|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| 22.04 | j.ang | A. KucińskaA.Grzesik/K. Piera | Topic: Questions in Past Simple – tworzenie pytań w czasie Past Simple. Wzór do tworzenia pytań w czasie przeszłym Past Simple:**Did**  + osoba + czasownik ( bez końcówek, w podstawowej formie) ..**?** Np. **Czy ty** oglądałaś film wczoraj? **Did you** watch a film yesteday? **Czy ona** zjadła śniadanie wczoraj ? **Did she** eat breakfast yesterday? Jeśli to konieczne, zapoznaj się również z objaśnieniami zasad tworzenia pytań w tabelach zatytułowanych *Past Simple: questions and short answers* na stronie 97 w podręczniku.ćw. 1 Utwórz pytania w czasie przeszłym Past Simple do podanych zdań. ( Czy oni wygrali) ............................ an important match?( Czy ona przegrała) .............................. the race yesterday?( Czy ty ugotowałeś) ............................. dinner yesterday?( Czy wy przeczytaliście) ............... the article last night? ( Czy on kupił) .......................... any flowers last evening?Dla lepszego zrozumienia zasad tworzenia czasu przeszłego Past Simple możesz obejrzeć film:<https://www.youtube.com/watch?v=0Z87UAoZFfw>Ćwiczymy rozumienie tekstu czytanego w czasie Past Simple. Przeczytaj tekst w podręczniku na stronie 90 dotyczący międzyszkolnych zawodów w bieganiu, w których wzięła udział Sue.Odpowiedz krótko na pytanie ćw. 1 str. 90 oraz ponumeruj kolejność wydarzeń w ćw. 2 str. 91 Odpowiedzi (zapisane w zeszycie przedmiotowym) do wszystkich ćwiczeń przesyłają dziewczynki.Topic: Train your brain . Celem lekcji jest utrwalenie dotychczasowych wiadomości z unitu 5 . Uczniowie wykonują zadania z ksiązki:Ex.1 p. 66 - zapisują odczytane słowaEx. 2. p. 66 - na podstawie podanych haseł , odgadują przedmioty szkolneEx. 5 p. 66 - muszą znależć 7 różnic na obrazku B , a następnie zapisują zdania. np. 1. The children aren't walking. / They are running.Homework : utrwalić wiadomości dotyczące tworzenia czasu Present Simple i Present Continuous. | Tylko dziewczynki wysyłają zdjęcie na adres jogurt109@wp.pldo dnia 23.04 |  |
| mat.  | E. Sipa/K. Piera | Temat: Obliczanie pola równoległoboku w  Zadaniach.Głównym cele dzisiejszego tematu jest utrwalenie: - wzoru na pole równoległoboku: P= a \* h,- utrwalenie jednostek długości oraz jednostek  pola.1)Wykonaj ćw. 4/96 (ćwiczeniówka). Jeśli braknie miejsca w ćwiczeniówce, to napiszcie obliczenia w zeszycie.2)Rozwiąż zad. 7/190. Pamiętajcie wykonać rysunek pomocniczy do każdego podpunktu, zaznaczcie na rysunku dane, wzór, obliczenia, zwróćcie uwagę na jednostki długości i pola. *Wskazówka do ppkt. b) i c) -pamiętacie z tematu na str. 127, że każdy romb jest równoległobokiem.*3)Zadanie dodatkowe 8/190. | Nie zapomnij wpisać tematu do zeszytu. Pisz starannie oraz przesyłaj zdjęcia czytelne. Praca będzie oceniona u niektórych uczniów. Pisząc zadania dodatkowe możesz otrzymać lepszą ocenę.Dzisiaj prześlij pracę. W tytule maila pisz datę tematu, imię i nazwisko. | Dla chętnych uczniów: zad. 6/190 |
