Plan lekcji dla klasy 6e obowiązujący w dniach 13-19.05.2020 r.

klasa	środa	czwartek	piątek	poniedziałek	wtorek
VI e	- plastyka - historia - historia - jęz. polski - jęz. polski - zaj. fakultatywne (piłka ręczna)	- muzyka - jęz. angielski - jęz. angielski - geografia - jęz. polski dla obcokrajowców - zaj. fakultatywne (piłka ręczna) - zaj. fakultatywne (piłka nożna)	- matematyka - technika - jęz. polski - jęz. polski - wych. fiz. (P.W., T.K.) - wych. fiz. (P.W., T.K.)	- matematyka - matematyka - jęz. polski - informatyka - wych. fiz. (P.W.) - wych. fiz. (P.W.) - zaj. fakultatywne (piłka nożna) - zaj. fakultatywne (piłka nożna)	- biologia - jęz. angielski - matematyka - religia - religia - zaj. fakultatywne (piłka ręczna)
ZAJĘCIA ON-LINE					
VI e	**10.00-10.45** **-historia** **10.50-11.20** **-matematyka** **12.00-12.45** **-jęz. polski**	**12.00-12.45** **-j. ang. (A. Grzesik)** **13.00-13.45** **-jęz. polski**		**9.00-9.30** **-matematyka** **11.15-11.45** **-biologia (od 11 V) co 2 tyg.**	**8.30-9.00** **-j. ang. (J.Chrzęst)** **11.00-11.30** **-geografia**

środa 13.05.2020					
Data	**Przedmiot**	**Nauczyciel**	**Temat lekcji oraz forma pracy ucznia (praca z podręcznikiem, wysłanie linku do filmu, pliku, prezentacji, wypracowanie, ćwiczenie itp.)**	**Sposób odesłania zadań do sprawdzenia**	**Dodatkowe uwagi**
13.05.2020	**plastyka**	Jadwiga Jaszkowska	Temat: **Początki nowoczesnej architektury.** Koniec XX i początek XXI wieku przyniósł w architekturze ogromne zmiany. Rozwój technologii, zastosowanie nowych materiałów budowlanych oraz wykorzystanie w projektowaniu zaawansowanych programów komputerowych sprawiło, iż śmiałe wizje architektoniczne mogły zostać zrealizowane. Współczesna architektura zaczęła bardziej przypominać gigantyczną, abstrakcyjną rzeźbę przeznaczoną do podziwiania z każdej strony, niż typowe konstrukcje poziomych i pionowych ścian tworzących bryłę budynku. Na dzisiejszej lekcji chciałabym przybliżyć wam wybrane style w architekturze XXI w. **Dekonstruktywizm** – jak sama nazwa wskazuje jest zaprzeczeniem konstrukcji. Nie znajdziemy tu poukładanych pionów i poziomów typowych dla tradycyjnej architektury. Są to asymetryczne, wieloelementowe budowle o nieregularnych kształtach. Rozczłonkowane i powykrzywiane bryły sprawiają wrażenie chaosu (jakby miały się za chwilę rozpaść). Doskonałym przykładem tego stylu jest Muzeum Guggenheima w Bilbao - zachwycający projekt, który przyciągając miliony turystów uratował miasto przed upadkiem ekonomicznym. **Styl blob** – jest niewątpliwie najbardziej niezwykłym i fantazyjnym stylem jaki kiedykolwiek pojawił się w architekturze. W tych obiektach od funkcjonalności	Przypominam o impresjonizmie, wiele osób jeszcze tej pracy nie przysłało. Proszę ją przesłać do 20. 05. Br.	

			ważniejsza stała się gra formą. Budowle o obłych, pofalowanych kształtach bardziej przypominają formy organiczne niż konstrukcje architektoniczne. Obiekty w tym stylu pozbawione są nie tylko pionowych i poziomych płaszczyzn, ale także krawędzi, kątów czy typowych fasad. Powstały one dzięki zaawansowanym programom komputerowym. Przykładem takiej budowli jest Muzeum Sztuki w Gracu (proszę tą nazwę wpisać w Internet i obejrzeć ten niezwykły budynek). **Technicyzm** – styl ten pojawił się jako wynik fascynacji rozwojem techniki. Charakteryzuje go zastosowanie nowoczesnych materiałów tj. aluminium, chromowana stal, plastik, szkło, lśniąca powierzchnia i jaskrawe kolory. W oczy rzuca się przede wszystkim wyeksponowanie konstrukcji, instalacji (wodnych, gazowych, elektrycznych) oraz ciągów komunikacyjnych tak aby pełniły one również funkcje dekoracyjną. Sztandarowym przykładem tego stylu jest Centrum Pompidou w Paryżu. Obejrzyjcie koniecznie filmiki (linki poniżej) o tych niezwykłych budowlach. https://www.youtube.com/watch?v=_v0oPd6DWSA https://www.youtube.com/watch?v=UjnJwBVJS84		
	historia	Dobrosława Zbroja	**Temat: Ostatni król Polski.** Tematyka: przykłady naprawy państwa za panowania Stanisława Augusta Poniatowskiego, cele i konsekwencje konfederacji barskiej, I rozbiór Polski daty: 1764, 1765, 1767,1768,1772 Proszę przypomnieć sobie korzystne i	Praca do samodzielnego wykonania (wysyłają osoby, które w dzienniku mają numery: 1, 4, 8, 20) do dnia 18 maja na adres mailowy dzbroja@sp2pt.onmicrosoft.com	

			niekorzystne zjawiska dla państwa w czasach saskich. Na czym polegało uzależnienie Rzeczpospolitej od Rosji w czasach saskich? Podajcie przykłady. W pierwszej części lekcji poznacie postać i dokonania ostatniego władcy elekcyjnego Rzeczpospolitej. Proszę przeczytać tekst w podręczniku(str.188-189). Następnie ustnie odpowiedzieć na pytania: 1. Kto i kiedy został wybrany na króla po śmierci Augusta III? 2. Kto i dlaczego poparł tę kandydaturę? 3. Wymień pierwsze reformy nowego króla. Na stronie 189 możesz zobaczyć portret króla. Postępujący w czasach saskich paraliż państwa zachęcił naszych sąsiadów - a zwłaszcza Rosję -do podjęcia działań zmierzających do podporządkowania sobie do Polski. Władcy Rosji zaczęli decydować, kto zostanie królem.		

			Przykładem takiego postępowania było wyniesienie na polski tron Stanisława Augusta Poniatowskiego. Okazało się jednak, że kandydat władczyni Rosji nie postępował tak, jak sobie tego życzyła Katarzyna II. Świadczyły o tym pierwsze przeprowadzone przez niego reformy. Czy działalność władcy mogła zyskać uznanie króla? Uzasadnijcie odpowiedź. Przeczytajcie podrozdział w podręczniku " Prawa kardynalne"(str.191). Następnie wykonajcie ćwiczenia. (ustnie) 1.Wybierz prawidłową odpowiedź. A. Do utworzenia trzech konfederacji doprowadziła: a) Maria Teresa b) Katarzyna II c) rodzina Czartoryskich B. Doszło do tego w roku: a) 1776 b)1767 c) 1676 2.Odpowiedz na pytanie. Czego domagali się? a) protestanci i prawosławni b) katolicy		

			3. Uzupełnij zdanie. Prawa kardynalne(główne) utrwalały najgorsze wady ustrojowe państwa ……... Caryca narzuciła Rzeczpospolitej prawa kardynalne. Jak powinna się zachować szlachta? Przedstawcie możliwe do podjęcia decyzje. Przeczytajcie tekst z podręcznika (str.192-193) i odpowiedzcie na pytania (ustnie). 1. Kto i kiedy zawiązał konfederację barską? 2.Przedstaw cele konfederacji barskiej. 3. Dlaczego konfederaci ponieśli klęskę? Proszę zobaczyć ilustrację w podręczniku(str.192) i odpowiedzieć na pytanie. Jaką rolę w konfederacji barskiej odegrał Kazimierz Pułaski? Walka szlachty z armią rosyjską uświadomiła władczyni Rosji, że nie jest w stanie samodzielnie kontrolować całego obszaru Rzeczpospolitej. Wyobraźcie sobie, że jesteście doradcami carycy. Stanisław August reformuje Polskę -co mam robić, aby go		

			powstrzymać? Podajcie sposoby rozwiązania problemu. W 1772 r. doszło do I rozbioru Polski. Spójrzcie na ilustrację (str.193). Na jej podstawie powiedzcie, kto dokonał I rozbioru Polski? Spójrzcie na mapę (str.194) i wykonajcie polecenia (dotyczące I rozbioru) znajdujące się nad nią. **NOTATKA** **Zapiszcie ją pod tematem lekcji.** 1. Wybór na króla Stanisława Augusta Poniatowskiego (dzięki poparciu Katarzyny II i Familii-rodzinie Czartoryskich) 2. Pierwsze reformy Stanisława Augusta Poniatowskiego: * utworzenie komisji wojskowej i skarbowej *założenie Szkoły Rycerskiej *odnowienie mennicy *powstanie czasopisma "Monitor" 3. Doprowadzenie przez Katarzynę II do zawiązania trzech konfederacji (protestantów, prawosławnych, i katolików).		

