

18.05 – 22.05

Klasa 6b

Przedmioty	Zadania z przedmiotów na dany dzień
PONIEDZIAŁEK	
Matematyka	<p>Lekcja online godz. 11.00</p> <p>Temat: Prostopadłościany i sześciany - pole powierzchni. Uczniowie nieobecni proszę o wykonanie zadań obowiązkowo: 10,12,13,14, 15, reszta dla chętnych. Zadania dostępne są TUTAJ i TUTAJ</p>
Język polski	<p>Temat: Świat przedstawiony w powieści „Harry Potter i Komnata Tajemnic” Zadania do lektury codziennie będą pojawiać się TUTAJ Lekcja online o godz. 12.00 (jeśli nie będzie cię na zajęciach, w zeszytcie pod tematem podaj elementy świata przedstawionego w powieści: czas, miejsce, bohaterów i zdarzenia)</p>
Zajęcia kreatywne	<p>Temat: Powtórzenie i utrwalenie słownictwa Poćwiczcie słownictwo poprzez gry. Spróbuj przypomnieć lub sprawdź w słowniku nazwy zwierzątek w języku rosyjskim: https://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/igry-na-vnimanie-i-pamjat/soberi-zverjushku-igra-4</p>
Język angielski gr. 1, 2, 3	<p>Subject: Skills Plus. Units 7-8 – ćwiczenie umiejętności. Today we’re going to practise reading skills. Open your books page SKILLS PLUS UNITS 7-8 LESSON 1. Ex. 1 – ułóż litery w odpowiedniej kolejności aby utworzyć przymiotniki opisujące jedzenie. Ex.2 – popatrz na rysunek i uzupełnij tekst odpowiednimi wyrazami – przepisz do zeszytu (OK. mogą być same wyrazy). Upewnij się, że powstał logiczny tekst. Ex 3 – zadanie egzaminacyjne. Polecenie jest podane w języku polskim, więc wiesz co robić. Jeśli masz wątpliwości napisz do swojego nauczyciela. Wykonaj również zadania SKILLS PLUS UNITS 7-8 LESSON 2: Ex.1 – w zeszytcie uzupełnij listy. Ex.2 – wstaw odpowiednie wyrazy Pamiętaj! W środę kartkówka na lekcji online. Ćwicz słownictwo z unitu 8. Ćwicz <i>will</i> oraz <i>be going to</i>. Możesz potrenować. Czytaj uważnie polecenia. WILL: TUTAJ (pamiętaj o: poprawnej pisowni i wstawianiu odpowiednich znaków interpunkcyjnych). BE GOING TO: TUTAJ (tu już znaki interpunkcyjne są wstawione :)</p>

Wychowanie fizyczne

Chłopcy:

Witajcie

Wykonajcie rozgrzewkę ogólnorozwojową 10 – 15 min. , Następnie: zajmiemy się waszym rozwojem fizycznym oraz spróbujemy sprawdzić waszą sprawność fizyczną. W tym celu możemy pomóc sobie Międzynarodowym Testem Sprawności Fizycznej w skrócie MTSF, oczywiście wybrałem dla was tylko niektóre z prób testu, które możecie wykonać w domu.

Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (MTSF) składa się z ośmiu prób oceniających zdolności motoryczne tj.: • szybkość, • skoczność, • wytrzymałość, • siła dłoni, • siła rąk i barków, • zwinność, • siła mięśni brzucha, • gibkość.

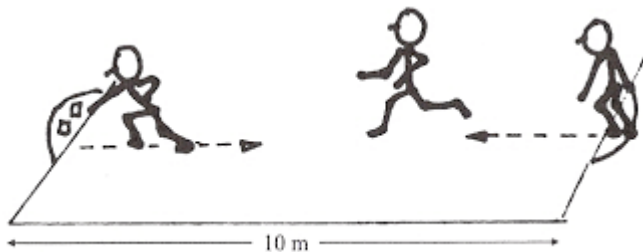
My skupimy się na próbie: zwinności, sile rąk i barków oraz sile mięśni brzucha.

Swoje wyniki z poszczególnych prób możecie zapisać i za jakiś czas powtórzyć próby, sprawdzając czy poprawiliście się w danej próbie.

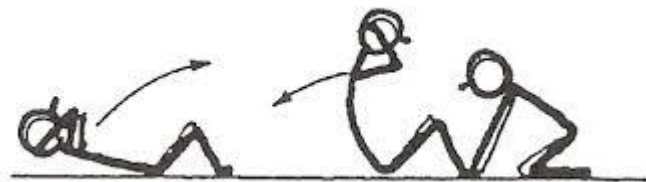
Opis sposobu wykonania prób:

I - Bieg zwinnościowy (postarajcie się wyznaczyć sobie odległość , klocek możecie zastąpić np., butelką), zadbajcie też o pomiar czasu.

