**Język angielski**

**Poniedziałek, czwartek**

Topic: **She has just bought a new computer – powtórzenie czasu present perfect oraz słownictwa związanego z nową technologią .**

*Sposoby i źródła realizacji tematu lekcji:*

Kochani, popracujemy przez dwie godziny lekcyjne, aby perfekcyjnie przygotować się do testu. Zróbcie poszczególne zadania, a z pewnością nie będzie problemów w piątek. Do dzieła.

ZADANIE 1

Skopiuj poniższe strony internetowe i zrób ćwiczenia.

1. <https://www.montsemorales.com/gramatica/PresPerf3pdc.htm> - wpisz czasownik w odpowiedniej formie czasu present perfect
2. <https://www.grammar.cl/Games/For_Since.htm> - wybierz właściwy wyraz
3. <https://wordwall.net/pl/resource/1042638> - poukładaj wyrazy we właściwej kolejności, aby utworzyć poprawne zdania
4. <https://wordwall.net/pl/resource/1505839> - połącz wyrazy z właściwymi obrazkami.

ZADANIE 2

Wykonaj ćwiczenia z podręcznika na **str. 93** i prześlij zdjęcie odrobionych zadań.

**Piątek**

Topic: **Test – present perfect, nowe technologie.**

*Sposoby i źródła realizacji tematu lekcji:*

Witajcie na teście. Liczę na Waszą uczciwość i samodzielność. Wykonajcie test na podanej niżej stronie i odeślijcie go do mnie wg znanych Wam wskazówek. GOOD LUCK.

[https://www.liveworksheets.com/worksheets/en/English\_as\_a\_Second\_Language\_(ESL)/Computer\_parts/Test\_brainy\_6\_unit\_7\_ty407285gl](https://www.liveworksheets.com/worksheets/en/English_as_a_Second_Language_%28ESL%29/Computer_parts/Test_brainy_6_unit_7_ty407285gl)

**Historia**

**Temat: Test diagnostyczny dla klasy 6.**

20.05.2020r.

Moi Drodzy,

podczas dzisiejszej lekcji wykonacie test diagnostyczny badający Waszą wiedzę i umiejętności zdobyte na lekcjach historii w klasie 6. Zostanie on przesłany na Wasze poczty internetowe (te, z których przesyłacie prace domowe) o godzinie 9.00. Chciałabym, abyście po upływie godziny zegarowej, przesłali mi zdjęcia z odpowiedziami. Test możecie wydrukować i go uzupełnić. Jeżeli nie macie takiej możliwości, to odpowiedzi zapisujcie w zeszycie. Obecność w tym dniu OBOWIĄZKOWA!

 Powodzenia!

**Temat: Legiony Polskie we Włoszech.**

**22.05.2020 r.**

1. Obejrzyj filmy:

<https://www.youtube.com/watch?v=0jKwmieKj9M>- Legiony Dąbrowskiego cz 2

 <https://www.youtube.com/watch?v=d3ff-GztqJo> - Legiony Dąbrowskiego cz 3

<https://www.youtube.com/watch?v=oJ87ogIl4ss> - Legiony Dąbrowskiego cz 1

<https://www.youtube.com/watch?v=WIBDJI68Cc4> - Legiony Polskie we Włoszech - rekonstrukcja historyczna - Como 2017 cz.1

1. Przeczytaj temat z podręcznika (str. 203-206) .
2. Przepisz do zeszytu notatkę:

1. Skutki rozbiorów dla społeczeństwa polskiego

  wprowadzenie poboru do wojsk państw zaborczych

  ograniczenie przywilejów stanowych szlachty

 kryzys gospodarczy

 przymus sprzedaży majątków leżących w zaborze innym, niż miejsce osiedlenia

2. Początki działalności konspiracyjnej w kraju

3. Powstanie Legionów Polskich

 działalność patriotyczna na emigracji

 utworzone podczas kampanii włoskiej Napoleona Bonaparte,

 powstałe na mocy umowy zawartej między Janem Henrykiem Dąbrowskim a rządem Republiki Lombardzkiej,

 rekrutowani głównie z emigrantów, jeńców i dezerterów z armii austriackiej,

 oddziałom nadano zasady byłej armii polskiej.