			4. Zmuszenie sejmu przez ambasadora rosyjskiego do przyjęcia praw kardynalnych-1768 r. 5 Zawiązanie konfederacji barskiej przez grupę katolickiej szlachty w obronie " wiary i wolności"-1768 -1772. * żądanie przywrócenia wiary katolickiej * niezależności państwa od Rosji * żądanie detronizacji Stanisława Augusta Poniatowskiego i cofnięcia jego reform * żądanie powrotu na tron Sasów 6. I rozbiór Polski-1772 r. * dokonany przez Rosję, Prusy, Austrię (z inicjatywy Fryderyka II **KARTA PRACY** Pytanie i prawidłową odpowiedź proszę zapisać w zeszycie (ewentualnie wkleić kartę pracy z właściwą odpowiedzią). 1. Proszę wybrać prawidłową odpowiedź: A. W 1764 r. królem Polski został: a) August III b) Adam Czartoryski c) Stanisław August Poniatowski B. W 1768 r.: a) doszło do utworzenia trzech konfederacji		

			b) zawiązano konfederację barską c) powstała Szkoła Rycerska C. I rozbioru Polski dokonały: a) Rosja, Austria, Turcja, b) Prusy, Rosja, Austria c)Prusy, Rosja, Francja 2. Uzupełnij zdania. a) Stanisław August utworzył komisje...…… b) Prawa kardynalne utrwalały najgorsze wady ustrojowe (wymień je) …… c) Familia to...…… d) Konfederaci barscy żądali …….. e) Z inicjatywy Stanisława Augusta Poniatowskiego powstało czasopismo ……. Praca do samodzielnego wykonania. Wysyłają ją tylko osoby, które w dzienniku mają numery: 1.Odpowiedz na pytania: a) Czego dokonały komisje: skarbowa i wojskowa?		

			b) W jakim celu odnowiono mennicę? c) Kim byli uczniowie Szkoły Rycerskiej i kim mieli zostać w przyszłości? Możesz wykorzystać infografikę (str.190 w podręczniku) d) Jakie straty poniosła Rzeczpospolita w wyniku I rozbioru? 2. Odpowiedz na dwa pierwsze pytania znajdujące się pod tekstem źródłowym (str. 193) Wysyłamy kartę pracy i pracę do samodzielnego wykonania. (osoby, które w dzienniku mają numery: 1, 4, 8,20)		
	historia	Dobrosława Zbroja	Temat: **Czasy stanisławowskie.** <u>Tematyka:</u> przykłady naprawy państwa za panowania Stanisława Augusta Poniatowskiego osiągnięcia KEN, cechy polskiego oświecenia dla chętnych możliwość wejścia na strony: https://epodreczniki.pl/a/komisja-edukacji- narodowej/DfXWv0071		

			https://epodreczniki.pl/a /oświecenie-po-polsku/DNxni57fd Pracy do samodzielnego wykonania - nie wysyłamy. Proszę przypomnieć sobie okoliczności, w jakich doszło do elekcji Stanisława Augusta Poniatowskiego. Dzisiejszy temat dotyczyć będzie kulturalnych i gospodarczych aspektów panowania tego władcy. W 1772 r. Rosja, Prusy, Austria dokonały I rozbioru Polski. Władcy tych państw zażądali zwołania sejmu, który zatwierdziłby ten rozbiór (zgodnie z prawem Rzeczpospolitej). Zaborcy postawili ultimatum, że w razie jakiegokolwiek oporu zajmą kolejne ziemie. Stanisław August Poniatowski opóźniał zwołanie sejmu, jak tylko mógł. Ostatecznie zebrał się w Warszawie w1773 r. i obradował do 1775 r. Proszę przyjrzeć się ilustracji w podręczniku (s.196), przedstawiającej obraz J. Matejki " Rejtan- upadek Polski ". Tadeusz Rejtan		

			leży na posadzce w progu sali sejmowej, by własnym ciałem zatrzymać posłów. Dlaczego Tadeusz Rejtan leży pod drzwiami? Co chce poprzez swoje gesty osiągnąć? Na co wskazuje jedna ze stojących postaci? Co może oznaczać ten gest? Jakie emocje związane z otwarciem sejmu rozbiorowego wyrażają inne postacie? Kto jest symbolem tchórzostwa, a kto odwagi? Sejm miał być skonfederowany, tzn. decydowano większością głosów. Zatwierdzono na nim I rozbiór Polski, powołano Radę Nieustającą (odtąd była rządem Rzeczpospolitej), utworzono także Komisję Edukacji Narodowej. Proszę przeczytać podrozdział "Komisja Edukacji Narodowej "(s.197). Następnie wykonać polecenia(ustnie). 1. Uzupełnij zdania.		

			a) Pierwszym w świecie ministerstwem oświaty był/była/była..... b) Komisja Edukacji Narodowej powstała w roku …… c) Jej głównym zadaniem miała być …… d)Komisja Edukacji Narodowej szkoły i majątek przejęła po ……. e) Hugo Kołłątaj zreformował..... 2. Odpowiedz na pytania. 1. W jaki sposób -według Komisji Edukacji Narodowej -powinna wyglądać nowoczesna edukacja? 2. Dlaczego królowi zależało na reformie oświaty? Proszę przeczytać tekst źródłowy (str.198) i ustnie odpowiedzieć na pytania znajdujące się pod nim. Idee oświecenia docierały do Polski już w czasach saskich. Jednak rozkwit nastąpił u nas za panowania Stanisława Augusta Poniatowskiego (1764-1795). **Lata jego rządów nazwano czasami stanisławowskimi.**		

			Osiągnięcia tego okresu to: * założenie Teatru Narodowego (1765 r.) *literatura: twórczość Ignacego Krasickiego (autora poematu " Monachomachia"), Juliana Ursyna Niemcewicza (autora komedii politycznej " Powrót posła” * obiady czwartkowe (spotkania wybitnych pisarzy, publicystów z królem) * architektura: Łazienki Królewskie Spójrz na infografikę (str.201) i odpowiedz skąd wzięła się nazwa Łazienki Królewskie. Jakie było przeznaczenie pomieszczeń widocznych na zdjęciach? Chętni mogą wejść na stronę https://www.lazienki-krolewskie.pl/pl/aktualno%c5%9bci/%20wirtualnyprzewodnik-zwiedzaj%20-online * malarstwo: malarz: Marcello Bacciarelli-autor królów Polski malarz Canaletto-twórca widoków stolicy Czasy stanisławowskie przyniosły też pewne ożywienie gospodarcze.		

			Powstawały manufaktury, banki, huty, spółki handlowe. Budowano kanały, nastąpił postęp w rolnictwie. Niekorzystnymi elementami były: wysokie cła na polskie zboże spławiane Wisłą, małe zainteresowanie rozwojem małych miast; zmuszanie chłopów przez szlachtę do zakupu wódki. KARTA PRACY-podsumowanie tematu. <u>Kartę pracy uzupełniamy ustnie.</u> 1. Wybierz prawidłową odpowiedź. a) Sejm rozbiorowy obradował w latach: 1773-1774/ 1773-1775 b) Rada Nieustająca miała być rządem /parlamentem Rzeczpospolitej. c)Komisję Edukacji Narodowej powołano do życia w roku 1774/1773. d) Nauczanie przedmiotów miało się odbywać w języku łacińskim/polskim. e) W 1765 r. został założony Bank Narodowy/Teatr Narodowy. 2. Uzupełnij zdania.		

