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

12.05.2020

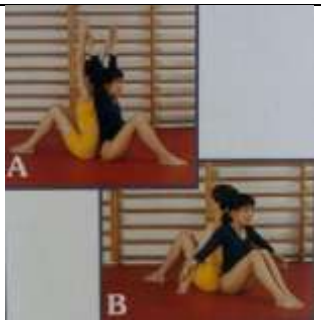
WYCHOWANIE FIZYCZNE

Temat: Historia Igrzysk Olimpijskich.

Na lekcję udajemy się do Muzeum Sportu i Turystyki w Warszawie. Dowiemy się o nowożytnych Igrzyskach Olimpijskich i utrwalimy wiadomości o fladze.
Link do lekcji:
https://www.youtube.com/watch?index=4&v=DgZCGbdxRuE&list=PL2Hhrep7aQmrMDQ9q_lI7agmJKzT8OERS&fbclid=IwAR05bNqtvKcllLFArleCOS4SAcYUTZFgCLlPe9VsDqRjq3w8cqqUrcLE27M&app=desktop

Temat: Ćwiczenia rozciągające mięśnie klatki piersiowej ze współćwiczącym.

1) Pozycja wyjściowa: siad ugięty, ręce w górze. Współćwiczący stoi z tyłu w wykroku opierając kolano nogi wykrocznej na plecach na wysokości klatki piersiowej ćwiczącego, dłońmi trzyma ręce ćwiczącego poniżej stawów łokciowych. Ruch: Współćwiczący rytmicznymi ruchami pociąga ręce ćwiczącego w tył. Dozowanie: 2 serie po 8 powtórzeń	
2) Pozycja wyjściowa: leżenie przodem, ręce wzdłuż tułowia. Współćwiczący klęczy w rozkroku przytrzymując ręce ćwiczącego powyżej stawów łokciowych. Ruch: Współćwiczący unosi ręce ćwiczącego starając się jednocześnie je złączyć. Dozowanie: 2 serie po 8 powtórzeń	

3) Pozycja wyjściowa: leżenie przodem, dłonie splecione na karku. Współćwiczący w klęku jednonóż, kolanem drugiej nogi stabilizuje tułów na wysokości klatki piersiowej, rękoma trzyma łokcie ćwiczącego. Ruch: Współćwiczący unosi łokcie ćwiczącego w górę. Dozowanie: 2 serie po 8 powtórzeń	
4) Pozycja wyjściowa: leżenie przodem, ręce wyciągnięte przed siebie. W dłoniach laska (kij) trzymany na końcach. Współćwiczący w siadzie klęcznym, zwrócony twarzą do ćwiczącego. Ruch: Współćwiczący unosi laskę (kij). Ćwiczący stara się rozluźnić mięśnie piersiowe. Dozowanie: 2 serie po 8 powtórzeń	
5) Pozycja wyjściowa: osoby współćwiczące w siadzie ugiętym plecami do siebie. Ręce wyprostowane w górze, dłonie splecione. Ruch: Współćwiczący ciągnie ręce ćwiczącego w przód. Ćwiczący stara się rozluźnić mięśnie piersiowe. Dozowanie: 2 serie po 8 powtórzeń	
6) Pozycja wyjściowa: osoby współćwiczące w siadzie ugiętym plecami do siebie. Ręce wyprostowane w górze, dłonie splecione. Ruch: Przenoszenie wyprostowanych rąk bokiem w górę i w dół. Dozowanie: 2 serie po 8 powtórzeń	

7) Pozycja wyjściowa: osoby współćwiczące w siadzie prostym plecami do siebie. Ręce wyprostowane w górze, dłonie splecione. Ruch: Współćwiczący wykonuje opad tułowia w przód ciągnąc ręce ćwiczącego. Ćwiczący stara się rozluźnić mięśnie piersiowe. Dozowanie: 2 serie po 8 powtórzeń	
8) Pozycja wyjściowa: osoby współćwiczące w opadzie tułowia w przód, twarzami do siebie. Ręce wyprostowane oparte na łopatkach współćwiczącego. Ruch: Ćwiczący równocześnie naciskają rękoma na plecy współćwiczącego , spychając je w dół. Dozowanie: 2 serie po 8 powtórzeń	

<u>WDŻ</u>

Temat: **Zrozumieć rodziców - zrozumieć siebie**
Zastanów się o to znaczy
- być dobrym i odpowiedzialnym rodzicem
- posłusznym, kochającym dzieckiem

Każdy człowiek uczy się nowych ról w swoim życiu – także bycia rodzicem. Również Wy w przyszłości nimi zostanie.
Dobre relacje z rodzicami to :
1. Wzajemny szacunek.
Sprawia on, że relacje między ludźmi stają się trwałe i odpowiedzialne.
Dlatego opinia każdego jest ważna.
Należy nauczyć się słuchania tego, co ma do powiedzenia druga osoba.
Jeśli masz odmienne zdanie spróbuj wyrazić to bez krzyku i obrażania rozmówcy.
2. Częsta, szczera rozmowa.
Rodzice chcą wiedzieć co dzieje się w Twoim życiu. Jeśli nie dopuścisz ich do niego, nie będą mogli Ci pomóc kiedy będziesz tego potrzebował.
Nie doprowadzaj do sytuacji, kiedy Twoi znajomi wiedzą więcej o Tobie niż Twoja rodzina.
Nie wstydź prosić Rodziców o pomoc. Pamiętaj, że bardzo Cię kochają i Twoje dobro jest dla nich najważniejsze.
3. Budowanie zaufania.
Jest to długa droga, oparta na wzajemnej szczerości i odpowiedzialności.
Szczerość jest wolna od niedomówień i półprawd.

Odpowiedzialność oznacza, że potrafisz w danej chwili podejmować dobre decyzje i przewidywać konsekwencje swojego postępowania.
Jeśli rodzice będą Ci ufać, łatwiej wyrażą zgodę na Twoje prośby.
Warto poczekać na odpowiedni moment, kiedy będziecie mieli wystarczająco dużo czasu, przemyśleć powyższe punkty i wprowadzić w życie. Powodzenia :)

TECHNIKA

Temat: **ABC zdrowego żywienia - podsumowanie.**

Wykonaj w zeszycie zadania ze strony 76.

Notatkę wyślij w formie zdjęcia.

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

- tytuł wiadomości: 5 technika ABC podsumowanie
- w treści wiadomości wpisz swoje imię i nazwisko.

JĘZYK POLSKI

Temat: Jak napisać dedykację?

1.Znajdź w słowniku języka polskiego znaczenie słowa dedykacja i zapisz je w zeszycie.

2.Przeanalizuj informacje dotyczące tworzenia dedykacji(podr. Str.298)

3.Przeanalizuj przykładową dedykację(ćw.1 str.298)

4.Napisz w zeszycie dedykację(Czas na ćw., ćwiczenie 2 str.298)

5.W zeszycie ćwiczeń wykonaj zadania 1,2,3,4,5 str.135-136.

Tym razem zadań nie odsyłaj!