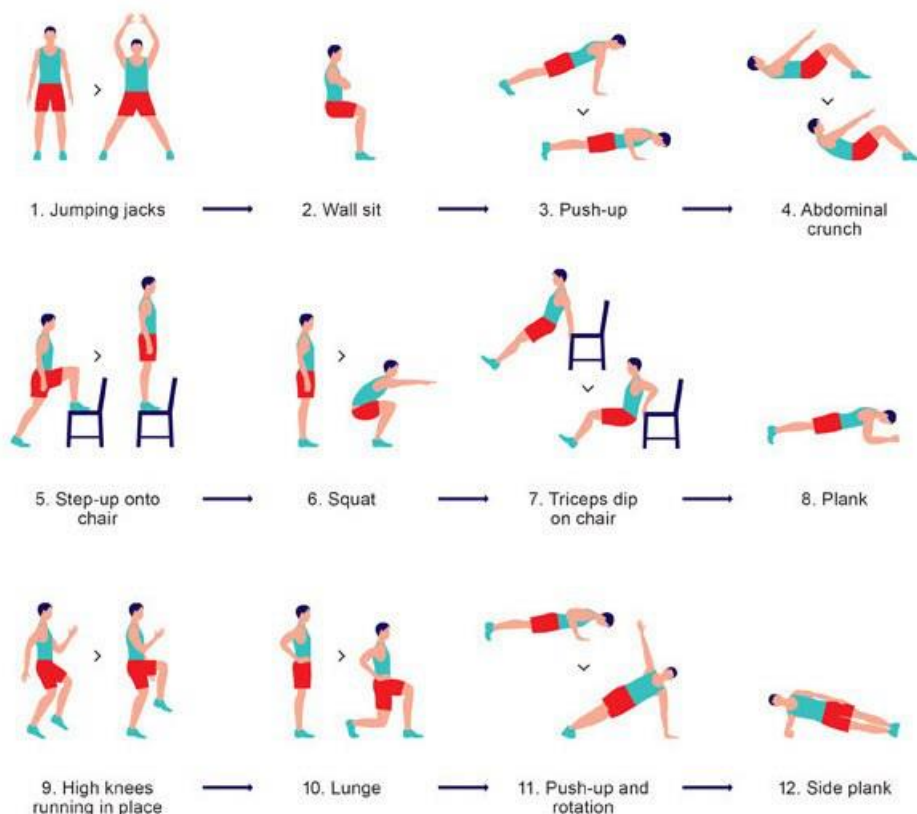
1. Marsz trucht- 30 s. 5 skłonów w przód.
2. Marsz trucht- 30 s. 5 podskoków obunóż z krążeniem ramion w przód.
3. Marsz trucht- 30 s. 8 przysiadów.
4. Marsz trucht- 30 s. skip A 20 razy.
5. Marsz trucht- 30 s. skip C 20 razy.
6. Marsz trucht- 30 s. 10 pajacyków.
7. Marsz trucht- 30 s. bieg bokierski 20s. Po skończonej serii odpoczywamy 5 min i wykonujemy ćwiczenie jeszcze raz. Czas ćwiczenia oraz liczbę powtórzeń możecie dostosować do swoich aktualnych możliwości.

Pozdrawiam 😊

Dziewczyny : po rozgrzewce wykonujemy następujący trening obwodowy.

- 1 .Pajacyki- 30s bardzo energicznie.
- 2.Siad pasywny przy ścianie (krzeselko)-Opieramy się o ścianę, uginamy kolana do kąta prostego i wytrzymujemy w tej pozycji 30 sekund. Ważne, żeby później nie siadać na ziemi tylko wrócić do pozycji stojącej.
- 3.Pompki- 30 s jak najwięcej powtórzeń mogą być damskie.
- 4.Brzuski -30s
- 5.Wchodzenie na krzesło.-30s.
- 6.Przysiady-30s
- 7.Ćwiczenie na triceps przy krześle.-Przy wykonywaniu tego ćwiczenia warto postawić krzesło przy ścianie, żeby nie odjechało w trakcie. Jak najwięcej powtórzeń przez 30 sekund.
- 8.Deska.- 30s
- 9.Bieg w miejscu. 30s

10. Wykroki.-30s
 11. Pompki z obrotem.- 30s – może być bez pompki.
 12. Deska bokiem.-30s.



Matematyka

Lekcja online godz. 9:00

Na lekcji sprawdzimy zadania w ćwiczeniach na stronach 118 i 119 i utrwalimy obliczanie pól powierzchni graniastosłupów prostych.

Temat: Pole powierzchni graniastosłupa prostego.

Osoby nieobecne proszę o wykonanie: Zad. 3,4,5/232 w podręczniku.

Biologia

Lekcja online godz.11.00 Na zajęcia proszę przygotować zeszyt ćwiczeń, zeszyt przedmiotowy i podręcznik.

Uczniowie, którzy nie mogą uczestniczyć w lekcji proszę zapoznać się z tematem:

Temat: Powtórzenie wiadomości i umiejętności – rośliny zarodnikowe.