			a) Na obiadach czwartkowych spotykali się ……. b) Uniwersytet w Krakowie zreformował..... c) Zespół pałacowo- parkowy, letnia rezydencja Stanisława Augusta to ……. d) Malarz, twórca widoków stolicy to …… e) Napisał "Monachomachię" ……. f) Spławianie polskiego zboża Wisłą było utrudniane przez ……. **<u>NOTATKA (zapisujemy w zeszycie)</u>** Oświecenie w Polsce 1.Ramy czasowe epoki w Polsce: * faza wczesna (od lat 40-tych XVIII wieku do 1764 r.) *czasy stanisławowskie (1764-1795) * oświecenie późne (1795-1822) 2. Główne ośrodki kultury: dwory królewskie, dwory magnackie, wyższe uczelnie. 3. Reformy oświatowe: * reforma Akademii Krakowskiej- przeprowadzona przez Hugo Kołłątaja		

			* Szkoła Rycerska- 1765 r. * powstanie Komisji Edukacji Narodowej- pierwsze w świecie ministerstwo oświaty-1773 r. * Towarzystwo do Ksiąg Elementarnych 4.Teatr * Teatr Narodowy- 1765 r. 5.Literatura piękna. * Ignacy Krasicki-" Monachomachia", bajki, satyry * Julian Ursyn Niemcewicz" Powrót posła" 6.Malarstwo * Marcello Bacciarelli - portrety króla, osób z dworu królewskiego * Bernardo Belotto-Canaletto - pejzaże Warszawy. 7.Architektura * Łazienki Królewskie 1773-1775- sejm rozbiorowy 1773-powstanie Komisji Edukacji Narodowej 1765-założenie Teatru Narodowego Praca do samodzielnego wykonania (pisemnie, w zeszycie) 1.Skreśl błędne zakończenia. A. Sejm rozbiorowy a) powołał Radę Nieustającą b) zatwierdził I rozbiór Polski c) nałożył wysokie cła na zboże spławiane Wisłą		

			d) utworzył Komisję Edukacji Narodowej B. W czasach stanisławowskich: a) król zlikwidował zakon jezuitów b) nastąpił rozkwit oświecenia w Polsce c) powstały Łazienki Królewskie w Warszawie d) przeprowadziła reformę oświaty w duchu oświecenia C. Komisja Edukacji Narodowej a) przejęła majątek i szkoły po zakonie jezuitów b) organizowała obiady czwartkowe u króla c) wprowadziła nowoczesne metody nauczania i podręczniki d) przeprowadziła reformę oświaty w duchu oświecenia 2. Wpisz hasła pasujące do opisu. 1. Założony w 1765 r. wystawiał sztuki francuskich i polskich autorów 2.Napisał " Powrót posła". 3. W tym stylu zbudowano Łazienki Królewskie 4. Spotkania króla z pisarzami, publicystami poświęcone rozmowom o sztuce, reformie państwa. 5.Napisany przez Ignacego Krasickiego poemat o nieuctwie i próżniactwie.		

			6. Budowla, która na polecenie Stanisława Augusta Poniatowskiego powstała z dawnej łaźni magnackiej. Hasła 1. 2. 3. 4. 5. 6. 3.O kim mowa? a) Był Włochem, ale nie malował portretów królów- b) Wyśmiał nieuctwo i próżniactwo księży - c) Brał udział w sejmie rozbiorowym, postać z obrazu J. Matejki - d) Włoch, malarz, twórca widoków stolicy -		
	język polski	Monika Kluzowska - Carcamo	Temat przeznaczony do realizacji podczas 2 godzin lekcyjnych.		
	język polski	Monika Kluzowska - Carcamo	Temat: Zawisza Czarny – niezapomniany rycerz – charakterystyka postaci. Cel lekcji: poznanie sylwetki sławnego rycerza, redagowanie jego charakterystyki;		

Obejrzyj fragment filmu (ustaw od 1.17 min do 13.15 min), klikając w poniższy link.
https://www.youtube.com/watch?v=5ivrjbMPOVI

Zapoznaj się z tekstem Ewy Nowackiej “Czarny rycerz. Zawisza Czarny” ze str. 237 w podręczniku.

Na podstawie tekstu uzupełnij tabelę informacjami na temat Zawiszy Czarnego.

Informacje na temat Zawiszy, których dowiadujemy się na podstawie:	
-słów samego bohatera i innych postaci	**-słów narratora**

-Sporządź w zeszycie listę cech Zawiszy Czarnego.

Wykonaj pisemnie (w zeszycie przedmiotowym) polecenie 3 a,b,c ze str. 242 w podręczniku.

			Napisz, jak rozumiesz słowa: “polegać na kimś jak na Zawiszy”? Napisz charakterystykę Zawiszy Czarnego wg schematu w podręczniku (polecenie 5 str. 242). Znajdź informacje na temat tego, kim byli w czasie II wojny światowej zawiszacy. (Zapisz kilka zdań w zeszycie.)		
	zajęcia fakultatywne (piłka ręczna)	Anna Kalinowska	Temat: Ćwiczenia ogólnorozwojowe w terenie zielonym. Ćwiczenia koordynacyjne z piłką w terenie. Przybory: mata do ćwiczeń, piłka ręczna. Telefon z dostępem do internetu, żeby skorzystać z ćwiczeń w linku Rozgrzewka: swobodny trucht z ćwiczeniami RR ok. 5 minut, na odcinku 20m : podskoki zmienne, przeplatanka, skipy, bieg tyłem, podskoki na jednej i dwóch nogach, pajacyki, marsz w podporze przodem (wspinaczka), marsz w podporze tyłem, marsz w podporze przodem lewym i prawym bokiem do kierunku poruszania się, w staniu skłony i skręty T, krążenia T Część główna: wykonaj dwie pierwsze tabaty z filmiku z 2-minutową przerwą https://www.youtube.com/watch?v=rszRaXQPow8&t=356s	Przypominam o konieczności przesyłania filmików dokumentujących Waszą aktywność fizyczną. Jest to podstawa do wystawienia oceny.	Ćwiczcie w miarę możliwości w terenie zielonym

			2 minuty odpoczynku. Ćwiczenia z piłką ręczną: □ podrzuty piłki oburącz w górę i prawidłowe chwyty – 20 razy, □ podrzut LR chwyt PR i zmiana – 20 razy na rękę, □ podrzut oburącz, obrót o 360 stopni, chwyt – 10 razy w lewo, 10 w prawo, □ podrzut piłki, klaśnięcie 2 razy, chwyt – 10 razy, □ podrzut piłki, przysiad, wyprost, chwyt – 10 razy, wyznacz sobie 20-metrowy odcinek do poruszania się z piłką □ trucht z podrzucaniem piłki nad głową – 5 razy, □ trucht z przerzucaniem piłki łukiem nad głową z lewej do prawej ręki i z powrotem – 5 razy, □ przeplatanka bokiem z jednoczesnym krążeniem piłką wokół T – 5 razy w lewą i prawą stronę, □ skip A z dotknięciem kolanami do piłki (piłka trzymana w wyprostowanych rękach na wysokości bioder) – 5 razy, □ skip C, piłka przy pośladkach - 5 razy, znajdź trochę miejsca do kozłowania piłki □ kozłowanie PR w marszu, LR wykonuje krążenia w tył – 50 razy, □ kozłowanie LR w marszu, PR wykonuje krążenia w tył – 50 razy, □ kozłowanie w miejscu z jednoczesnymi podskokami – 20 razy, □ kozłowanie 2 razy PR, obrót o 360 stopni, wejście w kozłowanie – 20 razy, □ jw LR,		

			kozłowanie PR w truchcie w przód i w tył – 20 razy. Część końcowa: skłony T w przód z wyprostem i wspięciem na palce, dociągnięcia kolana do klatki piersiowej, ćwiczenia oddechowe – wykorzystaj świeże powietrze.		
czwartek 14.05.2020					
14.05.2020	**muzyka**	Anna Skrzypczyńska - Krata	**Temat: INSTRUMENTY DĘTE.** 1. Podręcznik str.120. Przeczytaj treści dotyczące instrumentów dętych. 2. Zapisz notatkę do zeszytu i posłuchaj brzmień instrumentów: PODZIAŁ INSTRUMENTÓW DĘTYCH: 3. DREWNIANE: • Flet poprzeczny (wszystkie flety) https://www.youtube.com/watch?v=yKrBVH6SJAw • Klarnet https://www.youtube.com/watch?v=9r5jiuQP-_M • Obój https://www.youtube.com/watch?v=t72mH6hezus	PRACA SAMODZIELNEGO WYKONANIA!! DLA KAŻDEGO!!! WYKONAJ PREZENTACJĘ (LUB W DOKUMENCIE WORD) DOTYCZĄCĄ PODZIAŁU INSTRUMENTÓW DĘTYCH. (ZDJĘCIE I OPIS DO JAKIEJ GRUPY NALEŻY DANY INSTRUMENT) JEŻELI ZALEŻY CI NA OCENIE CELUJĄCEJ WYKONAJ PODZIAŁ INSTRUMENTÓW DĘTYCH,	