| muzyka | A.Krata/K. Piera | TEMAT: MUZYKA ŹRÓDEŁ.Podręcznik str. 119- zaśpiewaj piosenkę wraz z nagraniem:<https://www.youtube.com/watch?v=cNoOxbJnS_s>- czytamy widomości z podręcznika aż do str.122.- posłuchajmy utworu „Bella mamma”.<https://www.youtube.com/watch?v=k-JD_rbhsqM> lub<https://www.youtube.com/watch?v=WrUUVf9kMHs>- obejrzyjcie na YouTube budowę ekologicznych instrumentów:<https://www.youtube.com/watch?v=AchiSHDrygw><https://www.youtube.com/watch?v=qN5k2mip8WE><https://www.youtube.com/watch?v=8zuVc-dVEZY>PRACA DOMOWA: ZBUDUJ SWÓJ WYMYŚLONY INSTRUMENT, MOŻESZ SIĘ PODEPRZEĆ POMYSŁAMI Z YouT ube LUB WYMYŚL SWÓJ. ZDJĘCIE PROSZĘ PRZESŁAĆ NA ADRES EMAIL. | anna.krata2020@vp.plWYMYŚL SWÓJ INSTRUMENT I PRZEŚLIJ ZDJĘCIEDO 30.04.2020 |  |
| 23.04 | j. ang. | A. KucińskaA.Grzesik/K. Piera | Topic: Train your brain – unit 5 Utrawalamy poznane słownictwo oraz zasady tworzenia zdań w czasie Past Simple.Proszę uzupełnić ćwiczenia w ćwiczeniówce 1,2,3,4 str. 66 Zdjęcie wysyłają chłopcy na adres jogurt109@wp.pl do dnia 24. 04.Topic: Unit 5 - Train your brain- part 2.Cwiczenia utrwalające wiadomości z unitu 5 - part 2Homework : Ex. 1, 3, 4 p. 48 | Zdjęcie wysyłają chłopcy na adres jogurt109@wp.pl do dnia 24. 04.Homework przesłać na annagrzesik12@wp.pl |  |
| j. polski | M. Purgał/ K. Piera | **Temat: Zdanie pojedyncze rozwinięte i nierozwinięte**. Podręcznik strona 227- 2291. Wykonaj ustnie ćw.1a/b str. 227
2. Wykonaj ustnie ćw.2a str. 228
3. Z niebieskiej ramki przepisz do zeszytu definicję PODMIOTU

i rozrysuj tak jak w podręczniku pierwszy przykład.1. Z ramki na stronie 229 przepisz, co to jest określenie.
2. Przeczytaj uważnie i ze zrozumieniem definicję zdania pojedynczego rozwiniętego i nierozwiniętego.
3. Wykonaj w ćwiczeniówce zadania 2,3,4,6 ze ston 91-92.
4. Wejdź na stronę

<https://epodreczniki.pl/a/wynajduj-okreslenia-i-rozwijaj-zdania/DlcWBnLjp>i wykonaj online ćwiczenie 1,2 natomiast 3 w zeszycie.  |  |  |
|  | technika | S. Budzisz/ K. Piera | *Temat: Zdrowie na talerzu.*Zapisz temat w zeszycie.O stanie zdrowia człowieka w największym stopniu decyduje to, jakie pokarmy spożywa. Właściwa dieta powinna dostarczać odpowiedniej liczby kalorii oraz składać sięz różnorodnych grup produktów.Zapoznaj się z wiadomościami na stronie 64, obejrzyj film: <https://youtu.be/DF4znGEcBPU>Przygotuj samodzielnie zdrowy posiłek/przekąskę (kanapkę, sałatkę itp.) | zdjęcie wykonanej przekąski należy przesłać na adres sylwia.budzisz@op.pldo 7 maja | Pamietaj o przestrzeganiu zasad higieny.<https://youtu.be/DF4znGEcBPU> |
