|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| 27.05 | j.ang | A. Kucińska  A.Grzesik/K. Piera | Topic: Crazy weekend  Cel- ćwiczenia utrwalające konstrukcję „going to”  Wykonaj ćwiczenia 1 i 2 str. 73 (ćw). Zastosuj zwrot is, are, am going to- zamierzam.  Odpowiedzi przeczytają wybrani uczniowie podczas lekcji online.  Topic: In a clothes shop.  Celem lekcji jest poznanie słownictwa dotyczącego ubrań oraz zwrotów dotyczących zakupów.  Słownictwo i zwroty z lekcji:  Sizes- rozmiary  Extra small- bardzo mały ( XS)  Small- mały ( S )  Medium - średni ( M )  Large- duży ( L)  Extra large- ( XL)  Can I try it / them on ? - Czy mogę go, ją / je przymierzyć ?  Have you got this T-shirt in pink ? - Czy ta koszulka jest tez w kolorze różowym ?  Here you are. - Proszę  How are the shoes ? - Czy buty pasują / Czy buty są dobre ?  How much are they ? - Ile one kosztują ?  How much is it ? - Ile to kosztuje?  How is the T-shirt ? -Czy koszulka pasuje ?  It's too ...- Jest za...  The changing room is over there - Przymierzalnia jest tam  What size are you ? - Jaki nosisz rozmiar ?  Uczniowie zapoznają się z dialogiem w Ex. 1 p. 79.  Ex.2 p. 79 - uczniowie muszą połączyć rozmiary z koszulkami w Ex.1  Ex. 4 p. 79 - uczniowie wpisują w 1. smaller 2 cheaper  a następnie czytają przykładowe dialogi.  Ex 6 p. 79 - mają przetłumaczyć podane zwroty na język angielski.  Następnie wykonują ćwiczenia w ćwiczeniówce Ex. 1,2,4p57 |  |  |
| mat.  2 godz. | E. Sipa/  K. Piera | **Temat 1: Mnożenie liczb całkowitych.**  Cel: poznanie zasady mnożenia liczb całkowitych o  tych samych znakach oraz różnych, ustalać znaki  iloczynów.  Zadania do wykonania:  1.Przeczytaj ze zrozumieniem tekst w podręczniku na str.218.  2.Wykonaj ćw.1-7/111-112 z ćwiczeniówki.  3.Wykonaj z podręcznika ćw.1, 2/220.  4.Dla uczniów chętnych ćw.3/220.  **Temat 2: Dzielenie liczb całkowitych.**  Cel: poznanie zasady dzielenia liczb całkowitych o  różnych i tych samych znakach.  Zadania do wykonania:  1.Przeczytaj ze zrozumieniem tekst w podręczniku na  str. 219.  2.Wykonaj z ćwiczeniówki ćw.8, 9, 10/112.  3.Wykonaj z podręcznika ćw.4,6/220.  4.Dla uczniów chętnych ćw. 5, 7 i zagadka/220 | Zrealizowane tematy przysyłają uczniowie, którzy nie uczestniczyli w lekcji on-line | **Lekcja on-line**  **5c: 10-10:45** |
| muzyka | A.Krata/  K. Piera | TEMAT: MUZYKA ROCK’N’ROLL.   1. Posłuchaj piosenki rock’n’roll. 2. <https://www.youtube.com/watch?v=xqBdTn3_0Rw> 3. <https://www.youtube.com/watch?v=gQxg4QLCmwc> 4. Podręcznik str. 145 (ostatni akapit). 5. Obejrzyj filmik na temat Elvis Presleya. 6. <https://www.youtube.com/watch?v=noiWHOAMxO4> 7. Zapisz do zeszytu definicję rock’n’roll str. 146. | Praca obowiązkowa na ocenę dla każdego:  - napisz w dokumencie WORD lub zrób prezentację na temat swojego ulubionego wokalisty/wokalistki/zespołu. (można wstawić zdjęcia, linki do piosenek )  Czas wykonania do 2 czerwca 2020.  Napisz imię, nazwisko i klasę. |  |
