|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Klasa** | **czwartek – 26.03.2020** | **piątek – 27.03.2020** | **poniedziałek-30.03.2020** | **wtorek-31.03.2020** | **środa-01.04.2020** |
| **V B** | j. angielski  j. polski  technika  wychowanie fizyczne | geografia  plastyka  matematyka  informatyka | religia  j. polski  biologia | matematyka  historia  j. polski  wychowanie fizyczne | j. angielski  matematyka  muzyka |

**Plan lekcji dla klasy 5b obowiązujący w dniach 26.03.2020 r. – 01.04.2020 r.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CZWARTEK 26 MARCA 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** |
| 26.03.2020 | Język  angielski  gr. podst. | Monika Sikora | **Temat: In a clothes shop- robienie zakupów w sklepie odzieżowym.**  Zadania do wykonania:  W celu przyswojenia zwrotów dotyczących robienia zakupów w sklepie odzieżowym zaloguj się na platformie edukacyjnej QUIZLET i wykonaj zestaw ‘**IN A CLOTHES SHOP’** (słownictwo z rozdziału 6 w naszym podręczniku). | Termin realizacji 01.04.2020 | **Zadanie dla chętnych:**  Napisz post na temat niezwykłego sklepu/ domu towarowego/ galerii handlowej na świecie, uwzględniając poniższe informacje:  - gdzie znajduje się ten sklep/dom towarowy/ galeria handlowa;  - co można tam kupić;  - czy towary są drogie, czy tanie;  - co jest w tym miejscu niezwykłego.  Prace można przesyłać do 01.04.2020r. na adres [sikora.monika321@gmail.com](mailto:sikora.monika321@gmail.com)  Pamiętaj, aby w tytule koniecznie wpisać swoje nazwisko i klasę! |
| Język  angielski  gr. rozsz. | Emilia Szadkowska | Temat:: *In a clothes shop.* W sklepie z ubraniami.  Zakres materiału: Nauka wyrażeń i zwrotów niezbędnych w czasie robienia zakupów.  Proszę by uczniowie korzystali z tej samej platformy edukacyjnej co dotychczas tj. quizlet.com (zestaw: Unit 6 - In a clothes shop) | Nauczyciel jako administrator ma automatycznie wgląd w zadania wykonywane przez uczniów na platformie. | Jeśli ktoś jeszcze nie zalogował się na platformie poniżej znajdzie link dołączenia do klasy <https://quizlet.com/join/tTp6u3udA> |
| Język polski | Magdalena Izdebska  magdalena.izdebska2@wp.pl | Lekcja  Temat: O częściach mowy, które nie zmieniają swoich form  cel lekcji: poznajemy wykrzyknik  i partykułę; rozpoznajemy partykuły  i wykrzykniki w tekście  zakres materiału: wiadomości z podręcznika s. 188-189 |  | TU znajdziesz szczegóły dotyczące lekcji:  <https://pl.padlet.com/flower1401/wrz99o0b7k3b> |
| Technika | Sylwia Budzisz | Temat: *Szkice techniczne.*  Proszę dokończyć ćw. z pisma technicznego na papierze milimetrowym.  Proszę wykonać ćw. 3 str. 58 (podręcznik). | zdjęcia wykonanych zadań można przesłać na adres [sylwia.budzisz@op.pl](mailto:sylwia.budzisz@op.pl)  do 3.04 |  |
