

| Lp. | Dla klasy VC | | Wychowawca: Dorota Kędziora | | | |
|-------|--------------|--|--|--|-----------------------------|-----------------------------|
| | Przedmiot | Zadania podstawowe | Zadania dodatkowe i rozszerzające | metody pracy, formy realizacji, propozycje od nauczyciela, linki | kontakt z nauczycielem | imię i nazwisko nauczyciela |
| 15.04 | JĘZYK POLSKI | Pan przecinek przychodzi z wizytą Wykonaj zadania w zeszytcie ćwiczeń – str. 99 – 101 | | | anwo235@gmail.com Librus | Anna Woś |
| 17.04 | | Główne części zdania Przypomnij wiadomości o podmiocie i orzeczeniu w zdaniu. Sporządź notatkę, w której wyjaśnisz, czym jest podmiot, orzeczenie, grupa podmiotu, grupa orzeczenia, jakie są rodzaje podmiotu: gramatyczny, logiczny, domyślny, szeregowy. Nie przesyłaj nauczycielowi w formie zdjęcia, skanu, zrzutu z ekranu | | Wykorzystaj dowolne źródła informacji, np. podręcznik NOWE Słowa na start!, słownik języka polskiego, gramatyka języka polskiego, internet | | |
| 17.04 | | Główne części zdania Wykonaj zadania w zeszytcie ćwiczeń – str. 42 – 45 Prześlij nauczycielowi w formie zdjęcia, skanu, zrzutu z ekranu | | | | |
| 20.04 | | Opowiem, jak było! Sporządź notatkę w zeszytcie, jak redagować opowiadanie twórcze. Wykonaj zadania w zeszytcie ćwiczeń – zad. 1-3 str. 128 – 129 oraz zad. 5 str. 130 Prześlij nauczycielowi w formie zdjęcia, skanu, zrzutu z ekranu lub w formie pliku zapisanego w wordzie - na wykonanie zadania masz czas do 24 kwietnia 2020 r. | Samodzielnie i zgodnie z wymogami dotyczącymi tej formy wypowiedzi zredaguj poprawne i wyczerpujące opowiadanie odtwórcze na podstawie ćw. 6 str. 131 (zeszyt ćwiczeń) Prześlij nauczycielowi w formie zdjęcia, skanu, zrzutu z ekranu lub w formie pliku zapisanego w wordzie - na wykonanie zadania masz czas do 24 kwietnia 2020 r. | • podręcznik NOWE Słowa na start!, rozdział 5. Mitologiczne krainy, s. 226–227 | | |

| | | | | | | |
|-------|--------------|--|--|---|-------------------------------------|-----------------|
| 21.04 | JĘZYK POLSKI | Spotkanie z podmiotami szeregowym i domyślnym | | • podręcznik NOWE Słowa na start!, rozdział 5. Mitologiczne krainy, s. 236– 237 | anwo235@gmail.com Librus | Anna Woś |
| 22.04 | | Praktyka czyni mistrza – ćwiczymy pisownię wyrazów z ch i h Zredaguj notatkę na temat zasady ortograficznej dotyczącej pisowni ch i h • wykonaj zadania z zeszytu ćwiczeń str. 78 - 81 | Wykonaj w zeszycie zad. 1,2 str. 238 (podręcznik) Zad. 4 str. 239 (podręcznik) | • podręcznik NOWE Słowa na start!, rozdział 5. Mitologiczne krainy, s. 238–239 | | |
| 23.04 | | Czas na powtórkę! (2 godz.) Zapoznaj się z tekstem ze str. 241 Wykonaj w zeszycie zadania 1 – 12 str. 241 – 242 Prześlij nauczycielowi w formie zdjęcia, skanu, zrzutu z ekranu lub w formie pliku zapisanego w wordzie | Wykonaj zadanie 12 str. 242 Prześlij nauczycielowi w formie zdjęcia, skanu, zrzutu z ekranu lub w formie pliku zapisanego w wordzie | • podręcznik NOWE Słowa na start!, rozdział 5. Mitologiczne krainy, s. 240–242 | | |
| 15.04 | MATEMATYKA | Powtórzenie wiadomości. zadania na dziś: 10, 12, 14 str. 205 | | Podręcznik | dorota.kedziora@spw erbkowice.pl | Dorota Kędziora |