Obejrzyj prezentację zamieszczoną w zespole przedmiotowy Biologia klasa 5a w folderze materiały z zajęć. Przeczytaj w podręczniku podsumowanie – dotyczące mchów i paprotników str.154. Sprawdź czy potrafisz odpowiedzieć ustnie na pytania: 1) W jakich miejscach możemy najczęściej spotkać

	<p>mchy i paprotniki?, 2) Z jakich elementów zbudowany jest mech, paproć, skrzyp, widłaki i jaki są ich funkcje? 3) Wymienić po dwie cechy budowy, które umożliwią Ci ich rozpoznanie. 4) Omówić znaczenie mchów i paprotników w przyrodzie i dla człowieka. Wykonaj w zeszyście przedmiotowym zadanie 1,2,3,4/158 lub skorzystaj z https://epodreczniki.pl/a/mchy/D1FblhHKo i wykonaj zadanie interaktywne 2,3 oraz https://epodreczniki.pl/a/paprocie-skrzypy-i-widlaki/DzRxMlvyF i wykonaj zadanie interaktywne 4,6. Chętni uczniowie mogą sprawdzić swoją wiedzę https://learningapps.org/783900, https://learningapps.org/1057393, https://learningapps.org/1058687</p>
Zajęcia kreatywne	Dzisiaj proponuję ci ćwiczenia dykcyjne i rozgrzanie narządu mowy - FILM
Religia katolicka Religia prawosławna	<p>Religia katolicka: Temat: Wizerunek mistrza - Święta Weronika</p> <p>O Weronice dowiadujemy się z tradycji (czyli nie z Pisma św. ale przekaz ustny lub inne pisma). Informacja o niej pojawiła się w IV wieku. Mówi ona o kobiecie z Jerozolimy, która wyszła na ulicę, by zobaczyć Jezusa niosącego krzyż. Wzruszona cierpieniem Jezusa, przecisnęła się przez tłum i żołnierzy, by otrzeć Mu twarz z potu i krwi. Za tak odważny czyn otrzymała od Jezusa Jego twarz odbitą na chuście. Tradycja nadała jej imię „Weronika”, po grecku vera eikon, co tłumaczymy jako „święte oblicze”. Jej postać została utrwalona w VI stacji nabożeństwa drogi krzyżowej - „Weronika ociera twarz Jezusowi”. Jezus szedł na miejsce skazania, z trudem niosąc krzyż. Był bardzo słaby i pokaleczony po biczowaniu. Nie skarżył się i nie prosił o pomoc. Weronika dostrzegła jednak, że potrzebuje ulgi w cierpieniu fizycznym i choć odrobiny współczucia. Ocierając twarz Jezusa, pokazała, że jest przy Nim i chce Mu pomóc. Wrażliwość na potrzeby innych, współczucie, delikatność oraz odwaga zostały nagrodzone. Weronika otrzymała od Zbawiciela odbicie Jego twarzy. - Czego uczy nas Weronika? (że należy pomagać, nie oglądając się na opinie innych itp.) - W jaki sposób należy pomagać? (odważnie, delikatnie, dyskretnie, nie oczekując nagrody) - Jakie przykłady pomocy udzielonej podobnie jak Weronika możecie podać? (pomoc nie lubianemu koledze w lekcjach, obrona wyśmiewanej koleżanki) – Co będzie naszą nagrodą? Tylko wtedy, gdy bezinteresownie pomożemy innym, w naszych sercach, jak na chuście Weroniki, pojawi się prawdziwe oblicze Zbawiciela. Będzie nim szczęście i radość z powodu uczynionego dobra, szczęście osób, którym udzieliliśmy pomocy. Dla osób patrzących z boku, może niechętnie i wrogo nastawionych, będzie to przykład realizowania miłości bliźniego.</p> <p>Religia prawosławna: Temat: Nabożeństwa wieczorne - krótka analiza.</p> <p>Christos Wskresie! Z Dobowego cyklu nabożeństw wiemy, że nabożeństwa wieczorne to nabożeństwo dziewiętej godziny, wieczernia i powieczерze. Więcej o tym przeczytaj w podręczniku na str. 92 – 96. Następnie wykonaj ćwiczenia ze str. 50 i 51. Przypominam o zaległych pracach domowych!</p>
Biblioteka	<p>Dzisiaj obchodzimy Międzynarodowy Dzień Muzeów Jest to coroczne święto obchodzone 18 maja. Zostało ustanowione w Moskwie w 1977 roku przez Międzynarodową Radę Muzeów działającą przy UNESCO.</p> <p>Od tego czasu, w majowy weekend poprzedzający Dzień Muzeów, obchodzona jest „Europejska Noc Muzeów”. My w Polsce również ją obchodzimy pod nazwą „Noc Muzeów” (Opracowano na podstawie: https://pl.wikipedia.org/wiki/Mi%C4%99dzynarodowy_Dzie%C5%84_Muze%C3%B3w)</p> <p>Biblioteka szkolna proponuje: Zrelaksuj się! Jeśli chcesz zwiedzić Muzeum Techniki i Komunikacji w Szczecinie http://wystawa_glowna/index.html</p>
Pedagog szkolny	<p>Kochani przedstawiam Wam ciekawe ćwiczenia na wyciszenie się: wyciągamy dłoń przed siebie i wyobrażamy sobie, że każdy palec to zapalona świeczka na torcie urodzinowym, musimy długimi wydechami zdmuchnąć je po kolei, gdy świeczka zgaśnie, zwijamy paluszek, aż ostatecznie złożymy dłoń w pięść. A podczas spaceru... zdmuchujemy dmuchawce na łące albo w parku. 👍</p>

