|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Data | **Przedmiot wg nowego planu** **lekcji** | 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 |
|  |  |  | **Środa 27.05** |  |  |
| Śr. | j. angielski | A.Kucińska | 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. |  |  |
|  | matematyka  2 godz. | E. Sipa | 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 | **lekcje online**  **środy** :  **11:00-11:45**  Zrealizowane tematy przysyłają uczniowie, którzy nie uczestniczyli w lekcji on-line |  |
|  | muzyka | A.Krata | 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. |  |
|  |  |  | **CZWARTEK 28.05** |  |  |
| Czw. 28.05 | j. angielski  2 godz. | A.Kucińska | 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. | **Zajęcia online w każdy czwartek o godz. 10.00**  Po zajęciach j. angielskiego odbędzie się krótka **godzina wychowawcza** **online** godz. 10.30 – 10. 45 |  |
|  | technika | Sylwia  Budzisz | *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. |  |  |
|  | j. polski | M.Carcamo | Temat: Okolicznik i dopełnienie w zdaniu – ćwiczenia utrwalające.  Przeczytaj ponownie informacje z poprzednich lekcji dotyczące okolicznika i dopełnienia (powtórz i zapamiętaj pytania).  Wykonaj poniższe ćwiczenie w zeszycie przedmiotowym.  1) Wybierz właściwy wyraz i wpisz go w lukę zdania jako brakujące dopełnienie. W nawiasach zapisz odpowiednie pytania dopełnienia.  [**dziura, furia, miejsce, kasz, uraza, głowa, grosz, palec, jęzor]**  a) On nie zagrzeje tutaj (……………….. ?) ……………………… .  b)Przestań wreszcie szukać (……………. ?) …………………….. w całym.  c) Nie daj sobie w (……………….. ?) ………………… dmuchać!  d) Mama wpadła w (……………….. ?) ……………………. na widok rozbitej szyby.  e) Przestałbyś mleć (……………….. ?) ……………………… !  f) Od wczoraj nie kiwnęłaś nawet (………………. ?) …………….. !  g) Nie musisz zaprzątać sobie (……………….. ?) ……………….. tą sprawą.  h) Pomimo twoich złośliwości nie żywię do ciebie (……………….. ?) …………………...… .  i) Za coś takiego nie warto dać nawet złamanego (……………….. ?) …………………  2) W poniższych zdaniach podkreśl TYLKO dopełnienia.  a) Poprosiłem Piotrka o pomoc.  b) Sąsiadka nie wzięła ode mnie pieniędzy.  c) Posprzątam swój pokój.  d) Nie lubię poniedziałków.  e) Janek zastanawiał się nad zadaniem matematycznym.  3) W poniższych zdaniach podkreśl TYLKO okoliczniki.  a) Wyglądał jak półtora nieszczęścia.  b) Z powodu myszy Wojtek wszedł na stół.  c) Jola przeczytała ciekawą książkę przygodową.  d) Hania i Julek tańczyli tango do rana.  e) Takie stroje noszono przed wiekami.  4) Odpowiedz na pytania. Każda Twoja odpowiedź (będąca zdaniem) musi zawierać okolicznik. W nawiasach zapisz odpowiednie pytania.  a) Jak długo uczyłeś się tabliczki mnożenia?  - …………………………………………………………………….. .  (………………………?)  b) Gdzie urządziłeś swój laboratorium?  - …………………………………………………………………….. .  (………………………?)  c) Pomimo czego prowadzisz swoje badania naukowe?  - …………………………………………………………………….. .  (………………………?)  d) Kiedy przeprowadzisz swój pierwszy eksperyment?  - …………………………………………………………………….. .  (………………………?)   * Zapamiętaj wiadomości z lekcji. | **LEKCJE ON-LINE**  **czwartek godz. 12.00**  **oraz**  **piątek godz.**  **13:00** |  |
|  | W-F  2 godziny | Maciej Zawadzki | 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 |  |  |
|  | W-F  2 godziny | M. Gruca | 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> |  |  |
