|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Klasa** | **czwartek – 02.04.2020** | **piątek – 03.04.2020** | **poniedziałek-06.04.2020** | **wtorek-07.04.2020** | **środa-08.04.2020** |
| **V B** | j. angielskij. polskitechnikawychowanie fizyczne | geografiaplastykamatematykainformatyka | religia j. polskibiologia | matematykahistoriaj. polskiwychowanie fizyczne | j. angielskimatematyka muzyka |

**Plan lekcji dla klasy 5b obowiązujący w dniach 02.04.2020 r. – 08.04.2020 r.**

|  |
| --- |
| **CZWARTEK 2 KWIETNIA 2020** |
| **Data** | **Przedmiot** | **Nauczyciel** | **Temat lekcji oraz forma pracy ucznia (praca z podręcznikiem, wysłanie linku do filmu, pliku, prezentacji, wypracowanie, ćwiczenie itp.)** | **Sposób odesłania zadań do sprawdzenia** | **Dodatkowe uwagi** |
| 02.04.2020 | Język angielskigr. podst. | Monika Sikora | **Temat: '*To be' in the past*. Odmiana czasownika 'być' w czasie przeszłym.****Zakres materiału:** Nauka form czasownika 'być' w czasie Past Simple. Tworzenie zdań oznajmujących, przeczących i pytających z tym czasownikiem. **Zadania do wykonania:**1. Obejrzyj filmik prezentujący odmianę czasownika 'to be' w czasie przeszłym oraz objaśniający, jak używać właściwych form tego czasownika w różnego rodzaju zdaniach.

<https://www.youtube.com/watch?v=IxSO1LQpJHg> 1. Wykonaj w zeszycie ćwiczenia 1-4 , str.74.

 \* Objaśnienie poleceń do w/w ćwiczeń:- Ćw.1 Odpowiedz na 2 pytania do krótkiego tekstu pt. *Camden Market*, opisującego wizytę w różnych sklepach.- Ćw. 2 i 3 Na podstawie tekstu z ćw.1 uzupełnij zdania właściwą formą przeszłą czasownika *to be*.- Ćw. 4 Z podanych wyrazów ułóż zdania, wstawiając w odpowiednim miejscu *was* lub *were .* |  |  Oceny za dotychczasową aktywność, jaką wykazaliście w aplikacji *Quizlet* zostaną wkrótce umieszczone w e-dzienniku pod nazwą Q1.Oceny za zadanie dla chętnych będą zapisane pod nazwą P1. |
| Język angielskigr. rozsz. | Emilia Szadkowska | **Temat:: '*To be' in the past*. Odmiana czasownika 'być' w czasie przeszłym.****Zakres materiału**: Nauka form czasownika 'być' w czasie Past Simple. Tworzenie zdań oznajmujących, przeczących i pytających z tym czasownikiem. **Zadania do wykonania:**1. Obejrzyj filmik prezentujący odmianę czasownika 'to be' w czasie przeszłym oraz objaśniający, jak używać właściwych form tego czasownika w różnego rodzaju zdaniach.

<https://www.youtube.com/watch?v=IxSO1LQpJHg> 1. Wykonaj w zeszycie ćwiczenia 1-4 str.74

 \* Objaśnienie poleceń do w/w ćwiczeń.- Ćw.1. Odpowiedz na 2 pytania do krótkiego tekstu pt. *Camden Market* opisującego wizytę w różnych sklepach.- Ćw. 2 i 3. Na podstawie tekstu z ćw.1 uzupełnij zdania właściwą formą przeszłą czasownika *to be*.- Ćw. 4. Wykorzystując podane wyrazy ułóż zdania wstawiając w odpowiednim miejscu *was* lub *were .*1. \*\*\* ZADANIE DLA CHĘTNYCH