			• Rożek angielski https://www.youtube.com/watch?v=z9-4VgNOuSo • Saksofon https://www.youtube.com/watch?v=6rMuSimSlzw • Fagot https://www.youtube.com/watch?v=YBqzsWuOl2E	STRUNOWYCH I PERKUSYJNYCH. CZEKAM NA PRACĘ DO PIĄTKU: 22.05.2020 Email; askrzypczynska-krata@sp2pt.onmicrosoft.com	
	język angielski	Jolanta Chrzęst	Temat: Past Simple in practice- ćwiczenia utrwalające czas przeszły. *Podczas dzisiejszej lekcji będziemy wykonywać ćwiczenia utrwalające poznany czas przeszły prosty.* *Proszę o wykonanie następujących ćwiczeń z podręcznika: Cw.1,2,4 str.72* 2. *Proszę wykonać ćwiczenia 5 i 6 z Zeszytu Przedmiotowego w dziale-UNIT 6 Przygotowanie do sprawdzianu.* *Ćwiczenia zostaną sprawdzone podczas wtorkowej lekcji online)*		
	język angielski	Jolanta Chrzęst	Temat: Talking about past events- prowadzenie rozmów na temat wydarzeń z przeszłości.		

			Podczas dzisiejszej lekcji w dalszym ciągu powtarzamy/ćwiczymy zastosowanie czasu przeszłego 1. *Proszę wykonać ćwiczenia z ćwiczeniówki WORKBOOK ćw. 2,3 str. 52 oraz 1,2,3 str. 53* *2. Proszę o ćwiczenie/uczenie się " na pamięć" nowych czasowników njieregularnych które znajdują się w podręczniku na stronie 122. Uczymy się 1 oraz 2 formy z tabelki (Past Participle) oraz tłumaczenia.* *Proszę w miarę możliwości starać się powtarzać czasowniki każdego dnia.*		
	język angielski	Anna Grzesik	Topic: Present Perfect - introduction. Celem lekcji jest wprowadzenie czasu Present Perfect. Czasu Present Perfect używamy, gdy mówimy o czymś, co wydarzyło się w przeszłości ale ma to wpływ na teraźniejszość. Ważna jest czynność jaka się wydarzyła a nie kiedy to się stało. np. Kupiłam sukienkę. - ważne jest to że ktoś kupił sukienkę a nie kiedy . Czas ten tworzymy za pomocą operatora Have lub Has oraz formy Past Participle .		

			Past Participle tworzymy poprzez dodanie końcówki" -ed" do formy podstawowej czasownika ale tylko jeśli jest to czasownik regularny. Pozostałe czasowniki mają formy nieregularne i znajdują się w tabelce do nauczenia (str.122) w książce. Czasownik nieregularny ma 3 formy czasownika i w czasie Present Perfect używamy właśnie tej 3 formy czasownika. Zdania twierdzące tworzymy: Os + have lub has + 3 forma czasownika lub czasownik z -ed I have bought a new car - Kupiłem nowy samochód. (Nieważne kiedy to kupiłeś, ważne, że kupiłeś). Zdania przeczące Os+ haven't / hasn't + 3 f.czasownika lub czasownik z -ed I haven't bought this car. - Nie kupiłem tego samochodu. Zdania pytające Have /Has + os + 3 f. czasownika lub czasownik z - ed ? Yes, I have . No, I haven't. Have you bought a new car? - Czy kupiłeś nowy samochód?		

			Przykłady czasowników regularnych do których dodajemy - ed. Play - played Watch - watched Try - tried Visit - visited Save- saved Log- logged Delete- deleted Przykłady czasowników nieregularnych : Go - gone See- seen Be - been Buy- bought Zadaniem uczniów jest przyswojenie podanych wiadomości.		
	język angielski	Anna Grzesik	Topic : I've been to the computer sale. Celem lekcji jest zastosowanie poznanych wiadomości o czasie Present Perfect w praktyce. Uczniowie wykonują Ex.1 p. 86 - czytają dwie krótkie wypowiedzi z użyciem czasu Present Perfect. A następnie wybierają poprawną odpowiedz. Ex. 2p. 86 - podają 3 formę podanych czasowników		

			Ex.4p. 86- tworzą zdania z podanych zwrotów Ex. 5p. 86- uzupełniają tekst formą Present Perfect Homework: Ex 1,2,3 p. 61		
	geografia	Anetta Cieślik	Temat: **<u>Zróżnicowanie przyrodnicze i gospodarcze Rosji.</u>** Na podstawie podręcznika str. 160-167 uzupełnij i przepisz do zeszytu notatkę: 1. *Różnorodność środowiska przyrodniczego Rosji:* a) *ukształtowanie powierzchni:* *- ¾ obszaru to niziny,* *- wschodnia i południowa część, to góry;* *b) klimat:* - - *c) strefy roślinne:* *- lasy liściaste i mieszane,* *- tajga (lasy iglaste północne),* - -	Proszę o przysłanie prac uczniów o numerach: 6A-1,6,8,9,10,13 6B-1,2,3,5,10,11,14 6C-4,7,8,9,10,11,15 6D-13,14,19,23,24 6E-1,5,11,19,20,21,23,25 6F-4,5,12,14,15,19,28	

			d) największe rzeki: *- Wołga,* *- Lena,* *- Ob z Irtyszem,* *- Jenisej,* *- Amur;* *e) największe jeziora:* *- Bajkał (najgłębsze na świecie),* *-Ładoga,* *-Onega.* *2. Gospodarka Rosji:* *a) Bogactwo surowców mineralnych:* *-* *- (7)* *-* *b) słabo rozwinięte rolnictwo,* *c) rozwijający się sektor usług.* *3. Atrakcje turystyczne Rosji:* *- najdłuższa linia kolejowa świata tj. Moskwa-Władywostok,*		

			- *wulkany i gejzery Półwyspu Kamczatka,* - - - W ramach podsumowania lekcji wykonaj ćwiczenie 5 str. 97-99. Powodzenia ☺		
	jęz. polski dla obcokrajow.	Magdalena Izdebska	Temat: **Kulinarna wycieczka na Pomorze.** <u>Cel lekcji:</u> wzbogacenie słownictwa, dostosowanie wypowiedzi o sytuacji komunikacyjnej Ostatnio odwiedziliście Kraków i Warszawę. Dziś pora na kolejną wycieczkę po Polsce. Tym razem udacie się do znanego polskiego kurortu – Sopotu, gdzie zjecie posiłek. Powtórzycie poznane nazwy produktów spożywczych, pór dnia oraz utrwalicie formy gramatyczne - odmianę wyrazów i wyrażeń przez przypadki i liczby. Otwórz poniższy link i wykonaj ćwiczenia online: http://www.popolskupopolsce.edu.pl/lekcja/3/POMORSKIE		
	zajęcia fakultatywne (piłka ręczna)	Anna Kalinowska	Temat: Kształtowanie szybkości. Ćwicz w terenie zielonym, wyznacz sobie bezpieczny do biegania odcinek 30m Rozgrzewka: trucht ok 5 minut, potem ćwiczenia z filmiku: https://www.youtube.com/watch?v=0_o08y9viyM Część główna:	Przypominam o konieczności przesyłania filmików dokumentujących Waszą aktywność fizyczną. Jest to podstawa do wystawienia oceny.	Ćwiczcie w miarę możliwości w terenie zielonym.

