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

30.04.2020

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Temat: Kształtowanie skoczności - wyzwanie skakanka.

Na ten tydzień dla Was wyzwanie, które każdy może wykonać w domu, na podwórku. Wystarczy jedno, proste urządzenie **SKAKANKA**. Ale zanim zaczniesz ćwiczyć, dowiedz się, jak skakać prawidłowo, by trening był bardziej efektywny.

1. Rączki skakanki trzymaj lekko palcami. Nie ściskaj ich bardzo mocno całymi dłońmi.

2. Skacz na palcach. Nie dotykaj piętami ziemi.

3. Łokcie trzymaj blisko boków ciała.

4. Zwróć uwagę, by przy skręcaniu skakanką pracowały głównie nadgarstki, nie ramiona.

5. Trzymaj ciało wyprostowane.

6. Nie skacz wysoko, nie podciągaj kolan w górę.

7. Pilnuj, by nie odbijać się od ziemi dwa razy podczas jednego obrotu skakanki.

8. Nie poddawaj się! Jeśli dopiero zaczynasz pamiętaj, że trening czyni mistrza.

A tu wyzwanie na ten tydzień:

Dzień 1: 60 skoków

Dzień 2: 80 skoków

Dzień 3: 100 skoków

Dzień 4: 120 skoków

Dzień5: 140 skoków

Dzień 6: 160 skoków

Dzień 7; 180 skoków

Jest za łatwo, bądź za trudno? To zacznij od ilości, która jest dla Ciebie małym wyzwaniem i każdego dnia dodawaj dodatkowe 20 skoków.

Pamiętaj by przed ćwiczeniem wykonać rozgrzewkę!

Temat: Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg.

Zrób duży krok do tyłu i opuść tylne kolano prawie do podłogi. Górna część tułowia pozostaje prosta, mięśnie brzucha są napięte. Podnieś się o kilka centymetrów i znów się opuść, powoli i równomiernie. Nie zapominaj o oddychaniu. Wykonaj 2 serie po 10 razy na każdą stronę.	
Usiądź na podłodze i podeprzyj się dłońmi opartymi o podłogę za tułowiem. Postaw jedną nogę na podłodze, drugą nogę wyprostuj w powietrzu, przyciągając palce stopy w kierunku tułowia. Podnoś nogę na wysokość około 20 centymetrów i z powrotem ją opuszczaj nie dotykając podłogi. Wykonaj 2 serie po 10 razy na każdą stronę.	
Przejdź do klęku podpartego, oprzyj się na łokciach, przedramiona są skierowane do przodu. Kolano jednej nogi oprzyj o podłogę, a drugą nogę wyciągnij poziomo do tyłu. Przyciągnij do przodu palce stopy. Wciągnij brzuch. Opuszczaj nogę prawie do podłogi i powoli podnoś z powrotem. Wykonaj 2 serie po 10 razy na każdą stronę.	
Leżąc na plecach, ustaw na podłodze lewą stopę i przesuń jak najbliżej pośladków. Podnieś biodra i przyciągnij prawe kolano do brzucha. Pozycję tę utrzymuj 15 – 20 sekund, nie zapominając o oddychaniu. Powtórz 2-3 razy na każdą stronę	

Stań pod ścianą i oprzyj się o nią obydwiema rękami. Podnoś lewą nogę w bok i z powrotem ją opuszczaj. Obydwa kolana są lekko ugięte. Wykonaj dwie serie po 10 razy na każdą stronę.	
Połóż się na prawym boku. Głowa spoczywa na wyprostowanym ramieniu, podeprzyj się lewą ręką opartą o podłogę przed tułowiem. Ugnij górną nogę aż kąt pomiędzy udem i podudziem będzie miał mniej więcej 90 stopni. Lekko przenieś biodra do przodu. Podnoś udo i z powrotem opuszczaj. Wykonaj dwie serie po 10 razy na każdą stronę.	
Stań przed ścianą i oprzyj się o nią obydwiema rękami. Stojąc na lewej nodze, lekko unieś prawą i powoli poruszaj nią w lewą stronę, a następnie z powrotem. Wykonaj dwie serie po 10 razy na każdą stronę.	
Połóż się wygodnie na plecach i podnieś nogi do pionu. Piłkę umieszczamy pomiędzy stopami. Wysuń pięty do góry i ściskaj piłkę między piętami. Powtórz 3--4 razy po 10 sekund.	

WDŻ

Temat: **Media a moje miejsce w świecie**

*Funkcje telewizji

1.Informacyjna – współcześnie dzięki telewizji jesteśmy informowani o wydarzeniach w ciągu kilkunastu minut od ich zaistnienia

2.Edukacyjna

– prezentuje bogatą ofertę programów specjalistycznych (hobbystycznych) historycznych, przyrodniczych, podróżniczych, kulinarnych, co pozwala na szerokie rozwijanie zainteresowań.

- przekazuje treści i unikalne obrazy w wielu programach przyrodniczych i podróżniczych.

-umożliwia podglądanie życia organizmów w miejscach i momentach niedostępnych dla większości ludzi

- daje możliwości korzystania z opcji oglądania programów w oryginale, co pozwala na doskonalenie nauki języka obcego.