Wykonaj w zeszycie ćw. 5 str. 74. Napisz 6 zdań o twojej wizycie w sklepie ( patrz wskazówki '*tips*' w tym ćwiczeniu ). | Zdjęcie wykonanych w zeszycie ćwiczeń należy wysłać do 7.04.2020r. na adres emiliaszadkowska@gmail.com | Oceny za dotychczasową aktywność, jaką wykazaliście w aplikacji *Quizlet* zostaną wkrótce umieszczone w  e-dzienniku pod nazwą Q1. |
| Język polski | Magdalena Izdebskamagdalena.izdebska2@wp.pl | LekcjaTemat: Sprawdzian wiadomości- odmienne i nieodmienne części mowycel lekcji: sprawdzamy swoją wiedzę z zakresu fleksji zakres materiału: części mowy odmienne i nieodmienne |  | TU znajdziesz szczegóły dotyczące lekcji:<https://padlet.com/flower1401/wrz99o0b7k3b> |
| Technika | Sylwia Budzisz | Temat: *Szkice techniczne – ćwiczenia.*Szkic techniczny jest to odręczny rysunek służący do wstępnego zapisu informacji technicznej. Poprzedza on wykonanie rysunku technicznego za pomocą przyborów kreślarskich. Wykonaj szkice techniczne przedmiotów przedstawionych w ćw. 7 str.60 (nie należy ich kolorować, rysunek trzeba wykonać ołówkiem, zwróć uwagę na równoległe położenie elementów). | zdjęcia wykonanej pracy należy przesłać na adres sylwia.budzisz@op.pldo 16.04 |  |
|  | WF dziewczęta | Anna KalinowskaAnna Leszczuk | Fakultet PRTemat: Rozciąganie wszystkich grup mięśniowych ciała.Czas trwania 30 minutPrzybory: mata do ćwiczeńRozgrzewka, część główna oraz końcowa jest zawarta w filmiku: <https://www.youtube.com/watch?v=zKKkwGyG_J4> **Temat: Trening siłowy, kształtowanie siły mięśni****Przed każdym treningiem należy wykonać rozgrzewkę****Między ćwiczeniami musi nastąpić przerwa min.30 sek.**[**https://youtu.be/Eso66q7XLDM**](https://youtu.be/Eso66q7XLDM) | Proszę o krótkie filmiki z części głównej.**Proszę wykonać zaprezentowane ćwiczenia w miarę swoich możliwości** | Podczas rozgrzewki pamiętaj o kolanach skierowanych na zewnątrz i stopach ustawionych równolegle.Każde ćwiczenie w części głównej wykonać 2 razy po 40 sekund na każdą stronę. |
|  | WF chłopcy | Jacek Kisiel | TEMAT: Ćwiczymy z przyborem nietypowym**Pamiętaj o ruchu i ćwiczeniach w ciągu całego dnia, nie tylko podczas zdalnych lekcji** |  | **W ZAŁĄCZNIKU** **szczegóły lekcji** |
| **PIĄTEK 3 KWIETNIA 2020** |
| **Data** | **Przedmiot** | **Nauczyciel** | **temat lekcji oraz forma pracy ucznia (praca z podręcznikiem, wysłanie linku do filmu, pliku, prezentacji, wypracowanie, ćwiczenie itp.)** | **Sposób odesłania zadań do sprawdzenia** | **Dodatkowe uwagi** |
| 03.04.2020 | Geografia  | Anetta Cieślik | **Temat: W wilgotnym lesie równikowym i w lesie strefy umiarkowanej.**Przeczytaj uważnie tekst z podręcznika (str. 113-119).Następnie wykonaj notatkę do punktów:1. *Cechy klimatu równikowego:*
2. *temperatura powietrza ok. …..°C,*
3. *brak pór roku,*
4. *bardzo wysokie sumy opadów rocznych, bo ok. ………mm.*
5. *Świat roślin i zwierząt strefy równikowej:*
6. *flora (rośliny):*

*-**- (3)**-*1. *fauna (zwierzęta):*

*-**-**- (5)**-* 1. *Cechy klimatu umiarkowanego:*
2. *temperatury powietrza od …°C do ....°C,*
3. *wyraźne pory roku,*
4. *opady roczne ok. ……mm.*
5. *Świat roślin i zwierząt strefy umiarkowanej:*
6. *fauna:*