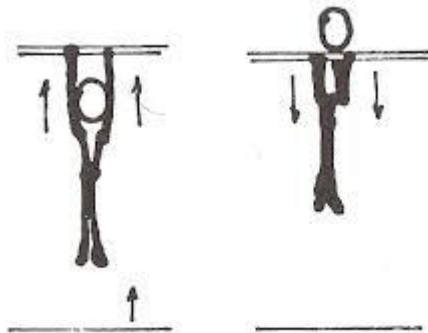
(4x10m): a) wykonanie- na sygnał „na miejsca” badany staje na linii startu. Na komendę „start” biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z niej klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie na linii; b) pomiar- próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się na linii startu; c) uwagi- próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest rzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć;



II - Skłony w przód z leżenia tyłem- próba siły mięśni brzucha: a) wykonanie- badany leży na materacu (macie lub kocu)z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża (możecie wykorzystać podparcie wersalki lub grzejnika). Na sygnał „start” badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej, ćwiczenie trwa 30 sekund. b) pomiar- notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund; c) uwagi- badanego nie dyskwalifikuje się w przypadku gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów;



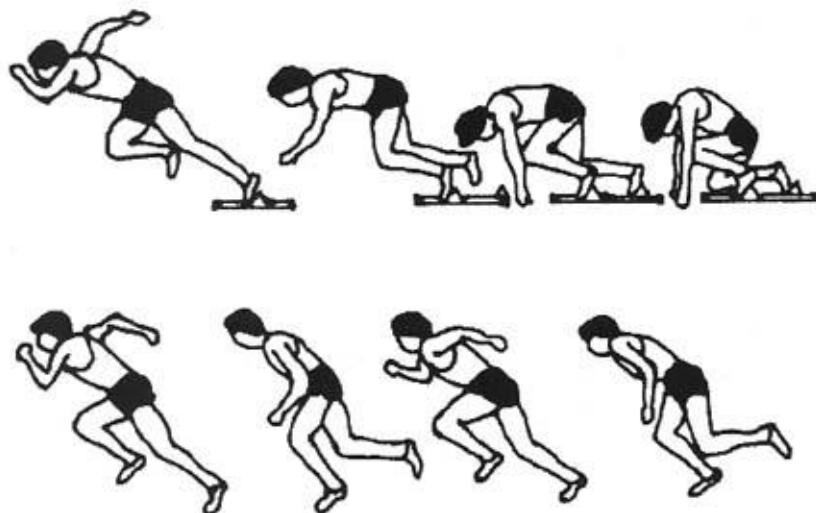
III - Wytrzymaenie w zwisie na drążku- próba siły rąk i barków: a) wykonanie- z podstawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie powinny znajdować się na szerokości barków. Na sygnał „start” zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu powinien znajdować się wyraźnie nad drążkiem; b) pomiar- próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymałych sekund we wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą gdy podbródek znajduje się poniżej drążka; c) uwagi- drążek musi być tak usytuowany, by badany wykonywał próbę w pełnym zwisie; (dotyczy tych którzy mają w domu drążek)



Pozdrawiam.

Dziewczyny:

Start niski– jest to forma- pozycja rozpoczynająca bieg na odcinkach sprinterskich to jest na dystansie 60m, 100m, 200m, oraz 400m. Wykonuje się go z tzw. bloków startowych, na komendę startera 1. na miejsca, 2. gotów, 3. start – lub wystrzał z pistoletu startowego.



Ryc. 2. Technika startu niskiego.

Wykonajcie rozgrzewkę ok 10 min. oraz ćwiczenia rozciągające, następnie:


1. Skip A – 20 X
2. Skip B – 20 X
3. Skip C – 20 X
4. Naprzemianstronne wypady nóg w tył w podporze przodem
5. J.w- nogi razem
6. Trucht w miejscu co 10 s. wypad nogi prawej do przodu na zmianę z lewą
7. Skłony z pogłębieniem 10 X
8. Skrętoskłony 10 X
8. Wspięcia 10 X
9. Przysiady kata prostego 10 X

Następnie spróbujcie wykonać prawidłowo start niski (bez bloków startowych), powtarzając komendy startowe. Ćwiczenie powtórzcie kilka razy.

Powodzenia .

Religia katolicka
Religia prawosławna

Religia katolicka:
Temat: Tak żyć, by nie okazać się zbyt lekkim - rzeczy ostateczne
Rzeczy ostateczne człowieka przychodzą w następującej kolejności:

	<p>śmierć, sąd Boży, niebo albo piekło. Droga do Nieba może prowadzić przez czyściec, w który dusze przez cierpienie przygotowują się, aby oglądać Boga „twarzą w twarz”. Nasze życie wieczne rozstrzyga się podczas sądu Bożego, którego symbolem jest waga. Na niebo zasłużą ci, u których szala dobrych uczynków przeważa szalę zła.</p> <p>Religia prawosławna: Temat: Wniebowstąpienie Pańskie! Christos Woskresie! Po Zmartwychwstaniu Jezus przebywał na ziemi czterdzieści dni. W tym czasie ukazywał się Swoim uczniom wiele razy i udowadniał, że naprawdę zmartwychwstał. Podczas spotkań z Apostołami nieustannie mówił im o Królestwie Bożym. Czterdziestego dnia wyprowadził Apostołów na Górę Oliwną. Nakazał im, aby nie opuszczali Jerozolimy. Potem zaczął unosić się do góry, aż jasny obłok zakrył Go przed wzrokiem Apostołów. Świadkiem Wniebowstąpienia Jezusa była także Matka Boża. To święto jest ruchome, obchodzone zawsze w 40 dniu po Pasce (w tym roku 28 maj). Praca domowa: opisz ikonę Wniebowstąpienia Jezusa i prześlij na adres: puczynska@sp42bialystok.pl do dn. 24 maja. Czekam również na zaległe prace!</p>
<p>Pedagog szkolny</p>	<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>
<p>Biblioteka</p>	<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>
<p>WTOREK</p>	
<p>Język polski</p>	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div> <p>Temat: Spacerkiem po ulicy Pokątnej. W świecie czarodziejów i mugoli.</p> <p>Kolejna porcja zadań do lekcji znajduje się TUTAJ.</p> <p>Codziennie link będzie cię prowadził do kolejnego zadania.</p> <p>Możesz również sprawdzić, jak będzie brzmiało twoje imię i nazwisko w Hogwarcie: TU</p> </div> </div>
<p>Język angielski gr. 1, 2, 3</p>	<p>Remember! Tomorrow (Wednesday) you have short test.</p> <p>W środę 20 maja mamy short test na lekcji online (11:00). Zakres materiału będzie obemował: słownictwo z unitu 8; will i be going to (kiedy używamy, jak tworzymy, jak ze zdania twierdzącego utworzyć zdanie przeczące, pytające i odwrotnie)</p> <p>To practise vocabulary from unit 8, you can do exercises below:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Unit 8 - The environment: https://quizlet.com/pl/406467902/unit-8-the-environment-flash-cards/ •Unit 8 - Jewellery and accessories: https://quizlet.com/pl/406467972/unit-8-jewellery-and-accessories-flash-cards/ •Unit 8 - In the house: https://quizlet.com/pl/406468053/unit-8-in-the-house-flash-cards/ •Unit 8 - At a wildlife park: https://quizlet.com/pl/406468148/unit-8-at-a-wildlife-park-flash-cards/ •Unit 8 – Plants: https://quizlet.com/pl/406468215/unit-8-plants-flash-cards/

	<p>•Unit 8 - English to go: https://quizlet.com/pl/406468295/unit-8-english-to-go-flash-cards/ Zwróć uwagę, że po lewej stronie znajdziesz więcej ćwiczeń: “ucz się”, “pisanie”, “ćwiczenie”, “test”. Możesz też zagrać w dopasowania i grawitację.</p>
<p>Plastyka</p>	<p>Lekcja on-line 10:00 Przygotuj kartkę i ołówek. Temat: Język mody językiem porozumienia między ludźmi. Opowiadanie o sobie poprzez strój. / Oficjalnie czy „na luzie” – szal i krawat zmieniają strój. Moje marzenia, upodobania, pasje „na głowie” – zabawna fryzura, nakrycie głowy opowiadające o mnie... z przymrużeniem oka. Kryteria sukcesu: oryginalny pomysł, sposób przedstawienia tematu, ciekawa aranżacja nakrycia głowy- fryzury, staranność pracy. Zdjęcie pracy zamieść na padlecie do 24.05.2020</p>
<p>Geografia</p>	<p>Temat lekcji: <u>Zróżnicowanie przyrodnicze i gospodarcze Rosji.</u> Rosja, to największe powierzchniowo państwo świata. Wiąże się to z ogromnym zróżnicowaniem przyrodniczym tego kraju jeśli chodzi o ukształtowanie jego powierzchni , różnorodność stref klimatycznych i krajobrazowych, ilość surowców mineralnych. Ma też to wpływ na gospodarkę Rosji. Duża rozciągłość równoleżnikowa Rosji powoduje, że położona jest ona w 9 strefach czasowych. W podręczniku przeczytajcie uważnie temat na <u>stronach 161-167.</u> <u>W zeszyte przedmiotowym</u> zróbcie notatkę wg poniższych punktów:</p> <ol style="list-style-type: none"> 10. Ukształtowanie powierzchni Rosji: <ol style="list-style-type: none"> a. największe niziny: b. największe wyżyny: c. największe góry: 11. Wody powierzchniowe Rosji: <ol style="list-style-type: none"> a. najdłuższe rzeki: b. największe jeziora: 12. Strefy klimatyczne Rosji i strefy krajobrazowe: (wypisujemy, po kolei, od południa, strefy klimatyczne w Rosji i związane z nimi strefy krajobrazowe, pomocna będzie też mapa na stronie 64.) <ol style="list-style-type: none"> a. klimat umiarkowany ciepły kontynentalny – step b. c. d. 13. Surowce mineralne występujące w Rosji: 14. Opisz poziom rozwoju rolnictwa i usług w Rosji. 15. Sąsiedzi Rosji i ich stolice. <p><u>Uzupełnijcie zeszyt ćwiczeń na stronach 97-100</u> <u>W tym tygodniu nie odsyłacie notatek. Pamiętajcie, aby były one zrobione. Zeszyty przedmiotowe oraz zeszyty ćwiczeń w każdej chwili mają być dostępne do sprawdzenia.</u> Dla chętnych https://www.youtube.com/watch?v=VXeYKgoveXQ</p>

