Zalecenia dla uczniów klasy Vb
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-a1hIyL 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: 5b angielski
- w treści wiadomości wpisz swoje imię i nazwisko.

Język polski

Temat: Martyna na dachu świata!

1.Wyjaśnij,posługując się internetem ,znaczenie związku frazeologicznego- dach świata i zapisz je w zeszycie.
2.Przeczytaj tekst pt .Przesunąć horyzont str.302.
3.Wyodrębnij miejsce, czas i wydarzenia wskazane w utworze oraz określ tematykę tekstu(ćw.1)-pisemnie w zeszycie.
4.Wskaż środki artystyczne zastosowane w opisie lawiny i omów ich funkcje(ćw.2,3,str.304).-pisemnie w zeszycie.
5.Zapoznaj się z terminem dziennik i omów jego cechy(Nowa wiadomość str.303)
6.Wypisz cechy podróżnika(ćw.5 str.304).
7.Zadanie dla chętnych- poszukaj informacji na temat podróżniczki i dziennikarki Martyny Wojciechowskiej i zapisz w formie prezentacji-wyślij do 22.05.