*-**- ( 3)**-*1. *flora:*

*-**- (5)**-**-*Na podsumowanie lekcji wykonaj ćwiczenie 3 str.68-70 w zeszycie ćwiczeń. Powodzenia ☺ | Proszę o nadesłanie ostatniej pracy domowej w postaci zdjęcia uczniów o numerach z dziennika:2,3,4,8,10,11 | Aby lepiej poznać przedstawione strefy klimatyczno-krajobrazowe zachęcam zerknąć na:[*https://epodreczniki.pl/a/rosliny-i-zwierzeta-lasow-rownikowych/DCB8qK7Yo*](https://epodreczniki.pl/a/rosliny-i-zwierzeta-lasow-rownikowych/DCB8qK7Yo)[*https://epodreczniki.pl/a/lasy-rownikowe/DQJ6ZDCy9*](https://epodreczniki.pl/a/lasy-rownikowe/DQJ6ZDCy9)[*https://epodreczniki.pl/a/lasy-lisciaste/DWqOXBVPS*](https://epodreczniki.pl/a/lasy-lisciaste/DWqOXBVPS) |
| Plastyka  | JadwigaJaszkowska | Temat: Sztuka klasycyzmuDzisiejsza lekcja poświęcona jest sztuce klasycyzmu. Proszę obejrzeć filmiki , których linki podaję wam poniżej i zapisać w zeszytach następującą notatkę :**Klasycyzm** ( druga poł. XVIII w. – początek XIX w. )Po burzliwym, bogatym w formy i emocje baroku, następuje powrót do harmonii i piękna sztuki antycznej. Odkrycie w XVIII w. Pompei i Herkulanum przyczyniło się do ponownego zainteresowania kulturą starożytną. Klasycyzm podobnie jak renesans, czerpie swoje inspiracje z rzeźby i architektury starożytnej Grecji i Rzymu. W dziełach sztuki widzimy harmonię, doskonałe proporcje i idealne piękno. W malarstwie dominują kompozycje zamknięte, statyczne i zrównoważone. Widać realizm i idealizm w przedstawianiu postaci: łagodny światłocień, linia ważniejsza od barwy oraz doskonała perspektywa to cechy które stają się wyznacznikiem ówczesnego dzieła.Wybitni przedstawiciele klasycyzmu to malarze: David i Ingres oraz rzeźbiarz Thorvaldsen.Wyszukaj i dopisz do notatki, po trzy przykłady architektury klasycystycznej polskiej i europejskiej<https://www.youtube.com/watch?v=OivypQxKZDE><https://www.youtube.com/watch?v=Fts-5MSsfK8><https://www.youtube.com/watch?v=u9CL4RfW9Zs> |  |  |
| Matematyka  | Ewa Sipasipaewa@wp.pl | Temat: Liczby dodatnie i liczby ujemne – sprawdzian wiadomości.1.Uporządkuj rosnąco (zapisz przy pomocy znaku nierówności):0,0004; 0,11; 0,0945; 0,205.2.Oblicz sposobem pisemnym:a) 2,407 \* 502b) 48,7 \* 6,038c) 54,312 : 1,23.Oblicz, nie wykonując działań pisemnych:a) 6,3 \* 100b) 15,63 :10c) 18,9 \* 10004.Oblicz wykonując działania na ułamkach zwykłych lub dziesiętnych:a) 4,2 + $\frac{1}{4}$ =b) 4,15 - 1$\frac{1}{2}$ =c) 4,9 \* $\frac{2}{9}$ =d) 1$\frac{4}{5}$ : 2,25 =5.W klasie V a uczniowie lubią matematykę. Z ostatniej klasówki nikt nie dostał oceny niższej od oceny dostatecznej. Połowa dzieci dostała czwórkę, czwarta część – piątkę, a co piąty uczeń dostał ocenę dostateczną. Jaki procent uczniów otrzymało szóstkę ? Zapisz szczegółowe rozwiązani i obliczenia.6.Pan Kowalski zatankował na stacji 45,5 litra benzyny, której 1 litr kosztował 4,23 zł. Pan Kowalski zapłacił banknotem dwustuzłotowym. Czy otrzymał więcej, czy mniej niż 20 zł ?7\*.Ile to w sumie kilogramów: 250 t, 250 kg, 250 dag, 250 g ?8\*.Pan Stanisław jest właścicielem 1,32 ha lasu. Na jednej trzeciej tej powierzchni prowadzi hodowlę sadzonek iglaków. Połowę pozostałej części zajmuje plantacja drzewek. Jaką powierzchnię zajmuje hodowla sadzonek, a jaką plantacja drzewek ? | Proszę, aby była to samodzielna praca i przesłana dzisiaj dogodz. 20. Rozwiązujecie ćwiczenia, które potraficie. Zadania z gwiazdką są dla uczniów osiągających bardzo dobre wyniki z matematyki. Praca podlega ocenie  | Proszę wykonywać zdjęcia czytelne przy dobrym oświetleniu.Proszę pamiętać, aby wpisywać tematy lekcji do zeszytu. |
| Informatyka  | Maciej Purgał | **Temat: Jak zrobić zrzut ekranu (print screen) strony?**Aby przypomnieć sobie lub dowiedzieć się jak wykonać zrzut ekranu zapoznaj się z informacjami na stronie <https://www.superkid.pl/jak-zrobic-zrzut-ekranu?gclid=EAIaIQobChMIgrnGj-q86AIVAkQYCh02hwH7EAAYASAAEgIXCPD_BwE>Jeśli posiadasz system Windows 10 możesz zrobić print screena szybciej (patrz zdjęcie). Kliknij w zdjęcie i je powiększ. Zrzut ekranu (3).pngKrótki filmik: <https://www.youtube.com/watch?v=4gdMMKqnFXY>Jak zauważyłeś/zauważyłaś ta funkcja duplikuje cały ekran. Aby wyciąć z ekranu to, co nas w danym momencie interesuje (obrazek, tekst itp.), otwórz obrazek w edytorze grafiki, np. paint, gimp. Zaznacz fragment, który chcesz wyciąć i kliknij przytnij. Przećwicz działanie funkcji print screen (zrzut ekranu) i docinanie obrazu w edytorze grafiki. 1. Wejdź na stronę naszej szkoły i zrób zrzut ekranu.
2. Wejdź na Google maps i zrób print screen mapy Polski.

