|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Klasa** | **czwartek – 26.03.2020** | **piątek – 27.03.2020** | **poniedziałek-30.03.2020** | **wtorek-31.03.2020** | **środa-01.04.2020** |
| **V B** | j. angielskij. polskitechnikawychowanie fizyczne | geografiaplastykamatematykainformatyka | religia j. polskibiologia | matematykahistoriaj. polskiwychowanie fizyczne | j. angielskimatematyka muzyka |

**Plan lekcji dla klasy 5b obowiązujący w dniach 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 angielskigr. 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 Pamiętaj, aby w tytule koniecznie wpisać swoje nazwisko i klasę! |
| Język angielskigr. 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 Izdebskamagdalena.izdebska2@wp.pl | LekcjaTemat: O częściach mowy, które nie zmieniają swoich formcel lekcji: poznajemy wykrzyknik i partykułę; rozpoznajemy partykuły i wykrzykniki w tekściezakres 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.pldo 3.04 |  |
|  | WF dziewczęta | Anna KalinowskaAnna Leszczuk | Fakultet – piłka ręcznaTemat: KOORDYNACJA RUCHOWA. 1. Część wstępna Czas trwania 10 minutRozgrzewka: bieg w miejscu, skippy, skłony, podskoki, skręty tułowia itp2. Część główna Czas trwania 30 minutNarysować 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 sekund3. Część końcowa – 5 minutĆwiczenia rozciągające i rozluźniające.Temat: WZMACNIANIE MIĘŚNI POSTURALNYCH, DOSKONALENIEZWODÓW - NDYWIDUALNE ĆWICZENIA W DOMUPrzybory i przyrządy: KOC, KOŁDRA, KRZESŁO, BALON1. Część wstępnaCzas trwania: 10 minut. W domu przy otwartym oknie (pamiętaj o zabezpieczeniu miejsca do ćwiczeń – usunięcie, przesunięcie sprzętu którymógłby zagrażać twojemu bezpieczeństwu )Cel: doskonalenie zwodów, wzmacnianie mięśni posturalnychPrzybory, przyrządy: koc, kołdra, krzesło, balonRozgrzewka: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 wlewo, krążenia ramion w przód, w tył ok 20, w rozkroku – skłony w przód – do prawej i lewej nogi , do środka – po 10skłonów, skip a, skip c,2. Część głównaCzas 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 takby 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– (niestajesz na siedzisku) - 3 serie po 8 powtórzeń 3. W ustawieniu z boku do krzesła opartego o ścianę – kładziesz tułów na krzesło, dłonie chwytają oparcie – unosiszw 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 wykonujeszbrzuszki 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 nadmuchanybalon)- 3 serie po 8 rzutów 6. Na rozłożonej kołdrze na kocu wykonujesz rzuty z miejsca z łączonym przewrotem w przód- w tył (w rękutrzymasz nadmuchany balon)- 3 serie po 8 rzutów 7. Przed materacem ustawiasz krzesło – wykonujesz zwód z zamarkowanym rzutem na krześle z wyraźnymprzeniesieniem tułowia w prawo – odbijasz się z nogi prawej w tył za prawym ramieniem – wykonujesz rzut balonemz upadkiem w przód -4 serie po 8 rzutów 8. Przed materacem ustawiasz krzesło – w naskoku wykonujesz zwód z zamarkowanym rzutem na krześle zwyraźnym przeniesieniem tułowia w lewo – odbijasz się z nogi lewej w tył za lewym ramieniem – wykonujesz rzutbalonem 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 upadkiem3. Część końcowaCzas trwania: 8 minut.Ćwiczenia rozluźniające na kołdrze – koci grzbiet, z klęku podpartego siad na pięty, ręce zostają w miejscu – powrótdo klęku, z klęku, przejście do siadu na pięty ręce w przód na podłoże – nie odrywając bioder z pięt maszerujesz jaknajdalejrękoma do przodu – rozciągamy kręgosłup - w leżeniu tyłem , ręce w bok dotykamy prawą stopą do lewej ręki, lewą stopą do prawej ręki – na zmianę prawa ilewa noga x 8, to samo ćwiczenie w leżeniu przodem, w siadzie prostym skręty tułowia raz w prawo, raz w lewo zoparciem dłoni o podłoże do leżenia. | Fotki, filmiki na adres annakalinowska7@o2.pl lub messengera |  |
|  | WF chłopcy | Jacek Kisiel |  Gimnastyka podstawowaTemat;Ćwiczymy z przyborem nietypowymkompetencje; uczeń przestrzega zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeńuczeń potrafi samodzielnie zorganizować krótką formę zajęć np. rozgrzewkęZadanie do wykonania; Przy użyciu dostępnych przyborów znajdujących się w Twoimpokoju/mieszkaniu np.; piłka, hantle, balon, krzesło, poduszka, książka,plecak, kij od szczotki, itp... liczy się twoja pomysłowość , przygotuj pięććwiczeń kształtujących bądź rozgrzewających twoje ciało. Wykonaj tepięć ćwiczeń w trzech seriach po 10-12 powtórzeń . Ostatnią serią nagrajswoim telefonem i zostaw w pamięci. W trakcie wykonywania ćwiczeńmożesz wykorzystać dowolną muzykę.Uwagi ; Przed przystąpieniem do ćwiczeń otwórz okno – przewietrz pokój , ćwiczenia wykonuj nadywanie lub kocu , zachowaj bezpieczny odstęp od mebli i innych sprzętów , ćwiczeniawykonuj w obecności osoby dorosłej. Praca do samodzielnego wykonania, nie kopiujinnych 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  | JadwigaJaszkowska | Temat: Ozdoby i dekoracje wielkanocnePonieważ 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 Sipasipaewa@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 mailemdo 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 -powtórzenieKorzystaj 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.WIELKICUDPOSTSYNZACZYNAPANSIĘBOWZAŚRODĘPOPIELCOWĄDARWielki 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 |  |