			ćwicz 20 sekund, przerwa 30 sekund między poszczególnymi zadaniami: https://www.youtube.com/watch?v=q2q9tQ_LYwo odpocznij 3 minuty. Na odległości 30m wykonaj starty z różnych pozycji wyjściowych na 100% możliwości: □ z pozycji wysokiej, □ z ustawienia tyłem do kierunku biegu, □ z przysiadu przodem do kierunku, □ z przysiadu tyłem do kierunku, □ ze stania na ugiętej LN, T lekko pochylony, PR z przodu, LR z tyłu, □ ze stania na ugiętej PN, T lekko pochylony, LR z przodu, PR z tyłu, □ z pozycji wysokiej z wytraceniem równowagi. Część końcowa: https://www.youtube.com/watch?v=Mb6gLj9FYLI		
	zajęcia fakultatywne (piłka nożna)	Tomasz Kroczyński	**Temat: Kształtowanie wydolności fizycznej organizmu.** Zapoznaj się z treścią tematu, a następnie przejdź do obejrzenia filmiku umieszczonego w poniższym linku. **Wydolność fizyczna organizmu**- to nic innego jak umiejętność człowieka do wykonywania pracy fizycznej. Mówimy tu o wysiłku, który jest długotrwały i/lub ciężki. Możliwości wykonywania wysiłku fizycznego nie towarzyszy		

			głębokie czy przewlekłe zmęczenie. Wydolność fizyczna pozwala nam bowiem na dość szybką regenerację po zakończonym wysiłku. Dzieje się tak za sprawą między innymi zawartości różnych związków i minerałów w mięśniach, składzie krwi czy nawet temperaturze ciała. Ci, którzy mogą pochwalić się wysoką wydolnością fizyczną mają istotnie wyższą tolerancję na zmiany w organizmie, które pojawiają się przy intensywnym wysiłku. Mówimy tu o wyższej tolerancji w stosunku do osób o niskiej wydolności fizycznej. Mimo, że dochodzi do odchyleń od normy – wysiłek jest bardziej wymagający, męczący, dochodzi do wyższej utraty kalorii, pojawiają się także ubytki witamin i minerałów - wciąż możemy wykonywać daną pracę. **Wydolność fizyczna - jak poprawić?** Słabą wydolność fizyczną można jednak poprawić? Jak poprawić wydolność fizyczną? Oczywiście przez najróżniejsze ćwiczenia. Pierwsze efekty treningów zauważymy dość szybko. Jakie sporty wybierać? Jeśli chcemy poprawić wydolność fizyczną, warto postawić na **jogging.** Ten powolny trucht sprawia, że po		

			pewnym czasie, przestajemy odczuwać zadyszkę. Możemy zwiększyć tempo i dalej pracować nad swoją niską wydolnością fizyczną. Obok joggingu sprawdzi się także **nordic walking.** To świetna alternatywa dla tych, którzy nie przepadają za bieganiem. Tak zwane „chodzenie z kijami" jest świetnym ćwiczeniem, aby poprawić sobie wydolność fizyczną. Angażuje wiele mięśni i sprzyja rozwojowi całego ciała. Aby mieć wysoką wydolność fizyczną, powinniśmy chodzić z kijkami około godzinę, najlepiej trzy-cztery razy w tygodniu. Warto także postawić na **pływanie.** To doskonały sport ogólnorozwojowy, który wyrobi nam doskonałą kondycję, a tym samym poprawi słabą wydolność organizmu. Dodatkowo wzmocnimy także kręgosłup. Same zalety! Najlepiej pływać trzy razy w tygodniu. Dzięki takiej regularności dość szybko poprawimy niską wydolność fizyczną organizmu. **Jak poprawić wydolność w zaciszu swojego domu?** Często zastanawiamy się jak zwiększyć wydolność organizmu bez konieczności wizyt na siłowni i czy w ogóle jest to możliwe. Otóż, tak. **Zwiększenie**		

			wydolności organizmu może być również wynikiem ćwiczeń podejmowanych we własnym domu. Oczywiście, wiąże się to z pewnymi utrudnieniami, gdyż rzadko kiedy dysponujemy profesjonalnym sprzętem do ćwiczeń w domu, ale przy odrobinie wysiłku może się udać. Największe efekty w zakresie zwiększenia wydolności organizmu przynosi bieganie na bieżni. Niestety, jej zakup związany jest ze sporym kosztem, a w dodatku to urządzenie wymaga naprawdę sporej powierzchni, którą niekoniecznie dysponujemy. Zdrową alternatywą dla niej może być popularny jogging. Pamiętajmy tylko, by zabrać ze sobą urządzenie do pomiaru tętna. Poza tym, do swoich ćwiczeń warto także włączyć rower stacjonarny lub orbitrek. Obydwa sprzęty są bardzo uniwersalne, nie zajmują dużo miejsca, a ich zakup nie wiąże się z dużymi kosztami. Podczas jazdy na nich bardzo intensywnie pracują mięśnie nóg, pośladków oraz dolnych partii brzucha. Jeśli nie mamy możliwości korzystania z tych urządzeń możemy kupić zwykłą **skakankę.** Najnowsze modele wyposażone zostały w specjalne urządzenia służące do pomiaru tętna podczas wykonywania ćwiczeń, a nawet w liczniki		

			spalanych kalorii, które ułatwią nam monitorowanie naszej wydolności. **Bez względu na to, jaki rodzaj ćwiczeń wybierzemy, musimy pamiętać, że ich wykonywanie przyniesie oczekiwane rezultaty tylko wtedy, kiedy będzie regularne.** **Rozgrzewka** Aby uniknąć niepotrzebnych urazów, należy pamiętać o porządnej rozgrzewce. Podnosi ona temperaturę ciała oraz przygotowuje organizm do wzmożonego wysiłku. Jest to ważny aspekt, który nie może zostać pominięty. Wszystkie mięśnie, ścięgna, stawy oraz więzadła potrzebują odpowiedniego rozruszania, aby nabrały elastyczności. Organizm musi zostać ukrwiony, bowiem podczas treningu serce bije szybciej, pompując krew. Cały układ krwionośny podczas wysiłku wskakuje na "wyższe obroty". Zaleca się, aby rozgrzewka trwała ok. dziesięć minut. **Technika skakania na skakance:** • wyprostowana postawa • wciągnięcie brzucha • ugięcie łokci i trzymanie ich blisko tułowia • odchylenie dłoni na bok • cofnięcie barków		

			• wykonanie obrotów linką nadgarstkami i dłońmi • unikanie ruchów barkami • skakanie na niewielką wysokość https://www.youtube.com/watch?v=iWjLIKmkvNI		
piątek 15.05.2020					
15.05.2020	**matematyka**	Zbigniew Zasępa	Temat: Siatka graniastosłupa. Podręcznik str. 222-225 https://www.youtube.com/watch?v=PbpoXxkLUE4 Zad. Narysuj siatkę graniastosłupa, którego: a. wysokość ma 4cm, a podstawą jest trójkąt prostokątny o bokach 3cm, 4cm, 5cm, b. wysokość ma 3cm, a podstawą jest romb o boku 2cm.	Zdjęcia rozwiązanych zadań proszę umieszczać w zakładce „Zadania” w aplikacji Teams	
	technika	Sylwia Budzisz	Temat: Sekrety elektroniki – łączenie elementów.	Nie wysyłamy. Proszę o kontakt w związku z zaległymi pracami uczniów o	Utrzymuj ład na stanowisku pracy. Przestrzegaj zasad bezpieczeństwa podczas posługiwania się narzędziami.

			Za pomocą linijki i ołówka zaznacz na wieczku pudełka rozmieszczenie wszystkich otworów zgodnie z przygotowanym projektem. (str. 56) Za pomocą dostępnych narzędzi wykonaj otwory w zaznaczonych miejscach. (str. 57) Włóż wszystkie gniazda bananowe do otworów. Cienki przewód elektryczny potnij na: pięć odcinków po 10 cm każdy, dwa odcinki po 15 cm każdy i jeden odcinek o długości 5 cm. Z końców przewodów zdejmij izolację. Przyjrzyj się zdjęciom w podręczniku. Połącz elementy zgodnie z instrukcją na str. 57-59. Nie wysyłaj.	numerach 1, 5, 8, 12, 13, 16, 22. sbudzisz@sp2pt.onmicrosoft.com	
	język polski	Monika Kluzowska - Carcamo	Temat do realizacjo podczas 2 godzin lekcyjnych. Temat: Rodzaje orzeczeń w zdaniu.		
	język polski	Monika Kluzowska - Carcamo	Cel lekcji: umiejętność rozpoznawania i nazywania rodzaju orzeczenia; Przeczytaj uważnie i zapamiętaj informacje z niebieskiej ramki na str. 255 w podręczniku. Przypomnij sobie informacje na temat orzeczenia zamieszczone w notatce (zeszyt), którą podałam kilka lekcji wcześniej. Wypisz z ramki przykłady orzeczenia czasownikowego oraz orzeczenia imiennego (podpisz je innym kolorem, aby się wyróżniały).		