Otwórz screeny w edytorze grafiki i dotnij.  |  |  |
| **PONIEDZIAŁEK 6 KWIETNIA 2020** |
| **Data** | **Przedmiot** | **Nauczyciel** | **Temat lekcji oraz forma pracy ucznia (praca z podręcznikiem, wysłanie linku do filmu, pliku, prezentacji, wypracowanie, ćwiczenie itp.)** | **Sposób odesłania zadań do sprawdzenia** | **Dodatkowe uwagi** |
| 06.04.2020 | Religia | Jadwiga Żak | **Temat: Wielki Tydzień.**1.Dla chrześcijan najważniejszym okresem w kalendarzu jest Wielki Tydzień. Każdy z tych dni przypomina nam o różnych ważnych wydarzeniach. W tym czasie przeżywamy mękę, śmierć i zmartwychwstanie Pana Jezusa.2.Kronika Wielkiego Tygodnia. <https://www.youtube.com/watch?v=RM6YAfIl6Z4> (zobacz) Jezus na krzyżu pokonał śmierć i otworzył nam bramę do nieba. | Czas wykonania zaległych pracdo 17.04.2020. Zdjęcie prześlij na jadwiga.zak2020@wp.pl |  |
| Język polski | Magdalena Izdebskamagdalena.izdebska2@wp.pl | LekcjaTemat: Dlaczego „Loteria”? – Olga Tokarczuk „Loteria”cel lekcji: znamy pojęcia: zdarzenie, wątek, akcja, fabuła; potrafimy wyjaśnić zachowanie głównego bohatera tekstuzakres materiału: podręcznik s. 196-200 |  | TU znajdziesz szczegóły dotyczące lekcji:<https://padlet.com/flower1401/wrz99o0b7k3b> |
| Biologia | Katarzyna Burnant | **Temat: Powtórzenie wiadomości o tkankach i organach**  **roślinnych.****Powtarzamy wiadomości o tkankach i organach roślinnych – dział nr 4.****Treści są zawarte na stronach 93 – 109.****Powtarzając wiadomości zwróć szczególną uwagę na następujące treści:**1. Funkcje, budowa i rodzaje tkanek twórczych i stałych.
2. Funkcje i rodzaje przekształconych korzeni.
3. Budowa strefowa korzenia.
4. Systemy korzeniowe.
5. Funkcje łodygi i rodzaje przekształconych łodyg.
6. Budowa łodygi.
7. Budowa i funkcje liścia.
8. Różnorodność kształtów liści.
9. Typy przekształconych liści.