4. Udział Legionów w walkach we Włoszech

  udział II Legii w bitwach pod Legnano i Magnano

5. Kryzys idei legionowej

 zawarcie pokoju francusko-austriackiego w Luneville

6. Zesłanie Legionów na wsypę San Domingo

  powrót zaledwie kilkuset żołnierzy z blisko 10 tys. po kapitulacji wojsk francuskich z San Domingo

1. Wykonaj zadania 1-4 w zeszycie ćw. str. 103
2. Możesz utrwalić swoją wiedzę z dzisiejszego tematu wchodząc w link do gry: <https://quizizz.com/join/quiz/5e75fa31990312001b363f3a/start?from=soloLinkShare&referrer=57b16bd01dd1c2bc7506ef06>

<https://learningapps.org/watch?v=pgt3h1ahj17>

**Religia**

**Poniedziałek 18.05.2020r.**

Temat: Czy można odrzucić Chrystusa i wszystko to, co On wniósł w dzieje człowieka – katecheza powtórkowa.

Przeczytaj tekst w podręczniku.

Wykonaj zadania z karty pracy.

**Pomódl się za, tych, którzy przekazali Ci wiarę.**

**Czwartek 21.05.2020r.**

Temat: Święci żyją wśród nas i chcą nam pomagać.

Wyszukaj i wypisz świętych i błogosławionych z Twojej diecezji(okolicy).Napisz, który z nich żył najbliżej Twojej miejscowości.

**Pomódl się Litanią do Wszystkich Świętych.**

**JĘZYK ROSYJSKI**

**ŚRODA 20.05.2020**

**Урок**

**Teма: Сколько это стоит? Ile to kosztuje? Ćwiczenia leksykalno-gramatyczne.**

1. Kochani, zapiszcie notatkę w zeszycie.

Сколько стоит ...? – Ile kosztuje …?

Сколько стоят ...? – Ile kosztują …?

Po cyfrach 2, 3, 4 rzeczowniki rodzaju męskiego i nijakiego mają formę Dopełniacza, czyli końcówkę –a lub –я.

1 рубль 1 мальчик

**2, 3, 4 рубля 2, 3, 4 мальчика**

5 ..., 10 ... ,19 ..., 100 рублей 5 ..., 10 ..., 20 мальчиков

21 рубль 21 мальчик

**22 рубля 22 мальчика**

25 рублей 25 мальчиков

Сколько стоит хлеб?

Хлеб стоит пять рублей.

Сколько стоят булки?

Булки стоят четыре рубля.

1. Wykonajcie, proszę zadanie **13 str. 115.** Popatrzcie na rysunki. Zapiszcie pytanie - ile dany towar kosztuje i odpowiedzcie na nie. Liczebniki zapiszcie słowami. **Poproszę o zdjęcie tego zadania!**

 **Powodzenia** 

**PIĄTEK 22.05.2020**

**Урок**

**Тема: За покупками – praca z tekstem.**

1. Kochani, na początek zapiszcie w zeszycie bardzo ważną konstrukcję gramatyczną.

W wypowiedziach dotyczących zakupów używamy konstrukcji

**ходить (за чем?) – chodzić (po co?)**

np.

за хлебом – po chleb

за чаем – po herbatę

за овощами – po warzywa

за покупками – po zakupy.