| Język polski | Magdalena Izdebskamagdalena.izdebska2@wp.pl | LekcjaTemat: Powtórzenie wiadomości o poznanych częściach mowycel lekcji: utrwalamy swoją wiedzę o poznanych częściach mowy odmiennych i nieodmiennychzakres 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 Sipasipaewa@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.177Oraz ćw. 14 i zagadkę str.178 |
| Historia  | Łukasz Staniszewski | Temat: Początki PolskiZACZNIJ 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 PLEMIONA2. Mieszko I uważał państwo za swoją własność – ustrój, w którym państwo jest własnością panującego to monarchia patrymonialna3. Państwo Mieszka Ia) Drużyna wojówb) Daniny4. Przyczyny przyjęcia chrztu przez Mieszka INA 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 chrzciea) Bitwa pod Cedynią 972 r. | Plik WORD do 08.04staniszewski.lekcje@gmail.com |  |
| Język polski | Magdalena Izdebskamagdalena.izdebska2@wp.pl | LekcjaTemat: 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 KalinowskaAnna Leszczuk | Fakultet piłka ręcznaTemat: 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 minutĆwiczenia 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 sekund2a- wysoki podpór przodem, podskoki z nogi na nogę do boku 2b - w siadzie równoważnym wyprosty i ugięcia nóg w kolanachodpoczynek 15 sekund3a - przejście z pozycji deski do podporu przodem i powrót do deski 3b - deska przez 15 sekundodpoczynek 15 sekund4a – podskoki naprzemienne w przód 4b – w siadzie równoważnym dotknięcie prawym łokciem lewego kolana i lewym łokciem prawego kolana odpoczynek 15 sekund5a – bieg w miejscu przez 15 sekund 5b – w podporze przodem dotknięcie lewym kolanem prawego łokcia i prawym kolanem lewego łokciaodpoczynek 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 góręodpoczynek 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 ciałaodpoczynek 15 sekund 3**. Część końcowa czas trwania 5 minut**w leżeniu tyłem wdechy nosem wydechy ustamiw staniu swobodne skłony boczne, ćwiczenia rozciągająceTemat: Rozwijanie koordynacji ruchowej i sprawności fizycznej Przybory: skakankaŁączny czas 45 minut1. **Część wstępna** czas trwania 10 minutrozgrzewka: bieg w miejscu, skippy, skłony, podskoki, skręty tułowia2. **Część główna** czas trwania 30 minutNarysować kredą na podłodze drabinkę o 30 centymetrowych odległościach, długość wg możliwości do 5 metrówćwiczenia 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 lewoskakanka: 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 sekund3. **Część końcowa**: czas trwania 5 minutćwiczenia rozluźniające i rozciągające |  |  |
| WFchłopcy | Jacek Kisiel | Piłka siatkowaTemat;Doskonalimy odbicia piłki sposobem górnym w różnych pozycjachkompetencje; uczeń rozumie i stosuje potrzebę ruchu dla rozwoju własnego organizmuuczeń potrafi samodzielnie ocenić i poprawić błędy w wykonywanym ćwiczeniuuczeń zna podstawowe przepisy gry danej dyscyplinyZadanie 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 wykorzystajrodzica/rodzeństwo do dorzucania piłkiZapoznaj się z zasadami gry w minisiatkówkę punkt 1-6 wykorzystując link;https://www.mlodziezowasiatkowka.pl/dzieci-jak-grac\_109,3002.html?page=0Uwagi; Przed przystąpieniem do ćwiczeń otwórz okno – przewietrz pokój , zachowaj bezpiecznyodstęp od mebli i innych sprzętów , ćwiczenia wykonuj w obecności osoby dorosłej. Użyj dowolnejposiadanej piłki, każde z ćwiczeń wykonuj jak najwięcej razy, zwracaj uwagę na prawidłoweułożenie dłoni. Łączny czas ćwiczeń to ok. 30 minut. Część teoretyczną z zasad minisiatkówkimożesz 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 angielskigr.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 angielskigr.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 Sipasipaewa@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/szko%C5%82a) 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-Krataanna.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 |  |