**Zadania do samodzielnego wykonania:** Wykonane zadania przyślij do 08. 04. 20. Przyślij same odpowiedzi bez treści poleceń poszczególnych zadań. Napisz je w Wordzie lub zrób zdjęcie i je przyślij.  Zadbaj o to, aby zdjęcie nie było wykonane bokiem, do góry nogami. Zdjęcie musi być duże i wyraźne. **TKANKI I ORGANY ROŚLINNE**1. **Przyporządkuj podanym tkankom odpowiednie funkcje. Dobierz je w pary.**
2. Tkanka przewodząca.
3. Tkanka miękiszowa.
4. Chroni roślinę przed zgnieceniem.
5. Transportuje różne substancje w obrębie całej rośliny.
6. Wypełnia wolne przestrzenie między innymi tkankami.
7. **Oceń prawdziwość zdań. Zaznacz literą P zdanie prawdziwe, literą F zdanie fałszywe.**
8. Liście odpowiadają za pobieranie wody przez roślinę. ……
9. Liście wytwarzają substancje pokarmowe podczas fotosyntezy. ……
10. Liście mają żółte i czerwone barwniki, które można zobaczyć jesienią, gdy chlorofil ulega rozkładowi. ……
11. **Wymień 4 strefy budowy korzenia:**
12. ……………………………...
13. ………………………………
14. ………………………………
15. ………………………………
16. **Wymień 4 przykłady przekształconych łodyg i podaj po jednym przykładzie.**
17. ……………………………………………………………..
18. ……………………………………………………………..
19. ……………………………………………………………..
20. ……………………………………………………………..
21. **Wskaż 3 funkcje korzenia.**
22. Pobieranie wody i soli mineralnych.
23. Parowanie wody z rośliny.
24. Wytwarzanie substancji pokarmowych w procesie fotosyntezy.
25. Utrzymywanie rośliny w podłożu.
26. Wymiana dwutlenku węgla i ntlenu.
27. Magazynowanie substancji pokarmowych.
28. **Oceń prawdziwość zdań. Zaznacz literą P zdanie prawdziwe, literą F zdanie fałszywe.**
29. Ciernie są przekształconymi łodygami, które chronią roślinę przed utratą wody. ………
30. Liście czepne ułatwiają chwytanie się podpór. …….
31. Liście pułapkowe są przystosowane do chwytania ofiar. …….
 | Plik – w Wordzie lub zdjęcie jako załącznik na adres e-mail sp2biologia@op.pl w terminie do 8.04 włącznie.Nad treścią pracy domowej koniecznie napisz **imię, nazwisko, klasa** | **\*\*\*\*****Proszę o wyraźne pliki – nie bokiem lub do góry nogami, dobrze widoczne !!!** |
| **WTOREK 7 KWIETNIA 2020** |
| **Data** | **Przedmiot** | **Nauczyciel** | **Temat lekcji oraz forma pracy ucznia (praca z podręcznikiem, wysłanie linku do filmu, pliku, prezentacji, wypracowanie, ćwiczenie itp.)** | **Sposób odesłania zadań do sprawdzenia** | **Dodatkowe uwagi** |
| 07.04.2020 | Matematyka | Ewa Sipa sipaewa@wp.pl | Temat: Pole prostokąta i kwadratu.1.Jak liczymy pole prostokąta dowiedziałeś się w kl. IV. Dla przypomnienia przeczytaj tekst w książce str.182 -183. 2.Narysuj w zeszycie prostokąt oraz kwadrat, oznacz boki literami i pod każdą figurą napisz wzory na pole i obwód.3Wykonaj w ćwiczeniówce ćw. 1, 2/93.4.Z podręcznika wykonaj ćw. 1,2, 3/183. |  | Dla chętnych uczniów ćw. 11/185 z podręcznika |
