|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **data** | **przedmiot wg planu** | **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** |
| 10.06 | j.ang | A. Kucińska  A.Grzesik/K. Piera | Topic: Revision – unit 8  W ramach powtórzenia wiadomości z działu 8 wykonaj ćwiczenia 1, 2, 3, 4 str. 77 (ćwiczeniówka)  Wyślij zdjęcie wykonanych ćwiczeń do 12. 06.  Oceny otrzymają wybrani uczniowie.  Topic: I didn't watch it. - Lekcja online  Celem lekcji jest utrwalenie i zastosowanie wiedzy dotyczącej czasu Past Simple.  Uczniowie wykonują ćwiczenia z ksiązki Ex. 1,3 p. 88 +  Ex. 5 p. 91 oraz z ćwiczeniówki Ex. 1,2 p. 63 + 1,2,3p. 65 | Wyślij zdjęcie wykonanych ćwiczeń na adres  [akucinska@sp2pt.onmicrosoft.com](mailto:akucinska@sp2pt.onmicrosoft.com) |  |
| mat.  2 godz. | E. Sipa/  K. Piera | **Temat 1:Litry i mililitry.**  Cel: poznanie litrów i mililitrów.  Zadania do wykonania:  1.Wykonaj z ćwiczeniówki ćw.1, 2, 4/125.  2.Wykonaj z ćwiczeniówki ćw. 5, 6,8/126-127.  **Temat 2: Jednostki objętości – utrwalenie.**  Cel: utrwalenie jednostek długości, pola i objętości.  Zadania do wykonania:  1.Wykonaj z ćwiczeniówki ćwiczenia 9, 10, 11, 12/127. | Przysyłają zrealizowany temat uczniowie, którzy nie uczestniczyli w lekcji on-line | **Lekcja on-line**  **5c: 10-10:45** |
| muzyka | A.Krata/  K. Piera | TEMAT: MUZYCZNE LATO.   1. Przygotuj plastikowy kubek, wykonaj zabawę:   <https://www.youtube.com/watch?v=jsCsR-SbPFs>   1. Podsumowanie wiedzy muzycznej. Odpowiedz na pytania:  * Narysuj prawidłowy klucz wiolinowy:   <https://www.youtube.com/watch?v=ot0q9Q_cMG8>   * Podpisz i narysuj prawidłowo gamę C- dur:   <https://www.youtube.com/watch?v=mKb3QN-qYG4>   * Wymień nazwisko najsłynniejszego polskiego kompozytora i pianisty? * Narysuj następujące wartości rytmiczne: całanuta, pół nuta, ćwierćnuta, ósemka, szesnastka   <https://www.youtube.com/watch?v=ADRQMF9zrto> |  |  |
| 11.06 | j. ang.  2 godz. | A. Kucińska  A.Grzesik/K. Piera | **BOŻE CIAŁO** | | |
| j. polski | M. Purgał/ K. Piera |
|  | technika | S. Budzisz/ K. Piera |
|  | Wf  2 godz. | M.Zawadzki/  K. Piera  M. Gruca |
| 12.06 | geografia | A.Cieślik/ K. Piera | **dzień wolny od zajęć dydaktycznych**  . | | |
| plastyka | J.Jaszkowska/ K. Piera |
| Mat. | E. Sipa/  K. Piera |
| Inf. | M. Purgał/ K. Piera |
| 15.06 | religia  2 godz. | J. Żak/  K. Piera | **1.Temat:Zbawiciel jest Panem życia.**  Jezus jest tym , który daje nam życie-odszukaj i przeczytaj podane wydarzenia z Pisma Św.:  Młodzieniec z Nain(Łk7,11-15);Córka Jaira(Łk8,49-55);Wskrzeszenie Łazarza(J11,17-45)  Z tych tekstów mogłeś się dowiedzieć, że dla Jezusa nie ma rzeczy niemożliwych. Otwórz link:  <https://www.youtube.com/watch?v=OJx9pyjK7ko>  **2.Temat:Każdy dzień z Jezusem.**  Otwórzcie linki i wysłuchajcie co znani ludzie mówią o swojej wierze.  Paweł Królikowski <https://www.youtube.com/watch?v=RmLUuUMGbp4>  Kamil Stoch <https://www.youtube.com/watch?v=IhGudcpn_Js>  Każdy człowiek patrzy inaczej na swoją relację z Jezusem.  Na wieczornej modlitwie podziękuj Bogu za dar wiary. |  |  |