| 28.05 | j. ang.  2 godz. | A. Kucińska  A.Grzesik/K. Piera | Topic: Sue, you’re brilliant.  Podczas lekcji online będziemy ćwiczyć rozumienie tekstu czytanego i słuchanego podr.102 i 103.  Będziemy mówili o naszych planach i zamiarach.  Poznamy nowe zwroty:  Do a commentary – komentować  Finish line – linia mety  Make the most of it!- Wykorzystaj to jak najlepiej.  They’re off! Ruszyli!  Three cheers for .... Owacje dla ....  Difficult decision- trudna decyzja  Discover – odkryć  Topic: Modal verb – should  Czasownik modalny should   jest używany do wyrażania opinii lub udzielania komuś porady.  Zapoznaj się z poniższymi zasadami tworzenia zdań twierdzących, przeczeń i pytań przy użyciu czasownika should.  Zd. twierdzące  Osoba + should ....... – powinnam, powinienieneś , powinnyśmy  np. We should go to a doctor. My powinnyśmy iść do lekarza.  Przeczenia:  Osoba + shouldn’t .............– nie powininieniem, nie powinieneś  np.He shouldn’t eat sweets. On nie powinien jeść słodyczy.  Pytania:  Should + osoba .......................? - Czy powinienem, czy powinieneś ....?  np.Should she smoke? Czy ona powinna palić?  ćw. 1 Przetłumacz fragmenty zdań.  (Powinnam iść) ....................................... back home.  **(**On powinien pracować) ........................... less.  (Czy on powinien brać ) ............................... your car?  **(**Ona nie powinna robić) ............................. so much noise.  ( Czy ty powinieneś być) .................. more careful?  ( Moja siostra nie powinna pływać) ....................... in this lake.  Odpowiedzi sprawdzimy podczas kolejnej lekcji online.  Topic : Around the World - Unusual shops in London.- lekcja online godz.12.00  Lekcja kulturowa. Uczniowie poznają trzy niezwykłe sklepy w Londynie.  Uczniowie zapoznają się ze słownictwem z lekcji:  Teenager - nastolatek  Take - zabierać  Visit - odwiedzić  Jigsaw puzzles- puzle  Character - postać  Fancy dress costume- przebranie  Suddenly - nagle  Campaign- kampania  Bring (something) back- przywrócić  Behind the counter- za ladą  Uczniowie zapoznają się z tekstem dotyczącym trzech sklepów w Londynie. na stronie 80. A następnie wykonują ćwiczenie w ćwiczeniówce Ex.1p.58  Topic: Revision Unit 6.  Celem lekcji jest utrwalenie wiadomości z Unitu 6.  Uczniowie wykonują Cwiczenia w książce:  Ex.1.p.81- piszą nazwy sklepów zaczynających się na b i c.  Ex.2.p.81 - na podstawie zdań zgadują o jakim sklepie jest mowa.  Ex.3.p. 81 - uzupełniają dialogi  Ex.4p. 81 - wpisują was , wasn't, were, weren't  Ex.5.p.81 - na podstawie Ex3 uczniowie twarzą pytania z was/ were i podają odpowiedzi.  Ex.6 p.81- piszą pytania używając Where i WHat time . | **Zajęcia online w każdy czwartek o godz. 12.00.**  Lekcja online godz. 12.00 |  |
| j. polski | M. Purgał/ K. Piera | **Temat: Świat wirtualny a rzeczywistość.**  Podręcznik 287 – 290  (przeczytać teksty)  Pisemnie w zeszycie ćw. 4a,b str. 290  Ankieta str. 291  Ćwiczeniówka str. 108 – 109 (ćw. 1, 2a, 3) | **Spotkanie online**  **czwartek godz. 11.00** |  |
|  | technika | S. Budzisz/ K. Piera | *Temat: To umiem!- Podsumowanie.*   * *Rodzaje i funkcje składników odżywczych* * *zasady racjonalnego żywienia* * *zapotrzebowanie energetyczne* * *dodatki chemiczne występujące w żywności* * *metody obróbki i konserwacji żywności*   Odpowiedz ustnie na pytania ze strony 76. Jeśli pytania sprawią Ci trudność przeczytaj tekst na str. 64-73. |  |  |