| 16.04 | | Liczby ujemne Przeczytaj temat ze strony 208-210. Przepisz zdania napisane na niebiesko z przykładów. Zadania 4-7 str. 211 | Zadania dodatkowe: 10/211, 12/212, 13/212 | Podręcznik | | |
| 20.04 | | Dodawanie liczb całkowitych Przeanalizuj przykłady z podręcznika str. 213-214 Zad. 2-5 str. 215 | Zadania dodatkowe: 1 i 6 str. 215 | Podręcznik | | |
| 21.04 | | Odejmowanie liczb całkowitych Przeanalizuj przykłady z podręcznika. Przepisz zdanie z przykładu 1 napisane na niebiesko i weź je w ramkę. Zadania 5-8 str. 220 | | Podręcznik | | |
| 22.04 | | Odejmowanie liczb całkowitych Zadania 1, 2, 9, 10 str. 209-210 | | Podręcznik | | |
| 23.04 | | Powtórzenie wiadomości Zadania 1- 6 str. 222 | Sprawdź siebie. | Podręcznik | | |

| | | | | | | |
|-------|-----------------|---|--|---|---|------------------|
| 15.04 | JĘZYK ANGIELSKI | Zeszyt ćwiczeń str 35 <ul style="list-style-type: none"> • Zad. 1 – uczeń odnajduje nazwy poznanych produktów spożywczych. • Zad. 2 – uczeń wpisuje odpowiednie produkty spożywcze • Zad. 4 – uczeń stosuje zasady gramatyczne w zdaniach. | Komiks w podręczniku str. 76 | Samodzielna praca z podręcznikiem i ćwiczeniami | Stały kontakt na grupie klasowej (Messenger) Dodatkowo: mail oraz librus xaniax14@wp.pl | Anna Sołoducha |
| 20.04 | | Karta pracy powtórzeniowa <ul style="list-style-type: none"> • Zad. 1 - uczeń dobiera nazwy produktów do elementów obrazka • Zad. 2 – uczeń łączy nazwy produktów i pojemnikami • Zad 3 i 4 – uczeń stosuje zasady gramatyki – uzupełnia zdania. | Karta pracy poszerzająca umiejętności – extention file:///E:/team%20up%20plus5/Team%20Up%20Plus%20dla%20klasy%20V%20%20Unit%206%20R%20and%20E.pdf | Praca indywidualna z kartą pracy | | |
| 21.04 | | Podręcznik str. 78 <ul style="list-style-type: none"> • Zad. 1 – uczeń czyta i analizuje i znajduje w tekście odpowiedzi na pytania • Zad. 2 - uczeń czyta i analizuje i znajduje w tekście informacje | Ćwiczenie umiejętności prawidłowej wymowy przy pomocy nagrania | Praca z podręcznikiem Praca z komputerem (słuchanie) – nagranie udostępnione na klasowym mailu do którego uczniowie mają dostęp. www.wordwall.net | | |
| 22.04 | | Podręcznik str. 80 <ul style="list-style-type: none"> • Zad. 1 – uczeń tłumaczy nowe słownictwo i łączy słówka z nazwami geograficznymi • Zad. 2 – uczeń słucha poprawnej wymowy i powtarza aby poznać prawidłową wymowę. Zeszyt ćwiczeń str. 36 <ul style="list-style-type: none"> • Zad. 3 | e-zadanie poszerzające słownictwo liveworksheets.com | Praca indywidualna z podręcznikiem Praca ze słownikiem Praca na edukacyjnej platformie liveworksheets.com | | |
| 16.04 | HISTORIA | Ćwiczenia utrwalające – terytorium państwa Mieszka I i Bolesława Chrobrego. | Uczeń na podstawie mapy w podręczniku s.168 i s.173 określa granice państwa polskiego, a następnie wypełnia mapkę w zeszycie ćwiczeń szad.6.s.94 | - praca z podręcznikiem - mapa, atlas historyczny -zeszyt ćwiczeń | bozena.wolanczuk@onet.pl librus | Bożena Wolańczuk |