WTOREK

Język angielski 1,2,3	<p>Powtórzeniowe ćwiczenia językowe. Ćwiczenie czasowniki nieregularne i słownictwo z zakresu technologii. Ćwiczenie tutaj,tutaj i tutaj. Jutro kartkówka o godz. 13.00 po lekcji online. Lekcja online jutro o godz. 12.30 . Uczniowie, którzy nie mogą wziąć udziału w zajęciach prosimy o wysłanie maila z informacją na nasze maile w dniu dzisiejszym.</p>
Język polski	<p>Temat: Niesamowita historia Łukasza Borskiego. Codziennie umieszczam w linku zadania na kolejny dzień. Materiały znajdziesz -> TUTAJ Dziś zajmiemy się elementami historii, którą przeżył Łukasz. W zeszycie stwórz notatkę na podstawie materiałów.</p>
Zajęcia z wychowawcą	<p>Lekcja online o 10. Temat: Jak być sobą i nie zwariować ☺</p>
Technika	<p>Lekcja on-line 11.00 Temat Poznajemy nowe materiały -wokół metali Proszę przygotować zeszyt i książkę Osoby których nie będzie na lekcji czytają tekst w podręczniku na stronie 30-33 wymieniają w zeszycie jakie są rodzaje metali , następnie zapisują jakie są narzędzia do obróbki metali</p>
Geografia	<p>Temat: Krajobraz wysokogórski Himalajów. Do tej pory uczyliście się o krajobrazach strefowych, to znaczy związanych z określonymi strefami klimatycznymi. Dzisiaj poznacie krajobraz wysokogórski, który jest krajobrazem astrefowym – może występować w każdej strefie klimatycznej, warunkiem jego występowania jest ukształtowanie terenu- wysokość nad poziomem morza. Zapoznaj się z tematem lekcji w podręczniku na stronie 149-154. Przed przeczytaniem tematu przeczytaj, co powinieneś wiedzieć, aby szczególnie na to zwracać uwagę.</p> <ol style="list-style-type: none">1. położenie na mapie Himalajów2. przebieg temperatury powietrza oraz rozkład opadów atmosferycznych na podstawie klimatogramów i map klimatycznych w Himalajach;3. główne cechy krajobrazu Himalajów4. rośliny i zwierzęta typowe dla krajobrazu Himalajów;5. przykłady budownictwa, sposobów gospodarowania, głównych zajęć mieszkańców w Himalajach6. współzależności między składnikami krajobrazu Himalajów i warunkami życia człowieka;7. zależności między położeniem Himalajów na kuli ziemskiej, a warunkami klimatycznymi i głównymi cechami krajobrazów. <p><u>W zeszycie przedmiotowym</u> odpowiedz na pytanie 1/154 w podręczniku. <u>Uzupełnij zeszyt ćwiczeń na stronach 87-90</u> Dla chętnych. Naprawdę warto! https://www.youtube.com/watch?v=uR-ev5vAqUA</p>

Wychowanie fizyczne

Chłopcy:

Witajcie

Dzisiaj zrobicie na rozgrzewkę **ćwiczenia rozciągające** ok 10 minut do ulubionej muzyki

Następnie mam dla was zestaw ćwiczeń


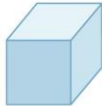


Ćwiczenia wykonujemy w miejscu: (w liczbie 10 powtórzeń)

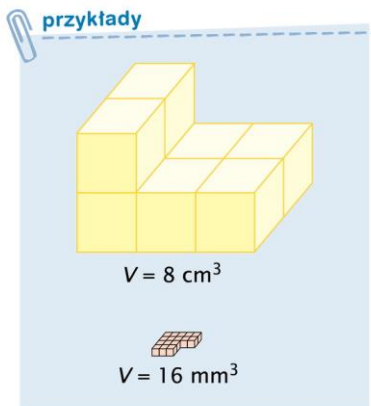
1. bieg + krążenie ramion na przemian w tył i w przód
2. skip A
3. skip B
4. skip C
5. podskoki naprzemienne
6. krążenie bioder w jedną i w drugą stronę
7. krążenie tułowia
8. krążenia stawów (kolanowych, skokowych, nadgarstków)
9. przysiady
10. pajacyki
11. skrętoskłony
12. wymachy nóg w górę i w przód
13. wypad nogi w przód + pogłębienie
14. przenoszenie ciężaru ciała z nogi na nogę
15. podpór przodem + zmiana nóg z przodu
16. Pompki
17. brzuszki
18. siad prosty + skłon
19. siad rozkroczny + skłony
20. Siad płotkarski + skłony
21. z siadu prostego , skrzyżnego, z leżenia na plecach i na brzuchu na sygnał próbujemy jak najszybciej wstać