|  | Wf  2 godz. | M.Zawadzki/  K. Piera  M. Gruca | T. Kształtujemy motoryczność poprzez zabawy. Gry i zabawy ruchowe – PP. Lekcja 2-godzinna.  Zabawy wywierają wszechstronny wpływ na organizm  - wprowadzają radosny nastrój i dobre samopoczucie  - stwarzają doskonałe warunki do czynnego wypoczynku  - wyrabiają pozytywne cechy charakteru i umiejętność zespołowego działania.  Motoryczność człowieka – całokształt zachowań, możliwości i potrzeb ruchowych człowieka.  Główne cele związane z motorycznością:   * dążenie do zwiększenia skuteczności ruchów człowieka; * podniesienie efektywności nauczania ruchu; * zastosowanie ruchu jako środka stymulacji rozwoju.   Niektórzy autorzy używają określenia „uzdolnienia motoryczne”. Są to dyspozycje, które stanowią podłoże rozwoju sprawności ruchowej i fizycznej. Wyróżniamy podstawowe cechy motoryczne :szybkość, siłę, koordynację, gibkość i wytrzymałość. Nie wszystkie kształtują się od razu, dzieci mają kłopoty z koordynacją np. Najdłużej utrzymuje się siła i wytrzymałość, choć i to się zmienia (Marian Woronin Rekord Polski w biegu na 60 m. ustanowił w wieku niemal 32 lat – 6,51 s w 1987, Lievin. – czyli szybkość również utrzymuje się dosyć długo )  A oto kilka przykładów zabaw dla dzieci w różnym wieku.  Zabawy rzutne z piłkami kształtujące szybkość i koordynacje wzrokowo-ruchową – Traf do celu zbiegu , wyznaczamy punkt na ścianie , koło, pachołek itp. Możemy wykorzystać różne piłki. Traf w puste miejsce ( wykorzystujemy różne cele ) Wykonujemy rzut tak jak do kosza – tylko w określony punkt na ścianie np. garażu.  <https://www.youtube.com/watch?v=ak_IvLZt-yQ>  <https://www.youtube.com/watch?v=hg_NxIHkBX0>    Temat1: Bagminton – odbicia bekhendem i forhendem.  Temat2: doskonalimy umiejętnośc odbic lotki.  Badminton to gra 2 lub 4 osobowa. Polega na przebijaniu nad siatką lotki za pomocą rakiety.  Badminton jest grą bardzo starą, w pozostałościach dawnej cywilizacji azteckiej i chińskiej spotyka się rysunki przedstawiające grę przypominającą badminton. Ta forma sportu była znana od tysięcy lat. To gra, w której liczy się:  - czas reakcji,  - kondycja fizyczna,  - technika.  Gra się do dwóch wygranych setów do 21 punktów. Przy stanie 1:1 w setach rozgrywa się trzeciego seta również do 21 punktów. Przy wyniku 20:20 gra się do dwóch punktów przewagi, ale jeżeli jest 29:29 to osoba, która zdobędzie 30 punkt wygrywa seta.  Bosko ma wymiary:  13,4m na 6,10m  Siatka:  zawieszona na wys.155cm   1. W Polsce rozwój badmintona to lata 70te XX wieku. W 1977r. powstał Polski Związek Badmintona. 2. Gra jest najbardziej popularna w Azji oraz….Danii. 3. Nazwa badminton pochodzi od nazwy angielskiej posiadłości Badminton House księcia Beaufort. 4. Badminton jest najszybszym sportem świata.   Lotki szybują z największą prędkością.  Rekord to 462 km/h.   1. Lotka do badmintona jest z 16 piór za skrzydła gęsi. 2. W dawnych cywilizacjach początkowo lotkę odbijano nogami.   Zadanie: Proszę się zapoznac z linkami.  Link: <https://www.youtube.com/watch?v=XEhjW2ieZ1Y>  <https://www.youtube.com/watch?v=mKH2HCxuZiM>  <https://www.youtube.com/watch?v=8UObeuyldBs> |  |  |