|  | Wf | M.Zawadzki/K. PieraM. Gruca | Piramida zdrowego żywienia – jedz zdrowo i kolorowo. Z zakresu EZ. Przełomem w tym zakresie jest umieszczenie u podstawy piramidy aktywności fizycznej. **Sport powinien stać się codziennym nawykiem – dzięki niemu można utrzymać prawidłową wagę ciała, zachować sprawność i zmniejszyć ryzyko wystąpienia wielu chorób i infekcji.** **Na wiosnę jest duża dostępność warzyw np. sałata. Rzodkiewka itp. Należy wzbogacać dietę w te produkty.**Temat: Wzmacniamy mięśnie wysklepiające stopę.Cwiczenia na rozgrzewkę:1.Korekcja postawy. Przyjęcie postawy skorygowanej. Stoimy prosto, łopatki ściągnięte. Głowa prosto, broda lekko uniesiona, brzuch wciągnięty. Taką postawę przyjmujemy na chwilę po wykonaniu każdego cwiczenia.2.Zabawa ożywiająca – Pobudzanie układu krążeniowo – oddechowego. Zabawa „Schowaj Woreczek”. Na podłodze kładziemy płasko złożone skarpetki (zamiast woreczków) i poruszając się pomiędzy nimi nabiegamy na skarpetki i ”przykrywamy” je stopami. Stopy mają być złączone, palce lekko zawinięte, tworzymy dziurkę na skarpety. Przyjmujemy pozycje skorygowana i chwilkę stoimy. Powtarzamy kilka razy.3.Cwiczenia oddechowe. Siad skrzyżny, w dłoniach chusta lub inna delikatna tkanina. Dmuchanie w chustę 5 -6 razy.Częśc główna:1.Cwiczenia szyi i głowy. Siad skrzyżny, chustka na głowie. Ruchy głowy (skłony) kolejno w przód, w prawo, w lewo. Po 3razy w każdą stronę. Ruchy głowy delikatne.2.Cwiczenia RR i obręczy barkowej. Siad ugięty, RR wyprostowane w bok, w dłoniach chusta. Krążenie RR w przód iw tył.3.Cwiczenia pośladków i nóg. Klęk podparty(pozycja wysoka Klappa). Wyprost nogi i wytrzymanie. Zmiana nogi. Noga wyprostowana powinna znajdowac się w przedłużeniu tułowia. Powtórzyc 5 razy na każdą nogę.4.Cwiczenia stóp. (mm długie). Siad prosty, maksymalne zgięcie grzbietowe stóp, utrzymanie 5-6 sek i rozluźnienie. Stopy razem.5.Cwiczenia mm brzucha. Leżenie tyłem (na plecach), nogi zgięte, pomiędzy stopami chustka. Uniesienie nóg do pionu, wyprost, powrót do pozycji wyjściowej. Powtórzyc 6 razy. Przy cwiczeniu oddychac , nie wstrzymywac oddechu.6.Cwiczenia oddechowe torem brzusznym. Leżenie tyłem. Nogi zgięte, chustka na Bruchu. Wdech nosem z uwypukleniem brzucha, a klatka piersiowa płaska. 6 razy.7.Cwiczenia stóp. Siad na krześle i zwijanie stopami chusty. Pięty na podłożu. 6 razy.8.Cwiczenia kształtujące prawidłowy chód w odciążeniu. Leżenie tyłem, stopy oparte o ścianę. Chodzenie po ścianie. Stopy ustawione równolegle. 6 – 7 razy.9.Cwiczenia chwytne stóp. Siad podparty, nogi zgięte. Przed stopami chusta. Chwytamy chustę palcami prawej stopy , podnosimy do góry i machamy na prawo i lewo. To samo lewa stopa. 6 razy.10.Cwiczenia pośladków i nóg. Leżenie przodem ( na brzuchu), między stopami chusta. Uniesienie nóg i zataczanie małych kółek. 5 razy.11.Cwiczenia kształtujące prawidłowy chód w obciążeniu. Pozycja stojąca, ręce oparte na biodrach i marsz po linie. Można położyc sznurek lub inna zwiniętą rzecz np. chustę. Sylwetka prosta. 6 razy.Cwiczenia rozluźniające.1.Leżenie tyłem, nogi ugięte, stopy płaskie na podłożu. Swobodne potrząsanie nogami.2.Cwiczenia oddechowe. Pozycja stojąca.Wdech nosem, zatrzymanie powietrza i wolny wydech ustami z wymawianiem głoski sssssssssssss 6 razy.3.Przyjecie postawy skorygowanej (takiej jak na samym początku cwiczeń) i przejście pokoju 3 razy ze swobodnym oddechem.4.Rozluźnienie ciała.Gratuluję, to było już ostatnie cwiczenie!!!! |  | Jak czytać grafikę piramidy? Są opisane poszczególne grupy produktów. Im wyższe piętro tym mniejsza ilość i częstotliwość spożywanych produktów.Przed przystąpieniem do cwiczeń proszę przewietrzyc pokój.Należy przebrac się w koszulkę i spodenki. Do tych cwiczeń powinny by gołe stopy. |