ćwiczenia wykonujecie z przerwami i w miarę własnych możliwości

	<p>Pozdrawiam Dziewczyny:</p> <p>Dziś kilka ćwiczeń z piłkami. Po rozgrzewce wykonaj następujące ćwiczenia:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Kozłowanie piłki w miejscu prawą i lewą ręką. 2.Kozłowanie piłki w miejscu wokół własnego ciała. 3.Kozłowanie piłki w marszu poruszamy się do przodu i do tyłu 4.Kozłowanie piłki w slalomie między przeszkodami. 5.Kozłowanie piłki w miejscu w przysiadzie(wykonujemy 10 podskoków obunóż) 6.Kozłowanie piłki w miejscu robimy przysiad , następnie siad prosty i przechodzimy do leżenia na plecach następnie wracamy do pozycji wyjściowej.6X. 7.Podrzut piłki do góry klaśnięcie w dłonie i chwyt piłki.10 X. 8.Podrzut piłki do góry przysiad i chwyt piłki.10X. 9.Podrzut piłki do góry klaśnięcie pod uniesioną do góry nogą i chwyt piłki.10X. 10.W rozkroku przekładamy piłkę między nogami- ósemka. 11.Przekładamy piłkę pomiędzy nogami unosząc wysoko kolana. 12.Wykonujemy skłony z pogłębieniem. 13.Brzuski z piłką. 14.Przysiady z piłką. <p>Czas ćwiczenia oraz liczbę powtórzeń możesz dostosować do swoich aktualnych możliwości. Powodzenia.</p>
<p>Biblioteka</p>	<p>Biblioteka szkolna proponuje: Zrelaksuj się!</p> <p>Dzisiaj obchodzimy Dzień Dobrych Uczynków. Pomysłodawcą święta jest Fundacja Ekologiczna Arka. Jej członkowie wpadli na taki pomysł w 2005 roku i do dziś promują tę inicjatywę w społeczeństwie.</p> <p>Jak pomagać? Można to robić na wiele sposobów. Komu pomagać? Tym wszystkim, którzy tej pomocy potrzebują. Ważne jest przy tym, by nie naruszać czyichś granic i nie pomagać na siłę! Dobre uczynki warto sprawiać nie tylko ludziom i zwierzętom, ale i naszemu środowisku.</p> <p>Posprzątaj naczynia po posiłku. Odkurz mieszkanie. Zrób zakupy. Pobaw się z młodszym rodzeństwem. Zadzwoń do babci, dziadka. Skontaktuj się z kolegą, koleżanką i zapytaj czy nie pomóc jej w pracy domowej. Wyślij komuś miły tekst za pomocą mediów społecznościowych. Zrób zakupy starszej sąsiadce. Wyprowadź psa na spacer. Segreguj śmieci, żeby nie zanieczyszczać środowiska. Oszczędzaj energię elektryczną, odłączając urządzenia, gdy nie są używane. Wyłącz światła tam, gdzie nie są one potrzebne.</p> <p>Pomysł z życzliwością o drugim człowieku, zwierzęciu czy otaczającej Cię przyrodzie i zrób to, co będzie dla nich gestem zrozumienia i przyjaźni. (Opracowano na podstawie: http://fundacjaarka.pl/dzien-dobrych-uczynkow)</p>
<p>Pedagog szkolny</p>	<p>Jak dbać o dobry nastój? Dowiedz się, jaki wpływ mają pozytywne emocje na odporność psychiczną i jakość życia</p> <p>- https://youtu.be/DLtvnRvzTs0</p>
<p>ŚRODA</p>	

Język polski	<p>Temat: Charakteryzujemy Łukasza Borskiego.</p> <p>Codziennie umieszczam w linku zadania na kolejny dzień. Materiały znajdziesz -> TUTAJ Dziś zajmiemy się analizowaniem działań, wyborów i cech Łukasza. W zeszytcie stwórz notatkę na podstawie materiałów z numerem 3.</p>
Język angielski gr. 1, 2, 3	<p>Hello students.</p> <p>Today we are having online lesson at 12.30. Remember! During lesson short test.</p> <p>Your subject is here.</p> <p>See you at 12.30.</p>
Religia katolicka Religia prawosławna	<p>Religia katolicka: Temat: Tomasz - lekcja wiary</p> <p>Naucz się na pamięć wyznania wiary Tomasza i odpowiedzi Pana Jezusa. 2. Znajdź i wypisz tytuły programów telewizyjnych i radiowych, które mogą ci pomóc w znalezieniu odpowiedzi na twoje pytania dotyczące wiary. 3. Ułóż krótką modlitwę, w której poprosisz Jezusa zmartwychwstałego o umocnienie twojej wiary.</p> <p>Religia prawosławna: Temat: Nabożeństwa poranne - krótka analiza.</p> <p>Christos Woskriesie! Nabożeństwa poranne odprawia się wczesnym rankiem. W skład tych nabożeństw wchodzi: połunoscznica, jutrznia i pierwsza godzina. Przeczytaj o nich w podręczniku na str. 97-100. Następnie wykonaj ćwiczenia ze str. 51-53. Powodzenia! 🌞</p>
Matematyka	<p>Temat: Objętość figury. Jednostki objętości.</p> <p>Zapoznaj się z materiałem zawartym w filmie --> FILM1</p> <p>Dowiesz się z niego czym jest objętość figury oraz jakich jednostek używa się do określania objętości. Zapisz w zeszytcie te jednostki, np. W sposób pokazany poniżej:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  <p>1 mm³ (1 milimetr sześcienny) to objętość sześcianu o krawędzi 1 mm.</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>1 cm³ (1 centymetr sześcienny) to objętość sześcianu o krawędzi 1 cm.</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>1 dm³ (1 decymetr sześcienny) to objętość sześcianu o krawędzi 1 dm.</p> <p>1 m³ (1 metr sześcienny) to objętość sześcianu o krawędzi 1 m.</p> <p>1 km³ (1 kilometr sześcienny) to objętość sześcianu o krawędzi 1 km.</p> </div> </div> <p>Zwróć uwagę w jaki sposób określamy objętość figury (zawarte było to także w filmiku1):</p>