	https://epodreczniki.pl/a/srodowisko-przyrodnicze-i-gospodarka-federacji-rosyjskiej/D11kmlTWI
Historia	<p>Lekcja online godz.11.00 Na zajęcia proszę przygotować zeszyt i podręcznik.</p> <p>Uczniowie, którzy nie mogą uczestniczyć w lekcji proszę zapoznać się z tematem:</p> <p>Temat: Upadek Napoleona.</p> <p>Lekcja w podręczniku znajduje się na s.199-202.Proszę zapoznać się z tematem.</p> <p>Wiedzie z lekcji poprzednich, że armia napoleońska odnosiła wiele zwycięstw nad koalicją państw europejskich. Pamiętajcie też, że w 1806 roku Napoleon wprowadził blokadę kontynentalną uderzając tym w gospodarkę Wielkiej Brytanii. W 1807 r. do blokady tej przystąpiła Rosja.</p> <p>Podczas czytania zwróćcie uwagę na:</p> <ul style="list-style-type: none"> – przyczyny wyprawy Napoleona na Moskwę w 1812r., – jak wyglądała ta wyprawa, gdzie stoczono bitwy i jakie były ich skutki, – dlaczego Napoleon zarządził odwrót Wielkiej Armii – jak wyglądało wycofywanie się Wielkiej Armii, – które państwa utworzyły kolejną antyfrancuską koalicję, – decydującą bitwę zwaną „bitwą narodów”, do której doszło w 1813 r. pod Lipskiem i klęskę Napoleona, – zesłanie Napoleona na wyspę Elbę (poszukajcie na mapie). <p>Pamiętajcie:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ważne daty to: 1812, 1813 i 1814 (abdykacja Napoleona) – ważne pojęcia to: Wielka Armia, taktyka spalonej ziemi, „bitwa narodów”, abdykacja. <p>A teraz sprawdźcie, co pamiętacie:</p> <p>https://learningapps.org/4298751</p> <p>https://learningapps.org/11344033</p> <p>Do zeszytów proszę napisać punkt 1 i 2 ze s.202 . (podsumowanie tematu). Dla chętnych zadanie w TEAMS</p>
Biologia	<p>Lekcja online godz.9.00 Na zajęcia proszę przygotować zeszyt ćwiczeń i podręcznik.</p> <p>Uczniowie, którzy nie mogą uczestniczyć w lekcji proszę zapoznać się z tematem:</p> <p>Temat: Powtórzenie wiadomości i umiejętności – różnorodność zwierząt kręgowych stałocieplnych.</p> <p>Przeczytaj w podręczniku podsumowanie – kręgowce stałocieplne str.143-144 lub skorzystaj z https://epodreczniki.pl/a/roznorodnosc-zwierzat/D4FoDJ1mL. Wykonaj w zeszycie ćwiczeń zadania – sprawdź czy potrafisz – kręgowce stałocieplne str.116-119 .Chętni uczniowie mogą sprawdzić swoją wiedzę https://learningapps.org/1177360. Na najbliższej lekcji napiszecie kartkówkę z kręgowców stałocieplnych.</p> <p>Materiały do powtórzenia zostaną zamieszczone w zespole przedmiotowym w zakładce materiały edukacyjne.</p>
Pedagog szkolny	<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>
Biblioteka szkolna	Biblioteka szkolna proponuje: Zrelaksuj się!

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.

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.

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.

Pomyśl 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>)

ŚRODA

Matematyka

Graniastosłupy proste.

Wszystkie niezbędne informacje na dzisiejszy temat znajdziesz pod linkiem: <https://epodreczniki.pl/a/graniastoslupy-proste/DaCL4nc7d>

Zapoznaj się dokładnie z własnościami graniastosłupów prostych, wykonaj ćwiczenie 1 i 2.

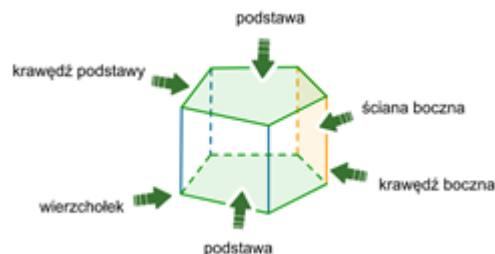
Zapisz teraz **w zeszytcie**:

Graniastosłup prosty to taka figura przestrzenna, która ma

- **dwie podstawy będące przystającymi (jednakowymi) wielokątami,**
- **ściany boczne będące prostokątami.**

Nazwa graniastosłupa zależy od rodzaju wielokąta w podstawie.


Narysuj dowolny graniastosłup prosty i podpisz jego elementy np.



Wróć do linku i kontynuuj temat – teraz prezentacje różnych siatek brył (figura przestrzenna na kartce).

Wykonaj kolejne ćwiczenia 3,4 i 9.

Kolejne ćwiczenia wykonujemy **w zeszytcie**: ćwiczenie 5 (z ćwiczenia 5 rysujemy tylko pierwszą siatkę – podstawa trójkąt prostokątny) oraz ćwiczenie 7 i 8.