1. Teraz posłuchajcie, proszę nagrania tekstu ze str. 114 w podręczniku (2x). Następnie przeczytajcie starannie i ze zrozumieniem tekst. Mam nadzieję, że będzie on dla Was zrozumiały. Jeśli jednak czegoś nie będziecie rozumieli, napiszcie. Pomogę.
2. Na podstawie treści tekstu wykonajcie zadanie **12/115**. Przeczytajcie podane zdania. Jeśli zdanie jest zgodne z treścią tekstu to je przepiszcie i postawcie obok +

Jeśli jednak jest ono fałszywe, musicie je zmienić tak, żeby stało się prawdziwe i dopiero wtedy je zapiszcie. **Poproszę o zdjęcie zadania!**

1. Praca domowa. Nauczcie się **pięknie** czytać tekst. **Termin do środy, 27 maja.**

**Pozdrawiam **

**Język polski**

**18.05.2020**

**Temat: Prometeusz- zbawca ludzkości**

* Przeczytaj *Mit o Prometeuszu*, s. 256.
* Wyobraź sobie, ze jesteś obrońcą Prometeusza w sądzie. Zgromadź argumenty do obrony bohatera.
* Zredaguj list do Zeusa z prośbą o uwolnienie dobroczyńcy ludzkości.
* Zbierz najważniejsze informacje na temat omawianego mitu i przedstaw je w formie mapy mentalnej.
* Przypomnij sobie definicje i wyznaczniki mitu (tabela, s. 258).

**19.05.2020.**

**Temat: O wielkiej sile miłości. Poznajemy Orfeusza i Eurydykę.**

* Zapisz kilka skojarzeń do słowa *miłość.*
* Przeczytaj tekst pt. „Mit o Orfeuszu i Eurydyce”, s. 260.
* Zredaguj szczegółowy plan wydarzeń na podstawie mitu
* Dokończ zdania:
1. Mit o Orfeuszu i Eurydyce to historia o……
2. W imię miłości Orfeusz…………..
3. Opowieść uczy, że najważniejsza wartością w życiu……………
* Dokonaj rozbioru gramatycznego i logicznego poniższego zdania, narysuj wykres.

***Orfeusz pochodził z krainy wielkich wojowników.***

 **20.05.2020.**

**Temat: W poszukiwaniu własnej Itaki.**

* Zapisz kilka zdań na temat najważniejszych dla ciebie celów do osiągnięcia w najbliższej przyszłości.
* Przeczytaj wstęp „Kilka słów o bohaterze”, s. 264.
* Przeczytaj utwór pt. „Odys”, s. 264.
* Uzupełnij tabelę:

|  |  |
| --- | --- |
| **pytanie** | **odpowiedź** |
| Dlaczego wiersz ma tytuł *Odys*? |  |
| Kto jest adresatem słów podmiotu lirycznego? |  |
| Co osoba mówiąca chce przekazać odbiorcy utworu? Do czego zachęca? |  |
| Co może być Itaką dla każdego z nas? |  |
| Jak zbudowany jest wiersz? |  |

**21.05.2020.**

**Temat: W świecie mitologicznych bohaterów.**

* Zapisz kilka zdań na temat dowolnego filmu lub gry komputerowej, w których pojawiły się postacie z mitologii.
* Zapoznaj się z planszą pt. „W świecie mitów”, podr. s.266-277
* Uzupełnij poniższa kartę pracy, jeśli masz możliwość wydrukuj ja i wklej do zeszytu, jeśli nie- przepisz.

**Jacy są bogowie?**

Uzupełnij tekst podanymi wyrazami w odpowiedniej formie.

Bogowie greccy dysponowali niezwykłymi mocami. Dzięki spożywaniu nektaru i \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ zachowywali młodość i mogli żyć wiecznie. Mieli jednak także ludzkie wady i zalety.

Zeus, pan Olimpu, był bardzo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ – nie znosił sprzeciwu
i rządził twardą ręką. Z tego powodu stał się patronem królów.

 Żona Zeusa, Hera, uważała się za najpiękniejszą osobę na świecie. Od swych poddanych żądała dowodów uwielbienia. Była zatem \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Nieraz urządzała swemu mężowi awantury – dała się poznać jako bardzo\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ bogini.

