Zalecenia dla uczniów klasy Va
na dni wolne od nauki szkolnej 2020r.

21.04.2020

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Temat: Dyscypliny lekkoatletyczne



Przyporządkuj cyfrom odpowiednie litery z miejscem rozgrywania poszczególnych konkurencji lekkoatletycznych na stadionie.

Wskazane zadania w formie zdjęcia wyślij do 27.04 na adres szkola1rudnik@gmail.com
tytuł wiadomości: klasa, wychowanie fizyczne
w treści wiadomości wpisz swoje imię i nazwisko.

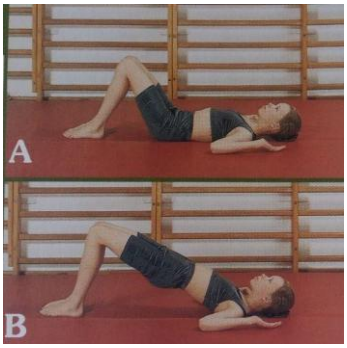
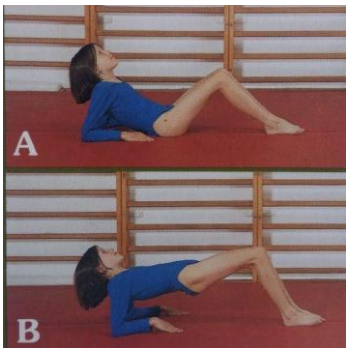
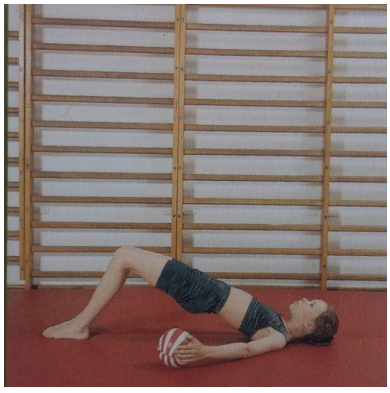
Temat: Ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne z Matyldą Kowal.

Link do ćwiczeń
https://www.youtube.com/watch?v=CMuhWHroNiM&feature=share&fbclid=IwAR2dgIJtbl8jRMGEMnqho7iY0_WNkvSXQt-4uud94kuX4z2SJBK7skRJAtw

Matylda Kowal - zawodniczka Resovii Rzeszów, lekkoatletka specjalizująca się w biegach długich. Srebrna medalistka Polski w biegu na 3000 m z przeszkodami. Uczestniczka Igrzysk Olimpijskich w Londynie w 2012 roku i Rio de Janeiro w 2016.

Temat: Wzmacnianie mięśni obręczy biodrowej.

Odpoczynek między seriami według dyspozycji ćwiczącego.

1)Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze . Ruch: Uniesienie bioder do wysokości linii łączącej barki i kolana. Dozowanie: 2 serie po 8 powtórzeń	
2) Pozycja wyjściowa: Siad ugięty. Przedramiona oparte na podłodze z tyłu. Ruch: Uniesienie bioder do wysokości linii łączącej barki i kolana. Dozowanie: 2 serie po 15 sekund.	
3) Pozycja wyjściowa: Klęk podparty. Jedna noga wyprostowana, uniesiona do poziomu. Ruch: Krążenie nogą wyprostowaną nad podłogą. Dozowanie: 2 serie po 8 powtórzeń na prawą i lewą nogę.	
4)Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w bok. W jednej dłoni piłka. Ruch: Uniesienie bioder do wysokości linii łączącej barki i stopy z równoczesnym przetoczeniem piłki pod biodrami. Dozowanie: 2 serie po 6 powtórzeń (jedno powtórzenie to wykonanie ćwiczenia na prawą i lewą stronę).	

INNOWACJA ANGIELSKI

Lesson

Topic: Appearance and personality

https://learningapps.org/watch?v=pd7jwe12a16

https://learnenglishkids.britishcouncil.org/archived-word-games/make-the-sentences/people-and-appearance napisz zdania jakie powstały i prześlij w mailu

https://www.liveworksheets.com/worksheets/en/English_as_a_Second_Language_(ESL)/Describing_people/Appearance_jd18169zn zdjęcie ekranu na maila

https://learningapps.org/2502263

https://learningapps.org/2502263

https://learningapps.org/2502263

Zadanie dla chętnych

Ocena za aktywnośc ! Na kartce A 4 przygotuj projekt o sobie w języku angielskim. Napisz wszystkie informacje o sobie. Imię, nazwisko, napisz gdzie mieszkasz, opisz dokładnie swój wygląd, cechy charakteru, swoje hobby. Mile widziane zdjęcie lub rysunek siebie. Wykorzystaj słownictwo z gier interaktywnych podanych wyżej. (zadanie do wysłania na maila).

Wskazane przez nauczyciela zadania w formie zdjęcia wyślij na adres szkola1rudnik@gmail.com:

- tytuł wiadomości: 5a angielski
- w treści wiadomości wpisz swoje imię i nazwisko.