| Historia  | Łukasz Staniszewski | Temat: Polska Bolesława ChrobregoPRZECZYTAJ TEMAT PODRĘCZNIK STR. 142-147, NASTĘPNIE PRZEPISUJĄC NOTATKĘ POSTĘPUJ ZGODNIE ZE SCENARIUSZEM LEKCJI.1. Po śmierci Mieszka I na tronie książęcym zasiadł jego syn Bolesław, zwany przez potomnych Chrobrym (walecznym)2. Wyprawa biskupa Wojciecha do kraju pogańskich Prusówa) Chrobry chciał wcielić do swojego państwa ziemie Prusów, by powiększyć swoje państwo i by zakończyć łupieskie wyprawy pogan na jego ziemię.b) W 997 r. pomógł zorganizować wyprawę misyjną biskupa czeskiej Pragi Wojciecha do Prus.OBEJRZYJ UWAŻNIE FILMIK<https://www.youtube.com/watch?v=cs9X2RiKb2E&t=413s>3. Zjazd gnieźnieńskiW 1000 r. z pielgrzymką do grobu już wtedy św. Wojciecha przybył sam cesarz Otton III, jego spotkanie z Bolesławem Chrobrym nazywamy zjazdem gnieźnieńskim.SKUTKI ZJAZDU W GNIEŹNIE:- Utworzenie arcybiskupstwa w Gnieźnie, a także biskupstw w Krakowie, Wrocławiu i Kołobrzegu- cesarz włożył na głowę Bolesława diadem cesarski i koronę św. Maurycego, co miało oznaczać zgodę Ottona III na to by Bolesław koronował się na króla.NAPISZ W ZESZYCIE 50 SŁOWACH NA PODSTAWIE PODRĘCZNIKA STR. 143 DLACZEGO ZJAZD GNIEŹNIEŃSKI BYŁ TAK WAŻNY DLA POLSKI.(plik word do 14.04)4. Wojny polsko-niemieckieW 1002 r. wykorzystując walki w Niemczech o to kto przejmie władzę po przedwcześnie zmarłym Ottonie III, Bolesław Chrobry zajął Łużyce, Milsko i Miśnię, następnie opanował Czechy, Morawy i Słowację. Z walk o władzę w Niemczech zwycięsko wyszedł Henryk II, uważał że polski władca stał się zbyt silny.a) Wojny polsko-niemieckie 1002-1018b) Wojna podjazdowac) Brak sukcesów cesarza skłonił go do zawarcia pokoju w 1018 r. w Budziszynie, na jego mocy:- Polska obroniła niezależność- utrzymała Milsko i Łużyce oraz Słowacje i MorawyTERAZ ODNAJDŹ NA ZAŁĄCZONEJ MAPIE WYŻEJ WYMIENIONE ZIEMIE 5. Woje pierwszych PiastówWYPISZ W ZESZYCIE NAJWAŻNIEJSZE ELEMENTY UZBROJENIA WOJÓW CHROBREGO (STR. 145)6. Król Bolesław Chrobrya) Wyprawa na Kijów i przyłączenie do Polski Grodów Czerwieńskich – 1018 r.W 1025 r., po śmierci cesarza Henryka II, Bolesław Chrobry koronował się na pierwszego króla Polski, monarcha jednakże zmarł raptem kilka miesięcy później. |  |  |
| Język polski | Magdalena Izdebskamagdalena.izdebska2@wp.pl | LekcjaTemat: "Pechowo" schwytani skarżą się królowi Salomonowi - pisownia wyrazów z "ż", "rz", "ch", "h"cel lekcji: znamy i stosujemy zasady pisowni wyrazów z „ch”, „h”, „rz”, „ż” zakres materiału: podręcznik s.221-222 |  | TU znajdziesz szczegóły dotyczące lekcji:<https://padlet.com/flower1401/wrz99o0b7k3b> |
| WF dziewczęta  | Anna KalinowskaAnna Leszczuk | Fakultet piłka ręczna Temat: Kształtowanie szybkości.Rozgrzewka:marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan, trucht z krążeniem RR, krążenia i skręty tułowia, skipy, skłony z wymachami RR na przemian, wykroki i wypady, ćwiczenia w podporze, pajacyki.Część główna:Obwód stacyjny:1. bardzo szybki bieg w miejscu z pracą RR i unoszeniem NN nad podłogę 20 sekund
2. w leżeniu tyłem NN lekko ugięte w kolanach, RR na wysokości uszu – szybkie unoszenie klatki piersiowej z jednoczesnym ściągnięciem łopatek 20 sekund
3. w podporze przodem – szybkie naprzemianstronne wyrzuty NN w tył, napięte mięśnie brzucha, głowa na przedłużeniu kręgosłupa 20 sekund
4. w leżeniu tyłem – szybkie dotknięcia prawym łokciem lewego kolana i lewym łokciem prawego kolana 20 sekund
5. „choinki” - przysiad, wyrzut NN w tył, powrót do przysiadu, wyskok w górę 20 sekund
6. przejście z leżenia przodem do leżenia tyłem przez przysiad a nie przetoczenie się 20 sekund