			Wykonaj w zeszycie przedmiotowym polecenie 1 ze str. 254 w podręczniku (wypisz z tekstu wszystkie orzeczenia i nazwij je). Wykonaj pisemnie polecenie 3 i 4 ze str. 255 w podręczniku. Przyjrzyj się informacjom zamieszczonym w szarej ramce na str. 256 w podręczniku. Wykonaj pisemnie polecenie 6 i 7 ze str. 256 w podręczniku. Wykonaj ćwiczenia 1-5 ze str. 81-83 w zeszycie ćwiczeń. Omówimy je podczas zajęć on-line.		
	wych. fiz.	Tomasz Kroczyński	**Temat: Kształtowanie koordynacji ruchowej.** Kilka ćwiczeń poprawiających koordynację ruchową z wykorzystaniem własnej garderoby. https://www.youtube.com/watch?v=WN4DZ5XwGzo		
	wych. fiz.	Tomasz Kroczyński	**Temat: Ćwiczymy z przyborem nietypowym.** https://www.youtube.com/watch?v=WN4DZ5XwGzo		

	wych. fiz.	Paweł Wąchała	Temat: Piłka nożna. Piłka nożna to sport drużynowy, w którym biorą udział 2 zespoły po 11 zawodników w każdym. Jest to najpopularniejsza dyscyplina sportowa z około 4 miliardami fanów na całym świecie. Mecze rozgrywane są na polu prostokąta o wymiarach 105 x 68 wg przepisów FIFA. Na liniach końcowych stoją bramki o szerokości 7,32 m i wysokości 2,44. Mecz składa się z dwóch połów po 45 minut. Spotkanie wygrywa drużyna, która zdobyła więcej bramek. Jeśli mecz nie został rozstrzygnięty w regulaminowym czasie to rozgrywane są 2 dogrywki po 15 minut. Jeśli one nie przyniosą rozstrzygnięcia to następuje seria rzutów karnych (5 rzutów karnych dla każdej drużyny). Organizacją zarządzającą piłką nożną na świecie jest FIFA, która skupia 209 narodowych federacji. Europejską piłką zarządza UEFA a polską PZPN, czyli Polski Związek Piłki Nożnej. Największe sukcesy reprezentacji polskiej w piłce nożnej: - III miejsce na MŚ Francja 1938 - I miejsce IO w Monachium 1972 - III miejsce MŚ w RFN 1974 - II miejsce IO w Montrealu 1976 - III miejsce MŚ w Hiszpanii 1982		

			- II miejsce IO w Barcelonie 1992 Pytania: 1. Z ilu zawodników składa się drużyna w piłki nożnej? 2. Jakie są wymiary boiska do piłki nożnej? 3. Podaj 3 przykłady sukcesów polskich piłkarzy na arenach międzynarodowych? 4. Podaj 3 najbardziej popularnych piłkarzy na świcie dla ciebie? 5. Rozwiń skrót PZPN.		
	wych. fiz.	Paweł Wąchała	Temat: Ćwiczenia ze znacznikiem. Ćwiczenia ze znacznikiem to świetny sposób na rozgrzewkę i rozpoczęcie treningu. Potrzebny będzie oznacznik lub koszulka. Poprawiamy przede wszystkim koordynację ruchową, ale i elementy stabilizacji i sprawności ogólnej. Ćwiczenia indywidualne: 1. Podrzucamy i chwytamy oznacznik oburącz. 2. Podrzucamy oznacznik lewą ręką, łapiemy prawą i odwrotnie. 3. Podrzucamy oznacznik nad głowę i chwytamy oburącz za plecami.		

			4. Podrzucamy oznacznik w dowolny sposób, „łapiemy” go stopą i utrzymujemy równowagę przez 3 sekundy. 5. Podrzucamy oznacznik w dowolny sposób i łapiemy go na głowę. 6. Podrzucamy oznacznik w dowolny sposób i łapiemy go na plecy (skłon w przód). 7. Układamy oznacznik na stopie i podrzucamy go do góry starając się przerzucić go na drugą stopę. 8. Kładziemy oznacznik na prawej stopie i wykonujemy pięć podskoków na lewej nodze. Następnie zmieniamy nogę.		
poniedziałek 18.05.2020					
18.05.2020	**matematyka**	Zbigniew Zasępa	Temat: Pole powierzchni graniastosłupa. Podręcznik str. 222-225 https://www.youtube.com/watch?v=4X4U8xkgZx0 Zad.7a str.225.	Zdjęcia rozwiązanych zadań proszę umieszczać w zakładce „Zadania” w aplikacji Teams	Zapraszam na spotkanie on-line w poniedziałek 18.05.20r. o godz.9.00.
	matematyka	Zbigniew Zasępa	Temat: Pole powierzchni graniastosłupa. Podręcznik str. 222-225	Zdjęcia rozwiązanych zadań proszę umieszczać w zakładce „Zadania” w aplikacji Teams	Zapraszam na spotkanie on-line w poniedziałek 18.05.20r. o godz.9.00.

			Zad. Oblicz pole powierzchni całkowitej graniastosłupa, którego wysokość ma 4cm, a podstawą jest trójkąt prostokątny o bokach 3cm, 4cm, 5cm		
	język polski	Monika Kluzowska -Carcamo	Temat: Każdy się czegoś boi – wiersz Joanny Kulmowej. Cel lekcji: poznanie funkcji anafory, umiejętność rozpoznawania anafory w tekście poetyckim; Przeczytaj uważnie kilka razy wiersz J. Kulmowej “Nie mów, że się nie boisz” (podręcznik str. 249). -Wymień i zapisz w zeszycie jak najwięcej synonimów do słowa “strach”. -Do podanych wyrazów dopisz po jednym antonimie. strach - ..... zuch - ..... bojaźliwy - ..... Zgromadź jak największą liczbę związków frazeologicznych ze słowem: strach/straszny/straszyć (ich formy mogą się zmieniać). Odpowiedz pisemnie (krótko) na poniższe pytania: a) Do czego człowiekowi potrzebny jest w życiu strach? b) Czym różni się odwaga od brawury?		

			c) Jak rozumiesz słowa Marka Twaina: “Odwaga to panowanie nad strachem, a nie brak strachu”. Podaj przykład bohatera książki, który umiał zapanować nad swoim strachem. Zapoznaj się z informacjami na temat anafory (żółta ramka w podręczniku str. 250). Zapisz je w zeszycie i zapamiętaj!!! Wykonaj pisemnie polecenie 4 ze str. 250 w podręczniku. Wykonaj polecenia 1-4 w zeszycie ćwiczeń (str. 78-80). ZAPAMIĘTAJ WIADOMOŚCI Z LEKCJI!!!		
	informatyka	Henryk Pirek	Temat: Budżet domowy. Zakres materiału: Praca z Excelem Wykonaj ćwiczenie pn. INFORMATYKA – Budżet domowy (w załączniku), które polega na wykonaniu tabeli oraz napisaniu formuł w wyznaczonych miejscach. Pracę najlepiej wykonać w klasycznym Excelu lub w Arkuszu kalkulacyjnym z darmowego pakietu OpenOffice (link poniżej) Przykładowy adres strony: *https://www.openoffice.org/pl/download/index.html*	adres e-mail nauczyciela: hpirek@sp2pt.onmicrosoft.com informatyka.henpir@wp.pl termin realizacji do 19.05	Proste obliczenia: https://www.youtube.com/watch?v=6NBo0RoUYqg Funkcja „=Jeżeli”: https://www.youtube.com/watch?v=Cdw__zFsrkA Różne funkcje, w tym „=Jeżeli”: https://www.youtube.com/watch?v=xo0KqBB_Ekw Wstawianie wykresu:

			Przesyłam również w dodatkowych uwagach filmiki instruktażowe, jak wykonać obliczenia, zastosować funkcję „=JEŻELI” oraz wykonać wykres. Wykonane zadanie zapisz na swoim komputerze pod nazwą: (imię, nazwisko, klasa).		https://www.youtube.com/watch?v=2v-2qJ1Kh1U
	wych. fiz.	Paweł Wąchała	Temat: Piłka nożna plażowa. Piłka nożna plażowa to sport drużynowy, w którym biorą udział 2 zespoły po 5 zawodników w każdym. Odmiana piłki nożnej – jest rozgrywana na piasku. Nie jest dyscypliną olimpijską. Piłka nożna plażowa tak jak zwykła piłka nożna. Polega na odbijaniu piłki dowolną częścią ciała oprócz rąk i strzeleniu więcej bramek niż drużyna przeciwna. Liczba zmian jest nieograniczona. Zawodnicy nie mogą grać w butach a bramkarz nie musi mieć rękawic. Mecz trwa36 minut i składa się z 3 tercji, z których każda trwa 12 minut. Każdy mecz musi mieć swojego zwycięzcę. Nie ma remisów. W razie remisu jest 3 minutowa dogrywka a po niej rzuty karne. Boisko do gry jest prostokątem o wymiarach 35-37 na 26-28 metrów. Bramki mają wysokość 2,2 metra i długość 5,5 metra.		
	wych. fiz.	Paweł Wąchała	Temat: Ćwiczenia ogólnorozwojowe wzmacniające całe ciało. Ćwiczenia te mają za zadanie pobudzić całe ciało do ruchu, zmniejszają ból kręgosłupa,		

			pomagają utrzymać prawidłową masę ciała i wzmacniają wszystkie mięśnie. Są przeznaczone dla osób, które chcą zachować zdrowie, kondycję i uniknąć bólów kręgosłupa. Nie wymagają dodatkowych przyrządów i można je wykonywać wszędzie. Ćwiczenia: 1. Zrób skłon i dotknij palcami przeciwległej stopy. Wyprostuj się i rozciągając klatkę piersiową, wyciągnij rękę za siebie. 2. Połóż się twarzą do podłogi. Wyciągnij ręce przed siebie, unieś klatkę piersiowa nad podłoże i uginając łokcie ściągaj dłonie do tyłu. 3. Zrób przysiad. Z wydechem wyprostuj się wspinając się na palce Dla utrudnienia możesz trzymać w ręku hantle. 4. Zrób deskę na wyprostowanych ramionach. Unieś jednocześnie prawą rękę i lewą nogę. Wytrzymaj 2-3 sekundy, opuść. Powtórz na drugą stronę. 5. Połóż się na brzuchu. Naprzemiennie podnoś prawą rękę i lewą nogę i odwrotnie. 6. Połóż się na plecach, ugnij nogi w kolanach. Ramiona wyciągnij wzdłuż ciała lub skrzyżuj na klatce piersiowej. Z wydechem napnij pośladki i unieś miednicę do góry. Z wdechem opuść. 7. Stań prosto, wciągnij brzuch, wyprostuj plecy. Z wdechem zrób krok do przodu i ugnij oba kolana pod kątem prostym. Jednocześnie wyciągnij ręce do góry. Z wydechem powróć do pozycji wyjściowej.		

			8. Kładziemy oznacznik na prawej stopie i wykonujemy pięć podskoków na lewej nodze. Następnie zmieniamy nogę.		
	zajęcia fakultatywne (piłka nożna)	Tomasz Kroczyński	Temat: **Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość.** *Zapoznaj się z treścią tematu i przejdź do ćwiczeń (znajdziesz je w linku poniżej). Wykonuj wszystko na miarę swoich możliwości. PAMIĘTAJ O BEZPIECZEŃSTWIE!!!* *„Wytrzymałość to zdolność do kontynuowania długotrwałej pracy o wymaganej intensywności, bez obniżania efektywności działań i przy zachowaniu podwyższonej odporności na zmęczenie"* *Wytrzymałość w dużej mierze zależy od wydolności organizmu, czyli zdolności do wykonywania długotrwałych wysiłków fizycznych z udziałem dużych grup mięśniowych, bez szybko narastającego, ogromnego zmęczenia. Określa ona potencjał organizmu do ćwiczeń. Wysoki poziom wytrzymałości zapewnia prawidłowe funkcjonowanie układu krwionośnego oraz układu oddechowego. Im wyższa wydolność, tym wolniej narastające zmęczenie._Wytrzymałość podczas różnych form aktywność fizycznej może przejawiać się w inny sposób. Dlatego też dokonano podziału tej cechy ze względu na:* - rodzaj zachodzących przemian energetycznych: wytrzymałość tlenowa, beztlenowa i mieszana - rodzaj pracy mięśniowej: wytrzymałość statyczna, dynamiczna, globalna i lokalna		

			- wykorzystywane podczas wysiłku inne cechy motoryczne: wytrzymałość szybkościowa, siłowa i skocznościowa - czas trwania wysiłku: wytrzymałość sprinterska, szybkościowa, krótkiego czasu, średniego czasu, długiego czasu oraz maratońska. Jak kształtować wytrzymałość? Metoda kształtowania wytrzymałości polega na wielokrotnym doprowadzaniu organizmu do największego poziomu zmęczenia, co prowadzi do zjawiska tzw. superkompensacji (odbudowy z nadmiarem). Można ją kształtować zarówno podczas biegania, skakania, pływania jak również dźwigania. Wszystko zależy od tego, jaki rodzaj wytrzymałości chcemy u siebie doskonalić. Wytrzymałość fizyczna to zdolność organizmu do długotrwałego wysiłku. Pamiętajmy jednak, że to, jak długo jesteśmy w stanie trenować, zależy od stopnia naszego wytrenowania oraz ogólnej kondycji. Aby zwiększyć swoją wytrzymałość, nie wystarczy iść na jeden długi trening. Jest to cecha motoryczna, którą należy kształtować stopniowo, zaczynając od lekkich, krótkich ćwiczeń i z czasem		

			przechodząc do dłuższych, bardziej intensywnych. Wytrzymałość, tak jak każda inna cecha motoryczna, nie ćwiczona, obniża swój poziom. https://www.youtube.com/watch?v=Z4ziWoCuf5g		
	zajęcia fakultatywne (piłka nożna)	Tomasz Kroczyński	Temat: Kształtowanie skoczności. **Zapoznaj się z treścią tematu i przeanalizuj ćwiczenia umieszczone w linkach, wybierz ten filmik, który najbardziej Ci odpowiada i wykonaj ćwiczenia w nim zawarte. Pamiętaj o bezpieczeństwie i higienie, a także o zabezpieczeniu miejsca ćwiczeń.** **Skoczność** jest to umiejętność przemieszczania ciała w przestrzeni dzięki fazie lotu. Możemy rozpatrywać ją w kategorii skoku wykonanego jak najwyżej, jak najdalej lub też w inny sposób zależnie od zaistniałej sytuacji ruchowej. Skoczność stanowi bardzo ważny element przygotowania sprawnościowego w wielu dyscyplinach sportu. Powinna być ona rozwijana już od najmłodszych lat. Niezwykle istotne jest, aby w procesie treningowym przestrzegać zasad bezpieczeństwa, do których należy przede wszystkim: dostosowanie poziomu ćwiczeń do wieku ćwiczących i		

			ich zaawansowania, optymalny dobór obuwia oraz podłoża, a także właściwa ilość serii i powtórzeń. https://www.youtube.com/watch?v=zDoNM3cvWkY- ćwiczenia skocznościowe https://www.youtube.com/watch?v=WRbbM_ikLcU- ćwiczenia skocznościowe https://www.youtube.com/watch?v=8viqHt6GR2U- ćwiczenia skocznościowe		
wtorek 19.05.2020					
19.05.2020	**biologia**	Katarzyna Burnant	**Przeczytaj uważnie tekst w podręczniku na str. 133 – 135. Zwróć uwagę na zagadnienia ujęte w punktach poniżej. Przepisz do zeszytu poniższą notatkę.** **Temat: Ssaki – kręgowce, które karmią młode mlekiem.** **1. Ssaki** – zwierzęta karmiące mlekiem matki. **2.** Gruczoły **mleczne** – wytwory **naskórka** ssaków. **3. Rozmnażanie się i rozwój ssaków:** - **żyworodność** - **zapłodnienie wewnętrzne** - okres **ciąży**	Sprawdzian poprawiający dotyczący ptaków przysyłają na pocztę Teams następujące osoby: nr 1, 4, 16, 23, 25. Odpowiedzi przysyłacie do 22.05.	

