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

23.04.2020

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Temat: Dyscypliny lekkoatletyczne



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

Wskazane zadania w formie zdjęcia wyślij do 29.04 na adres szkola1rudnik@gmail.com
tytuł wiadomości: 6 wf
w treści wiadomości wpisz swoje imię i nazwisko.

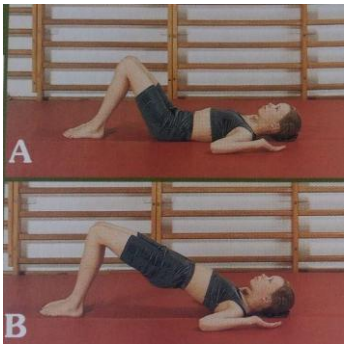
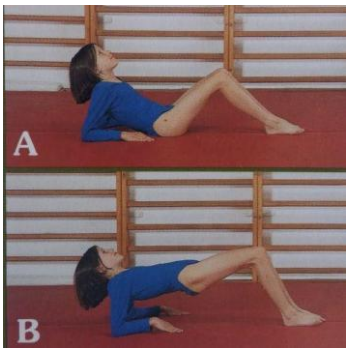
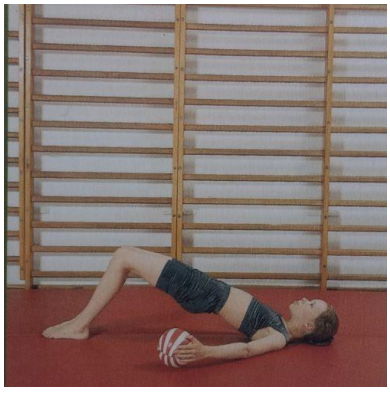
Temat: Ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne z Matyldą Kowal.

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).	

MATEMATYKA

Zaczynamy nowy dział.

Temat: Figury przestrzenne – wprowadzenie

Rozpoznawanie figur przestrzennych (str. 212 – podręcznik).

https://pistacja.tv/film/mat00243-figury-przestrzenne-wprowadzenie?playlist=510

JĘZYK POLSKI

Temat: Twórcza praca z tekstem.

Na dzisiejszej lekcji dowiecie się, jak napisać opowiadanie twórcze na podstawie baśni lub legendy.

1. Zapiszcie temat w zeszycie.
2. Opowiadanie twórcze na podstawie jakiegoś utworu to forma wypowiedzi, w której należy się odwołać do tego wskazanego utworu. Nawiązanie do baśni, legendy czy innej lektury może polegać na przedstawieniu dalszych losów bohaterów, innego przebiegu zdarzeń czy nawet na napisaniu nowej wersji baśni lub legendy.
3. Przeczytajcie w podręczniku informację „Wypowiedź twórcza" – str. 171 oraz na str. 216 „Opowiadanie twórcze".
4. Obejrzyjcie filmik na YouTube https://www.youtube.com/watch?v=eBPnGisAG6Q
5. Zapoznajcie się z przykładowym opowiadaniem na podstawie „Kopciuszka" – podręcznik, str. 217.
6. **Wykonajcie w zeszycie ćwiczeń następujące zadania: 3 i 4 str. 134 oraz 5 str. 135 – odeślijcie je w formie zdjęcia do 27 kwietnia.**
7. **Napiszcie współczesną wersję baśni o złotej rybce** – wyobraźcie sobie, że wehikuł czasu przeniósł złotą rybkę w XXI wiek do polskiego jeziora. Przy pisaniu mogą pomóc Wam pytania zebrane w zad. 4 str. 218 w podręczniku. Oczywiście nie zapisujecie tylko odpowiedzi na pytania, ale z ich pomocą tworzycie własne opowiadanie o współczesnej złotej rybce. Pamiętajcie o akapitach i wymaganej liczbie słów (150). Sposób wykonania – jak do tej pory: dokument tekstowy lub w zeszycie. **Termin wysłania (na ocenę): 30 kwietnia.**