| j.polski  2 godz. | M. Purgał/ K. Piera | **Temat: Głoska a litera.**  **Przypomnij sobie podstawowe informacje, kliknij w obrazek i powiększ.**  **Bez tytułu.png**  Wejdź na stronę  <https://epodreczniki.pl/a/slyszymy-gloski-piszemy-litery/DUZTvCphM>  Wykonaj na stronie ćwiczenie 7 i 8.  **Temat: O różnych rodzajach głosek.**  Temat jest w podręczniku na stronach 339-341.  Po zapoznaniu się podziałem głosek (cztery niebieskie ramki), wejdź na stronę i uzupełnij ćwiczenie 2.  <https://epodreczniki.pl/a/staw-czolo-roznym-gloskom/Dw38pf6No>  Otwórz ćwiczeniówkę na stronie 119 i wykonaj zadania 1 i 4. | **Spotkanie online**  **poniedziałek godz. 10.00** |  |
| biologia | K. Burnant/ K. Piera | **Przeczytaj uważnie tekst w podręczniku na str. 148 - 153.**  **Zwróć uwagę na zagadnienia ujęte w punktach poniżej.**  **Przepisz do zeszytu poniższą notatkę.**    **Temat: Znaczenie i przegląd roślin okrytonasiennych.**     1. Znaczenie roślin okrytonasiennych w przyrodzie. 2. Znaczenie roślin okrytonasiennych dla człowieka**.** 3. Rozpoznawanie popularnych krzewów i drzew liściastych. |  |  |
| 16.06 |  |  | **EGZAMIN ÓSMOKLASISTY** | | |
| 17.06 |  |  |
| 18.06 |  |  |
| 19.06 | geografia | A.Cieślik/ K. Piera | Temat**: Krajobrazy świata-ćwiczenia z mapą.**  Jak wiesz, zakończyliśmy już omawianie wszystkich zagadnień przewidzianych w klasie 5. Dlatego w ramach utrwalenia znajomości mapy wykonaj zadania „Sprawdź, czy znasz mapę”, które znajdują się w zeszycie ćwiczeń str. 93-94. Skorzystaj z atlasu.  Powodzenia ☺ |  |  |
| plastyka | J.Jaszkowska/ K. Piera | Temat : **Formy kontaktu ze sztuką.**  Na dzisiejszej lekcji zajmiemy się kontaktem z kulturą i sztuką poprzez różne instytucje powołane do tego celu. Odgrywają one ogromną rolę w propagowaniu kultury i sztuki, są min. łącznikiem pomiędzy artystą a odbiorcą. Są to instytucje państwowe lub prywatne, międzynarodowe, krajowe albo lokalne. Należą do nich muzea, centra sztuki, galerie, biblioteki a także Domy Kultury.  **Muzea** – współczesne muzea nie tylko kolekcjonują i chronią dzieła sztuki oraz przygotowują wystawy. Organizują również życie artystyczne danego miasta. Pośredniczą pomiędzy artystami a publicznością tworząc dialog społeczny. Współpracują z innymi muzeami i galeriami promując artystów lokalnych na świecie (co wiąże się z promocją miasta) i zagranicznych w regionie. Organizują akcje artystyczne, projekty edukacyjne i społeczne. Działalność muzeum to również gromadzenie dzieł, wydawanie książek o sztuce a także tworzenie aplikacji mobilnych ułatwiających zwiedzanie. Współcześnie bardzo ważna działalność - działalność w sieci: wirtualne kolekcje i ekspozycje, wirtualne spacery po muzeum.  **Galerie sztuki** – państwowe lub prywatne ( tych jest coraz więcej), zajmują się kupowaniem dzieł sztuki, prezentowaniem ich, oraz ich sprzedażą. Czyli stają się pośrednikiem nie tylko w rozumieniu artysta – odbiorca, ale również sprzedający – kupujący. Mają duży wpływ na rynek sztuki. W każdym większym mieście czy miejscowości turystycznej spotkamy galerie sztuki chętnie odwiedzane przez turystów.  **Ośrodki (domy) kultury** – pełnią ważną rolę w promowaniu działań artystycznych. Organizują dla dzieci, młodzieży i dorosłych różnego rodzaju zajęcia: warsztaty plastyczne, muzyczne, aktorskie, organizują wystawy, spotkania z artystami, przedstawienia, projekcje filmów. Zajmują się szeroko rozumianą animacją kultury. Szczególnie ważne są w mniejszych miejscowościach gdzie inne instytucje promujące kulturę i sztukę nie występują.  **Jesteś w kontakcie ze sztuką także wtedy, kiedy uczysz się plastyki czy bierzesz udział w lekcjach muzealnych.** |  |  |
| Mat. | E. Sipa/  K. Piera | **Temat: Objętość prostopadłościanu**.  Cel: poznanie i utrwalenie wzoru na objętość  prostopadłościanu i sześcianu.  Zadania do wykonania:  1.Przeczytaj uważnie tekst z podręcznika na str. 236 i  wyszukaj wzory na objętość prostopadłościanu i  sześcianu. Wpisz na kolorowo do zeszytu.  2.Wykonaj z ćwiczeniówki ćw.1-4/122.  3.Wykonaj zad.4/237 z podręcznika.  4.Dla chętnych uczniów zad7 i zagadka/237. |  |  |
| Inf. | M. Purgał/ K. Piera | **Temat: Blaski i cienie Internetu.**  Wejdź na stronę, zapoznaj się z e-materiałem (przeczytaj wstęp, podsumowanie i słowniczek)  <https://epodreczniki.pl/a/komputer-we-wspolczesnym-swiecie/Ditb96S5l>  Wykonaj ćwiczenie pierwsze. |  |  |
| 22.06 | religia  2 godz. | J. Żak/  K. Piera | **1.Temat:Wielbimy Boga modlitwą.**  W modlitwie możemy wielbić Boga w każdej chwili swojego życia. Możemy wielbić Go swoimi słowami, wyuczonymi modlitwami, śpiewem. To wszystko będzie wyrazem naszej wdzięczności za wszystko za co chcemy uwielbiać Boga. Otwórz link:  <https://www.youtube.com/watch?v=WGhiupeSqoE>  Otwórz link: <https://www.youtube.com/watch?v=1x20Vti_gmE>  **2.Temat:Świadectwo naszej wiary.**  Wiara jest trudna. Czy nie wystarczy więc, że ją przyjmiemy? Że będziemy w niej wzrastać? Otóż… Nie. Żeby prawdziwie być chrześcijaninem nie możemy skupiać się na sobie. Nasza wiara jest wiarą miłości, skierowaną ku Bogu i drugiemu człowiekowi, a ten potrzebuje często wsparcia, otuchy i uwagi. Kiedyś przeczytałam bardzo mądre zdanie, które mocno zapadło mi w pamięć: ***Żyj dobrze, bo Twoje życie może być jedyną Ewangelią, jaką zobaczą ludzie.*** Na początek zwróćmy uwagę na małe rzeczy – przeżegnanie się przejeżdżając obok kościoła, kulturę słowa, życzliwość. Takie szczegóły są czasem jak promienie słońca, przebijające się między ciemnymi chmurami. A te promyczki mają wielką moc.  Otwórz link:  <https://www.youtube.com/watch?v=stjI9qtLphw> |  |  |
| j.polski  2 godz. | M. Purgał/ K. Piera | **Temat: Poznajemy neologizmy.**  Wejdź na stronę i zapoznaj się z definicją słowa neologizm.  <https://epodreczniki.pl/a/do-wyboru-do-koloru---neologizmy-archaizmy-i-poetyzmy/DoucEQjpA>  Wysłuchaj wypowiedzi profesora J. Bralczyka nt. neologizmów  <https://www.youtube.com/watch?v=fb8UMOUpYYk>  Odpowiedz na pytanie:  Jaka jest przyczyna powstawania neologizmów?  **Temat: Jak zacytować czyjąś wypowiedź.**  Zapoznaj się regułami dotyczącymi cytowania czyjejś wypowiedzi w podręczniku na stronie 370 – 371.  Wykonaj w ćwiczeniówce zadanie 1 i 2 str. 125-126  Ustal i zapamiętaj, która forma jest poprawna.  **w cudzysłowie / w cudzysłowiu** | **Spotkanie online**  **poniedziałek godz. 10.00** |  |
