

# 17.04.2020 piątek

## GEOGRAFIA

Dzień dobry.

Na dzisiejszej lekcji omawiamy przemysł energetyczny w Europie.

Temat: **Energetyka**

Zapraszam do obejrzenia prezentacji (do pobrania) oraz zapoznania się z tekstem w podręczniku str. 114-119. Na podstawie wiadomości zapisz w zeszycie:

- skąd czerpiemy energię elektryczną?
- jak podzielono źródła energii elektrycznej,
- wypisz źródła energii elektrycznej,
- wymień rodzaje elektrowni.

**Zadanie-** Przedstaw argumenty przemawiające za wykorzystywaniem energii jądrowej oraz przeciw jej wykorzystywaniu. **Zadanie należy przesłać do 23.04.2020 na adres: [grazia1961@interia.pl](mailto:grazia1961@interia.pl) lub [grazia522@gmail.com](mailto:grazia522@gmail.com)**  
Miłego dnia.

### *Energetyka-w-EuropiePobierz*

## JĘZYK ANGIELSKI

Hello my dear students.

Dziś zapraszam was do ćwiczeń online. Wejdźcie tu:

<https://elt.oup.com/student/stepsplus/lv3/?cc=pl&selLanguage=pl>

i zróbcie proszę wszystkie ćwiczenia do UNIT 6.

Have fun! #englishiseasy

## TECHNIKA

1. Zapisz temat w zeszycie : W pokoju nastolatka.
2. Otwórz podręcznik na stronie 14 -15-16-17 i przeczytaj punkty:
  - organizacja miejsca pracy
  - pokój ucznia
  - nowe życie starych mebli
3. Wykonaj ćwiczenie nr 1
4. Odpowiedz zapisz w zeszycie.
5. Pobierz kartę pracy **na ocenę:**

[karta-pracy-w-pokoju-nastolatka-word](#)  
[karta-pracy-w-pokoju-nastolatka -pdf](#)

6. Kartę pracy wypełnij i prześlij na maila: [kl6@pracazdalna.j.pl](mailto:kl6@pracazdalna.j.pl)

## WYCHOWANIE FIZYCZNE

Dzień dobry

Dzisiaj przygotowałem dla was praktykę jogi. Skupimy się na rozciąganiu bioder i odcinka lędźwiowego. Joga jest dość przyjemną formą aktywności, dlatego zachęcam Was

do wykonywania tej sesji częściej niż tylko raz. Przygotowana na dzisiaj joga jest idealna dla ludzi o siedzącym trybie życia, czyli adekwatna do kwarantanny. Powodzenia.

## INFORMATYKA GR2

Dzień dobry.

Dziś chcę, żebyście zapoznali się z pojęciami DW i UDW, występującymi podczas wysyłania listu elektronicznego. Szczegóły w filmie i grafice:

[\*film-wyslanie-e-mailaPobierz\*](#)

[\*pocztaPobierz\*](#)

Zapamiętajcie różnicę i stosujcie, szczególnie przy przesyłaniu kopii listu, aby nie udostępniać adresu/ów innych osób.

Przypominam się osobom, które nie przesłały do mnie jeszcze loga o bezpieczeństwie w sieci. Pozdrawiam

## BIOLOGIA

Dzień dobry,

ostatnio zapowiedziałam Wam, że dzisiaj napiszecie test Kahoot o rybach. Postanowiłam jednak na razie z tego zrezygnować i zrobi test zbiorczy o kręgowcach zmiennoocieplnych. Jeśli ktoś nie wypełnił jeszcze karty pracy o rybach, warto to zrobić – można otrzymać dobrą ocenę!

Dla ułatwienia – kartę pracy znajdziesz poniżej:

[\*Karta-pracy-RYBY \(Word\)Pobierz\*](#)

[\*Karta-pracy-RYBY \(PDF\)Pobierz\*](#)

[\*labirynt-RYBYPobierz\*](#)

[\*spirala-RYBYPobierz\*](#)

Dzisiaj natomiast poznamy drugą grupę kręgowców – płazy.

Zapisz temat: **PŁAZY – KRĘGOWCE ŚRODOWISK WODNO-LĄDOWYCH**

Dzisiaj nauczysz się:

- wskazywać i opisywać przystosowania płazów do życia na lądzie i w wodzie;
- jak płazy oddychają;
- przedstawiać cykl rozwojowy żaby;
- rozpoznawać wybranych przedstawicieli płazów krajowych.

W tym celu wejdź na padlet: <https://padlet.com/betik/biologia6> i otwórz w kolumnie „Płazy” dokument pierwszy pt. „Płazy – lekcja” i dokładnie obejrzyj. Jeśli nie masz dostępu do komputera, zapoznaj się z tematem w podręczniku na stronach **93 – 96**.

Na podstawie poznanych wiadomości sporządź notatkę wg planu:

1. Środowisko życia płazów – opisać
2. Przystosowanie płazów do życia:
  - a) na lądzie – wypisać cechy
  - b) w wodzie – wypisać cechy
4. Płazy oddychają tlenem atmosferycznym za pomocą: ..... i .....
5. Rozmnażanie się i rozwój płazów – napisać, gdzie odbywa się rozmnażanie, opisać cykl rozwojowy żaby.