| 17.04 | | Kryzys państwa polskiego w XI w. Uczeń: -zna sytuację państwa polskiego po śmierci Bolesława Chrobrego -zna przyczyny kryzysu -ocenia panowanie Mieszka II i postawę Bezpryma | Uczeń: -ocenia dokonania Mieszka II - praca domowa – wymień ziemie utracone przez Polskę w czasie kryzysu XI w. (1 tydzień do 23.04.20) | - praca z podręcznikiem - mapa, atlas historyczny | | |

| | | | | | | |
|-------|----------------|---|---|---|--|------------------|
| 23.04 | HISTORIA | Odbudowa państwa polskiego. Uczeń: - wyjaśnia przydomek Kazimierz „Odnawiciel” - opisuje rządy Bolesława Śmiałego - wyjaśnia przyczyny sporu z biskupem Stanisławem | Praca domowa – zeszyt ćwiczeń (1 tydzień), s.95 - 96 | - praca indywidualna z podręcznikiem - zeszyt ćwiczeń | bozena.wolanczuk@onet.pl librus | Bożena Wolańczuk |
| 24.04 | | Rządy Bolesława Krzywoustego (2 godz.) Uczeń: -opisuje w jaki sposób Bolesław Krzywousty przejął władzę -opisuje terytorium państwa Bolesława Krzywoustego - zna postanowienia testamentu Krzywoustego | na zakończenie uczeń wykona samodzielnie w zeszycie mapkę, obrazującą Testament Krzywoustego (1 tydzień) | praca indywidualna | | |
| 21.04 | GEOGRAFIA | Sawanny i stepy 1. Przeczytaj uważnie tekst w podręczniku str. 127. 2. Zapoznaj się z mapką świata, która pokazuje rozmieszczenie sawanny i stepu na kuli ziemskiej, wykonaj ćw.1,2 str. 62 3. W zeszycie przedmiotowym wyjaśni pojęcia: step (preria,),sawanna (pampa), wypisz rodzaje sawanny – podręcznik str. 129. 4. Zapoznaj się z roślinami i zwierzętami i roślinnością sawanny i stepu – podręcznik str.130 – 131. Wykonaj ćwiczenie 4 str. 63 | | Pracuje z podręcznikiem, zeszytem ćwiczeń, atlasem geograficznym.. | e – dziennik Librus | Anna Piliś |
| 16.04 | JĘZYK ROSYJSKI | Урок Тема:Как ты чувствуешь себя? Jak się czujesz? Wykonaj: 1.ćw.13 s.80/82 - napisać odpowiedzi do zeszytu. | | praca indywidualna, z podręcznikiem, słownikiem, Internetem, konsultacje z nauczycielem, zdjęcia zadań wyślij nauczycielowi | Librus dabramiuk7@gmail.com | Dorota Abramiuk |
| 17.04 | | Урок Тема: Праздник Пасхи. Święto Wielkanocy. | | praca indywidualna, z podręcznikiem ,słownikiem, Internetem, | | |

| | | | | | | |
|-------|-----------------|--|------------------------------------|---|---|-------------------------|
| | | Wykonaj: 1. z tekstu z ćw.8/93 lub 95 przepisz i przetłumacz zdania, mówiące o Wielkanocy (4 linijki); 2. z ćw. 9/95/97 uzupełnij i zapisz w zeszycie zdania 3.i 4. (skorzystaj z ilustrowanego słownika na początku rozdziału). | | konsultacje z nauczycielem, zdjęcia zadań wyślij nauczycielowi | | |
| 23.04 | | Урок Тема: Год=двенадцать месяцев, четыре времени. Rok= 12 miesięcy, 4 pory. Wykonaj: 1. ćw.6/92/94: jeśli możesz, wysłuchaj wymowy nazw miesięcy , przeczytaj, przepisz do zeszytu i przetłumacz; niebieskim kolorem podkreśl zimowe miesiące, zielonym - wiosenne, czerwonym -letnie i żółtym -jesienne; 2. ćw.7/93/95: uzupełnij i przepisz (w którym miesiącu to się dzieje, z ćw.6 miesiące na czarno). | | praca indywidualna, z podręcznikiem, słownikiem, Internetem, konsultacje z nauczycielem, zdjęcia zadań wyślij nauczycielowi | Librus dabramiuk7@gmail.com | Dorota Abramiuk |