| biologia | K. Burnant/ K. Piera | **Temat: Podsumowanie całorocznych wiadomości.**   1. Przedstawiciele omawianych królestw organizmów. 2. Znaczenie obserwacji przyrodniczych. 3. Bezpieczne wakacje. | Zajęcia on-line – 23.06 godz. 12.30. |  |
| 23.06 | Mat. | E. Sipa/  K. Piera | **Temat: Objętość graniastosłupa prostego.**  Cel: poznanie i utrwalenie wzoru na objętość  graniastosłupa prostego.  Zadania do wykonania:  1.Przeczytać uważnie tekst w podręczniku na stronie  238-239 i wpisać do zeszytu wzór na objętość bryły.  2.Wykonaj z ćwiczeniówki ćw. 1-4/123-124. | **Lekcja on-line**  **Kl.5c-10:00-10:45** |  |
| historia  2 godz. | Ł. Staniszewski/K. Piera | Temat: Wielka wojna z zakonem krzyżackim. Synowie Jagiełły  PRZECZYTAJ TEMATY W PODRĘCZNIKU STR.199-210, PRZEPISUJĄC NOTATKĘ POSTĘPUJ ZGODNIE Z POLECENIAMI.   1. Państwo zakonne   - Zamek w Malborku   1. Przyczyny wojny   a) powstanie przeciw Krzyżakom na Żmudzi  b) zajęcie ziemi dobrzyńskiej przez krzyżaków.   1. Wielka wojna z zakonem 1409-1411 r.   OBEJRZYJ FILMIK: <https://www.youtube.com/watch?v=QVr2ak2K2ds>  a) bitwa pod Grunwaldem 15 lipca 1410 r.  OBEJRZYJ FILMIK: <https://www.youtube.com/watch?v=YBs4a4Io49I&t=872s>   1. Pierwszy pokój toruński 1411 r.   a) odzyskanie ziemi dobrzyńskiej przez Królestwo Polskie  b) odzyskanie Żmudzi przez Wielkie Księstwo Litewskie  c) osłabienie potęgi zakonu.  5. Polska monarchią elekcyjną  6. Turcy osmańscy w Europie  7. Druga unia z Węgrami  PRZYPOMNIJ SOBIE W JAKICH OKOLICZNOŚCIACH DOSZŁO DO ZAWARCIA PIERWSZEJ W HISTORII UNII POLSKI I WĘGIER  8. Władysław Warneńczyk królem Polski i Węgier  a) śmierć monarchy w bitwie pod Warną 1444 r.  OBERZYJ FILMIK: <https://www.youtube.com/watch?v=sRVktKqWtEE>  9. Kazimierz Jagiellończyk i wojna trzynastoletnia 1454-1466 r.  a) drugi pokój toruński – 1466 r.  Temat: Od rycerstwa do szlachty. Polska i Litwa w XV wieku  PRZECZYTAJ TEMATY W PODRĘCZNIKU STR.211-223, PRZEPISUJĄC NOTATKĘ POSTĘPUJ ZGODNIE Z POLECENIAMI.  Obejrzyj uważnie filmik: <https://www.youtube.com/watch?v=KZlrCvyEV8g>   1. Przywileje szlacheckie   Dzięki przywilejom szlacheckim w XV w. rycerstwo zaczęło przekształcać się w szlachtę, szlachta uzyskała wpływ na rządy w państwie  **WKLEI/PRZEPISZ/NAUCZ SIĘ TABELA STR. 212**   1. Sejmiki i sejm walny   Sejmiki – zjazdy szlachty danego województwa lub ziemi  - wybierały posłów na sejm walny  **SEJM WALNY**  a) król  b) Izba senatorska  c) Izba poselska   1. Konstytucja *Nihil novi* – sejm nie może uchwalić „nic nowego” bez zgody stanów sejmujących 2. Ustrój Polski od XVI do XVIII w. możemy określić jako monarchiczno-szlachecki – król sprawował władzę najwyższą, współrządziła szlachta. 3. Tolerancja religijna 4. Średniowieczne szkoły   a) szkoły parafialne  b) szkoły katedralne   1. Uniwersytet w Krakowie 2. Wielcy uczeni XV-wiecznej Polski   a) Paweł Włodkowic  b) Jan Długosz  c) Mikołaj Kopernik  UDANYCH WAKACJI :D | **LEKCJE ON-LINE**  **ŚRODY**  **14:15-14:45**  Brak zadań   do odesłania. |  |