| 24.04 | geografia | A.Cieślik/ K. Piera | Temat**: Krajobrazy pustyni gorącej i pustyni lodowej.**Przeczytaj tekst z podręcznika (str.127-135), a następnie przepisz i uzupełnij notatkę:*1.Klimat pustyń gorących:**a) bardzo małe opady deszczu lub ich brak,**b) duża amplituda dobowa temperatury powietrza (0-40℃).**2. Rodzaje pustyń:**- piaszczysta’**- kamienista,**- żwirowa.**3. Największe pustynie świata:**Sahara, Australijska, Gobi, Atacama, Namib.**4. Świat roślin i zwierząt pustyń gorących:**a) fauna: b) flora:**- -**- (4) - (2)**-**5. Klimat pustyń lodowych:**a) małe opady najczęściej śniegu,**b) dominujące ujemne temperatury powietrza.**6. Świat roślin i zwierząt pustyń lodowych:**a) fauna:**ARKTYKI:**-**-**-**ANTARKTYKI:**-**-**-**b) flora:**-**-*Na podsumowanie lekcji wykonaj ćwiczenie 5 str.76-78 w zeszycie ćwiczeń. Powodzenia ☺ | Proszę o przesłanie ostatniej pracy domowej z zeszytu ćwiczeń uczniów o numerach:5C-5,10,27cieslikanettasp2@wp.pl | Zachęcam do utrwalenia wiedzy poprzez odwiedzenie następujących stron z ciekawymi zdjęciami:<https://epodreczniki.pl/a/pustynie/D1BSAZPPH><https://epodreczniki.pl/a/przyroda-pustyni/D1HLQOdwA><https://epodreczniki.pl/a/pustynia-lodowa/D1DTBgJNL><https://epodreczniki.pl/a/przyroda-wokol-biegunow/DxikGHWm5> |
| plastyka | J.Jaszkowska/ K. Piera | Temat: Kompozycje malarskie z wykorzystaniem różnych technik.Na dzisiejszej lekcji zajmiemy się niezwykłą techniką jaką jest pryskanie farbą. Możemy tym sposobem stworzyć bardzo ciekawą i oryginalną pracę. Nie zawsze musimy posługiwać sie pędzlem żeby namalować obraz. Przykłady takich właśnie działań macie pokazane na filmiku do którego link podany jest poniżej ( zwróćcie szczególną uwagę na fragmenty dotyczące pryskania ). Wasze obrazy powstaną za pomocą szczoteczki do zębów. Najlepiej użyć takiej najtańszej ze sztywnym włosiem ( bardziej pryska ), lub takiej jaką macie w domu a już z niej nie korzystacie. Potrzebny wam będzie karton biały lub kolorowy, zależnie od tego jakie farby zastosujecie i co chcecie uzyskać. Możecie wyciąć z papieru szablony lub skorzystać z gotowych przedmiotów. Można raz zasłaniać element który chcemy przedstawić i pryskać naokoło, lub przesłonić tło a pryskać ten element. Zestawienie części pryskanych i gładkich da nam ciekawy efekt. Jeśli farba będzie rzadsza to wasze kropki będą wieksze, jeśli bedzie gęsta, powstanie mgiełka drobniutkich kroprczek ( zupełnie jak ze spraya) . Zachęcam was do eksperymentowania. Pamiętajcie żeby pod pracę podłożyć jakąś gazetę lub podkładkę, aby ochronić wasz stół przed pomalowaniem. Życzę wszystkim dobrej zabawy i wspaniałych efektów twórczej pracy.<https://www.youtube.com/watch?v=RD3kkPzIdiQ> | Wykonane prace proszę przesyłać na mojego maila do 08. 05. br. | Proszę sprawdzić w e-dzienniku oceny za nadesłane prace. Jeśli ich nie macie, to znaczy że waszych prac nie otrzymałam. Proszę te osoby o wysłanie zdjęć wykonanych prac ( ozdoba wielkanocna i rysunek wybranego przedmiotu ) |