Hades, król krainy umarłych, budził lęk, więc rzadko pojawiał się na ziemi. Stronił też od towarzystwa innych bogów i nie uczestniczył w biesiadach na Olimpie. Był bóstwem tajemniczym i \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Atena stała się patronką filozofów i uczonych, gdyż odznaczała się \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Gdy jakieś miasto zostało zaatakowane, bogini stawała w jego obronie i nie stroniła od walki. Była więc \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ i \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Jej brat, Ares, był bogiem wojny. Uwielbiał szczęk broni, wrzaski zranionych w bitwie żołnierzy i widok przelewanej krwi. Cechowało go zatem \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Hermes obdarzony był \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ – spłatał bogom niejednego figla, ale i tak wszyscy go lubili. Uważano go także za \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ osobę, potrafił bowiem dochować każdej tajemnicy.

**22.05.2020.**

**Temat: Opowiadanie twórcze na temat mitu lub przypowieści.**

Moi drodzy, podczas poprzednich zajęć omawialiśmy wybrane mity i przypowieści. Z pewnością każdy z Was zna wyznaczniki tych gatunków. Dziś przyszedł czas na redagowanie dłuższej wypowiedzi pisemnej – opowiadania na podstawie mitu lub przypowieści. W tym celu:

* Zapoznaj się ze schematem dotyczącym redagowania opowiadania na podstawie mitu lub przypowieści, s. 269.
* Przeczytaj przykładowe opowiadanie, s. 270.
* Zredaguj opowiadanie na jeden z wybranych tematów:
1. Zredaguj pracę pisemną, w której odpowiesz na pytanie: Jak potoczyłyby się losy Demeter, gdyby nie odnalazła córki?
2. Zredaguj współczesną wersję przypowieści o miłosiernym Samarytaninie.
3. Wyobraź sobie, że jesteś Zeusem, który ma wymierzyć karę Prometeuszowi. Zmień losy nieszczęśnika.

 **Praca pisemna – 200 słów!**

**GEOGRAFIA**

**21.05.2020r. - czwartek**

**Temat: Turystyczne atrakcje Czech i Słowacji**

Drodzy uczniowie!

1. Proszę przeczytać temat lekcji z podręcznika (str. 140-144)

i zapisać temat lekcji w zeszycie.

Po przeczytaniu dowiesz się:

* jakie są walory przyrodnicze Czech i Słowacji
* jakie są walory kulturowe Czech i Słowacji
* jak rozwija się tyrystyka w Czechach i na Słowacji

2. Proszę wykonać w zeszycie ćwiczeń zad. 1,2,3 ze str. 85-86

zad. 4,5,6 ze str. 87-88 – dla chętnych

W celu poszerzenia wiedzy :

<https://epodreczniki.pl/a/srodowisko-przyrodnicze-i-gospodarka-republiki-czeskiej/DrKuCuz8q>

 <https://epodreczniki.pl/a/srodowisko-przyrodnicze-i-gospodarka-slowacji/D15fkaoxj>

Drodzy uczniowie!

Wyślijcie na skrzynkę klasową zadania z zeszytu ćwiczeń

Pozdrawiam :)

**Zadanie z plastyki - 20. 05. 2020r.**

**Rzeźba – sztuka plastyczna.**Przeczytaj temat w podręczniku na temat rzeźby str. 72 – 80. Wykonaj ćwiczenie nr 2 str. 80.
**W tym tygodniu nie musicie odsyłać wykonanych zadań, ponieważ jest to czas na nadrobienie zaległości z plastyki. Bardzo proszę sprawdzić, z czego się nie rozliczyliście i to przesłać.**

**Muzyka – 20.05.2020r.**

**Z dziejów muzyki – barok. Jan Sebastian Bach**
• podręcznik str. 142 – 147 „Z dziejów muzyki – barok. Jan Sebastian Bach”

• piosenka *Zacznij od Bacha*

• kanon *Piękna gama*

• nagrania: J.S. Bach, *Badinerie z Suity orkiestrowej h-moll*, nr 2, *Koncert na dwoje skrzypiec d-moll,* cz. I, brzmienie klawesynu

• infografika: „Pewnego razu Jan Sebastian Bach...”

• terminy: *polifonia, fuga*

Przeczytaj temat w podręczniku posłuchaj wybranych utworów oraz wykonaj notatkę w zeszycie o Janie Sebastianie Bachu oraz wyjaśnij pojęcia fuga i polifonia.