| j. polski  2 godz. | M. Purgał/ K. Piera | **Temat: Środki stylistyczne.**  Zapoznaj się z utworami na stronie 358.  Przepisz definicję z żółtej ramki strona 359. Wskaż przykłady ożywienia w utworach. Przeanalizuj na stronie 359 ramkę z środkami stylistycznymi.  Otwórz ćwiczeniówkę na stronie 122 i wykonaj ćw.1  **Temat: Jak powstaje film?**  Zapoznaj się z tekstami, które odsłaniają kulisy powstawania filmu.  Podręcznik str. 349 *„Jak powstaje film?”*  Podręcznik str. 352 Wywiad z reżyserem. |  |  |
| Wf  2 godz. | M. Zawadzki/ K. Piera  M. Gruca | **T**. Rozwijamy się poprzez zabawy z mocowaniem. LA – terenowa. Lekcja 2-godzinna.  Ćwiczenia te w istotny sposób zwiększają intensywność zajęć. Kształtują koordynację ruchową, poczucie równowagi, zręczność, wytrzymałość, siłę, czucie mięśniowe oraz szybkość. ponadto angażują podczas ćwiczeń duże grupy mięśniowe oraz system nerwowy, kształtują odwagę i pewność siebie. Innym istotnym walorem gier i zabaw z mocowaniem jest możliwość realizowania znacznej ich części w różnych warunkach. Podczas nauczania gier i zabaw z mocowaniem, niezbędne jest zachowanie zasad bezpieczeństwa.  A oto kilka przykładów zabaw.  <https://www.youtube.com/watch?v=opwaIE3ewNo>  **Temat 1**: Rozwijamy się poprzez zabawy z mocowaniem.  <https://www.youtube.com/watch?v=opwaIE3ewNo>  **Temat 2:** Ocena postępu szybkości na dystansie 25m. (LA)  Zadanie do wykonania z tych zajęc:  Dziś biegamy. Musicie wyjśc na powietrze, znaleźć jakąś wolną przestrzeń, odmierzyc odcinek 25 m. i go przebiec. **Konieczna rozgrzewka!!!!**  Po przebiegnięciu zapisac czas. Teraz odpocząc i ponownie przebiec ten dystans. Znowu zapisac czas. Teraz porównac oba czasy. Oczywiście pod uwagę zawsze bierzemy czas lepszy! |  | . |
| 24.06 | j.ang | A. Kucińska  A.Grzesik/K. Piera | Topic: Let’s check – unit 7-8  Wykonaj dwa ćwiczenia na platformie quizizz.com (zostały przypisane do waszej klasy),  aby podsumować wiadomości z działów 7 i 8.  - BRAINY 5 UNIT 8  - BRAINY 5 UNIT 7 /8 REVISION  Topic : We love sports.  Celem lekcji jest poznanie sportowych wydarzeń, miejsc  I ludzi .  Event - wydarzenie  Place - miejsce  Person - osoba  Athlete- sportowiec, lekkoatletyka  Championship- mistrzostwa  Commentator - komentator  Player - gracz , zawodnik  Running track- bieżnia  Spectator- widz  Stadium- stadion  Swimmer- pływak  Tennis court- kort tenisowy  Winner- zwycięzca  Ex.3 p. 89 - Uczniowie uzupełniają zdania słowami wyżej podanymi w liczbie pojedyńczej lub mnogiej.  Następnie wykonują w ćwiczeniówce Ex. 1,2,3 p. 64 | Platforma  quizizz.com |  |