|  | WF dziewczęta | Anna Kalinowska  Anna Leszczuk | Fakultet – piłka ręczna  Temat: KOORDYNACJA RUCHOWA.  1. Część wstępna Czas trwania 10 minut  Rozgrzewka: bieg w miejscu, skippy, skłony, podskoki, skręty tułowia itp  2. Część główna Czas trwania 30 minut  Narysować kredą na podłodze drabinkę o 30 centymetrowych odległościach, długość wg możliwości do 5 metrów,  ćwiczenia wykonywać po 5 serii  1. skipp A z pracą rąk  2. skipp C z pracą rąk  3. szybki bieg z prowadzącą lewą nogą z dołączeniem prawej w każdym kwadracie  4. jw z prowadzącą prawą nogą  5. skipp A bokiem do kierunku poruszania się, prawą i lewą stroną  6. prawym bokiem do kierunku wejście do drabinki i wyjście  7. jw lewym bokiem  8. skipp A lewą nogą skippC prawą nogą  9. jw zmiana nóg  10. dwa skoki obunóż w przód, jeden w tył  11. przeplatanka prawym i lewym bokiem  12. podpór przodem z boku drabinki: marsz na rękach w prawo z dołączeniem lewej ręki  13. jw marsz w lewo  14. podpór przodem z boku drabinki, nogi w drabince: marsz w prawo z dołączeniem lewej nogi  15. jw marsz w lewo  16. skipp A prawą nogą w drabince, lewa pozostaje poza drabinką  17. jw skipp A lewą nogą  Skakanka:  podskoki na lewej nodze x 10 , podskoki na prawej nodze x 10, podskoki obunóż x 10 – szybkie zmiany łącznie 20 serii, przerwa między seriami 20 sekund  3. Część końcowa – 5 minut  Ćwiczenia rozciągające i rozluźniające.  Temat: WZMACNIANIE MIĘŚNI POSTURALNYCH, DOSKONALENIE  ZWODÓW - NDYWIDUALNE ĆWICZENIA W DOMU  Przybory i przyrządy: KOC, KOŁDRA, KRZESŁO, BALON  1. Część wstępna  Czas trwania: 10 minut.  W domu przy otwartym oknie (pamiętaj o zabezpieczeniu miejsca do ćwiczeń – usunięcie, przesunięcie sprzętu który  mógłby zagrażać twojemu bezpieczeństwu )  Cel: doskonalenie zwodów, wzmacnianie mięśni posturalnych  Przybory, przyrządy: koc, kołdra, krzesło, balon  Rozgrzewka:  Trucht w miejscu ok 2 min, następnie przejdź do biegu bokserskiego z włączeniem boksowania rękoma ok 2 minut,  pajacyki w miejscu ok 1 min. Stojąc w miejscu ręce oparte na biodrach – krążenia bioder, krążenie głowy w prawo i w  lewo, krążenia ramion w przód, w tył ok 20, w rozkroku – skłony w przód – do prawej i lewej nogi , do środka – po 10  skłonów, skip a, skip c,  2. Część główna  Czas trwania: 30 minut.  1. Opierając krzesło o ścianę stroną z oparciem , tak żeby się nie przesuwało, ręce opierasz na siedzisku krzesła.  Dłonie rozstawiasz na szerokości barków oraz pod barkami – łokcie wzdłuż tułowia – przesuwasz tułów do przodu tak  by dłonie znalazły się jak najbliżej wysokości pępka. - 3 serie po 8 powtórzeń  2. Stojąc przed krzesłem ok 8 cm przodem wykonujesz skip A opierając za każdym razem stopę na siedzisku– (nie  stajesz na siedzisku) - 3 serie po 8 powtórzeń  3. W ustawieniu z boku do krzesła opartego o ścianę – kładziesz tułów na krzesło, dłonie chwytają oparcie – unosisz  w górę ugięte nogi w kolanach - 3 serie po 8 powtórzeń  4. W leżeniu tyłem ,- kładziesz nogi ugięte pod kątem prostym na siedzisku krzesła opartego o ścianę wykonujesz  brzuszki unosząc wyłącznie barki do wysokości łopatek – 3 serie po 8 powtórzeń  5. Na rozłożonej kołdrze na kocu wykonujesz rzuty z miejsca z upadkiem w przód( w ręku trzymasz nadmuchany  balon)- 3 serie po 8 rzutów  6. Na rozłożonej kołdrze na kocu wykonujesz rzuty z miejsca z łączonym przewrotem w przód- w tył (w ręku  trzymasz nadmuchany balon)- 3 serie po 8 rzutów  7. Przed materacem ustawiasz krzesło – wykonujesz zwód z zamarkowanym rzutem na krześle z wyraźnym  przeniesieniem tułowia w prawo – odbijasz się z nogi prawej w tył za prawym ramieniem – wykonujesz rzut balonem  z upadkiem w przód -4 serie po 8 