| 24.04 | | Урок Тема: Какое сегодня число ? Jaką mamy dzisiaj datę/ którego dzisiaj mamy? Wykonaj: 1. zapoznaj się z tabelką na s.95/97 (lewa część) , w jaki sposób określamy datę; 2. następnie ułóż 4 zdania określające datę, np.: Сегодня суббота восьмое июня. (Dzisiaj jest sobota ósmy czerwca). | | praca indywidualna, z podręcznikiem, słownikiem, Internetem, konsultacje z nauczycielem, zdjęcia zadań wyślij nauczycielowi | | |
| 16.04 | PLASTYKA | Uczeń zapoznaje się z tekstem w podręczniku „Plastyka 5” str. 84 -86. Odpowiada pisemnie w zeszycie przedmiotowym na pyt.: 1. Co to jest znak plastyczny? 2. Czym jest plakat i jaką funkcje pełni? | Nie przewidziano prac dodatkowych. | Praca teoretyczna z podręcznikiem „Plastyka 5” str. 84 – 86. Praca pisemna w zeszycie przedmiotowym. | Mailowy: zdzislawatrach@spwe.rbkowice.pl oraz librus | Zdzisława Tracz-Mardofe |

| | | | | | | |
|----------------|-------------|--|---|---|--|----------------------------------|
| 23.04 | PLASTYKA | <p>Uczeń wykonuje pracę konkursową pt. "100. ROCZNICA BITWY POLSKO – BOLSZEWICKIEJ" - praca plastyczna ma na celu uczczenie pamięci poległych w tej bitwie żołnierzy 30-go Pułku Strzelców Kaniowskich u stóp pomnika w Kolonii Hostynne, poprzez przywrócenie pamięci o bitwie uznawanej za przełomową w historii świata, która zdecydowała o zachowaniu przez Polskę niepodległości i uratowaniu Europy przed bolszewizmem,</p> <p>- może być to scena batalistyczna, scena rodzajowa na formacie A3, dopuszczalny też jest plakat o formacie A3 i większy).</p> <p>Technika: dowolna płaska, np. malarstwo, rysunek, grafika.</p> | Inspiruje się reprodukcjami dzieł sztuki o tematyce batalistycznej. | Praca działań praktycznych, praca twórcza. | <p>Mailowy: zdzislaw.tracz@spwerbkowice.pl oraz librus</p> | Zdzisława Tracz-Mardofe |
| 16.04 23.04 | TECHNIKA | <p>Temat: Konstrukcja z drutu – drzewko szczęścia</p> <p>Wykonaj drzewko z drutu i rodzynek lub innych materiałów według instrukcji w książce na stronach 105-107.</p> | | Praca z podręcznikiem Praca wytwórcza | dziennik elektroniczny e-mail: piotr.kapusta@spwerbkowice.pl | Piotr Kapusta |
| 15.04 | INFORMATYKA | <p>Temat: Perły Europy</p> <p>Wykonaj zadanie 3 tematu Perły Europy korzystając z odpowiednich narzędzi na koncie Gmail.</p> <p>Znajdź w Wikipedii zdjęcia i informacje na temat siedmiu sąsiadów Polski. Utwórz z tych materiałów kilka slajdów prezentacji lub film. Pamiętaj o podaniu informacji o autorach i źródłach pochodzenia wykorzystanych materiałów.</p> <p>Skorzystaj z konta poczty elektronicznej gmail i aplikacji Prezentacje. Wykonaj w niej prezentację, następnie udostępnij nauczycielowi na podany adres: piotr.kapusta@spwerbkowice.pl</p> | | Praca z podręcznikiem Praca z komputerem w Internecie Korzystanie z usług gmail | dziennik elektroniczny piotr.kapusta@spwerbkowice.pl dorota.kedziora@spwerbkowice.pl | Piotr Kapusta Dorota Kędziora |

| | | | | | | |
|-------|--------------------|--|---|---|---|--|