<p>J. polski</p>	 <p>Temat: Hogwart - Szkoła Magii i Czarodziejstwa. Wybieramy sobie dom. Kolejna porcja zadań do lekcji znajduje się TUTAJ. Codziennie link będzie cię prowadził do kolejnego zadania. Możesz również miło spędzić czas przy magicznych działaniach (są też kolorowanki!): TU Na waszą prośbę udostępniam jeszcze raz link do Szkoły Pisania z terminami i tematami prac: TUTAJ</p>
<p>Muzyka</p>	<p>Temat: Spotkajmy się na szlaku. Zapoznaj się z utworami proponowanymi w podręczniku na str. 165- 167. Wyszukaj w internecie utwór pt. "Gdzie ta keja" Korzystając z tekstu i zapisu nutowego w podręczniku naucz się wspólnie wykonywać ten utwór.</p>
<p>J. angielski</p>	<p>Dziś (środa) widzimy się o 11:00 na lekcji online. Pamiętajcie, że jest karkówka. <u>Jeśli nie będziecie mogli być na lekcji online, bardzo proszę, abyście poinformowali o tym swojego nauczyciela.</u></p> <p>Dziś na lekcji: Subject: Unit 7-8 – ćwiczenie umiejętności słuchania ze zrozumieniem oraz pisania. Osoby, których nie będzie na lekcji online, proszę aby zapoznały się z prezentacją, która będzie zamieszczona w Teamsach po lekcji online oraz aby wykonali zadania: z książki 1,2,4 str Unit 8 lesson 5: Ex.1 – na słuchanie CD 3.31 Ex.2 – na słuchanie CD 3.32 Ex.4 - uzupełnij maila Annie o brakujące informacje na podstawie słuchania</p>

Wychowanie fizyczne



ćwiczenie 1



ćwiczenie 2



ćwiczenie 3



ćwiczenie 4



ćwiczenie 5



ćwiczenie 6



ćwiczenie 7



ćwiczenie 8



ćwiczenie 9



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 kłęku 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 prosta i mocno napnij pośladek. Zatrzymaj w tej pozycji na chwile, a następnie powróć do pozycji wyjściowej i powtórz na druga nogę.

7. Krzyżowanie nóg w kłęku 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 kłęku 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 chwile 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 jedna nogę i unieś biodra maksymalnie w górę. Wróć do pozycji wyjściowej. Zmień nogę i powtórz ćwiczenie.

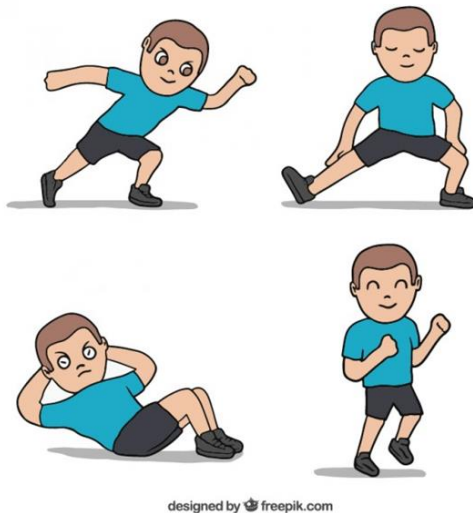
10. Przesuwanie nogi w leżeniu na bok

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 chwile. Mocno napinając pośladki, prowadź ją jak najdalej w tył. Powtórz ćwiczenie.

Chłopcy:

Dzisiaj wykonajcie rozgrzewkę – ćwiczenia rozciągające ok 10 – 15 minut.

Następnie włącz ulubioną muzykę, oraz wykonajcie zestaw proponowanych ćwiczeń np.:



1. zrób 20 brzusków: połóż się na plecach z nogami ugiętymi w kolanach i głową opartą na dłoniach – powoli podnoś i opuszczaj tułów – serię powtórz 3 razy.

	<p>2. zrób 20 przysiadów : stań w lekkim rozkroku, wyciągnij przed siebie ręce (na wysokości ramion), następnie powoli kucaj i wstawaj – serię powtórz 3 razy.</p> <p>3. połóż się na plecach i wykonaj 20 „rowerków” – serię powtórz 3 razy.</p> <p>4. stań w rozkroku, ręce wyciągnij ku górze, następnie wykonaj 15 skłonów, lewą ręką dotykając do prawej stopy i na odwrót – serię powtórz 3 razy.</p> <p>5. stań przy krześle, dłonie połóż na jego oparciu – wykonaj po 10 zamasztych wymachów w bok i w tył najpierw prawą nogą, następnie lewą.</p> <p>6. w podporze przodem wymachy nóg na przemian 20 razy</p> <p>7. wykonajcie 10 pompek</p> <p>8. w miejscu bieg przez 30 s. z wysoko uniesionymi nogami</p> <p>9. zrób w miejscu skip – C , 30 s.</p> <p>10. po skończonych ćwiczeniach zrób koniecznie kilka ćwiczeń rozciągających</p> <p>Powodzenia - pozdrawiam</p>
Informatyka gr. 1	<p>Lekcja online godz.12.00</p> <p>Dla uczniów, którzy nie będą na lekcji, zapoznaj się z tematem: 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 kolcz@sp42bialystok.pl</p>
Pedagog szkolny	<p>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. 😊</p>
Biblioteka szkolna	<p>Biblioteka szkolna proponuje: Zrelaksuj się!</p> <p>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>
CZWARTEK	
Język angielski gr. 1, 2, 3	<p>Ladies and Gentlemen!</p> <p>Dziś nadal przygotowujemy się do pisania maila.</p> <p>Zapoznaj się z prezentacją: TUTAJ wykonaj w zeszyte dwa pierwsze zadania, a następnie i na podstawie prezentacji zrób notatkę. Postaraj się, aby wykonać jak w taki sposób, aby zapadła Ci w pamięć na długo tzn. możesz ją narysować, ozdobić kolorami, a może napisać ją do góry nogami?;))</p>