rzutów  8. Przed materacem ustawiasz krzesło – w naskoku wykonujesz zwód z zamarkowanym rzutem na krześle z  wyraźnym przeniesieniem tułowia w lewo – odbijasz się z nogi lewej w tył za lewym ramieniem – wykonujesz rzut  balonem z upadkiem w przód -4 serie po 8 rzutów  9. W ustawieniu tyłem do krzesła wykonujesz zwód w prawo z przeniesieniem tułowia , odbijasz się z nogi prawej ,  mijasz krzesło przechodzisz do rzutu balonem z upadkiem  10. W ustawieniu tyłem do krzesła wykonujesz zwód w lewo z przeniesieniem tułowia , odbijasz się z nogi lewej ,  mijasz krzesło przechodzisz do rzutu balonem z upadkiem  3. Część końcowa  Czas trwania: 8 minut.  Ćwiczenia rozluźniające na kołdrze – koci grzbiet, z klęku podpartego siad na pięty, ręce zostają w miejscu – powrót  do klęku, z klęku, przejście do siadu na pięty ręce w przód na podłoże – nie odrywając bioder z pięt maszerujesz jak  najdalejrękoma do przodu – rozciągamy kręgosłup  - w leżeniu tyłem , ręce w bok dotykamy prawą stopą do lewej ręki, lewą stopą do prawej ręki – na zmianę prawa i  lewa noga x 8, to samo ćwiczenie w leżeniu przodem, w siadzie prostym skręty tułowia raz w prawo, raz w lewo z  oparciem dłoni o podłoże do leżenia. | Fotki, filmiki na adres [annakalinowska7@o2.pl](mailto:annakalinowska7@o2.pl) lub messengera |  |
|  | WF chłopcy | Jacek Kisiel | Gimnastyka podstawowa  Temat;  Ćwiczymy z przyborem nietypowym  kompetencje; uczeń przestrzega zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń  uczeń potrafi samodzielnie zorganizować krótką formę zajęć np. rozgrzewkę  Zadanie do wykonania; Przy użyciu dostępnych przyborów znajdujących się w Twoim  pokoju/mieszkaniu np.; piłka, hantle, balon, krzesło, poduszka, książka,  plecak, kij od szczotki, itp... liczy się twoja pomysłowość , przygotuj pięć  ćwiczeń kształtujących bądź rozgrzewających twoje ciało. Wykonaj te  pięć ćwiczeń w trzech seriach po 10-12 powtórzeń . Ostatnią serią nagraj  swoim telefonem i zostaw w pamięci. W trakcie wykonywania ćwiczeń  możesz wykorzystać dowolną muzykę.  Uwagi ; Przed przystąpieniem do ćwiczeń otwórz okno – przewietrz pokój , ćwiczenia wykonuj na  dywanie lub kocu , zachowaj bezpieczny odstęp od mebli i innych sprzętów , ćwiczenia  wykonuj w obecności osoby dorosłej. Praca do samodzielnego wykonania, nie kopiuj  innych kolegów.  **Pamiętaj o ruchu i ćwiczeniach w ciągu całego dnia, nie tylko podczas zdalnych lekcji** |  |  |
| **PIĄTEK 27 MARCA 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** |
| 27.03.2020 | Geografia | Anetta Cieślik | Temat: Strefy klimatyczne i strefy krajobrazowe.  Przeczytaj treść tematu z podręcznika (str.108-112), a następnie zapisz temat w zeszycie i wykonaj samodzielnie notatkę:   1. *Strefy klimatyczne na Ziemi:*   *-*  *-*  *- (5)*  *-*  *-*  *2. Strefy krajobrazowe świata:*  *-*  *-*  *-*  *-*  *- (8)*  *-*  *-*  *-*  *-*  *3. Polska leży w strefie klimatów umiarkowanych, a jej strefę krajobrazową stanowią lasy liściaste i mieszane.*  Na koniec wykonaj zadania do tematu w zeszycie ćwiczeń (str. 65-66).  Powodzenia ☺ |  | W celu utrwalenia wiadomości zapoznaj się z  <https://epodreczniki.pl/a/strefy-klimatyczne-swiata/D4wGMSzdI> |