	<p>Jeśli jakaś figura składa się z 8 sześcianów o krawędzi 1 cm, to możemy, że jej objętość wynosi 8 cm^3 i zapisujemy to tak: $V = 8 \text{ cm}^3$.</p> <p>W centymetrach sześciennych (lub milimetrach sześciennych) możemy określać objętości różnych figur przestrzennych, a także pojemności naczyń i zbiorników oraz objętość zawartych w nich płynów, gazów itp. Do określania objętości większych figur przestrzennych lub pojemności dużych zbiorników można używać większych jednostek.</p> <p>Wykonaj w ćwiczeniach strony 120 i 121. Dla utrwalenia możesz wykonać ćwiczenia 1-6 ze strony: https://epodreczniki.pl/a/objetosc-figury-jednostki-objetosci/D2j856Wb9</p>
<p>Plastyka</p>	<p>Lekcja on-line 9:00. Przygotuj kartkę papieru, ołówek i kredki rysunkowe. Między rzeźbą a formą przestrzenną. / „Wielkie szkolne maskotki”. Wymyśl zaprojektuj, stwórz szkolną maskotkę. Zwróć uwagę na jej kształt, zakomponuj ją na kartce w taki sposób, aby ukazać ją całą. Pokaż fakturę wymyślonej maskotki. Zastosuj różne barwy (barwy podstawowe, pochodne, ciepłe, zimne, gamy barwne (szeroka, wąska). A może w twojej pracy pojawi się akcent kolorystyczny. Bądź oryginalny w swoich pomysłach. Zamieść zdjęcie pracy na padlecie do 27.05.2020. Miłego tworzenia.</p>
<p>Muzyka</p>	<p>Temat: Gitara- cudowny instrument. Wysłuchaj lekcji online: https://view.genial.ly/5e865cbeba81d90dfb3f936d/vertical-infographic-list-gitara?fbclid=IwAR2SiMkA38sTQBUAn1ouD5Z2pFm0r1WIH7lo-Om1IZRRF-d77-UwuYiYB7o Wysłuchaj utworów w zadaniu muzycznym nr. 3 i narysuj o czym opowiada muzyka. Ilustrację plastyczną prześlij na adres: jablonska@sp42bialystok.pl</p>
<p>Informatyka gr. 2</p>	<p>Lekcja online inf. gr 2 godz.10.00 Uczniowie, którzy nie mogą uczestniczyć w lekcji proszę zapoznać się z tematem i wykonać wykres: https://epodreczniki.pl/a/wstawianie-wykresow-do-arkusza-kalkulacyjnego/DEvLZgS5J Wykonaj wykres pliku z poprzednich lekcji Skoki w dal Zapisz plik na dysku i prześlij nauczycielowi kolcz@sp42bialystok.pl</p>
<p>Biblioteka</p>	<p>Biblioteka szkolna proponuje: Zrelaksuj się! 20 maja w całej Unii Europejskiej obchodzony jest Europejski Dzień Morza. Podczas tego święta podkreślane jest znaczenie morza w życiu mieszkańców Europy, a podczas licznych konferencji i warsztatów debatuje się nad problemami gospodarki morskiej. Zapraszamy na spacer po Wirtualnym Muzeum Morskim w Gdańsku. Jeśli masz ochotę, zajrzyj na: https://wmm.nmm.pl/ Quiz: https://wmm.nmm.pl/Quiz/StartQuiz/2 lub https://samequize.pl/quiz-o-morzu/</p>

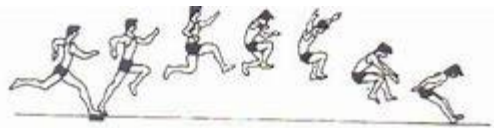
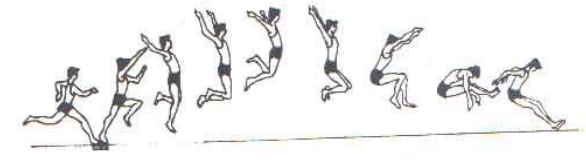


Pedagog szkolny	Szukaj sposobów na dobry nastrój - zrób coś pysznego, sięgnij po książkę (może lekturę) itp. ..., poszukaj aktywności, która sprawi Ci przyjemność, z może również Twoim bliskim. 😊
-----------------	---

CZWARTEK

Matematyka	<p>Lekcja online o godz. 9:00</p> <p>Temat: Objętość prostopadłościanu.</p> <p>Na lekcji poznamy sposób na obliczanie objętości prostopadłościanu i sześcianu oraz rozwiążemy ćw. A/236 oraz zad. 1,2,3/237.</p> <p>Osoby nieobecne na lekcji online proszę, aby same zapoznały się ze sposobem obliczania objętości prostopadłościanu i sześcianu (zapisały go w zeszytach) i wykonały ćw. A/236 oraz zad. 1,2,3/237 w podręczniku oraz Ćw. 1,3/122 w ćwiczeniach.</p>
------------	--

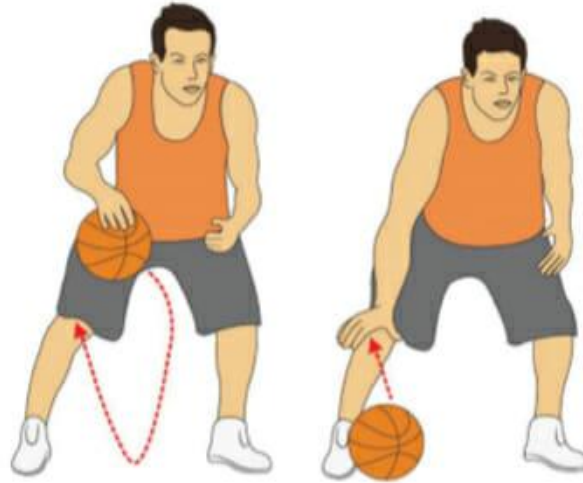
Język polski	<p>Temat: Życie w świecie snu.</p> <p>Lekcja online o godz. 10.00 - jeśli nie możesz na niej być, wykonaj kolejne zadania umieszczone TUTAJ</p>
--------------	--