| | INFORMATYKA | <p>Temat: Wirtualne wędrówki Przeczytaj temat Wirtualne wędrówki. Korzystając z www.google.pl/maps i instrukcji z podręcznika odwiedź ciekawe miejsca w Polsce np. „Stare Miasto Warszawa”. Skorzystaj z funkcji Street View umożliwiającej wirtualny spacer daną ulicą oraz wirtualne zwiedzanie wnętrza danego obiektu. Wypróbuj również tłumacz google: translate.google.pl. Wszystkie informacje i instrukcje znajdują się w podręczniku oraz w pliku pdf znajdującym się w podanym linku: https://drive.google.com/file/d/1IFADD89zekjmuuDtGkSpfeEp5_YPwiFH/view?usp=sharing</p> | <p>Wykonaj zadanie 1 tematu Perły Europy korzystając z odpowiednich narzędzi na koncie Gmail, następnie udostępnij nauczycielowi na podany adres: piotr.kapusta@spwerbkowice.pl dorota.kedziora@spwerbkowice.pl</p> | <p>Praca z podręcznikiem Praca z komputerem w Internecie</p> <p>https://drive.google.com/file/d/1IFADD89zekjmuuDtGkSpfeEp5_YPwiFH/view?usp=sharing</p> | <p>dziennik elektroniczny piotr.kapusta@spwerbkowice.pl dorota.kedziora@spwerbkowice.pl</p> | <p>Piotr Kapusta Dorota Kędziora</p> |
| 16.04 | BIOLOGIA | <p>Zapoznaj się z tekstem z podręcznika str. 127-132; Wykonaj w zeszycie zad. 2 i 3 str. 132</p> | <p>Obejrzyj: https://epodreczniki.pl/a/nagonasienne/DEi6p4SI1 Uzasadnij, że rośliny nagonasienne mają duże znaczenie w przyrodzie i dla człowieka.</p> | <p>Praca z podręcznikiem, e-podręcznikiem, wykorzystaniem innych źródeł wiedzy; Po wykonaniu pracy wyślij zdjęcie;</p> | <p>dziennik elektroniczny; mail marzena.gumieniak@spwerbkowice.pl</p> | <p>Marzena Gumieniak</p> |
| 23.04 | | <p>Zapoznaj się z tekstem z podręcznika str. 133-138; Wykonaj w zeszycie zad. 2 i 3 str. 138</p> | <p>Obejrzyj: https://epodreczniki.pl/a/okrytonasienne/Df0Pjn95x Wykaż, że życie człowieka jest uzależnione od roślin okrytonasiennych.</p> | <p>Praca z podręcznikiem, e-podręcznikiem, wykorzystaniem innych źródeł wiedzy; Po wykonaniu pracy wyślij zdjęcie;</p> | | |

| | | | | | | |
|-------|----------------------|---|--|--|--|----------------------|
| 15.04 | MUZYKA | <p>Temat: Pokochać operę. Wielkie dzieła na wielkich scenach.</p> <p>1. Przeczytaj - Podręcznik str. 112 - 113. 2. Wyszukaj samodzielnie w Internecie na YouTube i wysłuchaj utworów: Wolfgang Amadeusz Mozart - Uwertura do opery Czarodziejski flet, Aria Figara Non piu andrai farfallonne amoroso z opery Wesele Figara 3. Zapoznanie z pojęciami: opera, libretto, uwertura, aria, ansambl, choreograf, scenograf. 4. Rodzaje głosów męskich i kobiecych.</p> | | <p>Podręcznik Epodręczniki.pl Korzystanie ze wskazanych stron internetowych</p> | Librus, e - mail | Marta Mielniczek |
| 22.04 | | <p>Temat: Piękno Muzyki Stanisława Moniuszki.</p> <p>1. Zapoznanie z życiem i twórczością Stanisława Moniuszki. 2. Oglądanie filmu biograficznego. 3. Quiz muzyczny – rozpoznawanie fragmentów pieśni i arii operowych st. Moniuszki</p> | | <p>Podręcznik Epodręczniki.pl Korzystanie ze wskazanych stron internetowych</p> | Librus, e - mail | Marta Mielniczek |
| 17.04 | RELIGIA | <p>Temat: Buduję królestwo Boże przystępując do sakramentów. Podręcznik -str.149-152</p> | <p>Zeszyt ćwiczeń. Wykonanie zadania -1-2 str.52</p> | Praca z podręcznikiem, karty pracy, Pismo Święte | Librus Gmail, | Aleksandra Czulińska |
| 21.04 | | <p>Temat: Słowo Boże moim drogowskazem do nieba. Podręcznik -str.153-155</p> | <p>Zeszyt ćwiczeń-zadanie 1 -3 str. 53-54</p> | Praca z podręcznikiem, karty pracy, Pismo Święte | | |