| Plastyka | Jadwiga  Jaszkowska | Temat: Ozdoby i dekoracje wielkanocne  Ponieważ zbliżają się Święta Wielkanocne, bardzo proszę o wykonanie ozdoby związanej z tym tematem. Każdy z Was, ma w domu mąkę, wodę i sól. Proponuję więc wykorzystać te składniki do zrobienia masy solnej, która jest doskonałym tworzywem. Jaka to ma tyć ozdoba? Wszystko zależy od waszego pomysłu i twórczej inwencji Może to być baranek, kurczaczek, zajączek czy ozdobne jajko wielkanocne. Dużo podpowiedzi znajdziecie w internecie. Powodzenia | Zdjęcie wykonanej ozdoby należy przesłać do 03. 04. na mój adres e-mail:  jadwigajaszkowska@gmail.com | Wcześniej wykonane prace rysunkowe można już wysyłać na podany e-mail |
| Matematyka | Ewa Sipa  sipaewa@wp.pl | Temat: Procenty a ułamki.   1. 1.Przeczytaj tekst z podręcznika i przeanalizuj wszystkie przykłady A, B, C, D, E, F. Odpowiedzi zapisz w zeszycie.   Wykonaj z ćwiczeniówki ćw.1-5str.91-92 | Podpisz się w zeszycie i prześlij ćwiczenia z ćwiczeniówki mailem  do soboty do godz.13.  Pamiętajcie | Dla chętnych uczniów ćw. 10 str. 177 |
| Informatyka | Maciej Purgał | Temat: Projektowanie filmu ze zdjęć.  Wejdź na stronę <https://epodreczniki.pl/a/projektowanie-filmu-ze-zdjec/DZ1bB5Yf0>  Postępuj zgodnie z zamieszczonymi na stronie wskazówkami. Możesz wykorzystać darmowy program PhotoStory 3.0 lub inny dostępny. Wykonaj pracę składającą się z co najmniej dziesięciu slajdów/zdjęć opatrzonych tytułami. Wgraj do filmiku dowolny podkład muzyczny. | Dla chętnych: gotową pracę możesz odesłać do 3.04 pocztą elektroniczną purgalmaciej@onet.pl |  |
| **PONIEDZIAŁEK 30.03.2020** | | | | | |
| **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** |
| 30.03.2020 | Religia | Jadwiga Żak | Temat: Wielki Post -powtórzenie  Korzystaj z tekstu: Kuszenie Jezusa (Łk4.1-13) z www.Biblia.pl  1.Uzupełnij zdania wyrazami z nawiasu (40 dni, pokusy, pościł)  Pan Jezus przebywał na pustyni………………………W tym czasie modlił się i ………………. Pokonał szatana i odrzucił jego………………………….  2.Wykreśl wyrazy: cud, syn, pan, bo, za, dar i uzupełnij zdanie.  WIELKICUDPOSTSYNZACZYNAPANSIĘBOWZAŚRODĘPOPIELCOWĄDAR  Wielki Post zaczyna się………………………………..  3.Wielki Post trwa…………………  4. Wymień dowolne 4 stacje Drogi Krzyżowej. | Proszę przesłać odpowiedzi do 6.04.2020 na adres: [jadwiga.zak2020@wp.pl](mailto:jadwiga.zak2020@wp.pl) |  |
| Język polski | Magdalena Izdebska  magdalena.izdebska2@wp.pl | Lekcja  Temat: Powtórzenie wiadomości o poznanych częściach mowy  cel lekcji: utrwalamy swoją wiedzę o poznanych częściach mowy odmiennych i nieodmiennych  zakres materiału: „Sprawdź siebie!” – podręcznik s. 190-193 |  | TU znajdziesz szczegóły dotyczące lekcji:  <https://pl.padlet.com/flower1401/wrz99o0b7k3b> |
| Biologia |  | **Przeczytaj uważnie tekst w podręczniku na str. 106 - 109. Zwróć uwagę na zagadnienia ujęte w punktach poniżej.**    **Przepisz do zeszytu poniższą notatkę.**  **Temat: Liść – wytwórnia pokarmu.**  **1. Funkcje liścia:**  - wytwarzanie pokarmu w procesie fotosyntezy  - wymiana gazowa  - parowanie wody = **transpiracja**.  **2. Budowa zewnętrzna liścia:**  (rysunek w podręczniku na str. 106)  - **blaszka** liściowa  - **ogonek** liściowy – liście ogonkowe  (u niektórych liści brak ogonka – tzw. liść siedzący).  **3. Różnorodność kształtów blaszek liściowych:**  a) **liście pojedyncze** (jedna blaszka liściowa),  np. liść sercowaty u lipy  b) **liście złożone** (kilka blaszek liściowych),  np. liść dłoniasty u kasztanowca.   1. **Typy przekształconych liści:**   - liście czepne  - liście spichrzowe  - ciernie  - liście pułapkowe.  **Praca domowa:**  - Narysuj liść sercowaty (str. 107 w podręczniku) i zaznacz  na nim blaszkę i ogonek liściowy.  - Podaj po 1 przykładzie rośliny do różnych typów  przekształconych liści.  (Typy liści są wymienione w punkcie 4 notatki). | W tym tygodniu nie odsyłaj pracy domowej do sprawdzenia. Wykonaj ją w zeszycie. | **SKOŃCZYLIŚMY DZIAŁ NR 4**  **UZUPEŁNIJ EWENTUALNE ZALEGŁOŚCI**  **O TKANKACH   I ORGANACH ROŚLINNYCH**  **STRONY  W PODRĘCZNIKU 93 - 109**  Na następnej lekcji będzie powtórzenie wiadomości. |
| **WTOREK 31.03.2020** | | | | | |
| **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** |
| 31.03.2020 | Matematyka | Ewa Sipa  sipaewa@wp.pl | Temat: Procenty a ułamki -ćwiczenia.   1. Wykonaj ćw. 6 str. 92 z ćwiczeniówki.   Wykonaj z podręcznika ćw.3-4 str. 176 i ćw. 5 i 7 str.177 oraz ćw.13 str. 178. | Podpisane prace prześlij do środy do godz. 10 | Dla chętnych uczniów ćw. 6, 8, 9, 10 str.177  Oraz ćw. 14 i zagadkę str.178 |
| Historia | Łukasz Staniszewski | Temat: Początki Polski  ZACZNIJ OD OBEJRZENIA KRÓTKIEGO FILMU EDUKACYJNEGO  <https://gwo.pl/panstwo-mieszka-i-p4407>  NASTĘPNIE PRZECZYTAJ TEMAT STR. 137- 141, POSTĘPUJ ZGODNIE ZE SCENARIUSZEM. PRZEPISZ NOTATKĘ.  1. Słowianie dzielili się na różne plemiona, najważniejsze z nich które mieszkały między Odrą, a Bugiem to:  a) Polanie –  b) Wiślanie –  c) Ślężanie –  d) Mazowszanie –  e) Pomorzanie –  TERAZ NA PODSTAWIE PODRĘCZNIKA, DOPISZ JAKIE REJONY ZAMIESZKIWAŁY POSZCZEGÓLNE PLEMIONA  2. Mieszko I uważał państwo za swoją własność – ustrój, w którym państwo jest własnością panującego to monarchia patrymonialna  3. Państwo Mieszka I  a) Drużyna wojów  b) Daniny  4. Przyczyny przyjęcia chrztu przez Mieszka I  NA PODSTAWIE PODRĘCZNIKA WYPISZ (STRESZCZAJĄC CO ZNAJDZIESZ NA STR. 139) JAKIE BYŁY PRZCZYNY KTÓRE SKŁONIŁY KSIĘCIA MIESZKA I DO PRZYJĘCIA CHRZTU. NP. A) „CHĘĆ PRZYŁĄCZENIA ZIEM POMORZAN” ITD.  5. W 965 r. Mieszko I zawarł sojusz z księciem Czech i ożenił się z jego córką Dobrawą, a w 966 r. ochrzcił się wraz z całym swoim dworem.  NA PODSTAWIE ZDOBYTYCH WIADOMOŚCI POSTARAJ SIĘ Z MINIMUM 50 SŁOWACH ODPOWIEDZIEĆ NA PYTANIE (W ZESZYCIE) „W JAKI SPOSÓB CHRZEST ZWIĘKSZYŁ BEZPIECZEŃSTWO PAŃSTWA POLAN?”  (PLIK WORD DO 08.04)  6. Polska po chrzcie  a) Bitwa pod Cedynią 972 r. | Plik WORD do 08.04  staniszewski.lekcje@gmail.com |  |
| Język polski | Magdalena Izdebska  magdalena.izdebska2@wp.pl | Lekcja  Temat: Jak się zachować?  cel lekcji: wiemy, jak można komunikować się z innymi  zakres materiału: podręcznik s.194-195 |  | TU znajdziesz szczegóły dotyczące lekcji:  <https://pl.padlet.com/flower1401/wrz99o0b7k3b> |