| Mat. | E. Sipa/ K. Piera | Temat: Pole rombu.Wiesz z poprzedniego tematu, że pole rombu można obliczyć ze wzoru: P= a \* h.Pole rombu możemy obliczyć znając jego długości przekątnych. Przeczytaj tekst z podręcznika na str. 191. Narysuj romb o dowolnym boku (za pomocą cyrkla i linijki lub linijki i ekierki). Narysuj w nim przekątne, oznacz i napisz wzór (patrz podręcznik- str. 191). Przeanalizuj przykłady w niebieskiej ramce -str.191.A więc na pole rombu znamy dwa wzory:1. **P = a \* h** (a- bok, h – wysokość opuszczona na ten bok a),
2. **P =**$\frac{e\*f}{2}$ (e, f – przekątne rombu).

*Proszę pamiętać, że 1) wzór stosujmy na pole równoległoboku oraz na pole rombu. Natomiast wzór 2) stosujemy tylko i wyłącznie na pole rombu*.1)Z ćwiczeniówki wykonaj ćw.1, 2, 3/97 ( wykonaj staranne rysunki i szczegółowe obliczenia zwracając uwagę na jednostki). 2)Zad. 2/192 z podręcznika (czy każdy kwadrat jest rombem ? – str. 127).3)Zadania dodatkowe z podręcznika 5/192. |  Praca będzie sprawdzona u niektórych uczniów. | Dla chętnych uczniów zad. 6/192 i zagadka str.192. |
| Inf. | M. Purgał/ K. Piera |  **Temat: Elementy zestawu komputerowego – ciąg dalszy.** Zapoznaj się z informacjami na stronie <https://epodreczniki.pl/a/elementy-zestawu-komputerowego/D9KDzAUnR>Włącz i nawiguj prezentacją. Rozpoznawaj podzespoły. Najedź kursorem na poszczególne części, by dowiedzieć się więcej o ich funkcji. Zrzut ekranu (12).pngKliknij w obrazek i powiększ. |  |  |
| 27.04 | religia | J. Żak/ K. Piera | **Temat: Jezus Nauczyciel, Kapłan.** **Miłosierny Samarytanin.**Z tej lekcji interaktywnej, dowiecie się wszystkiego klikając na ikonki. Tam, krok po kroku będziecie odkrywać poszczególne elementy zajęć. Zadanie ,które jest do rozwiązania prześlijcie na ocenę. Otwórz link:<https://www.thinglink.com/scene/1299434637302431745> | Zdjęcie prześlij na: jadwiga.zak2020@wp.pl |  |
| j.polski | M. Purgał/ K. Piera |  **Temat: Związki w zdaniach.** (podręcznik strona 239)Zrób w zeszycie notatkę. Kliknij w obrazek poniżej, powiększ go i przepisz informacje do zeszytu pod tematem. Zrzut ekranu (13).pngWejdź na stronę<https://epodreczniki.pl/a/wynajduj-okreslenia-i-rozwijaj-zdania/DlcWBnLjp>* Zrób w zeszycie ćw. 4
* Print screen wykonanych na stronie (online) ćw. 5 i 6 odeślij na purgalmaciej@onet.pl

Wykonaj w ćwiczeniówce zadania 1 i 2 ze strony 94-95 | ćw. 5 i 6 odeślij na purgalmaciej@onet.pldo 28.04 |  |
| biologia | K. Burnant/ K. Piera | **Przeczytaj uważnie tekst w podręczniku - str. 121 do 123.** **Zwróć uwagę na zagadnienia ujęte w punktach poniżej.****Przepisz do zeszytu poniższą notatkę.****Temat: Środowisko życia i budowa paprotników.**1. **Środowisko życia paprotników.**
2. **Przedstawiciele paprotników:**