	<p>Upewnijcie się, że uzupełniliście zadania z wczorajszej lekcji: Książka zad. 1,2,4 str. Unit 8 lesson 5: Ex.1 – na słuchanie CD 3.31 Ex.2 – na słuchanie CD 3.32 Ex.4 - uzupełnij maila Annie o brakujące informacje na podstawie słuchania</p> <p>Oraz z dziś: Z ćwiczeń 1,2,3 str. Unit 8 lesson 5 Ex.1 – na słuchanie WB CD38 Ex.2 – na słuchanie WB CD39</p> <p>UWAGA! Poprawa sprawdzianu z unitu 6 będzie w czwartek 28 maja po wszystkich Waszych lekcjach (godzinę ustalimy, gdy już będą podane godziny lekcji online)</p> <p>Zagadnienia:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Słownictwo unit 6 z książki (razem z English to go) 2. Past Simple +,-,? użycie 3. Past Continuous +,-,? użycie 4. while, when 5. Zadawanie pytań szczegółowych w obu czasach
Matematyka	<p>Temat: Graniastosłupy proste. Lekcja online o godz. 8:00.</p> <p>Przygotuj podręcznik i zeszyt. Omówimy wspólnie zad.2,3,5 str.224 w podręczniku. Zapiszemy wzór ogólny na pole powierzchni całkowitej graniastosłupa i obliczymy wybrane pola z zadania 7 str.225.</p> <p><u>Dla osób nieobecnych na spotkaniu online :</u> Zapisz w zeszycie wzór ogólny na pole powierzchni całkowitej graniastosłupa (podręcznik strona 223 na dole). Wykonaj zad.2,3,5 str.224 oraz zad.7 str.225.</p> <p>I jeszcze dla wszystkich: Baw się i ucz (zalecane ćwiczenia po dzisiejszej lekcji): https://www.matzoo.pl/klasa6/pole-powierzchni-graniastoslupa-prostego 34 514</p>
Wychowanie fizyczne	<p>Chłopcy: Witajcie, dziś zagadnienie z lekkiej atletyki- start wysoki.</p>



Start wysoki

– jest to pozycja biegacza wykrocza, z której zawodnik rozpoczyna bieg na dystansach średnich oraz długich (800 m ., 1000 m., 1500 m., 3000 m., 5000 m., oraz biegi długie z przeszkodami) W odróżnieniu od startu niskiego nie używamy bloków startowych i są dwie komendy startera :

1. Na miejsca
2. Start

Wykonajcie rozgrzewkę oraz koniecznie ćwiczenia rozciągające 10 – 15 min. Następnie wykonajcie zestaw ćwiczeń :

1. Bieg w miejscu – 1 min.
2. Skip A – 20 s.
3. Skrętoskłony – 20 x
4. Skip B – 20 s.
5. Skłony w rozkroku – 20 x
6. Skip – c – 20 s.
7. Podpór przodem naprzemianstronne wyrzuty nóg w tył - 20 x
8. W staniu wykrok nogi raz prawej raz lewej do przodu i przytrzymanie w pozycji kilkanaście sekund po 10 x na nogę
9. Wspięcia na palce noga do góry ugięta w kolanie po 10 x na nogę
10. Przyjmowanie pozycji do startu wysokiego – 10 x
11. Przeskoki wykrocza prawa – lewa noga po 10 x
12. Z pozycji startu wysokiego kilka kroków biegowych

Pozdrawiam

Dziewczyny: Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (MTSF)

Test składa się z ośmiu prób oceniających zdolności motoryczne tj.:

- szybkość,

- skoczność,
- wytrzymałość,
- siła dłoni,
- siła rąk i barków,
- zwinność,
- siła mięśni brzucha,
- gibkość.

Dziś zapoznamy się z czterema próbami.

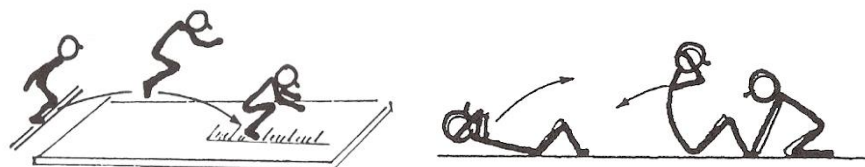
1. Skok w dal z miejsca- próba mocy (siły nóg):

a) wykonanie- testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość do piaskownicy lub na materac;

b) pomiar- skok mierzony w cm wykonuje się dwukrotnie, liczy się wynik skoku lepszego;

c) uwagi- skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć;

D sprzęt i pomoce- piaskownica lub 2 materace, taśma miernicza, kreda, lista badanych.