3.Rozrywkowa – odbiorca wybiera programy odpowiednich dla niego.

* Przypomnienie oznaczeń w „rogu ekranu”:

zielone światło –dla wszystkich, bez ograniczeń wiekowych

pomarańczowe – za zgodą rodziców

czerwone – tylko dla dorosłych

* Ograniczenia, które narzuca telewizja

1.Oglądanie seriali, pochłania dużo czasu- kalkulacja ile godzin dziennie, tygodniowo, i miesięcznie zabiera nam oglądnięcie ulubionych seriali i programów telewizyjnych.

2.Podporządkowanie trybu życia godzinom emisji w/w programów. Przeniesienie funkcji pilota telewizyjnego na program telewizyjny, który zaczyna sterować naszym życiem.

3.Ekranizacje książek narzucają reżyserską wizję bohaterów literackich. Porównanie postaci literackiej i filmowej Harrego Pottera.

4.Nadmierne oglądanie telewizji może dać efekt tzw. wiedzy pozornej, która negatywnie wpływa na indywidualną aktywność. Argumenty typu: Po co tam pojadę? Przecież widziałem, albo mogę zobaczyć to miejsce w telewizji. Przeżywanie perypetii życiowych filmowych i serialowych bohaterów przesłaniają rzeczywiste obowiązki i wydarzenia.

* Wykonaj ćwiczenie:

- przygotuj listę programów, które oglądasz w ciągu całego tygodnia.

- oszacuj na podstawie w/w listy ile godzin (średnio) dziennie oglądasz telewizję.

Ważne jest aby w ćwiczeniu zwrócić uwagę na jakość oglądanych programów (edukacyjne, informacyjne, rozrywkowe) i ilość godzin spędzanych przed ekranem.

Plusy wynikające z oglądania telewizji:

- źródło informacji,

- programy edukacyjne,

- uczestnictwo w różnych wydarzeniach z życia kulturalno – sportowego,

- rozrywka

Minusy:
- częsta przemoc, młodzi to naśladują,
- stajemy się mniej wrażliwi na cudzą krzywdę,
- szkodzi oczom,
- częste oglądanie telewizji powoduje ograniczenie ruchu,
- tracimy kontakt z kolegami, z rodziną
* Podsumowanie
Warto pamiętać, że wizja świata, którą proponują nam media jest często nierealna. Jeżeli zbyt wiele czasu spędzamy przed TV, możemy stracić zdolność spostrzegania rzeczywistości, bywa że stajemy się bardziej agresywni, obojętni na krzywdę innych. Jeżeli pomnożycie 3 godziny poświęcone TV z przeciętną długością życia człowieka - otrzymacie 10 lat! Tyle spędzicie prawdopodobnie przed telewizorem. Dlatego trzeba traktować to medium bardziej krytycznie. Jeśli ograniczycie czas na oglądanie TV, wówczas więcej czasu pozostanie na czytanie książek, zajęcia sportowe, wzmacnianie więzi przyjacielskich i rodzinnych. Telewizja właściwie wykorzystana może rozbudzać zainteresowania związane z jakąś tematyką, kształtować pasje poznawcze. Ważne jest, aby wcześniej planować i wybierać programy, które chcemy obejrzeć.

MATEMATYKA

Temat: Objętość graniastosłupa (str.226 – podręcznik).

https://pistacja.tv/film/mat00248-objetosc-i-jednostki-objetosci-wprowadzenie?playlist=510

https://pistacja.tv/film/mat00249-objetosc-prostopadloscianu-i-szescianu?playlist=510

Zadania w „Matlandii" udostępnię w po następnej lekcji (w poniedziałek - 4 maja).

JĘZYK POLSKI

Temat: Tajemniczy świat muzeów.

Celem dzisiejszej lekcji jest wyszukanie w tekście niezbędnych informacji o muzeach.

1. Zapiszcie temat lekcji.

2. Odmieńcie w l.poj. i l.m. w zeszycie rzeczownik „muzeum" – zwróćcie uwagę na końcówkę tego rzeczownika i przypomnijcie sobie nietypową odmianę rzeczowników zakończonych na –um.

3. Zapoznajcie się z notatką z podręcznika – str. 158-159.

4. Wypiszcie do zeszytu rodzaje poznanych muzeów.

5. Wykonajcie w zeszycie zad. 2 str. 160 i zad. 4 str. 160 z podręcznika.

6. Zredagujcie zaproszenie do wybranego przez Was muzeum. Zastanówcie się, czego będzie dotyczyła wystawa i gdzie znajduje się wybrane przez Was muzeum. Pamiętajcie, by zaproszenie zawierało niezbędnych pięć informacji (zasada pięciu palców – mam nadzieję, że pamiętacie☺)

NICZEGO NIE WYSYŁAJCIE DO SPRAWDZENIA ☺

RELIGIA

https://view.genial.ly/5e9f3e69136a9f0d8bfc7bf8/presentation-mbkrolowej-polski?fbclid=IwAR2_6pOze5lFEMYolWlEPCRIrj_MiZ6HI3xot-UAARo3T8OlbTdsT7X0JVw