 **- paprocie,** np. Nerecznica samcza, **- skrzypy,** np. Skrzyp polny, **- widłaki,** np. Widłak goździsty.1. **Paprotniki** to **typowe rośliny** należące do tzw. **organowców** ponieważ

posiadają:- **tkanki**- **organy.** **4.**  **Budowa paprotników** na przykładzie paproci – Nerecznicy samczej  (rys. str. 122): **a) łodyga (**także łodyga podziemna **– kłącze)** **b) liście z zarodniami i zarodnikami** **c) korzenie****----------------------------------------------------------------------------------------------** **!!! DLA CHĘTNYCH !!!*** **Ulistniona łodyga paproci, zielona czyli samożywna, zawierająca**

 **zarodnie z zarodnikami to pokolenie BEZPŁCIOWE = SPOROFIT.*** **Maleńkie, zielone, kilkunastokomórkowe tzw. PRZEDROŚLE**

 **z rodniami i plemniami to pokolenie PŁCIOWE= GAMETOFIT.****----------------------------------------------------------------------------------------------****5.** Dwa typy pędów **– wiosenny i letni - skrzypów.****6.** Budowa **widłaka.****Praca do samodzielnego wykonania:**- Narysuj w zeszycie dowolnego przedstawiciela paprotników i podpisz jego  części.  | W tym tygodniu nie przysyłacie mi prac domowych. |  |
| 28.04 | Mat. | E. Sipa/ K. Piera | Temat: Pole trójkąta.1)Przypomnijcie sobie wiadomości o trójkątach (podręcznik na str. 118 -123).2)Wykonajcie ćw. A/193 (pamiętaj o ekierce).3)Ćw. B/193.Zapiszcie na kolorowo w zeszycie:*Wysokość trójkąta jest to prostopadły odcinek do przeciwległego boku, łączący wierzchołek z tym bokiem lub jego przedłużeniem.**W każdym trójkącie są 3 wysokości.**W trójkącie ostrokątnym 3 wysokości leżą wewnątrz tego trójkąta. W trójkącie prostokątnym -2 wysokości pokrywają się z przyprostokątnymi. W trójkącie rozwartokątnym – 2 wysokości leżą na zewnątrz.* (Patrz podręcznik str. 193).4)Do zeszytu przerysuj trójkąt ostrokątny ze str. 194, oznacz odpowiednie odcinki a, h i napisz wzór na **pole trójkąta P=**$\frac{a\* h}{2}$ a- długość podstawy, h – wysokość poprowadzona na ten bok a.5)Wykonajcie z ćwiczeniówki ćwiczenie -1 i 3/98 (zgodnie z poleceniem i starannie).5) Ćwiczenie dodatkowe 2/98. | Przyślij ćwiczenia z ćwiczeniówki. W tytule maila pisz datę tematu, imię i nazwisko |  |
| historia | Ł. Staniszewski/K. Piera | 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 (jeśli zostanie wprowadzone wirtualne nauczanie wybrane osoby przeczytają/ w innym wypadku później zostanie podany sposób przesłania prac)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 ZIEMIE5. 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. |  |  |
| j. polski | M. Purgał/ K. Piera | **Temat: Zdrobnienia.**Zapoznaj się z treścią żółtej ramki w podręczniku na stronie 237.Wykonaj w ćwiczeniówce zadania 1,2,3 na stronie 93 | Czytamy lekturę M. Musierowicz „Kłamczucha” |  |
| wf | M. Zawadzki/ K. PieraM. Gruca | Wzmacniamy mięśnie rozciągnięte i osłabione. Z zakresu gimnastyki korekcyjnej. Podstawa programowa. 1. Ustawienie przy ścianie 1 metr dłonie oparte o ścianę nad głowa- pulsacyjne ruchy głowy w dół 15 x