Linki do utworów:

<https://www.youtube.com/watch?v=DquxPwY91MI> Toccata i fuga d – moll

<https://www.youtube.com/watch?v=gyMtlvOcojU> Suita orkiestrowa – Badiniere

<https://www.youtube.com/watch?v=rDQHzGpwQNk> zacznij od Bacha

**W tym tygodniu nie musicie odsyłać wykonanych zadań, ponieważ jest to czas na nadrobienie zaległości z muzyki. Bardzo proszę sprawdzić, z czego się nie rozliczyliście i to przesłać.**

**Matematyka**

19.05.

Temat: **Prędkość, droga, czas – rozwiązywanie zadań tekstowych.**

1. Obejrzyjcie filmiki:

<https://www.youtube.com/watch?v=kOi174w9v4M>

<https://www.youtube.com/watch?v=9uKw9li-NJE>

<https://www.youtube.com/watch?v=Bn6FDgI7lWE>

2. Wykonajcie zadania z podręcznika: zad. 2, 3, 4, 5, 6 s. 165. Po rozwiązaniu każdego zadania sprawdzajcie swoje odpowiedzi.

20.05.

Temat: **Prędkość, droga, czas oraz zamiana jednostek czasu.**

1. Zapoznajcie się z przykładami obrazującymi zamianę jednostek czasu w podręczniki na s. 168.

2. Wykonajcie zadanie z podręcznika: zad. 1 s. 170 i 171, poziomy A, B, C, D, zawsze przykłady a i b oraz zad. 2 s. 171.

Podczas rozwiązywania zadań często wracajcie do przykładów ze s.168. Sprawdzajcie swoje odpowiedzi.

21.05.

Temat: **Prędkość, droga, czas – rozwiązywanie zadań tekstowych**

1. Obejrzyjcie filmiki:

[**https://www.youtube.com/watch?v=y2FzcYTDsbo**](https://www.youtube.com/watch?v=y2FzcYTDsbo)

[**https://www.youtube.com/watch?v=84dYENdFL8Q**](https://www.youtube.com/watch?v=84dYENdFL8Q)

[**https://www.youtube.com/watch?v=otajEovynOY**](https://www.youtube.com/watch?v=otajEovynOY)

2. Rozwiążcie zadania I, II, III „Czy już umiem?” s. 173.

22.05.

Temat: **Po co korzystamy ze wzorów?**

1. Zapoznajcie się z informacjami z podręcznika na s. 175 i 176.

2. Wykonaj z podręcznika zad. 1 s. 177, poziomy A, B, C, zawsze przekłady a i b oraz zad. 2 i 3 s. 177.

**Biologia**

18.05.2020r.

Temat: **Paki- kręgowce zdolne do lotu.**

***Zwróć uwagę na:***

1. *- środowisko życia ptaków,*
2. *- charakterystyczne cechy ptaków,*
3. *- przystosowania ptaków do lotu,*
4. *- rozmnażanie i rozwój ptaków.*

DRODZY UCZNIOWIE!

Zapoznajcie się z tematem z podręcznika str.119-124.

Zachecam do obejrzenie e-lekcji <https://www.youtube.com/watch?v=XDImaFwYBis>

Wykonajcie zadania w zeszycie ćwiczeń: 1,2/97, 6/99, 9/101

Napiszcie w zeszycie notatkę:

*Ptaki są kręgowcami stałocieplnymi,  zamieszkują wszystkie ekosystemy świata.*

1. *Przystosowania ptaków do lotu to m.in. pokrycie ciała piórami, kończyna przednia przekształcona w skrzydło, obecność grzebienia na mostku, lekki szkielet, obecność worków powietrznych.*
2. *Kształt dzioba ptaka zależy od rodzaju pokarmu, którym się on żywi, oraz sposobu, w jaki go zdobywa.*
3. *U ptaków, dzięki obecności worków powietrznych, zachodzi podwójne oddychanie.*
4. *Ptaki są jajorodne, występuje u nich zapłodnienie wewnętrzne.*
5. *Ptaki są owodniowcami, ich młode rozwijają się w jaju i są otoczone błonami płodowymi zapewniającymi im optymalne warunki do rozwoju.*