| mat.  2 godz. | E. Sipa/  K. Piera | **Temat 1: Pole powierzchni i objętość**  **graniastosłupa w zadaniach.**  Cel: utrwalenie wzorów na pole powierzchni i objętość  graniastosłupa.  Zadania do wykonania:  1.Wykonaj zad.2/239 z podręcznika.  2.Wykonaj zad.12/244.  3.Dla uczniów chętnych zagadka/240 oraz  zagadka/244.  **Temat 2: Graniastosłupy – podsumowanie**  **wiadomości.**  Cel: powtórzenie i usystematyzowanie wiadomości  dotyczących graniastosłupów.  Zadania do wykonania:  1.Wykonaj z podręcznika ćwiczenia ze strony 245 i  **WAKACJE.** |  | **Lekcja on-line**  **5c: 10-10:45** |
| muzyka | A.Krata/  K. Piera | TEMAT: WAKACJE.   1. Zamknij oczy i posłuchaj utworu:   <https://www.youtube.com/watch?v=g65oWFMSoK0>   1. Podręcznik str. 155 zaśpiewaj piosenkę „Lato”. 2. <https://www.youtube.com/watch?v=LOKhDmlsJ7Y> 3. Ułóż swoją wakacyjną listę ulubionych piosenek.   ŻYCZĘ SPOKOJNYCH I SZCZĘSLIWYCH WAKACJI!!! |  |  |
| 25.06 | j. ang.  2 godz. | A. Kucińska  A.Grzesik/K. Piera | Topic: Summer holidays.  Przypomnijmy sobie słowa związane z wakacjami:  **Types of holidays- typy wakacji**  **Camp- obóz**  **Backpacking holidays - wakacje z plecakiem backpack- plecak**  **beach holiday- wakacje na plaży**  **city break - krótki wypad do innego miasta**  **rejs – cruise**  **sightseeing holiday- wycieczka objazdowa**  hiking = climbing – wspinaczka  sea- morze  trip- wycieczka  tent- namiot  sleeping bag- śpiwór  check in- zameldować się (np. w hotelu)  swim in the pool- pływać w basenie swimmer- pływak  swimsuit- kostium kąpielowy  suitcase- walizka    Wykonaj dwa ćwiczenia na platformie quizizz.com, aby lepiej zapamiętać podane słowa.  -Brainy 5 Holidays vocabulary  - Brainy 5 Holidays.  Topic: Summer fun.  W ramach utrwalenia słownictwa związanego z wakacjami uzupełnij kartę pracy podaną w załącznikach (kliknij w obrazek i powiększ).  C:\Users\aga\Desktop\2011_08_19\IMG_0002.jpgC:\Users\aga\Desktop\2011_08_19\IMG_0001.jpg  Topic : Revision workout .  Celem lekcji jest podsumowanie wiadomości z Unitu 7 .  Uczniowie w ramach powtórzenia wykonują EX.1,2,3,4,5,6 p .95 w książce.  Ex1. - wpisać słowa  Ex.2 - uzupełnić zdania zwrotami związanymi ze sportem  Ex.3 - uzupełnić dialog wzorując się na dialogu ze str.93 oraz 96 - A day out  Ex.4 - wstawić zwroty w nawiasie w czasie Past Simple  Ex.5 - należy zmienić zdania w pytania w Past Simple  Ex.6 - uzupełnić dialogi używając podanych czasowników. |  |  |
| j. polski | M. Purgał/ K. Piera | **Temat: Sprawdź siebie.**  Podręcznik strona 386.  Przeczytaj tekst.  Wykonaj w zeszycie ćw. 2 i 3 strona 388. | **Spotkanie online**  **czwartek godz. 11.00** |  |
|  | technika | S. Budzisz/ K. Piera | Temat: Bezpieczeństwo w czasie wakacji.  Obejrzyj filmy:  <https://youtu.be/__2GIlSvh-o>  <https://youtu.be/9MgNx_b1Tsk>  Zapamiętaj numery alarmowe:  112 Ogólny numer alarmowy  998 Państwowa Straż Pożarna  999 Pogotowie ratunkowe  997 Policja  601 100 100 numer ratunkowy nad wodą (MOPR i WOPR)  601 100 300 numer ratunkowy w górach (GOPR i TOPR)  **Dowiedz się jak udzielać pierwszej pomocy.** Podejmując proste działania trzykrotnie zwiększasz szansę na przeżycie ofiary zdarzenia. Pomóż ratować ludzkie życie - obejrzyj film:  <https://youtu.be/tjidfHsY9Ok> |  | <https://bezpiecznewakacje.pl/> |