2. To samo bez pogłębienia – G w dół i trzymamy 20 sek. Napięte mięśnie brzucha.
3. W leżeniu przodem wyciągamy RR i trzymamy nisko na podłogą 10-15 c.m.. 3 powt. Po 10 sek.
4. W siadzie kolana na zewn. Stopy stykają się całą powierzchnią. Łokcie napierają na kolana przyciskając je do ziemi.

To samo tylko staramy się bez pomocy rąk opuścić Wzmacnianie mięśni brzucha.1. Skłony w leżeniu na plecach, NN ugięte- unosimy tylko cz. szyjną i piersiową.
2. Ćw. jw. unosimy tylko NN i trzymamy nisko nad podłogą
3. W podporze przodem jak do pompek przyciąganie L kolana do P łokcia i odwrotnie.

Ćw. oddechoweTemat: Kształtujemy motorycznośc poprzez cwiczenia z przyborem nietypowym.W tej lekcji kolejna porcja cwiczeń. Dziś cwiczenia kształtujące z gazetą.1.W biegu trzymanie gazety przed klatką piersiową, na brzuchu (bez pomocy rąk).2.Przeskoki obunóż na prawej i lewej nodze nad gazetą rozłożoną na podłodze3.Naśladowanie ruchu spadającej gazety.4.Marsz z gazetą trzymaną na głowie.5.Przyjmowanieróżnych pozycji (np. leżenie, siad) z gazetą na głowie.6.skoki kangura z gazetą trzymaną między nogami.7.Rzuty do celu i na odległośc gazetową kulą.8.W marszu przekładanie gazetowej kuli pod wysoko unoszonymi nogami.9.Podbijanie gazetowej kuli prawą i lewą ręką w miejscu, marszu i biegu.10.Zonglerka nogą gazetowa kulą.11.Przejście określonego odcinka poprzez stawianie stóp tylko na gazecie (dwie gazety).12.Stojąc w rozkroku, gazeta trzymana oburącz nad głową – skłon tułowia w przód, położenie gazety na podłodze, wyprost z ramionami w górze, skłon tułowia w przód, zabranie gazety.13.Stojąc w rozkroku – w skłonie przesuwanie gazety ósemką między nogami.14.Stojąc w rozkroku – trzymanie gazety przed sobą i skręty tułowia w prawo i lewo.15.Stojąc w rozkroku – gazeta trzymana nad głową i skłony raz do prawej nogi, raz do lewej.16.Przysiad podparty – gazeta rozłożona na podłodze i dmuchanie w gazetę by się przesunęła.17.Rzuty gazetową kulą i łapanie jedną ręką. Raz prawą raz lewą .18.Kto podrze gazetę na jak największą ilośc części stopami (rekoma)?19.Przenoszenie gazetowej kuli na inne miejsce bez użycia rąk. **Przypominam o przesłaniu wyników z zadanego cwiczenia z 8.04** |  | Pamiętaj – ćwiczymy zawsze w stroju sportowym.Ćwiczenia wykonujemy zawsze do granicy bólu.Trzy serie po 15 s.6 powtórzeń.Proszę sprawdzic w Internecie jak prawidłowo wygląda taka pozycjaProszę sobie przypomniec to cwiczenie z lekcji. My zamiast chustki kładliśmy na brzuchu ręce i robiliśmy tzw „duży brzuch”. |