| 29.05 | geografia | A.Cieślik/ K. Piera | Temat**: Krajobrazy świata – powtórzenie wiadomości.**  Na podstawie podręcznika wykonaj w zeszycie przedmiotowym „Sprawdź się” str. 158-159, a następnie test w zeszycie ćwiczeń „Sprawdź, czy potrafisz” str. 91- 92.  Przeczytaj również *Podsumowanie* str. 155-157.  Powodzenia ☺ | Zamiast sprawdzianu proszę wykonać na kartce A4 krzyżówkę geograficzną do hasła: **KRAJOBRAZY/ŚWIATA**.  Pod krzyżówką, na tej samej stronie kartki, powinny się zmieścić pytania, które mają dotyczyć działu. Każdy uczeń wykonuje pracę samodzielnie za pomocą podręcznika i odsyła do oceny w terminie do **7 czerwca 2020r.**  Wzór krzyżówki znajduje się na str. 96 w ćwiczeniówce | Na ocenę będą miały wpływ:  -estetyka,  -trudność pytań,  -różnorodność treści,  -inwencja twórcza autora.  Proszę o wypełnienie krzyżówki literami drukowanymi i czytelne pytania do niej lub wykonanie za pomocą komputera.  Powodzenia ☺ |
| plastyka | J.Jaszkowska/ K. Piera | Temat: **Stare tworzywa – nowa sztuka**  Na dzisiejszej lekcji chciałabym wam przybliżyć specyficzny rodzaj sztuki – sztukę recyklingową. Sztuka recyklingowa zwana też ekologiczną, jest jednym z najnowszych zjawisk w sztuce współczesnej.  Artyści tego nurtu używają głównie przedmiotów powszechnie uważanych za odpadki, zużytych i zniszczonych. Stosują zarówno materiały naturalne ( drewno, trzcinę, szkło) jak i sztuczne ( plastikowe butelki, nakrętki, opony). Wykorzystują również zabawki – plastikowe samochody, pistolety, klocki czy lalki. Twórcy dają tym materiałom drugie życie, zmieniając ich sens oraz zastosowania poprzez połączenie w nową, nieraz zaskakującą całość. Wiele dzieł tego gatunku prezentuje ekologizm połaczony ze społecznym zaangażowaniem. Mocno wpisuje się w działania ekologiczne na rzecz ratowania naszej planety.  Każdego roku ludzie produkują miliony ton śmieci (uboczny skutek rozwoju naszej cywilizacji), którymi zanieczyszczają ziemię, morza i oceany. Większość z nich, szczególnie tworzywa sztuczne będą rozkładać się przez setki lat.  W sztuce recyklingowej artyści pokazują jak mądrze i twórczo możemy wykorzystać te odpady. Zamiast zaśmiecać nasze otoczenie mogą je upiększać i ubogacać jednocześnie zwracając uwagę na ten narastający problem. Ich działania inspirują również projektantów mody, twórców form użytkowych a także zwykłych ludzi. Proszę obejrzeć filmiki pokazujące ten rodzaj sztuki, może również was zainspirują.  <https://www.youtube.com/watch?v=RNwWN7ESnEc>  <https://www.youtube.com/watch?v=C3q65Jnjkps>  <https://www.youtube.com/watch?v=ZX7PnZSd8qs> |  | Przypominam o nadsyłaniu pracy techniką sgraffito (do 29. 05. br.) |
| Mat. | E. Sipa/  K. Piera | **Temat: Działania na liczbach całkowitych.**  Cel: utrwalenie poznanych działań na liczbach  całkowitych.  Zadania do wykonania:  1.Wykonaj ćwiczenie 112/257.  2.Wykonaj dodatkowe przykłady przygotowane przez  nauczyciela. |  |  |