|  | Wf  2 godz. | M.Zawadzki/  K. Piera  M. Gruca | **T**. Bezpieczeństwo podczas wakacji.  Oto kilka najważniejszych zasad, dotyczących nie tylko aktywności fizycznej.  **1.** Wyjeżdżając, zawsze pozostaw najbliższym informację, gdzie i z kim będziesz spędzać czas. Zostaw wszystkie telefony opiekunom **2.** Podróżując pociągiem zawsze zajmuj miejsca z dala od podejrzanych osób i - jeśli to możliwe - blisko konduktora, bądź służby ochrony kolei. Nie siadaj samotnie w przedziałach i trzymaj się blisko ludzi. Często to wystarczy, aby odstraszyć potencjalnego napastnika. Staraj się nie podróżować nocą. Pamiętaj - napastnik lub złodziej zawsze korzysta z okazji. Nigdy też nie podróżuj autostopem sam - zawsze w gronie przyjaciół. Nie wsiadaj do auta jeżeli kierowca od razu nie wzbudzi Twojego zaufania lub będziesz mieć jakiekolwiek wątpliwości. Wracając z imprezy nocą nigdy nie korzystaj z ofert podwiezienia przez obcych.  **3.** Kiedy ktoś Cię zaczepia, nie wdawaj się w rozmowy - czasami lepiej udać, że się nie słyszy i iść dalej. Kiedy zaczepki się nasilą, odpowiadaj pewnie, krótko, bez wdawania się w dyskusję. Nie obrażaj napastnika. Kiedy ktoś Cię celowo potrąci, nie odwracaj się i idź dalej. Można również przeprosić-dla własnego dobra.  **4.** Przebywając na plaży, pływalni czy w wakacyjnym tłumie, uważaj na swoją torbę, portfel, telefon. Nie noś portfela i dokumentów razem i nigdy nie wkładaj ich do tylnej kieszeni. Dokładnie zapinaj plecaki i torby. Torebkę trzymaj, obejmując ją całą od spodu, pamiętając przy tym, aby zawsze była zamknięta. Wartościowe rzeczy noś tylko w zamykanych kieszeniach. Jeśli bawisz się na imprezie, nigdy nie pozostawiaj swoich rzeczy bez opieki - kradzieże torebek, portfeli, telefonów komórkowych zdarzają się w klubach niezwykle często. Złodziej prowadzi wnikliwą obserwację wybierając swoje ofiary.  **5.** Nigdy nie wybieraj się na dyskotekę sam - zawsze w gronie znajomych. Nie wychodź z dyskoteki samotnie - staraj się wracać do miejsca zamieszkania w towarzystwie przyjaciół.  **6.** Wakacje to okres wzmożonej działalności dealerów narkotykowych. Pamiętaj, że mitem jest, iż "dopalacze" pomagają w dobrej zabawie. Naucz się być asertywnym! Naucz się odmawiać.  **T**. Pokonujemy terenowy tor przeszkód – LA terenowa.  Bieg crossowy ( inaczej terenowy ) - na trasie powinny być górki o różnym stopniu trudności i nachyleniu. Mniejsze, większe. Świetnie jeśli znajdziemy typowe ,,siodełko”, czyli miejsce pomiędzy dwoma szczytami. Jeśli nie ma wielu takich w okolicy, to możemy znaleźć jedną, dwie górki i pokonywać je kilka razy. Przebiegajmy przez strumyki, jakiś rów, przez który trzeba przeskoczyć. Podłoże też powinno być zróżnicowane. Piach daje nam naturalny opór i utrudnia bieg, dzięki czemu mięśnie muszą intensywniej pracować. Obejrzyj film.  <https://www.youtube.com/watch?v=59ILxsI8K30>  **Temat 1 i 2:** Bezpieczeństwonad woda i w górach podczas wakacyjnego odpoczynku (2 godz).  <https://www.youtube.com/watch?v=gmaCqVtv7D4> |  | Pamiętaj o zasadach bezpieczeństwa i wygodnym obuwiu. Na rozgrzewkę można wykonać zestaw ćw. izometrycznych. |