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

19.05.2020

TECHNIKA

Temat: **Przyczyny wypadków drogowych z udziałem pieszych i rowerzystów.**

Przeczytaj materiał znajdujący się pod tym linkiem.

Notatka.

1. Niebezpieczne sytuacje powodowane przez pieszych.

2. Niebezpieczne sytuacje powodowane przez rowerzystów.

3. Co może pieszy i rowerzysta na drodze.

4. Pieszy i rowerzysta na przejeździe tramwajowym/kolejowym.

Nic nie wysyłasz.

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Temat: Siła biegowa - skipy, wieloskoki. Wykonaj rozgrzewkę a następnie skipy: A, B, C i D oraz wieloskoki. Link do ćwiczeń:

https://www.youtube.com/watch?v=HjvxrZh_6z0&fbclid=IwAR2dgxNZEpVKAu_jH_wJNic8EZ-a1hlyL ApsilIFHUAQyMVTB8KwLTwVEow

Temat: Medale olimpijskie polskich sportowców. Zapamiętaj jak najwięcej informacji z lekcji w Muzeum Sportu i Turystyki. Link do lekcji:

https://www.youtube.com/watch?v=180Ks2_Zjto&list=PL2Hhrep7aQmrMDQ9q_lI7agmJKzT8OERS&index=7

Temat: Rozciąganie mięśni grzbietu odcinka lędźwiowego.

1) Pozycja wyjściowa: Stanie. Ręce wyprostowane wyciągnięte wgórę. Ruch: Skłon tułowia w przód – wytrzymać, rozluźnić mięśnie grzbietu. Dozowanie: 2 serie po 20 sekund	
2) Pozycja wyjściowa: Stanie w rozkroku. Ręce wyprostowane wyciągnięte w górę. Ruch: Skłon tułowia w przód, dotknięcie dłońmi do podłogi między nogami i sięganie jak najdalej za siebie. Dozowanie: 2 serie po 15 sekund	
3) Pozycja wyjściowa: Stanie w rozkroku. Ręce wyprostowane wyciągnięte w bok. Ruch: Skrętoskłon tułowia i dotknięcie dłonią do przeciwnej stopy. Dozowanie: 2 serie po 15 sekund na prawą i lewą stronę	
4) Pozycja wyjściowa: Siad prosty. Ręce wyprostowane wyciągnięte wgórę. Ruch: Skłon tułowia w przód – wytrzymać, rozluźnić mięśnie grzbietu. Dozowanie: 2 serie po 20 sekund	

5) Pozycja wyjściowa: Siad prosty rozkroczny. Ręce wyprostowane wyciągnięte w górę. Ruch: Skrętoskłon tułowia, dotknięcie oburącz do jednej nogi – wytrzymać, rozluźnić mięśnie grzbietu. Dozowanie: 2 serie po 15 sekund na prawą i lewą stronę	
6) Pozycja wyjściowa: Siad prosty rozkroczny. Ręce wyprostowane wyciągnięte w bok. Ruch: Skrętoskłon tułowia, dotknięcie jedną ręką przeciwnej stopy – wytrzymać, rozluźnić mięśnie grzbietu. Dozowanie: 2 serie po 15 sekund na prawą i lewą stronę	
7) Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem (na plecach), ręce wzdłuż tułowia. Ruch: Leżenie przewrotne. Ręce w pozycji „skrzydełek. Dozowanie: 2 serie po 10 sekund	
8) Pozycja wyjściowa: Siad skulny. Ręce trzymają podudzia. Ruch: Przetaczanie na plecy i powrót do pozycji wyjściowej. Dozowanie: 2 serie po 3 powtórzenia	

INNOWACJA ANGIELSKI KLASY V

Lesson

Topic: British Culture

1. Zapoznaj się z wyrazami z linku https://www.esolcourses.com/uk-english/beginners-grammar/modals/lesson-6/vocabulary.html

2. Przeczytaj tekst i rozwiąż quizz https://www.esolcourses.com/uk-english/beginners-grammar/modals/lesson-6/reading-skills.html (odeślij)

3. Zobacz filmik i powiedz o czym jest https://www.esolcourses.com/uk-english/beginners-grammar/modals/lesson-6/listening.html

4. Zobacz filmik jeszcze raz i dopasuj miejsca w niebieskich polach do ich opisów, wpisz poprawną nazwę w białe pola https://www.esolcourses.com/uk-english/beginners-grammar/modals/lesson-6/listening.html (odeślij)

5. Połącz wyrazy tak aby powstały nazwy słynnych miejsc https://www.esolcourses.com/uk-english/beginners-grammar/modals/lesson-6/matching.html

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.

JĘZYK POLSKI

Dzisiaj zgodnie z zapowiedzią test sprawdzający znajomość lektury „Katarynka”.
Obowiązują zasady identyczne, jak ostatnio:

1. **Wchodzicie przez podany niżej link. https://quizizz.com/join?gc=2668144**
2. **Wpisujecie swoje imię i nazwisko – nie nick, nie przezwisko.**
3. **Zastanówcie się przed udzieleniem odpowiedzi, ponieważ możecie rozwiązać test tylko jeden raz.**
4. **Oceniam tylko pierwszą próbę, dlatego nie próbujcie rozwiązywać testu kolejny raz.**
5. **Na wykonanie testu macie czas do DZISIAJ do godziny 19.00, ponieważ jest to forma sprawdzianu, a nie zadania domowego. Po tym czasie link wygasa i nie będzie aktywny. Dlatego nie czekajcie na ostatni moment.**

6. **Bardzo proszę o uczciwość i samodzielne rozwiązanie quizu.**
   POWODZENIA ☺

Dzisiejszy temat oprócz testu jest krótki, łatwy i przyjemny – dotyczy znaków interpunkcyjnych.

Temat: Pan przecinek i wielokropek przychodzą z wizytą.

1. Zapiszcie temat w zeszycie.
2. Przeczytajcie „Przypomnienie” – podręcznik, str. 220 oraz „Nową wiadomość” – str. 221. Te informacje pozwolą Wam przypomnieć sobie i uzupełnić wiadomości o zasadach stosowania przecinka w zdaniu pojedynczym.
3. Wykonajcie w zeszycie ćwiczeń zad. 3 str. 99 oraz zad. 6 str.100, natomiast w podręczniku zad. 3 str. 221.
4. Przeczytajcie „Nową wiadomość” dotyczącą wielokropka – podręcznik, str. 279.
5. Wykonajcie zad. 2 z podręcznika str. 279, natomiast w zeszycie ćwiczeń zad. 2 i 3 str. 101.

NIE ODSYŁAJCIE WYKONANYCH ZADAŃ DO SPRAWDZENIA.