*Drodzy uczniowie!*

*Tym razem nie musicie przesyłać wykonanych zadań.*

*Pozdrawiam:)*

**Informatyka**

***Termin realizacji zadań na dzień 19*** ***maja 2020r.***

***Temat : Budowanie skryptów sprawdzających więcej niż jeden warunek.***

Bardzo proszę zalogować się do portalu Code Org oraz proszę o sprawdzenie wszystkich zadań z Kursu 1. Jeśli trzeba proszę nanieść odpowiednie poprawki.

Bardzo proszę o wykonanie wszystkich zaległych lekcji ponieważ postępy, które pokonali niektórzy z Was są znikome.

Powodzenia.

***Dla przypomnienia poniżej podaję dane do logowania. Hasło KSFRNR***

Ania S – other provide

Arek B – mind whether

Dominika Ś – sound such

Ewelina K – gone line

Karolina S – though jumped

Natalia N – metal started

Ola O – level melody

Oliwia P – everyone fall

Oskar O – find birthday

Paweł S – hair have

Szymon K – door again

Wiktor T – away ears

**Technika**

***Termin realizacji zadań na dzień 19 maja 2020r.***

***Temat: Dzień Matki – upominek dla mamy z okazji jej święta.***

Z okazji zbliżającego się święta Mam należy przygotować upominek.

Z poniższych zdjęć upominków dla Mamy należy wybrać sobie jeden, wykonać, następnie proszę o wykonanie zdjęcia oraz przesłanie na klasową skrzynkę pocztową – termin nadsyłania prac do 22 maja 2020r.

Powodzenia





**Wychowanie fizyczne**

**18.05.2020r.**

# Podwórkowe zabawy dla dzieci z różnych krajów.

Berek, klasy, chłopek, gęsi do domu, gra w gumę, czy w pomidora. Znacie te zabawy? Można grać w nie na boisku, a także na podwórku. A w co bawią się dzieci w innych krajach? Może w podobne gry? Zobacz sam. Może znajdziesz tu propozycje, jak spędzić wolny czas ?

**Pies i kość – Szwecja**

Zabawa polega na tym, że dzieci siadają na podłodze, tworząc krąg, i zakrywają oczy. Jeden uczestnik udaje psa i cichutko zostawia kość za plecami kolegi. **Ten, kto odgadnie, że kość jest za nim, bierze ją i biegnie dookoła kręgu, wracając na swoje miejsce**. Pies natomiast pędzi w drugą stronę. Ten, który zostanie bez miejsca, przegrywa. I gra rozpoczyna się od nowa! Jako „kości” często używa się bananów lub patyków.

**Trigon – Włochy**

Dzieci rysują na ziemi trójkąt o długości 4 kroków, następnie ustawiają się w każdym z rogów i rzucają do siebie jedną, dwie lub trzy piłki, w zależności od wieku dziecka. **Zabawa polega na tym, aby piłka jak najdłużej nie dotknęła ziemi.** Brzmi prosto, ale w rzeczywistości wygrana w tej grze to niełatwa sztuka.

**Kulki – Francja**

Do gry potrzebne są kulki. Każdy z graczy ma przygotowanych kilka z nich. Zawodnik rzuca kulką, natomiast jego przeciwnik próbuje w nią trafić. **Ten, kto ma celne oko i trafi w kulkę, zabiera ją**. Wygrywa osoba, która nazbiera najwięcej kulek.

**Rangoli - Pakistan**

Zabawa ta polega na narysowaniu na ziemi dużego kształtu: domu, kwiatu, zwierzęcia, a potem wypełnieniu go kolorami. Zamiast kredek używa się materiałów, które można znaleźć w najbliższej okolicy: płatków kwiatów, trawy, kamyków, skruszonej cegły itp. **Taki obrazek bardzo ładnie prezentuje się na zdjęciach.**Bawić się można także w domu, wypełniając obrazek kolorowymi ścinkami z papieru, watą, plasteliną itp.

