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

14.05.2020

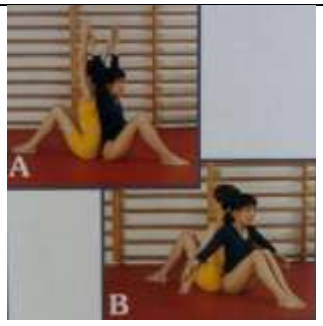
WYCHOWANIE FIZYCZNE

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	

JĘZYK POLSKI

Temat: W raju.

Na dzisiejszej lekcji poznacie fragment „Książki nad książkami” Anny Kamieńskiej, dotyczący powstania człowieka.



Ziemski raj
Raphaël Toussaint, Ziemski raj, 1970, obraz olejny, licencja: CC BY-SA 4.0

1. Zapiszcie temat w zeszycie.

2. Przeczytajcie wskazany wcześniej fragment – podręcznik str. 242.

3. Wykonajcie w zeszycie zad. 1 str. 243.

4. Przeczytajcie fragment „Pamiętników Adama i Ewy" Marka Twaina – podręcznik str. 245 oraz „Nową wiadomość" dotyczącą tego, czym jest pamiętnik – str. 247.

5. Odpowiedzcie w zeszycie na następujące pytania:

- Jak rozumiecie przysłowie: *Bez ludzi i raj się znudzi?*
- Wyjaśnijcie związki frazeologiczne: *zakazany owoc, rajskie życie, czuć się jak w raju, raj utracony.* Następnie ułóżcie zdania z tymi związkami.
- Jakie cechy Adama ujawniają jego zapiski, a jakie cechy Ewy odkrywają jej słowa?
- Czy Adam i Ewa w „Pamiętnikach Adama i Ewy" zostali ukazani stereotypowo? Uzasadnijcie swoje zdanie.
- W powieści Twaina Adam umieścił na grobie Ewy napis: *Gdziekolwiek była ona, tam był Raj.* O jakich uczuciach świadczy to zdanie? Jak można je zinterpretować?

Zdjęcie powyższych odpowiedzi (tylko z p.5.) prześlijcie do 18 maja.

Zadanie dla chętnych: wysłuchajcie jednej z dwóch piosenek: Piotr Rubik, Grzegorz Wilk *Strażnik Raju* https://youtu.be/By-dJBiAQ7g

lub

Piotr Rubik *Psalm Adama i Ewy* https://youtu.be/GmPYZHUj0xE

Napiszcie dłuższą wypowiedź na temat: **W jaki sposób wybrany utwór muzyczny nawiązuje do Biblii?** W wypracowaniu przeanalizujcie tematykę piosenki, jej przesłanie, nastrój, zwróćcie uwagę na wykorzystane środki poetyckie – jaki jest ich cel.

Wypracowanie w formie dokumentu lub zdjęcia prześlijcie **do 21 maja.**

WDŻ

Temat: **Uroda, higiena, zdrowie**

Obejrzyj, wysłuchaj, przeczytaj, pomyśl:
film edukacyjny: https://www.youtube.com/watch?v=-NvoY-TKpn4
prezentację:http://www.zs3.legionowo.pl/pliki/aktualnosci/Higiena%20osobista%20to%20podstawa!.pdf

MATEMATYKA

Temat: Zapisywanie wyrażeń algebraicznych – powtórzenie i utrwalenie wiadomości i umiejętności (str.178 – podręcznik). Część II

Sprawdź czy umiesz odpowiedzieć na pytania:

Co to jest suma, różnica, iloczyn i iloraz?

Co to jest wyrażenie algebraiczne?

Rozwiąż w zeszycie ćwiczeń:

zad. 9,10,11,12,13 ze str. 89

zad. 14 ze str. 90

zad. 16 ze str. 91

zad. 15 ze str. 90 (dla uczniów chętnych)

zad. 17,18,19 ze str. 91 (dla uczniów chętnych)