|  |  |  | **PIĄTEK 28.05** |  |  |
| Pt. 28.05 | geografia |  | 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 | 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.) |  |
|  | Matematyka | E. Sipa | **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 |  |  |
|  | Informatyka | M.Purgał | **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> |  |  |
|  |  |  | **Poniedziałek 01.06**  **Dzień wolny od zajęć dydaktycznych** |  |  |
|  | religia  2 godz. | J. Żak |  |  |  |
|  | j. polski  2 godz. |  |  |  |  |
|  | biologia | K.Burnant |  |  |  |
|  |  |  | **WTOREK 02.06** |  |  |
| Wt. | matematyka | E. Sipa | **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. | **Lekcja on-line wtorki**   **9:00-9:45**  Zrealizowany temat przysyłają uczniowie, którzy nie uczestniczyli w lekcji on-line |  |
|  | historia  2 godz. | Ł. Staniszewski | **Temat: Dążenie do jedności państwa**  PRZECZYTAJ UWAŻNIE TEMAT W PODRĘCZNIKU STR. 176-180, NASTĘPNIE PRZEPISUJĄC NOTATKĘ WYKONUJ POLECENIA   1. Państwo Henryków Śląskich (Henryk Brodaty, Henryk Pobożny) 2. Najazd Mongołów zwanych Tatarami   a) bitwa pod Legnicą 1241 r.  OBEJRZYJ UWAŻNIE FILMIK: <https://www.youtube.com/watch?v=k8SjiMfh0xk>  b) Najazd mongolski spustoszył południową część Polski, Śląsk podzielił się na kilkanaście księstewek, coraz bardziej zależnych od Czech.  3. Rola kościoła  a) Mistrz Wincenty zwany Kadłubkiem  NA PODSTAWIĘ PODRĘCZNIKA STR. 179 NAPISZ, DLACZEGO MIESZKAŃCY ZIEM POLSKICH PRAGNĘLI ZJEDNOCZENIA KRAJU  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 | **LEKCJE ON-LINE**  **ŚRODY**  **13:00-13:00**  W tym tygodniu brak zadań do odesłania  **!!!!PROSZĘ PAMIĘTAĆ O ODSYŁANIU PRAC Z ZESZŁYCH TYGODNII:**  **ZAGANIEŃ I**  **KARTY PRACY !!!** | **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. Carcamo | Temat realizowany w trakcie dwóch godzin lekcyjnych.  Temat: Kiedy spotkałem poszkodowanego… Rozmawiamy na temat sensu „Przypowieści o miłosiernym Samarytaninie”.  Zapoznaj się z poniższą definicją, zapisz ją w zeszycie i zapamiętaj.  **Przypowieść** (inaczej **„parabola”**) - to opowieść o treści moralno-dydaktycznej, która (oprócz dosłownie przekazywanej treści) ilustruje ogólne prawdy dotyczące ludzkiego losu. Zbiór przypowieści znajduje się w Biblii.  Przeczytaj teraz informacje z żółtej ramki w podręczniku (str. 317).  Wykonaj polecenia:  1) Zapisz jak najwięcej skojarzeń ze słowem „miłosierdzie”.  miłosierdzie - ………………………………………………………..  ………………………………………………………………………..  2) Podaj 3 wyrazy o przeciwnym znaczeniu do wyrazu „miłosierdzie” (3 antonimy).  a)  b)  c)  3) Przeczytaj tekst przypowieści oraz informację z ramki (str. 316 w podręczniku).  4) Wyjaśnij krótko słowa:  a) Samarytanin -  b) kapłan -  c) lewita -  5) Która z trzech postaci w przypowieści postąpiła właściwie?  ……………………………………………………………………… .  6) Wyjaśnij, dlaczego Samarytanin był miłosierny?  ……………………………………………………………………… .  7) Otwórz zeszyt ćwiczeń na str. 114 i wykonaj poleccenie 1 oraz 2.   * Zapamiętaj wiadomości z lekcji. | Proszę nie odsyłać tym razem żadnych ćwiczeń. |  |
|  | wychowanie fizyczne  2 godz. | M.Zawadzki | 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 | 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. |  |
|  | Wf  2 godz. | M. Gruca | 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 |  |  |