| Inf. | M. Purgał/ K. Piera | **Temat: Siedem cudów świata.**  Wejdź na stronę i zapoznaj się z tabelą, w której szczegółowo omówiono cuda starożytnego świata.  7 cudów starożytnego świata  <https://pl.wikipedia.org/wiki/Siedem_cud%C3%B3w_%C5%9Bwiata>  Czy wiesz, że w 2007 roku ogłoszono nową (współczesną) listę siedmiu cudów. Zapoznaj się z informacjami na stronie poniżej. Dowiesz się, gdzie znajdują się te obiekty. Sprawdź w jakich państwach, na jakich kontynentach są te miejsca. Na stronie znajdziesz również listę 21 finalistów spośród których wybrano zwycięzców. Być może byłeś/byłaś w niektórych z tych miejsc. Które chciałabyś/chciałbyś zobaczyć ?  Korzystając z usługi Google maps (street view) możesz wybrać się tam już teraz. Przenieś się w dowolne miejsce, by podziwiać cuda współczesnego świata. Podróżuj wirtualnie.  Nowe 7 cudów świata  <https://pl.wikipedia.org/wiki/Nowe_siedem_cud%C3%B3w_%C5%9Bwiata> |  |  |
| 01.06 | religia  2 godz. | J. Żak/  K. Piera | **MIĘDZYNARODOWY** |  |  |
| j.polski  2 godz. | M. Purgał/ K. Piera | **DZIEŃ** |  |  |
| biologia | K. Burnant/ K. Piera | **DZIECKA** |  |  |
| 02.06 | Mat. | E. Sipa/  K. Piera | **Temat: Liczby całkowite – utrwalenie wiadomości.**  Cel: utrwalenie wiadomości dotyczących liczb  dodatnich i ujemnych.  Zadania do wykonania:  1.Wykonaj wszystkie ćwiczenia ze str.221 w  podręczniku.  2.Wykonaj ćwiczenia przygotowane przez  nauczyciela. | Zrealizowany temat przysyłają uczniowie, którzy nie uczestniczyli w lekcji on-line | **Lekcja on-line**  **5c: 10-10:45** |
| historia  2 godz. | Ł. Staniszewski/K. Piera | Temat: Zjednoczona Polska  PRZECZYTAJ TEMAT W PODRĘCZNIKU STR. 181-185, PRZEPISUJĄC NOTATKĘ WYKONUJ POLECENIA.   1. Król Przemysł II   W 1295 r. Przemysł II posiadając w swoich „rękach” Wielkopolskę i Pomorze Gdańskie został koronowany na króla Polski.  NA PODSTAWIE PODRĘCZNIKA NAPISZ W JAKICH OKOLICZNOŚCIACH ZGINĄŁ PRZEMYSŁ II.   1. Rządy czeskie   Król Czech Wacław II opanowując Małopolskę, Wielkopolskę i Pomorze Gdańskie zjednoczył państwo i został koronowany w 1300 r., na kolejnego króla Polski  a) wprowadzenie urzędu starosty (NAPISZ JAKIE FUNKCJE PEŁNIŁ STAROSTA)  Wacław II obsadzał ważne stanowiska w państwie Czechami i Niemcami, nie zyskał uznania społeczeństwa   1. Władysław Łokietek na czele państwa   a) Zajęcia Gdańska przez Krzyżaków  NA PODSTAWIE PODRĘCZNIKA NAPISZ W JAKICH OKOLICZNOŚCIACH WŁADYSŁAW ŁOKIETEK UTRACIŁ NAJPIERW GDAŃSK, A PÓŹNIEJ CAŁE POMORZE GRAŃSKIE NA RZECZ KRZYŻAKÓW  b) Gdy Władysław Łokietek opanował Małopolskę, Kujawy i Wielkopolskę (ODNAJDŹ I WSKAŻ TE ZIEMIE NA MAPIE STR. 185) w 1320 r. został koronowany na króla Polski  c) proces w Inowrocławiu i wojna z zakonem – 1327-1333 r.  - bitwa pod Płowcami 1331 r.  d) Na mocy rozejmu z 1333 r. – Królestwo Polskie utraciło Kujawy i Ziemie Dobrzyńską      Temat: Polska Kazimierza Wielkiego  PRZECZYTAJ TEMAT W PODRĘCZNIKU STR. 186-192, PRZEPISUJĄC NOTATKĘ WYKONUJ POLECENIA.  1. Początek rządów Kazimierza Wielkiego 1333 r.  NA PODSTAWIE INFORMACJI Z PODRĘCZNIKA NAPISZ W JAKIEJ SYTUACJI MIĘDZYNARODOWEJ KRÓL KAZMIERZ OBEJMOWAŁ SWOJE RZĄDY (STR. 186)  2. Pokój wieczysty w Kaliszu  - Polska odzyskała Kujawy i ziemie dobrzyńską,  - Zakon Krzyżacki zachował Pomorze Gdańskie jako „wieczystą jałmużnę” króla polskiego.  