| 24.04 | | <p>Temat: Modlitwą i czynem odpowiadam na słowo Boże. Podręcznik-str.156-158</p> | <p>Zeszyt ćwiczeń -zadanie 1- 2--str.54-55</p> | Praca z podręcznikiem, karty pracy, Pismo Święte | | |
| 20.04 | Zajęcia z wychowawcą | Omówienie spraw klasowych | | | dorota.kedziora@spwrbkowice.pl | Dorota Kędziora |
| 1 | | Ćwiczenia równoważne potrafi zademonstrować kilka ćwiczeń równoważnych | Dla chętnych : nagraj krótki film ze swojej aktywności fizycznej w domu | Zadaniowa Skorzystaj z linków https://www.youtube.com/watch?v=qSubzIQSRDw https://www.youtube.com/watch?v=fH0Crd-Oirs https://www.youtube.com/watch?v=1WzUHG-E5ak https://www.youtube.com/watch?v=ftA3XeG30bU https://www.youtube.com/watch?v=2SSm5mY2EDg | Librus, mail: bartlomiej.sadowski@spwrbkowice.pl | Bartłomiej Sadowski |

| | | | |
|---|---|---|--|
| 2 | <p>Doskonalimy próby oceniające siłę mięśni brzucha i gibkości dolnego odcinka kręgosłupa.</p> <p>-uczeń potrafi zaprezentować podstawowe ćwiczenia na poprawę siły mm. brzucha - zna ćwiczenia gibkościowe</p> | | <p>zadaniowa, pokaz objaśnienie skorzystaj z linków https://www.youtube.com/watch?v=oYZDBg3dFtM https://www.youtube.com/watch?v=9VtMid8rlMA</p> |
| 3 | <p>Quiz sportowy z piłki siatkowej, piłki ręcznej, piłki nożnej, piłki koszykowej i innych</p> <p>-rozwiązuje jeden quiz z jednej dyscyplin sportowej</p> | <p>rozwiązuje wiele quizów z różnych dyscyplin sportowych</p> | <p>Zadaniowa, zabawowa Sprawdź swoją wiedzę sportową quizy podane zostaną przez librus lub na maila</p> |
| 4 | <p>WYCHOWANIE FIZYCZNE</p> <p>Dbać o zdrowie i kondycję fizyczną zna pojęcie zdrowia i kondycji fizycznej</p> <p>Ćwiczenie 1 - Krzeselko Stań przy ścianie, ustaw stopy na szerokość bioder. Docisnij całe stopy do podłoża. Oprzyj plecy o ścianę i powoli zsuwaj się do ścianie jakbyś wykonywał przysiad, do momentu, gdy twoje uda będą równoległe do podłoża. Napnij wtedy mocno brzuch. Uważaj, aby kolana nie przekraczały linii stóp, pamiętaj także o prostych plecach! Postaraj się wytrzymać tak długo, jak potrafisz. Kiedy czujesz drżenie nóg, przerwij ćwiczenie. Powtórz ćwiczenie w trzech seriach.</p> <p>Ćwiczenie 2 - Podskoki na jednej nodze Kolana są bardzo ważnym stawem w ludzkim ciele. Zadbajmy o to, aby były silne i zdrowe! Ćwiczenie polega na wykonywaniu podskoków na jednej nodze. Kolano jest ugięte - pilnujemy, żeby nie uciekało na boki! Mięśnie uda muszą być napięte, bo głównie one pracują podczas tego ćwiczenia. Wykonujemy cztery skoki; w lewo, do tyłu, potem w prawo i do pozycji wyjściowej. W ten sposób wykonujemy pełen obrót dookoła własnej osi.</p> <p>Ćwiczenie 3 - Przyciąganie kolan do klatki piersiowej w pozycji leżącej Ćwiczenia rozciągające są nieodłącznym towarzyszem treningów, oprócz ćwiczeń wzmacniających, stabilizujących i siłowych. Rozciąganie jest także najprostsze do wykonywania w domu. Poniższe ćwiczenie pozwala rozciągnąć mięśnie, które spinają się podczas długotrwałego siedzenia.</p> <p>Położ się na wyprostowanych plecach, ulóż głowę na podłodze. Następnie podciągnij kolano jednej nogi do</p> | | <p>Zadaniowa ściśła pokaz i objaśnienie skorzystaj z linku: https://youtu.be/GOaJMHC21O0 https://youtu.be/JOeBDfNRKLY https://youtu.be/z3eAcyHLo48</p> |