WDŻ

Temat: **Co znaczy być dobrą koleżanką/kolegą i przyjacielem**

Zastanówmy się :

Na czym polega odpowiedzialność w relacjach między kolegami i przyjaciółmi?

* Naucz się słuchać i wymagaj aby Ciebie wysłuchano. Każdy z nas lubi mówić o swoich myślach, uczuciach, pomysłach. Ważną umiejętnością i oczekiwaniem w relacjach międzyludzkich jest aktywne słuchanie.

* Bądź uczciwy i oczekuj uczciwości. Wzajemne zaufanie jest jedną z najważniejszych cech, którą oczekujemy u bliskich nam ludzi, ponieważ szczerze rozmawiamy z nimi o naszych myślach i uczuciach.

* Naucz się szczerze rozmawiać z bliskimi kolegami i przyjaciółmi o swoich uczuciach , myślach i oczekiwaniach. Wbrew pozorom nie jest to łatwa umiejętność.

* Szanuj swoje zdanie i pozwól mieć odmienne zdanie swoim bliskim. Każdy człowiek ma do tego prawo. Odpowiedzialne i dojrzałe osoby potrafią uszanować inny punkt widzenia.

* Przyznaj swoim kolegom i przyjaciołom takie same prawa jak sobie.

* Miej na uwadze potrzeby swoich bliskich. Wszystkie decyzje, które dotyczą nie tylko ciebie powinny być podejmowane wspólnie. Naucz się trudnej sztuki kompromisu.

* Naucz się wspierać bliskich w trudnych chwilach.

* Naucz się przebaczać. Nikt nie jest doskonały, każdy w życiu popełnia błędy. Nie warto tracić czasu na rozpamiętywanie błędów z przeszłości swoich i swoich bliskich.

* Nie bądź zazdrosny, kiedy kolega lub przyjaciel spędza czas z innymi, a nie z tobą. Różnorodność kontaktów i zainteresowań wpływa pozytywnie na wszystkich.

* Szanuj sferę prywatności swoich bliskich, jednocześnie bądź konsekwentny i chroń również swoją prywatność.

Nawet między najlepszymi kolegami i przyjaciółmi zdarzają się konflikty. Powstają one ponieważ indywidualne potrzeby zależą od potrzeb, które są ważne w danej chwili i momencie. W rozwiązaniu takich sytuacji pomaga kompromis.

Kompromis to sztuka rozwiązywania problemów wymagająca często drobnych ustępstw różnych stron sporu. Aby zachować równowagę w relacjach z bliskimi osobami należy zawsze pamiętać, kto poniósł największe koszty w rozwiązaniu ostatniego konfliktu, i w miarę możliwości aktywniej pomóc w rozwiązaniu kolejnego sporu.

Budowanie dobrych relacji w grupie osób jest trudne i wymaga zwracania uwagi na potrzeby innych, dużej odpowiedzialności oraz bardzo dobrej komunikacji.

Zajęcia na podstawie: http://xn--wd-xva.pl/node/318

* obejrzyj film: *3 kroki do super przyjaźni*: https://www.youtube.com/watch?v=NqRFXufq6kM

TECHNIKA

Temat: **Sprawdź, co jesz.**

Zapoznaj się z tematem z podręcznika na stronie 68-70.

Odpowiedz na pytanie:

Czym Twoim zdaniem powinna się charakteryzować zdrowa żywność?

Odpowiedź zapisz w zeszycie w formie notatki (5-7 zdań).

Notatkę w formie zdjęcia prześlij na maila.

Wskazane przez nauczyciela zadania w formie zdjęcia wyślij na adres szkola1rudnik@gmail.com:

- tytuł wiadomości: 5a technika
- w treści wiadomości wpisz swoje imię i nazwisko, Sprawdź , co jesz.

JĘZYK POLSKI

Temat: Jaką funkcję pełni w zdaniu przydawka?

Na dzisiejszej lekcji poznacie kolejną część zdania, jaką jest przydawka.

1. Zapiszcie temat w zeszycie.
2. Posłuchajcie , czym jest przydawka.
https://drive.google.com/file/d/1w44C1PqDjZj7KSP6Qz5U9BciWpJfDSvg/view?usp=sharing
3. Przeczytajcie „Nową wiadomość” – podręcznik str. 261
4. Wykonajcie ćwiczenie interaktywne https://learningapps.org/display?v=p6ge0o59520
5. Wykonajcie ćw.4 i 5 str. 50 w zeszycie ćwiczeń.
6. Zainteresowanych odsyłam tutaj – różnorodne ćwiczenia dotyczące przydawki.
https://epodreczniki.pl/a/przydaje-blasku-rzeczownikowi---przydawka/DWFGJ08BF

7**. Wykonajcie w zeszycie zad.8 z podręcznika str. 263 i odeślijcie je do sprawdzenia do 24 kwietnia.**