**Król kwadratów - Australia**

Do gry potrzebnych jest czterech zawodników oraz pomoc osoby dorosłej. Opiekun rysuje na płaskiej powierzchni 4 kwadraty o wielkości co najmniej 2 x 2 metry. Dzieci zajmują po jednym z nich - jest to ich królestwo, którego muszą bronić. **Gra polega na podawaniu sobie piłki: można ją odbijać ręką lub nogą, ale nie można łapać.** Piłka maksymalnie raz na turę może dotknąć ziemi na terenie danego królestwa, inaczej odpada się z gry. Zwycięzca zostaje królem kwadratów.

Poproście rodzeństwo, rodziców i zagrajcie w jedną z gier. Po powrocie do szkoły spróbujemy wspólnie zagrać . Musicie jednak zapoznać się z zasadami. Do dzieła !!!

**19.05.2020r.**

**Skok w dal sposobem naturalnym.**

**Zapoznaj się z treścią:**

**Skok w dal** – konkurencja [lekkoatletyczna](https://pl.wikipedia.org/wiki/Lekkoatletyka), w której zawodnicy wykonują rozbieg, odbijają się z jednej nogi z belki i lądują na piaszczystej części skoczni. Na krawędzi belki znajduje się listwa z [plasteliną](https://pl.wikipedia.org/wiki/Plastelina). Jeśli zawodnik podczas odbicia dotknie butem plasteliny, skok jest nieważny (decyduje ślad na plastelinie). Wynik skoku jest mierzony od linii między [plasteliną](https://pl.wikipedia.org/wiki/Plastelina) a belką do ostatniego (najbliższego belce) śladu pozostawionego na piasku pod kątem prostym. Aktualny rekord świata należy do [Mike’a Powella](https://pl.wikipedia.org/wiki/Mike_Powell) 8,95 m, choć [Iván Pedroso](https://pl.wikipedia.org/wiki/Iv%C3%A1n_Pedroso) skoczył 8,96 m, lecz podczas zawodów wystąpiły wątpliwości do pomiaru siły wiatru, zatem tego rezultatu nie można było uznać za rekord świata.



A teraz obejrzyj uwaznie film, wyjdź na świeże powietrze i wykonaj zaproponowane ćwiczenia. **Dla Twojego bezpieczeństwa ćwicz pod opieką osoby dorosłej. Powodzenia! Kliknij w link:**

<https://youtu.be/ASzPOiYDvB4>

 Powodzenia !

**20.05.2020r.**

**Technika rzutu piłeczką palantową.**

Do ćwiczeń możecie też użyć innego, lekkiego przyboru, np. woreczka wypełnionego ziarnem, ryżem, kaszą, piłeczki tenisowej. Zachęcam do ćwiczeń według zalączonego filmu. **Pamiętajcie o rozgrzewce! Dla Twojego bezpieczeństwa ćwicz pod opieką osoby dorosłej.**



Kliknij w link:

<https://youtu.be/UwDQ2gmrYoQ>

Po powrocie do szkoły poćwiczymy rzuty wspólnie. Powodzenia !

**21.05.2020r.**

**Technika startu niskiego.**

Start niski jest jedną z cech charakterystycznych dla biegów krótkich. Zawodnicy stosują start niski we wszystkich biegach sprinterskich – 100 m, 200 m, 400 m. Kliknij link i ćwicz razem z prowadzącym. **Pamiętaj o rozgrzewce! Dla Twojego bezpieczeństwa ćwicz pod opieką osoby dorosłej.**



 <https://youtu.be/5ZaQKjEH5rs>

Wyznacz sobie krótki dystans , np.40 lub 50m w okolicy podwórka . Zastosuj start niski, poproś rodziców lub rodzeństwo o zmierzenie stoperem czasu biegu. Po powrocie do szkoły porównacie swoje wyniki. Powodzenia !