Przerwy między poszczególnymi stacjami 40 sekundĆwiczenia na szyję smarfonową <https://www.youtube.com/watch?v=wCF4yrQWXtw&feature=emb_title> Część końcowa:ćwiczenia rozluźniające, w leżeniu tyłem wdech nosem wydech ustami **Temat: Wiem, co jem. Zasady racjonalnego odżywania się człowieka.**Zasady zdrowego żywienia dzieci i młodzieży w wieku szkolnym:1. Jedz codziennie różne produkty z każdej grupy żywieniowej uwzględnionej w piramidzie.2. Bądź codziennie aktywny fizycznie – ruch korzystnie wpływa na sprawność i prawidłową sylwetkę.3. Źródłem energii w twojej diecie powinny być głównie produkty znajdujące się w podstawie piramidy.4. Spożywaj codziennie przynajmniej 3-4 porcje mleka lub produktów mlecznych takich jak jogurty, kefiry, maślanka, sery.5. Jedz codziennie 2 porcje produktów z grupy – mięso, ryby, jaja, uwzględniając też nasiona roślin strączkowych.6. Każdy posiłek powinien zawierać warzywa i owoce.7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych.8. Ograniczaj spożycie cukru, słodyczy, słodkich napojów.9. Ograniczaj spożycie słonych produktów, odstaw solniczkę.10. Pij codziennie odpowiednią ilość wody. **Wskaźnik BMI – co to jest ?**Powszechnie znaną metodą ocena wskaźnika masy ciała, z języka angielskiego body mass indeks czyli w skrócie BMI. Określa on pośrednio stopień nadmiaru lub niedoboru tkanki tłuszczowej w organizmie poprzez oznaczenie stosunku masy ciała i wzrostu.Wartość BMI można łatwo i szybko obliczyć z następującego wzoru:BMI = masa ciała (w kilogramach) / wzrost (w metrach) 2Otrzymany wynik mieści się w jednym z czterech głównych przedziałów:1. <18,5 - niedowaga2. 18,5 - 24,9 - waga prawidłowa3. 25 - 29,9 - nadwaga4. > 30 - otyłość Test wiedzy dotyczący piramidy żywieniowej i zasad zdrowego żywieniaPrawidłowa jest jedna odpowiedź.1. Jaki posiłek w ciągu dnia jest najważniejszy:a) śniadanieb) obiadc) kolacjad) podwieczoreke) wszystkie2. O czym mówi współczynnik BMI:a) prawidłowa wagab) prawidłowa postawa ciałac) pomiar tkanki tłuszczowejd) nie wiem3. Jak często w ciągu dnia należy spożywać posiłki?a) dwa razy dziennieb) trzy razy dzienniec) cztery-pięć razy dziennied) nawet co chwilę, gdy ma się na to ochotęe) gdy nie ma czasu, wystarczy jeden posiłek dziennief) bezpośrednio przed pójściem spać4. Kiedy należy zjadać ostatni posiłek w ciągu dnia?a) 2 godziny przed snemb) w ogóle nie powinno się jadać kolacjic) należy jeść wtedy, gdy ma się na to ochotęd) nie wiem5. Każdy posiłek powinien zawierać:a) tłuszcze i białkab) węglowodany i białkac) owoce i warzywa6. Które produkty są bardziej wartościowe pod względem żywieniowym?a) produkty mocno przetworzone(ryż polerowany, białe pieczywo)b) produkty z grubego przemiału(chleb razowy, brązowy ryż)c) bez znaczenia dla zdrowiad) nie wiem7. Co sprzyja tyciu?a) spożywanie dużej ilości produktów mlecznychb) spożywanie dużej ilości owoców i warzywc) spożywanie dużej ilości słodyczy i tłuszczówd) nie wiem8. Jaki wypoczynek jest najkorzystniejszy dla zdrowia po długotrwałej pracy umysłowej(na przykład po nauce szkolnej)?a) relaks przy grach komputerowychb) drzemkac) ruch na świeżym powietrzud) spotkanie towarzyskiee) nie wiem9. Z którego produktu należy zrezygnować, aby zachować zdrowie?a) oliwa z oliwekb) chude mlekoc) masłod) jabłkoe) tłuste mięsof) jogurt naturalnyg) ryż brązowyh) kasza gryczana10. Co powinno się zrobić, gdy na powierzchni dżemu dostrzeże się oznaki pleśni?a) wyrzucić część z pleśnią, a resztę przeznaczyć do spożyciab) wyrzucić całe opakowaniec) taki produkt można zjeść w całościd) nie wiem11. W której grupie produktów znajduje się błonnik?a) produkty mleczneb) słodyczec) warzywa i owoced) mięso i jego przetworye) nie wiem12. Czym najkorzystniej dla zdrowia ugasić pragnienia po dużym wysiłku?a) napoje gazowane, typu cola, oranżadab) kawa z cukrem lub mocna herbatac) rodzaj napoju nie ma znaczeniad) niegazowana woda mineralnae) nie wiem 13. Wybierz najzdrowszy zestaw na drugie śniadaniea) chipsy i colab) grahamka i jogurtc) pączek i kefird) batonik czekoladowy i sok owocowye) to, na co w danej chwili mam ochotęf) nie wiem 14. Czy odżywianie się fast-foodami jest zdrowe dla organizmu człowieka?a) fast-foody są zdrowe, jeśli popije się je coląb) fast-foody są bezwzględnie niezdrowec) fast-foody są zdrowe i można je jeść codziennie bez szkody dla organizmud) nie wiem 15. Dlaczego większość warzyw i owoców należy jeść na surowo?a) surowe warzywa i owoce zachowują najwięcej witaminb) bo nie traci się czasu na przygotowanie posiłkuc) bo surowe są najsmaczniejszed) nie wiem 16. Jak wpływa cukier na zdrowie?a) korzystnie, bo zapobiega nadciśnieniub) niekorzystnie, nadmiar cukru powoduje rozmaite chorobyc) cukier jest zdrowy, ale tylko wtedy, gdy dodaje się go do ciast | Do lekcji załączam test, z którym proszę się zapoznać i rozwiązać. Odpowiedzi odesłać na adres:ankaleszczuk@op.pl do 07.04**Dziękuję bardzo, pozdrawiam i zapraszam na następną lekcję** | Zastosowane skróty:RR ramiona, ręceNN nogiT tułówMM mięśnie |
| WFchłopcy | Jacek Kisiel | Temat: Wzmacniamy mięśnie nóg – wykorzystanie miejsc i warunków nietypowych |  | **SZCZEGÓŁY lekcji w ZAŁĄCZNIKU** |
| **ŚRODA 8 KWIETNIA 202** |
| **Data** | **Przedmiot** | **Nauczyciel** | **Temat lekcji oraz forma pracy ucznia (praca z podręcznikiem, wysłanie linku do filmu, pliku, prezentacji, wypracowanie, ćwiczenie itp.)** | **Sposób odesłania zadań do sprawdzenia** | **Dodatkowe uwagi** |
| 08.04.2020 | Język angielskigr.podst. | Monika Sikora | **Temat: Happy Easter! Wesołych Świąt Wielkanocnych!****Zakres materiału:** Nauka słownictwa związanego z wiosną i tradycjami wielkanocnymi w krajach anglojęzycznych. **Zadania do wykonania:**1. Zapisz w zeszycie słówka:

*basket*- koszyk*chick*- kurczątko*Easter buuny*- króliczek wielkanocny*chocolate bunny*- czekoladowy króliczek*palm*- palma wielkanocna*duckling*- kaczątko*daffodil*- żonkil*tulips*- tulipany*nest*- gniazdo*butterfly*- motyl*cross*- krzyż*church*- kościół*lamb*- jagnię*Easter eggs*- pisanki*egg hunt*- poszukiwanie czekoladowych jajek (popularna zabawa świąteczna)1. Pod poniższym linkiem znajdziesz interaktywne gry:
2. *‘Połącz w pary’*
3. *‘Znajdź pary’*
4. *‘Przebij balon’*
5. *‘Test’ (w formie obrazkowej)*
6. *‘Teleturniej’*

[*https://wordwall.net/pl/resource/494061/h-s/easter- vocabulary*](https://wordwall.net/pl/resource/494061/h-s/easter-%20%20%20%20vocabulary)Spróbuj zagrać w każdą z proponowanych gier, utrwalając w ten sposób słownictwo z dzisiejszej lekcji. Have fun!:-)1. W ramach relaksu po dobrze wykonanych ćwiczeniach zaśpiewaj piosenkę o *hot- cross buns*, czyli tradycyjnych angielskich bułeczkach z charakterystycznym symbolem krzyża, wypiekanych i spożywanych w okresie Wielkanocy.

Link do piosenki:<https://www.youtube.com/watch?v=3UqpogkDTEE> |  |  |
| Język angielskigr.rozsz. | Emilia Szadkowska | **Temat: Happy Easter!- Wesołych Świąt Wielkanocnych!****Zakres materiału:** Nauka słownictwa związanego z wiosną i tradycjami wielkanocnymi w krajach anglojęzycznych. **Zadania do wykonania:**1. Zapisz w zeszycie temat i słówka:

*basket*- koszyk*chick*- kurczątko*Easter buuny*- króliczek wielkanocny*chocolate bunny*- czekoladowy króliczek*palm*- palma wielkanocna*duckling*- kaczątko*daffodil*- żonkil*tulips*- tulipany*nest*- gniazdo*butterfly*- motyl*cross*- krzyż*church*- kościół*lamb*- jagnię*Easter eggs*- pisanki*egg hunt*- poszukiwanie czekoladowych jajek (popularna zabawa świąteczna)1. Pod poniższym linkiem znajdziesz interaktywne gry:
2. *‘Połącz w pary’*
3. *‘Znajdź pary’*
4. *‘Przebij balon’*
5. *‘Test’ (w formie obrazkowej)*
6. *‘Teleturniej’*

[*https://wordwall.net/pl/resource/494061/h-s/easter- vocabulary*](https://wordwall.net/pl/resource/494061/h-s/easter-%20%20%20%20vocabulary)Spróbuj zagrać w każdą z proponowanych gier, utrwalając w ten sposób słownictwo z dzisiejszej lekcji. Have fun!:-)1. W ramach relaksu po dobrze wykonanych ćwiczeniach zaśpiewaj piosenkę o *hot- cross buns*, czyli tradycyjnych angielskich bułeczkach z charakterystycznym symbolem krzyża, wypiekanych i spożywanych w okresie Wielkanocy.

Link do piosenki:<https://www.youtube.com/watch?v=3UqpogkDTEE> |  |  |
| Matematyka | Ewa Sipasipaewa@wp.pl | Temat: Pole prostokąta – rozwiązywanie zadań praktycznych.1.Wszyscy powinni rozwiązać zad.6,7/184 oraz zad. 11/185.2.Dla uczniów czwórkowo-piątkowych zad.8 i 12/185. | Rozwiązanie zadań do 15.04.Proszę zwracać uwagę na jednostki długości i jednostki pola. Wykonujcie rysunki pomocnicze, obliczenia w zeszycie a nie na kartkach, szczegółowy opis rozwiązania | Dla chętnych zad. 10 i 13, zagadka/185 |
| Muzyka | Anna Skrzypczyńska-Krataanna.krata2020@vp.pl | TEMAT: NA LUDOWĄ NUTĘ.Zakres materiału: podręcznik str. 105(NOTATKA DO ZESZYTU)**Krakowiak** to polski taniec narodowy, wesoły i skoczny utrzymany w metrum 2/4. Pochodzi z okolic Krakowa. Podstawowym krokiem jest cwał, który polega na szybkim dostawianiu drugiej nogi. <https://www.youtube.com/watch?v=XmUOQV0tf9U>W krakowiaku występuje charakterystyczna synkopa – czyli przesunięcie akcentu na słabą część. <https://www.youtube.com/watch?v=sJulOdVThOQ> (obejrzeć pierwsze dwie minuty).  | **Sposób odesłania i sprawdzenia zadań:*** **Praca do samodzielnego wykonania w domu: nauczyć się śpiewać piosenki „Krakowiaczek jeden”**

<https://www.youtube.com/watch?v=dlAFVAKEHro> str. 110 w podręczniku. |  |