| WF dziewczęta | Anna Kalinowska  Anna Leszczuk | Fakultet piłka ręczna  Temat: KSZTAŁTOWANIE MOCY.   1. **Część wstępna**  czas trwania 10 minut   rozgrzewka: trucht w miejscu, trucht bokserski, skippy, krążenia ramion, odmachy ramion, wymachy nóg, krążenia tułowia,ćwiczenia rozciągające  2 **Część główna:** czas trwania 30 minut  Ćwiczenia wykonywać po 5 powtórzeń, w 3 seriach  1a - podpór przodem – dotknięcie lewą ręką prawego barku i prawą ręką lewego barku  1b - jeden podskok obunóż do przodu do półprzysiadu, dwa w tył,  odpoczynek 15 sekund  2a- wysoki podpór przodem, podskoki z nogi na nogę do boku  2b - w siadzie równoważnym wyprosty i ugięcia nóg w kolanach  odpoczynek 15 sekund  3a - przejście z pozycji deski do podporu przodem i powrót do deski  3b - deska przez 15 sekund  odpoczynek 15 sekund  4a – podskoki naprzemienne w przód  4b – w siadzie równoważnym dotknięcie prawym łokciem lewego kolana i lewym łokciem prawego kolana  odpoczynek 15 sekund  5a – bieg w miejscu przez 15 sekund  5b – w podporze przodem dotknięcie lewym kolanem prawego łokcia i prawym kolanem lewego łokcia  odpoczynek 15 sekund  6a – w pozycji deski uniesienie na przemian lewej i prawej nogi w górę  6b – przysiad podparty, wyrzut nóg w tył, powrót do przysiadu, wyskok w górę  odpoczynek 15 sekund  7a – w leżeniu przodem unoszenie nód z równoczesnym uniesieniem klatki piersiowej i rąk  7b – w staniu przeskoki z nogi na nogę do boku z przeniesieniem ciężaru ciała  odpoczynek 15 sekund  3**. Część końcowa czas trwania 5 minut**  w leżeniu tyłem wdechy nosem wydechy ustami  w staniu swobodne skłony boczne, ćwiczenia rozciągające  Temat: Rozwijanie koordynacji ruchowej i sprawności fizycznej  Przybory: skakanka  Łączny czas 45 minut  1. **Część wstępna** czas trwania 10 minut  rozgrzewka: bieg w miejscu, skippy, skłony, podskoki, skręty tułowia  2. **Część główna** czas trwania 30 minut  Narysować kredą na podłodze drabinkę o 30 centymetrowych odległościach, długość wg możliwości do 5 metrów  ćwiczenia wykonywać po 5 serii  1. skipp A z pracą rąk  2. skipp C z pracą rąk  3. szybki bieg z prowadzącą lewą nogą z dołączeniem prawej w każdym kwadracie  4. jw z prowadzącą prawą nogą  5. skipp A bokiem do kierunku poruszania się, prawą i lewą stroną  6. prawym bokiem do kierunku wejście do drabinki i wyjście  7. jw lewym bokiem  8. skipp A lewą nogą skippC prawą nogą  9. jw zmiana nóg  10. dwa skoki obunóż w przód, jeden w tył  11. przeplatanka prawym i lewym bokiem  12. podpór przodem z boku drabinki: marsz w prawo z dołączeniem lewej ręki  13. jw marsz w lewo  14. podpór przodem z boku drabinki, nogi w drabince: marsz w prawo z dołączeniem lewej nogi  15. jw marsz w lewo  skakanka:  podskoki na lewej nodze x 20 , podskoki na prawej nodze x 20, podskoki obunóż x 20 – szybkie zmiany łącznie 20 serii, przerwa między seriami 10 sekund  3. **Część końcowa**: czas trwania 5 minut  ćwiczenia rozluźniające i rozciągające |  |  |