			- obecność **łożyska** **4. Opieka nad potomstwem.** **Praca domowa:** - Wyjaśnij, od czego pochodzi nazwa ssaki. *** <u>Pracę do samodzielnego wykonania dotyczącą ptaków</u>** **<u>przysyłają wskazane osoby.</u>**		
	język angielski	Jolanta Chrzęst	Temat: Injuries- urazy. Podczas dzisiejszej lekcji poznamy słownictwo związane z urazami oraz wykonamy ćwiczenia leksykalno-gramatyczne. Słownictwo obowiązujące: scratch your knee-zadrapać kolano bruise your foot-posiniaczyć stopę hurt your head-zranić się w głowę cut your finger-zaciąć się w palec burn your hand-oparzyć rękę break your leg-złamać nogę Czasowniki zaznaczone kolorem zielonym to czasowniki nieregularne-ich formy w czasie przeszlym znajdziecie na str 122w podręczniku, czasowniki zaznaczone kolorem czerwonym to czasowniki regularne- tutaj dodajemy końcówkę tworząc czas przeszły	Proszę nie odsyłać ćwiczeń do nauczyciela. Poprawne odpowiedzi ukażą się podczas lekcji online z nauczycielem w dniu 19.05	

			scratch + ed- scratched **bruise** +d – bruised 1. Proszę pobrać ścieżkę dźwiękową 2.38 - wykonujemy ćwiczenie 1 str 73 -Słuchamy lektora oraz powtarzamy “na głos” Łączymy urazy z ilustracjami. Odpowiedxzi zapisujemy w zeszycie przedmiotowym na str 73. 2. Wykonujemy ćwiczenie 3 str. 73 Podręcznik. Zapoznajemy się z 7 zdaniami I odgadujemy jakie to urazy. Odpowiedzi zapisujemy również w zeszycie przedmiotowym.		
	język angielski	Anna Grzesik	Topic: I haven’t saved my work! Celem lekcji jest poznanie nowego słownictwa związanego z użyciem komputera oraz czasu Present Perfect. Słownictwo: Log in - zalogować się Enter - wpisać, wprowadzić Log out - wylogować Forget - zapominać Save - zapisać Make backups of your files- robić kopie zapasowe plików Check- sprawdzić Don’t send or forward e-mails- nie wysyłaj ani nie przesyłaj		

			dalej email Delete - usunąć Download- pobierać, ściągać Install apps - instalować aplikacje Do searches - wyszukiwać Use - używać Rules - zasady Ex.1 p. 87- czytają informacje o zasadach w pokoju komputerowym Ez.2 p. 87 - uzupełniają zdania odpowiednim czasownikiem w czasie Present Perfect W ćwiczeniówce wykonują Ex. 1,2 p. 87		
	matematyka	Zbigniew Zasępa	Temat: Pole powierzchni graniastosłupa - ćwiczenia. Podręcznik str. 222-225 Zad. 7a, b str. 225	Zdjęcia rozwiązanych zadań proszę umieszczać w zakładce „Zadania” w aplikacji Teams	Zapraszam na spotkanie on-line w środę 20.05.20r. o godz.10.50.
	religia	Izabella Rejmicz	Temat: Temat: „**Jednomyślnie trwać na modlitwie.** 1. Możesz rozpocząć swoją prace od krótkiej modlitwy np. do Ducha Św. 2. Jakże często zdarza się pomyśleć ,że modlitwa to strata czasu. Jest tyle zadań do zrobienia, spraw do załatwienia. Nie mówiąc już o nudzie, która bardzo szybko się wdziera już na samo hasło-modlitwa.		

			Tymczasem w Ewangelii mamy wiele opisów przedstawiających Jezusa, który modli się w różnych sytuacjach i porach dnia. Jak myślisz, co chce nam przez to powiedzieć? 3. Idąc za przykładem Jezusa, pierwsi chrześcijanie praktykowali modlitwę. Wiedzieli, że Bóg umocni ich w każdym działaniu, które ma na celu prawdziwe dobro-„O nic się już nie martwcie, ale w każdej sprawie wasze prośby przedstawiajcie Bogu w modlitwie i błaganiu z dziękczynieniem.” Flp4,6 4. Również i dzisiaj Kościół modli się. W najdalszych zakątkach kuli ziemskiej wypełnia swe zadania pamiętając o słowach Jezusa-„ Beze mnie nic uczynić nie możecie” . 5. A jak wygląda twoja modlitwa? Czy pamiętasz w niej o innych? Może oni „coś” Tobie podpowiedzą? • https://www.youtube.com/watch?v=MHMUiLd1luM • https://www.youtube.com/watch?v=bUw4Vgy7vWw 6. Zakończ lekcje dowolna modlitwą. Ważne, by płynęła z serca.		
	religia	Izabella Rejmicz	Temat: Temat: **„Świadczyć o Chrystusie”.**	Napisz odpowiedź do punktu 1 i 3. Prześlij	Praca dla chętnych:

			Za pewne spotkałeś się ze zwrotem ”świadek” .Wiesz, że to ktoś, kto może poświadczyć, o czymś np. jakimś zdarzeniu lub o kimś. Być świadkiem oznacza złożyć świadectwo. Podobnie jest z wiarą. Wiara, którą poznajesz ma prowadzić Cię do bycia świadkiem i składania świadectwa. Ma wyrazić się nie tylko w słowach, ale przede wszystkim w czynach. Przypomina o tym św. Jakub - *”Wiara bez uczynków martwa jest”*. Twoje życie wiarą umacnia wiarę innych i wskazuje na Tego, którego poznajesz. 1. Przyjąłeś we wspólnocie Kościoła trzy sakramenty: chrztu, pokuty i Eucharystii. To zobowiązuje abyś żył i wykorzystał łaski (dary) płynące z tych sakramentów. <u>Pomyśl, połącz prawidłowo i przepisz do zeszytu</u>: *Zobowiązania jakie wynikają z sakramentów:* *- chrzest* *-Eucharystia* *-spowiedź* *(-trwanie w Chrystusie i podążanie drogą wiary;* *-zmiana swojego życia, powracanie nieustanne na dobre drogi;* *-pomimo trudności życiowych sięgam po moc i siłę, aby z Nim rozwiązywać swoje problemy).* 2. Wysłuchaj, jak znane Ci osoby, dają świadectwo swojej wiary. W jaki sposób przyznają się do Chrystusa?	zdjęcie z pracą. O odesłanie pracy poproszę na poczcie <u>wybrane osoby.</u>	Odpowiedz na punkt 2 i 3. Prześlij na pocztę do 25 maja.

			• https://www.youtube.com/watch?v=IhGudcpn_Js • https://www.youtube.com/watch?v=JD0LDJDjmLQ • https://www.youtube.com/watch?v=SD6zlmRXGRA • https://www.youtube.com/watch?v=5v1Ixrpbhww&t=125s (wysłuchaj tylko do 2 minuty) • https://www.youtube.com/watch?v=VmCYF-808Eo 3. A jak jest z Twoją wiarą? Starasz się o niej świadczyć słowem\czynem? W domu, szkole, wśród kolegów\koleżanek? Jeśli" tak", to w czym to się przejawia? Jeśli" nie" to wiesz, co jest tego przyczyną? Co mogło by Ci pomóc, dało odwagę, by świadczyć o P. Jezusie?		
	zajęcia fakultatywne (piłka ręczna)	Anna Kalinowska	Temat: Kształtowanie siły dynamicznej. Ćwicz w terenie zielonym. Przybory: 5-litrowa butelka wody z uchwytem (wody nalej 3 litry), 2 butelki 1-litrowe, mata do ćwiczeń, guma do ćwiczeń Rozgrzewka: trucht, skipy, podskoki, skłony i skręty T, wymachy RR i NN, przysiady, w siadzie rozkrocznym skłony i skręty T, w siadzie podpartym unoszenie bioder w górę, w		

			podporze przodem odmachy PR i LR w górę Część główna: ćwiczenia wykonujemy w 2 seriach: □ siad podparty z ugiętymi kolanami, guma założona powyżej kolan – odwodzenie kolan na zewnątrz – 20 razy (patrz filmik od 4 minuty), □ w staniu w małym rozkroku z butelką trzymaną oburącz martwy ciąg - 10 razy(patrz filmik od 5,10 minuty), □ podpór przodem, podskoki NN do rozkroku i powrót (patrz filmik od 6,05 minuty), □ stań w rozkroku, butelkę trzymaj oburącz – wymachy butelką między nogami i do przodu – 10 powtórzeń (patrz filmik od 6,40 minuty) □ wysoki podpór przodem – odmachy LN w górę i powrót kolano do prawego łokcia, zmiana nogi – powtórz 10 razy na nogę (filmik od 7,05 minuty), □ weź po jednej butelce wody do ręki , stań w rozkroku i wykonuj „wiosłowanie”- 10 razy (filmik od 8,07 minuty) □ podpór przodem – ruchy prawym kolanem do lewego łokcia, do prawego łokcia i powrót do podporu, zmiana nogi – 10 razy na nogę (filmik od 8,35 minuty), □ w staniu, trzymaj butelkę 5-litrową oburącz, podnoś ją do brody – 10 razy (filmik od 10,20 minuty),		

			leżenie przodem, RR ugięte – unoś klatke piersiową i wyprostowane NN w górę, wytrzymaj 3 sekundy, opuść – 10 razy (filmik od 11,20 minuty), deska – wytrzymaj 30 sekund wysłuchaj instrukcji do każdego ćwiczenia https://www.youtube.com/watch?v=-fO4iDSgfyU Część końcowa: swodny trucht 5 minut z luźna pracą RR		