**Wychowanie do życia w rodzinie -klasa 5**

**Temat : Dbam o higienę.**

Słowo " higiena" zawdzięczamy starożytnym Grekom. W jęz. greckim *hygeinos* oznacza ''to, co zdrowe". W naszej kulturze upowszechniło się dopiero w XIX wieku.

W okresie dojrzewania przestrzeganie zasad higieny jest bardzo ważne- zarówno dla zdrowia ,

jak i dla komfortu.

Problemem, z którym walczą zarówno dziewczęta , jak i chłopcy , jest zwiększone wydzielanie

potu i łoju.

Pot chroni ciało przed przegrzaniem. Jednak nadmierna praca gruczołów potowych wywołuje-

nieprzyjemne dolegliwości-pot wydzielany pod pachami, na stopach i w okolicach intymnych

może zmieniać swój zapach na drażniący.

Żeby tego uniknąć trzeba codziennie korzystać z wody i mydła. Wybierajcie łagodne środki myjące,

które nie podrażniają skóry .Gdy jest ona nadmiernie przesuszona , tym bardziej uaktywniają się

gruczoły potowe.

Skóra głowy w okresie dojrzewania zwiększa produkcję łoju. Nie rezygnujcie z częstego sięgania

po szampon.

Szczególnej troski wymaga też higiena okolic intymnych. Do ich przemywania używajcie łagodnych, przebadanych dermatologicznie środków. Zwracajcie uwagę , by w ich składzie nie znajdowały się składniki powodujące uczulenia i podrażnienia.

Dziewczęta w czasie miesiączki powinny pamiętać o przemywaniu okolic intymnych kilka razy

dziennie i częstym zmienianiu podpasek.

Kosmetykami , w które warto się zaopatrzyć ,są dezodoranty i antyperspiranty.

Nie zastąpią one codziennej zmiany bielizny i tych części garderoby, które najmocniej

przenikają potem.

Unikajcie ciasnych spodni, obcisłych bluzek, rajstop w małym rozmiarze.

Myjemy się przede wszystkim dla siebie, ale również dla otoczenia.

Człowiek zadbany budzi większe zaufanie. Warto przywyknąć do pewnych pozytywnych

zachowań  również w sferze higieny.

Każde zdanie określ "+ "w rubryce TAK lub NIE.

TAK NIE

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Polecenie** | **TAK** | **NIE** |
| 1. | Higiena osobista w okresie dojrzewania w istotny sposób wpływa na moje zdrowie. |  |  |
| 2. | Bieliznę osobistą zmieniam codziennie. |  |  |
| 3. | Ograniczam noszenie odzieży z tworzyw sztucznych. |  |  |
| 4. | Odzież zewnętrzną powinno się prać często ( przynajmniej raz  w tygodniu lub co kilka dni) |  |  |
| 5. | Unikam stosowania dezodorantów , kremów i i innych kosmetyków na nieumytą skórę. |  |  |
| 6. | Dezodorantów przeciwpotowych (antyperspirantów) nie używam zbyt często, ponieważ blokują ujścia gruczołów potowych na skórze .Niektóre dodatkowo zostawiają białe ślady na ubraniu. |  |  |
| 7. | Codziennie myję całe ciało. |  |  |
| 8. | Przetłuszczające się włosy myję często. |  |  |
| 9. | Skarpetki zmieniam nawet dwa razy dziennie. |  |  |
| 10. | Usuwanie zaskórniaków(wągrów) dokonuję tylko w higienicznych   warunkach |  |  |
| 11. | Gdy pojawi się więcej wyprysków , pomyślę o lekarzu dermatologu. |  |  |
| 12. | Zęby myję dwa razy dziennie, a nawet po każdym posiłku. |  |  |
| 13 | Na profilaktyczną wizytę u stomatologa decyduję się przynajmniej dwa razy w roku. |  |  |
| 14. | Po wyjściu z toalety i przed posiłkami zawsze myję ręce. |  |  |
| 15. | Ograniczam jedzenie chipsów i hamburgerów. |  |  |
| 16. | Nie kupuję słodkich napojów, ponieważ mogą spowodować próchnicę zębów |  |  |
| 17. | Unikam ostrych przypraw i nadmiaru czekolady(ze względu na wypryski |  |  |

Podlicz wszystkie odpowiedzi TAK

1. 17-15-Tak trzymać, jesteś w porządku.  
Twój organizm ci się odwdzięczy.

2. 14-11-Ludzie wprawdzie nie uciekają, gdy nadchodzisz, ale bywa, że kłania  
ci się mydło.

Zadbaj o siebie.

3. 10-0.Ojej!Nie jest dobrze .

Organizm może się zbuntować, nie mówiąc już o otoczeniu. Mobilizacja konieczna. Twoja młodość będzie atrakcyjniejsza, jeśli jednak będziesz pamiętać o higienie.