Wychowanie fizyczne:	<p>Dziewczyny:</p> <p>W lekkiej atletyce spośród wielu konkurencji wyróżniamy skok w dal. Wykonuje się go stosując dwie techniki 1. technika naturalna zwana inaczej biegową 2. technika piersiowa. W pierwszej fazie nauki skoku pod uwagę bierze się technikę biegową. Sam skok składa się z trzech faz 1. rozbieg, 2. odbicie, 3. skok - lądowanie. Pamiętajcie, że odbicie następuje z belki a przekroczenie jej skutkuje skokiem spalonym - nieważnym.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <p style="text-align: center; font-size: small;">Ryc. 7. Skok w dal - technika naturalna</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">Ryc. 8. Skok w dal - technika piersiowa.</p> <p>Wykonajcie rozgrzewkę ogólnorozwojową najlepiej przy muzyce 10 –15 min , pamiętajcie o ćwiczeniach rozciągających.</p> <p>Zestaw ćwiczeń:</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Skip A 3. Skip B 4. W przysiadzie podpartym wymachy nóg na przemian w tył 5. Trucht w miejscu 6. W przysiadzie podpartym wymach nóg obunóż 7. Przysiady 10 –15 x 8. W marszu wypady nóg na przemian do przodu 9. Podskoki nogi ugięte w kolanach 10 x 10. Skoki z miejsca obunóż 5 x 11. Skoki łączone 2 x prawa noga 2 x lewa
----------------------	---

3 dowolne ćwiczenia rozciągające.

Chłopcy:

Witajcie, dziś na lekcji zajmiemy się zagadnieniem kozłowania piłki w koszykówce, jego doskonaleniem. W koszykówce mamy do czynienia z dwoma rodzajami kozłowania – odbijania piłki mianowicie kozłowanie wysokie na wysokość bioder oraz kozłowanie niskie na wysokość kolan.



Wykonajcie rozgrzewkę ogólnorozwojową 10 – 15 minut, Następnie wykonajcie zestaw ćwiczeń, jeżeli nie macie w domu piłki do koszykówki to zastąpcie ją dowolną piłką :

1. Kozłowanie piłki niskie w miejscu prawą i lewą ręką po – 30 s. 3 x na rękę
2. Kozłowanie piłki wysokie w miejscu prawą i lewą ręką po – 30 s. 3 x na rękę
3. Pozycja w rozkroku i kozłowanie piłki przed sobą – 30 s.
4. W lekkim truchcie kozłowanie piłki wysokie prawą ręką ok. – 1 min.
5. W lekkim truchcie kozłowanie piłki wysokie lewą ręką ok. – 1 min.
6. W rozkroku toczenie piłki pomiędzy nogami – ósemka
7. W siadzie prostym kozłowanie piłki niskie prawą ręką – 30 s. 3 x
8. W siadzie prostym kozłowanie piłki niskie lewą ręką – 30 s. 3 x
9. Kozłowanie piłki w klęku prawa i lewą ręką i powstań do pozycji stojącej – 10 x
10. Ustaw dowolny slalom i wykonaj kilka prób kozłując piłkę

	<p>Ćwiczenia możecie powtarzać i doskonalić w/g własnych potrzeb.</p> <p>pozdrawiam</p>
Język angielski gr. 1, 2, 3	<p>Hello today</p> <p>Your lesson is <u>here</u>. I hope you won't have any problems.</p> <p>Remember: Send us biographies till Friday.</p> <p>Przypominamy. Wysyłacie do piątku na nasze maile biografie.</p>
Historia	<p>Temat: Zjednoczenie Polski.</p> <p>Dzień dobry. Lekcja znajduje się podręczniku na stronach: 198-200 i 202.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zapoznajcie się z podrozdziałami: Pierwsze próby zjednoczenia Polski, Rola Kościoła w zjednoczeniu Polski, Walka Władysława Łokietka o władzę, Władysław Łokietek królem Polski, Warto wiedzieć. 2. Zwróćcie uwagę na Piastów podejmujących próby zjednoczenia ziem polskich, byli to: książę śląski Henryk Pobożny (zginął pod Legnicą w 1241r.), książę Wielkopolski Przemysław II, koronowany na króla Polski w 1295r. – zginął kilka miesięcy później, książę kujawski Władysław Łokietek, który musiał walczyć o władzę z królem Czech Wacławem II, w 1320r. został koronowany w Krakowie na króla Polski. Odtąd kolejne koronacje miały miejsce w Krakowie. 3. W zeszycie zapisz na kolorowo daty 1295r, 1320r i napisz co wtedy się wydarzyło w historii Polski.. 4. W ramach pracy dla chętnych (na dodatkowego plusa za aktywność) proszę uzupełnić kartę pracy umieszczoną w aplikacji TEAMS w zakładce zadania.
Informatyka gr. 1	<p>Lekcja online inf. gr 1 godz.11.00</p> <p>Uczniowie, którzy nie mogą uczestniczyć w lekcji proszę zapoznać się z tematem i wykonać wykres:</p> <p>https://epodreczniki.pl/a/wstawianie-wykresow-do-arkusza-kalkulacyjnego/DEvLZgS5J</p> <p>Wykonaj wykres pliku z poprzednich lekcji Skoki w dal</p> <p>Zapisz plik na dysku i prześlij nauczycielowi</p> <p>kolcz@sp42bialystok.pl</p>
Biblioteka	<p>Dzisiaj obchodzimy Międzynarodowy Dzień Kosmosu. Jest to święto wszystkich badaczy i miłośników Wszechświata. Ludzie od najdawniejszych czasów lubili wpatrywać się w niebo i zastanawiać się co też tam się takiego znajduje. Patrząc w górę możemy ulec wrażeniu, że gwiazdy, Słońce, Księżyc i planety obracają się wokół Ziemi oraz że gwiazdy nie zmieniają położenia względem siebie. W rzeczywistości znajdują się one w różnych odległościach od nas i poruszają się ale ich ruch możemy obserwować wyłącznie za pomocą bardzo precyzyjnych (dokładnych) przyrządów astronomicznych. (Opracowana na podstawie http://ilf.fizyka.pw.edu.pl/podrecznik/1/1/1/)</p> <p>Jeśli chcesz wiedzieć, jak wygląda Kosmos, zajrzyj na: https://www.youtube.com/watch?v=7RiOkT1ggVI</p>
Pedagog szkolny	<p>Narysuj koło- będzie ono oznaczało Twój dzień. Pamiętaj, że doba ma 24 godziny. Zapisz ile czasu poświęcasz np. na sen, naukę, rozrywkę itp. Będzie to dla Ciebie ważna informacja, być może warto coś zmienić w swoim rytmie dnia. 😊</p>

PIĄTEK

Matematyka

Temat: Objętość prostopadłościanu.