2. Skłony w przód z leżenia tyłem- próba siły mięśni brzucha:

a) wykonanie- badany leży na materacu z rozstawionymi na szerokość

30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał „start” badany wykonuje skłony

w przód dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej, ćwiczenie trwa 30 sekund.

b) pomiar- notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund;

c) uwagi- badanego nie dyskwalifikuje się w przypadku gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów;

D) sprzęt i pomoce- materac, stoper, lista badanych

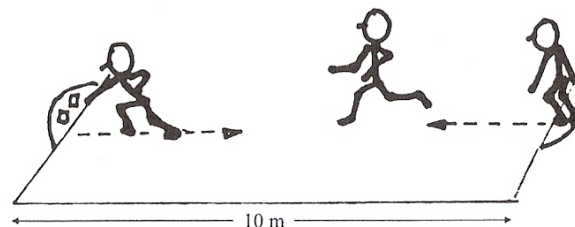
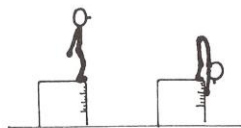
3. Skłon tułowia w przód- siła gibkości:

a) wykonanie- badany staje na ławce gimnastycznej tak, aby palce stóp obejmowały jej krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie badany wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na podziatce;

b) pomiar- próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik lepszy odczytywany jest w cm;

c) uwagi- sztywne podziałki są tak umocowane, że ich 50 cm znajduje się na wysokości styku stóp z powierzchnią podpórki. Podpórka powinna mieć 15 cm wysokości i znajdować się 50 cm od ściany. W czasie wykonywania próby badany trzyma nogi wyprostowane. Skłon należy wykonać płynnie bez gwałtownych ruchów;

D) sprzęt i pomoce- podpórka, podziałka o długości 100 cm, lista badanych.



Normy klasyfikacyjne w MTSF [35]

Peziom sprawności	Liczba punktów
Wysoki	481 i więcej
Średni	320-480
Niski	319 i mniej

4. Bieg zwinnościowy (4x10m):

a) wykonanie- na sygnał „na miejsca” badany staje na linii startu.

Na komendę „start” biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z niej klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie na linii;

b) pomiar- próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się na linii startu;

c) uwagi- próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest rzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć;

i. sprzęt i pomoce- stoper, dwa klocki o wymiarach 5x5x5, kreda, chorągiewki, lista badanych.

Zapoznaj się z w/w próbami i spróbuj wykonać jedną z nich.

Język polski



Temat: **W świecie czarodziejów i mugoli.**

Kolejna porcja zadań do lekcji znajduje się [TUTAJ](#).

Jak zwykle link będzie cię prowadził do kolejnego zadania.

Możesz również sprawdzić, kto zostanie twoim przyjacielem w świecie Hogwarcie: [TUTAJ](#)

Lekcja online o godz. 9.00


Historia

Temat: Legiony Polskie we Włoszech.

Dzień dobry. Lekcja w podręczniku na s.203-206. Proszę zapoznać się z treścią.

Pamiętacie zapewne z lekcji poprzednich, że po trzecim rozbiorze Polski rozpoczął się trwający 123 lata okres zaborów. Wielu Polaków nie pogodziło się z utratą niepodległości, wielu wyemigrowało z kraju do Francji. Wiedziecie, że Francja toczyła wówczas wojnę z państwami zaborczymi, toteż Polacy wierzyli, że u boku Francji zdołają wywalczyć niepodległość.

	<p>Przeczytajcie podrozdziały: Utworzenie Legionów Polskich we Włoszech, Legiony szkołą patriotyzmu i demokracji, Walki Legionów Polskich. Zwróćcie uwagę na:</p> <ul style="list-style-type: none"> – rok i miejsce utworzenia Legionów Polskich, – kto był ich dowódcą, – kto wchodził w skład Legionów Polskich, – jakie było umundurowanie legionistów, – na jakim obszarze i w jakich latach walczyły Legiony Polskie, – dlaczego część oddziałów polskich wysłano na wyspę San Domingo, w jakim celu i ilu żołnierzy wróciło z tej wyprawy. <p><u>Proszę zrobić notatkę w zeszycie</u> według wymienionych wyżej punktów. Dla chętnych krzyżówka https://learningapps.org/3733331 Polecam obejrzeć film https://youtu.be/hTt58XHAMhM Miłej pracy</p>
Technika	<p>Lekcja on-line 10 .00 Temat Nowoczesny sprzęt na co dzień Proszę przygotować zeszyt i książkę Osoby których nie będzie na lekcji czytają tekst w podręczniku na stronie 36-38 wymieniają w zeszycie jakie są urządzenia do nagrywania odtwarzania dźwięku i obrazu , następnie wykonują ćwiczenia na stronie 38 w zeszycie</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>
Biblioteka szkolna	<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) Jeśli chcesz wiedzieć, jak wygląda Kosmos, zajrzyj na: https://www.youtube.com/watch?v=7RiOkT1ggVI</p>
PIĄTEK	
Matematyka	<p>Temat: Graniastosłupy proste. Uzupełnij str.106 i 107 w ćwiczeniach.</p>