| | | | | |
|----|---------------------|---|--|---|
| | | <p>klatki piersiowej. Zrób to mocno, żeby poczuć mięśnie pośladków i ud! Wytrzymaj 15-20 sekund a następnie zmień nogę.</p> <p>Powtarzaj 4 serie na każdą nogę.</p> | | |
| 5 | WYCHOWANIE FIZYCZNE | <p>Przepisy gry w piłce siatkowej -umiejętność stosowania</p> <p>zna podstawowe przepisy gry i zasady gry</p> | <p>Zna znaczenie sygnalizacji sędziego w piłce siatkowej</p> | <p>Zadaniowa, zabawowa, poznawcza zapoznaj się z linkami: youtube-nauczanie zdalne wf rokietnica przepisy - piłka siatkowa https://slideplayer.pl/slide/428148/ https://slideplayer.pl/slide/54835/</p> |
| 6 | | <p>Quiz sportowy z piłki siatkowej, piłki ręcznej, piłki nożnej, piłki koszykowej i innych</p> <p>-rozwiązuje jeden quiz z jednej dyscyplin sportowej</p> | <p>rozwiązuje wiele quizów z różnych dyscyplin sportowych</p> | <p>Zadaniowa, zabawowa Sprawdź swoją wiedzę sportową quizy podane zostaną przez librus lub na maila</p> |
| 7 | | <p>Poznajemy ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i grzbietu.</p> <p>- potrafi wykonać zestaw prostych ćwiczeń na mm. brzucha i grzbietu</p> | <p>-(dla chętnych) wymień mm. grzbietu i prześlij na maila</p> | <p>Metoda zadaniowa pokaz i objaśnienie. Przed wykonaniem zadania przeprowadź prostą rozgrzewkę Wykonaj zadanie korzystając z linku https://www.youtube.com/watch?v=j0_wLN0RNTk https://www.youtube.com/watch?v=nR0DZ5ihBSU https://www.youtube.com/watch?v=oYx2BaPcBTc</p> |
| 8 | | <p>Doskonalenie umiejętności wzmacniania mięśni posturalnych.</p> | | <p>Zadaniowa, zabawowa wykonaj zadanie korzystając z linku https://www.youtube.com/watch?v=R9IzbQKIMCs https://www.youtube.com/watch?v=uq9vK1n1jtU Pamiętaj aby ćwiczyć bezpiecznie</p> |
| 9 | | <p>Jak obliczyć wskaźnik BMI?</p> <p>-potrafi obliczyć wskaźnik BMI</p> | <p>Wie co to są siatki centylowe i do czego służą</p> | <p>https://medicovergo.com/kalkulator-bmi http://oblicz-bmi.pl/jak-obliczyc-wskaznik-bmi.html</p> |
| 10 | | <p>Poznajemy zasady i przepisy gry w piłce ręcznej</p> <p>zna podstawowe przepisy gry i zasady gry</p> | <p>Pełni rolę sędziego przy pomocy nauczyciela</p> | <p>Zadaniowa ścisła Zapoznaj się z linkami https://www.gramywreczna.pl/wp-content/uploads/2017/01/zasadygrywpi%C5%82ke%CC%A8re%CC%A8czna%CC%A8.pdf https://slideplayer.pl/slide/832632/</p> |
| 11 | | <p>Quiz sportowy z piłki siatkowej, piłki ręcznej, piłki nożnej, piłki koszykowej i innych</p> <p>-rozwiązuje jeden quiz z jednej dyscyplin sportowej</p> | <p>rozwiązuje wiele quizów z różnych dyscyplin sportowych</p> | <p>Zadaniowa, zabawowa Sprawdź swoją wiedzę sportową quizy podane zostaną przez librus lub na maila</p> |

| | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|
| 12 | Kształtowanie mm. RR -potrafi wykonać najprostsze ćwiczenia na mięśnie ramion | Prezentuje duży zasób ćwiczeń na kształtowanie mm. RR | Zadaniowa, ścisła pokaz i objaśnienie https://www.youtube.com/watch?v=wxRT-nAiugI | | |
| 13 | Ćwiczenia rozciągające Zna podstawowe ćwiczenia rozciągające i potrafi je zademonstrować | | Zadaniowa skorzystaj z linku https://www.youtube.com/watch?v=CmFz4Gr3u8M https://www.youtube.com/watch?v=zKKkwGyG_J4 | | |