Wykonaj zadania 4,5,6/237 w podręczniku i w ćwiczeniach 2,4/122 (obliczenia do ćw. 2 zapisuj w zeszytcie). Dla chętnych zad. 7/237

Język angielski gr. 1, 2, 3

Hello

Today time for having some rest and fun.

Today you are a SpyCat and you have a mission. Your mission is here. After your mission watch it.

Have a nice weekend.

Wychowanie fizyczne



ćwiczenie 1



ćwiczenie 6



ćwiczenie 2



ćwiczenie 7



ćwiczenie 3



ćwiczenie 8



ćwiczenie 4



ćwiczenie 9



ćwiczenie 5



ćwiczenie 10

1. Unoszenie nogi do tyłu

W pozycji stojącej oprzyj dłonie na biodrach. Przenieś ciężar ciała na jedną nogę i lekko ugnij kolano. Mocno napnij pośladki i podnieś wyprostowaną nogę w tył. Wróć do pozycji wyjściowej i wykonaj ćwiczenie na drugą nogę.

2. Przysiad z kopnięciem

Stań w rozkroku, trochę szerszym niż biodra. Wykonaj półprzysiad tak, aby kolana nie wyprzedzały stóp. Ręce ugięte, z przodu. Prostuj kolana z jednoczesnym kopnięciem nogi w przód. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz na drugą nogę.

3. Unoszenie nogi do tyłu w opadzie tułowia

Wykonaj opad tułowia, opierając się o krzesło. Unieś nogę w tył, mocno napinając pośladek, i powróć do pozycji wyjściowej, ciągnąc kolano pod brzuch. Równocześnie nogą stojąco na podłodze staraj się wykonać przysiad. Zmień nogę i powtórz ćwiczenie.

4. Jaskółka

Stojąc oprzyj się na udzie, lekko ugnij nogę w kolanie. Trzymając proste plecy, staraj się podnieść wyprostowaną nogę do poziomu. Zmień nogę i powtórz ćwiczenie.

5. Wchodzenie na podest z unoszeniem kolana do góry Wejdź na schodek lub inne podwyższenie, ze wspięciem na palce, podnosząc ugiętą nogę do góry. Równocześnie podnieś ręce do góry. Napinaj pośladek. Powtórz dla drugiej nogi.

6. Wznosy nogi w klęku podpartym

Uklęknij na podłodze i oprzyj tułów na przedramionach. Ciało powinno tworzyć linię prostą. Kolana i łokcie ugięte pod kątem prostym. Unieś w górę nogę prosto i mocno napnij pośladek. Zatrzymaj w tej pozycji na chwilę, a następnie powróć do pozycji wyjściowej i powtórz na drugą nogę.

7. Krzyżowanie nóg w klęku podpartym

Uklęknij na podłodze i oprzyj tułów na przedramionach. Ciało powinno tworzyć linię prostą. Kolana i łokcie ugięte pod kątem prostym. Unieś nogę do poziomu bioder, mocno napinając pośladek, a następnie przenieś ją w bok, daleko za kolano drugiej nogi, i dotknij stopa podłoża, napnij mocno pośladek i wróć do pozycji klęku podpartego. Zmień nogę i powtórz.

8. Unoszenie bioder

Położ się na plecach. Ugnij kolana i ułóż ręce wzdłuż ciała. Rozluźnij mięśnie szyi, wzrok skieruj w górę. Mocno napnij pośladki i unieś biodra nad podłogę, wytrzymaj chwilę w tej pozycji, następnie wolno opuść biodra. Powtórz ćwiczenie.

9. Unoszenie bioder z wyprostowaną nogą

Położ się na plecach. Ugnij kolana i ułóż ręce wzdłuż ciała. Wzrok skieruj w górę. Mocno napnij pośladki i unieś biodra nad podłogę. Wyprostuj jedną nogę i unieś biodra maksymalnie w górę. Wróć do pozycji wyjściowej. Zmień nogę i powtórz ćwiczenie.

10. Przesuwanie nogi w leżeniu na bok

Położ się na boku i podeprzyj na przedramieniu. Lekko zegnij w kolanie nogę pozostała na podłożu, natomiast górną wyprostuj i unieś równoległe do podłoża. Przesuń ją najbardziej w przód. Wstrzymaj chwilę. Mocno napinając pośladki, prowadź ją jak najdalej w tył. Powtórz ćwiczenie.

Chłopcy:

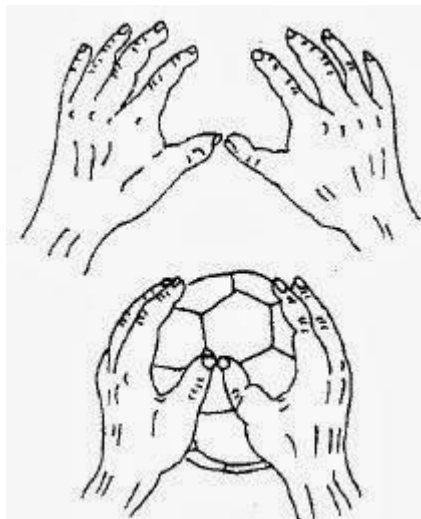
Witajcie

Dzisiaj po rozgrzewce ogólnorozwojowej 10 – 15 min, zajmiemy się podaniami i chwytem piłki w mini piłce ręcznej.