3. Przyłączenie Rusi Halickiej do Królestwa Polskiego  - tolerancja religijna  4. Włączenie części Mazowsza do Królestwa Polskiego  5. Reformy króla Kazimierza Wielkiego  - wprowadził jedną monetę – srebrne grosze,  - Dokonał lokacji ok. 100 miast i ponad 100 wsi,  - Kazał zbudować 53 zamki, 27 miast opasano murami obronnymi,  - wydał statuty praw – miały być pierwszym krokiem do ustanowienia jednego prawa w całym kraju,  - założył w 1364 r. pierwszy uniwersytet – Akademię Krakowską  6. Ostatni król z dynastii Piastów  - zjazd monarchów w Krakowie w 1364 r.  Zmarł w 1370 r. jako ostatni król z dynastii Piastów  PRACA DOMOWA  NAPISZ DLACZEGO I CZY TWOIM ZDANIEM SŁUSZNIE KRÓL KAZMIERZ UZYSKAŁ PRZYDOMEK „WIELKI” – MINIMUM 200 SŁÓW, PRACĘ WYKONUJĄ **TYLKO** UCZNIOWIE Z NUMERAMI W DZIENNIKU: 5, 12, 13, 15, 21, 25, 26. | **LEKCJE ON-LINE**  **ŚRODY**  **14:15-14:45**  PRACĘ WYKONUJĄ **TYLKO** UCZNIOWIE Z NUMERAMI W DZIENNIKU: 5, 12, 13, 15, 21, 25, 26.  Do 05.06.  Pozostali – brak zadań do odesłania, przepisz notatki do zeszytu. | **Począwszy od 13.05 po środowej lekcji on-line – 7 losowo wybranych osób będzie odpowiadało na ocenę** (za pomocą aplikacji Microsoft teams). Taka forma sprawdzianu wiadomości. |
| j. polski  2 godz. | M. Purgał/ K. Piera | **Temat: Bądźmy tolerancyjni.**  Podręcznik strona 300 – 302.  Przeczytaj tekst. Odszukaj i zapisz w zeszycie definicję słowa tolerancja.  Bohater tekstu, pan Wredzik, był ksenofobem.  Czy wiesz co to znaczy?  Odszukaj i zapisz w zeszycie definicję słowa ksenofobia.  Wykonaj ustnie ćw. 2a, 2b, 2c  **Temat: Przypowieść o miłosiernym Samarytaninie.**  Podręcznik str. 316 – 317  Przypomnij sobie treść przypowieści o miłosiernym Samarytaninie.  Przeanalizuj (ustnie) treść wg poniższych punktów.  - wyodrębnienie najważniejszych wydarzeń,  - wyjaśnienie znaczeń słów: kapłan, lewita, Samarytanin;  - kto nie pomógł, a kto pomógł napadniętemu przez złoczyńców człowiekowi,  - co podnosi wartość czynu Samarytanina, a co stanowi dodatkową winę  kapłana i lewity?  Przepisz treść z obrazka do zeszytu.  Bez tytułu1.png  Przepisz definicję przypowieści (żółta ramka strona 317)  Zapoznaj się z informacjami o obrazie  <https://pl.wikipedia.org/wiki/Mi%C5%82osierny_Samarytanin_(obraz_Carlotta)> |  |  |
| Wf  2 godz. | M. Zawadzki/ K. Piera  M. Gruca | T. Oceniamy gibkość dolnego odcinka kręgosłupa. Z działu LA – PP.  Gibkość to zdolność osiągania dużej amplitudy i obszerności ruchów. Jest uzależniona od wielu czynników  - elastyczności ścięgien, wiązadeł i włókien mięśniowych  - stanu powierzchni stawowych  - stanu pobudzenia układu nerwowego  - pory dnia i temperatury otoczenia  Systematyczny trening zwiększa gibkość i jest ona znacznie większa w porównaniu z dziećmi nie trenującymi.  Gibkość jest ujemnie skorelowana z siłą, można to jednak zniwelować poprzez racjonalne dobranie ćwiczeń.  Ćwiczenia gibkościowe należy stosować na każdych zajęciach. Powinny być wykonywane z narastającą obszernością i intensywnością ruchów.  Maksymalną amplitudę w stawach uzyskuje się po różnej liczbie powtórzęń.  - ręka uzyskuje pełny zakres ruchu po 10 powt.  - kręgosłup po 20-25 X  - staw barkowy, kolanowy po 30 X  - staw biodrowy po 40 X  Po przekroczeniu tych liczb następuje obniżenie amplitudy ruchu, co jest efektem zmęczenia.  