<p>Język polski</p>	 <p>Temat: Magia jest w każdym z nas.</p> <p>Kolejna porcja zadań do lekcji znajduje się TUTAJ.</p> <p>Jak zwykle link będzie cię prowadził do kolejnego zadania.</p> <p>Możesz również sprawdzić, z czego śmieją się fani książek o Harrym Potterze: TUTAJ</p>
<p>Zajęcia z wychowawcą</p>	<p>Pamiętajcie!</p> <p>Dziś godz. 9:00 ŚNIADANIE W PIŻAMIE online. Koniecznie przygotuj sobie zdrowe śniadanie.</p>
<p>Język angielski gr. 1, 2, 3</p>	<p>Nie musimy Was przekonywać, że języków obcych można uczyć się dzięki filmom 😊 Obejrzyj TUTAJ i spróbuj zapamiętać jak najwięcej nowych słówek.</p>
<p>Wychowanie fizyczne</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 kłaśnięcie w dłonie i chwyt piłki.10 X. 8.Podrzut piłki do góry przysiad i chwyt piłki.10X. 9.Podrzut piłki do góry kłaśnięcie 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.</p> <p>Powodzenia.</p> <p>Chłopcy:</p> <p>Witajcie dziś trochę o edukacji zdrowotnej oraz o bezpieczeństwie podczas aktywności fizycznej. Pamiętajcie, że przed przystąpieniem do ćwiczeń aktywności fizycznej ważne jest wykonanie rozgrzewki ogólnorozwojowej, żeby przygotować organizm do wysiłku oraz zmniejszyć możliwość urazów. Następnie trzeba umiejętnie dobierać obciążenia treningowe oraz intensywność wykonywanych ćwiczeń. Tu jak najbardziej obowiązuje zasada małych kroków i stopniowego zwiększania obciążeń i intensywności. Bardzo ważny jest również aspekt higieny osobistej i dbanie o zdrowie. Ćwicząc, czy uprawiając sport nie wyeliminujemy do końca sytuacji gdzie ulegniemy jakiemuś urazowi bądź wypadkowi, ważne jest abyście posiadali wiedzę jak zapobiegać takim sytuacjom oraz jak zachować się gdy one wystąpią.</p> <p>Dla przypomnienia pozycja bezpieczna:</p>



Oprócz wiedzy wykonajcie rozgrzewkę ogólnorozwojową ok 10 – 15 min.
 Oraz zestaw ćwiczeń na wybrane partie mm. (nogi, brzuch, obręcz barkową...)
 Pozdrawiam

Religia katolicka
 Religia prawosławna

Religia katolicka:

Temat: Jezus - Król inny niż wszyscy



<https://drive.google.com/open?id=1VTpNJWjDQ8SWfaaAB7fgebX0jrJZ7qi5>

Religia prawosławna:

Temat: Duch Święty - dawcą życia.

Christos Woskriesie! **Dzień Zesłania Ducha Świętego na Apostołów**, pięćdziesiąt dni po Zmartwychwstaniu Chrystusa uważany jest też za początek Cerkwi Chrystusowej. Święto zwane jest także świętem Trójcy Świętej, ponieważ w tym dniu Bóg objawił tajemnicę świętej, nierozdzielnej Trójcy. Święto Pięćdziesiątnicy, jest dopełnieniem wszystkich wielkich świąt, od Zwiastowania Najświętszej Marii Panny do Paschy i Wniebowstąpienia Pańskiego. W dniu tym także po raz pierwszy od Paschy czytamy modlitwę do Ducha Świętego – Cariu Niebiesnyj. Bezpośrednio po Liturgii odprawia się wieczernię z trzema modlitwami zwanymi kolenoprykłonnymi do św. Bazylego Wielkiego podczas których, po raz pierwszy od święta Wielkanocy kapłani i wierni klękają. W pierwszej modlitwie zawarte jest wyznanie grzechów i prośba o miłosierdzie, w drugiej prośba o zesłanie Ducha Świętego, w trzeciej prośba za zmarłych. Świątynie upiększane są zielenią w szczególności brzoźkami. Są one znakiem wiosny oraz Cerkwi Chrystusowej, która mocą łaski Ducha Świętego rozkwitła i przyniosła bogaty plon. Jest to nawiązanie do starotestamentowego zwyczaju przynoszenia w tym dniu plonów do świątyni.

Troparion (modlitwa, która ukazuje znaczenie święta) zwraca szczególną uwagę na działanie Ducha Świętego na Apostołów: *Błogosławien jesi, Christie Boże nasz, Iże premudry łowcy jawlej, nisposław im Ducha Swiataho, i tiemi ułowlej wsieliennuju, Czetalowiekolubcze, sława Tobie. Błogosławiony jesteś Chryste Boże nasz, Któryś rybaków uczynił mędrkami, zesłałeś im Ducha Świętego i dzięki nim cały świat pozyskałeś. Chwała Tobie Boże miłujący ludzi.*

	Zapraszam na lekcję online w poniedziałek o godz. 13.00
Informatyka gr. 2	<p>Lekcja online godz.11.00</p> <p>Dla uczniów, którzy nie będą na lekcji, zapoznaj się z tematem: 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 kolcz@sp42bialystok.pl</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>