Spójrzcie na rysunek 1, który pokazuje prawidłowo wykonywane podanie piłki:





Na rysunku 2 pokazany jest prawidłowy chwyt piłki:



Następnie wykonajcie następujące ćwiczenia:

1. Podrzuty piłki do góry nad głowę i chwyt piłki – 10 x
2. Podrzuty piłki do góry nad głowę i kłaśnięcia w ręce – 10 x
3. Przekładanie piłki z ręki do ręki nad głowę ręce proste – 10 x
4. Ósemka pomiędzy nogami - 5 x
5. Marsz z wysoko uniesionymi nogami przekładanie piłki z ręki do ręki – 10 x
6. Toczenie piłki po podłodze prawa i lewa ręka – po 5 x
7. Kozłowanie piłki w miejscu

	<p>8. Kozłowanie piłki w lekkim truchcie</p> <p>9. Podania piłki o ścianę lub do domownika 10 x prawa ręka</p> <p>10. Podania piłki o ścianę lub do domownika 10 x lewa ręka</p> <p>11. Odbicia piłki o ścianę – prawidłowy chwyt piłki (koszyczek)</p> <p>12. Podanie piłki – pół przysiad i prawidłowy chwyt piłki</p> <p>Ćwiczenia możecie powtarzać i doskonalić wg potrzeb.</p> <p>Pozdrawiam</p>
Język polski	<p>Temat: Co jest w życiu ważne.</p> <p>Codziennie umieszczam w linku zadania na kolejny dzień. Materiały znajdziesz -> TUTAJ W zeszytcie stwórz notatkę na podstawie materiałów z numerem 5.</p>
Historia	<p>Lekcja online o 9.00.</p> <p>Temat: Konflikt z Krzyżakami za panowania Władysława Łokietka.</p> <p>Lekcja w podręczniku na s.200-201. Proszę zapoznać się z informacjami.</p> <p>Wicie, że zakon krzyżacki powstał w 1190 r. w Jerozolimie i został powołany do sprawowania opieki nad krzyżowcami i pielgrzymami z Niemiec. Po wycofaniu się z Ziemi Świętej Krzyżacy osiedlili się na Węgrzech, lecz zostali stamtąd wypędzeni. Do Polski sprowadził ich Konrad Mazowiecki w 1226r. Krzyżacy dokonali podboju ziem zamieszkanycch przez Prusów i nad Bałtykiem stworzyli silne państwo.</p> <p>Podczas czytania proszę zwrócić uwagę na:</p> <ul style="list-style-type: none"> – okoliczności i rok zajęcia Pomorza Gdańskiego przez Krzyżaków, – próby odzyskania tych ziem przez Władysława Łokietka, – konflikt z Krzyżakami, utratę kolejnych ziem, bitwę pod Płowcami – przeczytajcie ciekawostkę obok, – śmierć Władysława Łokietka w 1333 roku. <p>W zeszytcie zrób krótką notatkę na temat <u>konfliktu z Krzyżakami</u>.</p> <p>Miłej pracy.</p>
Wychowanie do życia w rodzinie	<p>Temat: Dojrzewam – grupa chłopców.</p> <p>Dojrzewanie człowieka to przechodzenie z dzieciństwa do dorosłości. Obejmuje ono: - rozwój fizyczny (biologiczny) , który dotyczy zmian w budowie ciała chłopca i funkcjonowania jego organizmu, - rozwój psychiczny, obejmujący zmiany w sposobie myślenia i radzenia sobie z emocjami, - rozwój społeczny, polegający na umiejętności budowania trwałycch więzi koleżeństwa, przyjaźni czy miłości i dobrego funkcjonowania w grupie. Dojrzewanie przygotowuje chłopców do tego, by mogli w przyszłości pełnić rolę ojca i podjąć role społeczne. Chłopcy wchodzą w okres dojrzewania między 10 a 14 rokiem życia. Napisz, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała chłopców? Co może być trudne i niepokoić chłopców w okresie dojrzewania?</p>

Biblioteka szkolna	<p>Biblioteka szkolna proponuje: Zrelaksuj się!</p> <p>Dzisiaj obchodzimy Dzień Praw Zwierząt. Święto to zostało ustanowione w 1997 r. przez Klub Gaja dla upamiętnienia uchwalonej przez polski parlament ustawy o ochronie zwierząt. Zwierzęta nie są ani rzeczami ani zabawkami. Są tak jak ludzie istotami żyjącymi. I tak jak ludzie, zdolnymi do odczuwania radości, miłości, przywiązania ale też smutku i cierpienia. Dlatego traktuj je tak, aby tego cierpienia nie odczuwały. Zapewnij zwierzętom poszanowanie, ochronę i opiekę. Pamiętaj o tym każdego dnia! (Opracowano na podstawie: https://www.kalbi.pl/dzien-praw-zwierzat i https://weterynarianews.pl/ogolnopolski-dzien-praw-zwierzat/?pdf=10383)</p> <p>Jeśli masz ochotę zobaczyć 11 najbardziej uroczych dzieci zwierząt, zajrzyj na: https://www.youtube.com/watch?v=N9z8AREvjsA</p>
Pedagog szkolny	<p>W czasie wolnym możesz sięgnąć po ulubioną książkę. Wtedy bardzo przydają się zakładki. Nasze zakładki mają przyjazne pyszczki i uśmiechają się do wszystkich. Z nimi książki będzie się jeszcze milej czytało. http://klanza.bialystok.pl/zwierzatka-zakladki-origami/  </p>