Kilka ćwiczeń gibkościowych  - Skłony z pogłębianiem  - Wymachy RR w różnych płaszczyznach  - W leżeniu przodem – RR w bok – dotknięcie nogą grzbietu dłoni przeciwnej  - W leżeniu przodem kołyska  - W klęku skrętoskłony z dotknięciem do pięty  - W siadzie rozkrocznym skręty tułowia  Zadanie do wykonania  Stajemy na stabilnym podwyższeniu np. może to być stołek.  Wykonujemy skłon w przód , sięgając dłońmi maksymalnie w dół. Mierzymy odległość do podłoża. Wynik bardzo dobry to + 20 cm . Dobry + 10 cm.  T. Rzut piłeczką palantową . Z działu LA terenowa - PP.  Jest to jedna z konkurencji czwórboju La dla klas IV-VI   1. [Bieg na 60 m](https://pl.wikipedia.org/wiki/Bieg_na_60_metr%C3%B3w) ze startu niskiego. 2. Rzut piłką palantową na odległość. 3. [Skok w dal](https://pl.wikipedia.org/wiki/Skok_w_dal) na odległość lub [skok wzwyż](https://pl.wikipedia.org/wiki/Skok_wzwy%C5%BC). 4. Bieg na 600 metrów (dziewczęta), [1000 metrów](https://pl.wikipedia.org/wiki/Bieg_na_1000_metr%C3%B3w) ((chł. )   Nauka rozbiegu i pozycji wyrzutnej. Piłeczka waży 80 gram.  Rzuty z marszu i po wykonaniu kroku skrzyżnego. Nauka rozbiegu do rzutu piłką palantową-odmierzyć od 3-5 kroków najścia na znak kontrolny , wykonać krok skrzyżny, po wykonaniu rzutu przeskok na prawą nogę( dla praworęcznych) 8-10x-odmierzyć rozbieg 10-15m 3-4x3. Rzuty z pełnego rozbiegu 6-8 x( z pomiarem odległości. Trzy próby są na zawodach. Tu znajdziecie technikę wykonania.  <https://www.youtube.com/watch?v=UwDQ2gmrYoQ>  Temat1: Tenis stołowy: odbijamy piłeczkę w miejscu i w ruchu.  Temat2: Zasady gry pojedynczej i podwójnej.  Tenis stołowy (znany też jako ping – pong) to gra w której uczestniczą 2 (gra pojedyncza – singel) lub 4 osoby (gra podwójna – debel, mikst).  Gra polega na odbijaniu piłeczki rakietka tak, by przeleciała nad siatką na drugą strone stołu.  Punkty przyznawane są za uderzenia których przeciwnik nie odebrał.  Tenis stołowy jest grą bardzo szybką. Rozgrywka polega na szybkości i rotacji nadawanej piłce by sprawic przeciwnikowi trudnośc w jej odbiorze.  Set rozgrywany jest do 11 punktów, rozgrywa się 3 sety.  Sport narodził się w Anglii. W 1926r. powstała Międzynarodowa Federacja Tenisa Stołowego. W tym samym roku odbyłu się pierwsze nieoficjalne Mistrzostwa Świata w Tenisie Stołowym.  W 1988 r. tenis po raz pierwszy pojawił się w programie igrzysk olimpijskich w Seulu.  Wymiary stołu to 274cm na 152,5cm. Wysokośc stołu od podłogi: 76cm, a wysokośc siatki to 15,25cm.  Style trzymania rakietki:  - Shakehand (styl klasyczny)  - Penhold (styl piórkowy)  Styla gry:  - Styl atakujący,  - Styl wszechstronny,  - Styl defensywny  Pieczkę ping-pongową najlepsi zawodnicy posyłają z prędkością 180 km/h  Tenisiści stołowi z USA Max Fergus i Luke Logan odbijali piłeczkę bezbłędnie przez 8,5 godziny.  Piłeczki pin-pongowe nie są puste w środku. Wypełnione są gazem pod odpowiednim ciśnieniem.  **Zadanie**: proszę zapoznac się z linkami i w miarę możliwości spróbowac wykonac cwiczenia.  Linki: <https://www.youtube.com/watch?v=x_o1-MeIO-A&t=411s>  <https://www.youtube.com/watch?v=qFC4SAfs2EA> |  | .  Czyli należy stwierdzić że gibkość jest mniejsza rano, po wychłodzeniu org. i po zmęczeniu, w stresie  Pamiętaj o stroju sportowym i bezpiecznej przestrzeni do ćwiczeń.  Pamiętaj o zasadach bezpieczeństwa. |