| 14 | Quiz sportowy z piłki siatkowej, piłki ręcznej, piłki nożnej, piłki koszykowej i innych -rozwiązuje jeden quiz z jednej dyscyplin sportowej | rozwiązuje wiele quizów z różnych dyscyplin sportowych | Zadaniowa, zabawowa Sprawdź swoją wiedzę sportową quizy podane zostaną przez librus lub na maila | | |

| | | | | | |
|----|--|-------------------------|---|--|--|
| 15 | <p>Rozwijamy koordynację ruchowo-przestrzenną, gibkość, skoczność- dbamy o swoje ciało i zdrowie</p> <p>Pajacyki - stań w lekkim rozkroku, ręce są spuszczone wzdłuż tułowia, sylwetka wyprostowana, patrz przed siebie, łopatki są złączone. W tym samym czasie wykonuj podskok z rozkrokiem bocznym nóg i uniesienie rąk nad głowę. Następnie powrót do pozycji wyjściowej i całą czynność powtarzamy 8-15 razy</p> <ul style="list-style-type: none"> Przysiady - stań prosto, stopy rozstawiając na szerokość barków. Ręce trzymaj luźno wzdłuż tułowia. Wypchnij biodra w tył i ugnij kolana, aż uda znajdą się w pozycji co najmniej równoległej do podłoża. Zatrzymaj na chwilę ruch, po czym jak najszybciej wróć do pozycji początkowej (10-15 powtórzeń) Różne krążenia kostek, kolan, bioder, nadgarstków i szyi Stretching jest świetnym sposobem oczyszczania ze stresu swojego ciała i umysłu. W staniu unieś ręce wysoko nad głowę. Stań na palcach i maksymalnie wyciągnij swoje ciało. Wytrzymaj w tej pozycji 15 do 20 sekund Pozycja kota- zrób klęk podparty i weź głęboki wdech przez nos. Wydychając, powietrze opuść delikatnie głowę i wyciągnij do góry kręgosłup (koci grzbiet). Pozostań w tej pozycji od 30 sekund do 3 minut Żonglowanie piłeczkami, cytrynami, mandarynkami lub innymi przedmiotami. Mogą być również gałganki wełny. Wybór przedmiotu zależy od Was. To wspaniałe ćwiczenie rozwijające koordynację wzrokowo-ruchową, dające dużo satysfakcji i można je wykonać w domu W pozycji startowej - klęku podpartym, podskokiem zmiana nogi podpierającej (przynajmniej po 5-8 razy na każdą z nóg) W przysiadzie podpartym wyprost nóg do tyłu i przejście do podporu przodem. Następnie ugięcie nóg w kolanach i powrót do przysiadu podpartego (należy wykonać kilka powtórzeń) Brzuszki - aby wykonać to ćwiczenie, połóż się na podłodze, ugnij nogi w kolanach, a dłonie oprzyj na karku. Następnie rozstaw szeroko łokcie, weź wdech, a | Zna pojęcie stretchingu | Wykonaj przykładowe zadania ruchowe podane w lekcji lub skorzystaj z linków https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo_U https://www.youtube.com/watch?v=zn9M1BADSpw https://www.youtube.com/watch?v=lc1Ag9m7XQo https://www.youtube.com/watch?v=dhCM0C6GnrY | | |
|----|--|-------------------------|---|--|--|

| | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|
| | | <p>na wydechu unieś głowę. Mięśnie cały czas powinny być spięte W ten sposób trenujesz mięsień prosty brzucha</p> <ul style="list-style-type: none">• Pompki klasyczne - rozstaw dłonie na szerokość barków. Ułóż ciało możliwie w jak najbardziej stabilnej pozycji, maksymalnie prostując kręgosłup. Nie unosź bioder. Wzrok skieruj w podłogę, nie zadzieraj głowy do góry | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|