| WF  chłopcy | Jacek Kisiel | Piłka siatkowa  Temat;  Doskonalimy odbicia piłki sposobem górnym w różnych pozycjach  kompetencje; uczeń rozumie i stosuje potrzebę ruchu dla rozwoju własnego organizmu  uczeń potrafi samodzielnie ocenić i poprawić błędy w wykonywanym ćwiczeniu  uczeń zna podstawowe przepisy gry danej dyscypliny  Zadanie do wykonania; Przy użyciu dostępnej piłki lub balonu wykonaj następujące ćwiczenia;  -odbij w pozycji stojącej, palcami sposobem górnym jak największą ilość  -odbij jw przechodząc jednocześnie do klęku, przysiadu, siadu  -odbij palcami w pozycji leżącej na plecach jak największą ilość  - odbijając jw przejdź jednocześnie do siadu i z powrotem  - odbij palcami w pozycji leżącej na plecach piłkę o ścianę lub wykorzystaj  rodzica/rodzeństwo do dorzucania piłki  Zapoznaj się z zasadami gry w minisiatkówkę punkt 1-6 wykorzystując link;  https://www.mlodziezowasiatkowka.pl/dzieci-jak-grac\_109,3002.html?page=0  Uwagi; Przed przystąpieniem do ćwiczeń otwórz okno – przewietrz pokój , zachowaj bezpieczny  odstęp od mebli i innych sprzętów , ćwiczenia wykonuj w obecności osoby dorosłej. Użyj dowolnej  posiadanej piłki, każde z ćwiczeń wykonuj jak najwięcej razy, zwracaj uwagę na prawidłowe  ułożenie dłoni. Łączny czas ćwiczeń to ok. 30 minut. Część teoretyczną z zasad minisiatkówki  możesz wykonać o innej porze dnia, zapisując lub zapamiętując treści niezrozumiałe. |  |  |
| **ŚRODA 01.04.202** | | | | | |
| **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** |
| 01.03.2020 | Język angielski  gr.podst. | Monika Sikora | **Temat: ‘Sporty Sue: Episode 6’- praca z tekstem.**  Zadania do wykonania:   1. Przeczytaj komiks w rozdziale 6 (str. 76 w podręczniku), wyszukaj odpowiedź na pytanie: ‘*Who does Sue interview?’* oraz zwróć uwagę na kontekst, w jakim użyte zostały zwroty: ‘Do zobaczenia!’, ‘Czemu nie?’, ‘To świetny pomysł!’   Wykonaj zestaw **‘USEFUL!’** na platformie edukacyjnej Quizlet, utrwalający zwroty z komiksu. |  |  |
| Język angielski  gr.rozsz. | Emilia Szadkowska | Temat: Sporty Sue – praca z tekstem.  Zakres materiału:  Uczniowie czytają komiks Sporty Sue z działu 6 w podręczniku.  Zwracają uwagę na ramkę z przydatnymi zwrotami.  Proszę by uczniowie korzystali z tej samej platformy edukacyjnej co dotychczas tj. quizlet.com (zestaw: Unit 6 – Useful! ) | Nauczyciel jako administrator ma automatycznie wgląd w zadania wykonywane przez uczniów na platformie. |  |
| Matematyka | Ewa Sipa  sipaewa@wp.pl | Temat: Ułamki dziesiętne – ćwiczenia utrwalające.   1. Wykonaj wszystkie ćwiczenia z podręcznika w zeszycie ze str.179. 2. Skorzystaj ze strony i wykonaj test   [www.gwo.pl/strefaucznia/szkoła](http://www.gwo.pl/strefaucznia/szkoła) podstawowa/klasa5/matematyka/testy online  (ułamki dziesiętne). | Podpisane prace prześlij mailem do czwartku do godz. 10 | Dla chętnych uczniów – można utrwalić i powtórzyć materiał korzystając ze strony [www.gov.pl/zdalne](http://www.gov.pl/zdalne) lekcje/szkola podstawowa/klasa 5/przedmioty/matematyka,  Ćw. 9-10 str.180 podręcznik |
| Muzyka | Anna Skrzypczyńska-Krata  anna.krata2020@vp.pl | Temat: RYTM W MUZYCE.  <https://www.youtube.com/watch?v=LKyZtocE9u0>  Proszę zapoznać się z drzewkiem rytmicznym, przepisać do zeszytu wraz z nazwami wartości rytmicznych: cała nuta, półnuta, ćwierćnuta, ósemka, szesnastka.  Zachęcam do wykonania quizów.  <http://www.kursnamuzyke.pl/szkola-podstawowa/muzyka-w-4-6/zasady-muzyki/wartosci-rytmiczne> | Proszę przesłać uzupełnioną kartę pracy, zadaną tydzień temu czyli 16.03.2020 w formie odpowiedzi, zdjęcie tej pracy, w dokumencie WORD czy w inny dogodnej formie na adres email do piątku 27.03.2020 |  |