**Zadanie domowe (obowiązkowe):**

1. Wykonaj w zeszycie

zadania (2) zawarte w prezentacji „Płazy – lekcja” i wyślij na adres:

b.kieruzel@sp18-pszczyzna.pl (prezentację można otworzyć również w smartfonie).

2. Wypisz przedstawicieli płazów żyjących w Polsce – tu możesz skorzystać z materiału w podręczniku (str. 97 – 100) lub z drugiej prezentacji o płazach na padlecie pt. „Przegląd i znaczenie płazów” – pkt. 03.  
Następnie zrób zdjęcie swojej pracy i wyślij mi.  
**Termin wykonania zadania – 24.04. (piątek).**  
Powodzenia!

## 16.04.2020 czwartek

### MATEMATYKA

Witajcie.

Otwórzcie poniższy plik i sprawdźcie zadania z ostatniej lekcji:

[kl.6b-rozwiazanie-zadania-z-15.04Pobierz](#)

Następnie otwórzcie poniższy plik i postępujcie zgodnie z instrukcją:

[kl.6b-16.04Pobierz](#)

Pozdrawiam Was serdecznie.

### GODZINA WYCHOWAWCZA

Zapraszam Was na klasowego MESSENGERA 16.04.2020 o godzinie 12.00.

### RELIGIA

Dzień dobry!

Temat: Błogosławiona noc – zwycięstwo światła.

Co to jest wigilia?

Na pewno kojarzy się wam to słowo z Bożym Narodzeniem, gdzie 24 grudnia oczekujemy na narodziny Jezusa. Słowo wigilia pochodzi z języka łacińskiego i oznacza „czuwanie, straż nocną, wartę, czujność”. Wigilia to rozpoczęcie obchodów świątecznych wieczorem w dniu poprzedzającym święto. Taki sposób świętowania przejęliśmy z żydowskiej rachuby czasu, według której doba zaczyna się wieczorem i trwa do zmierzchu następnego dnia. Najbardziej uroczystą wigilią, jaką przeżywamy w roku liturgicznym jest Wigilia Paschalna.

Wigilia Paschalna nawiązuje do wydarzeń, które miały miejsce w Egipcie przed wyjściem Izraelitów z niewoli. Przypomnijcie sobie temat 11. Co oznaczało słowo Pascha? Co mieli zrobić Izraelici, aby nie dotknęła ich ostatnia plaga- śmierć pierworodnych synów. Rozwiąż w zeszycie ćwiczeń zadanie 1 i 2 str. 72.

Wielka Sobota jest dniem oczekiwania na zmartwychwstanie Jezusa. W kościele panuje wielka cisza, ludzie przychodzą, aby pomodlić się przy grobie Jezusa i podziękować Mu za to, że umarł na krzyżu oraz święcimy pokarmy. Wieczorem, po zachodzie słońca, rozpoczyna się Wigilia Paschalna. Przeczytaj w podręczniku na stronie 114-115 co wtedy dzieje się w kościele?

O zmartwychwstaniu Jezusa przypominają nam znaki i symbole obecne podczas Wigilii Paschalnej i później w okresie wielkanocnym – przeczytaj w podręczniku zapamiętaj na str. 116 i wykonaj w zeszycie ćwiczeń zadanie 5 na stronie 73.

Zobacz fragment filmu o zmartwychwstaniu Jezusa:

<https://www.youtube.com/watch?v=d3QAW9j8FDM>

Wykonaj w zeszycie ćwiczeń zadanie 6 na str.73.

## JĘZYK POLSKI

Dzień dobry .

Dziś, zgodnie z umową, ćwiczymy rozpoznawanie i nazywanie orzeczeń. Jeśli masz pytania do lekcji zadaj je drogą e-mail:

irygula@gmail.com lub poprzez wiadomość w dzienniku elektronicznym oraz Skype: użytkownik Irena Rygula.

Temat: **Orzeczenie czasownikowe i imienne – ćwiczenia utrwalające.**

1. Korzystamy z zeszytu ćwiczeń.
2. Str.81 ćw. 2 – podkreśl orzeczenia dwiema liniami i nad nimi zapisz, jakie to jest orzeczenie.
3. **Strona czynna i bierna – przypomnienie:** Zosia myje ręce. – strona czynna Łalka jest myta przez Zosie. – strona bierna. Wykonaj: str. 82 ćw. 4a. Prawda, że proste?
4. Teraz już tylko cztery wykresy. Dasz radę! Str. 82. ćw.5. Wykonaj wykresy czterech zdań i nazwij tylko orzeczenia.
5. Jeśli pragniesz otrzymać plusa, prześlij do mnie zdjęcie wykresu i nazwy orzeczenia zdania ze strony 82: Jarmark Świętego ... .
6. Dziękuję

## INFORMATYKA GR1

Dzień dobry.

Dziś chcę, żebyście zapoznali się z pojęciami DW i UDW, występującymi podczas wysyłania listu elektronicznego. Szczegóły w filmie i grafice:

[\*film-wyslanie-e-mailaPobierz\*](#)

[\*pocztaPobierz\*](#)

Zapamiętajcie różnicę i stosujcie, szczególnie przy przesyłaniu kopii listu, aby nie udostępniać adresu/ów innym osobom.

Przypominam się osobom, które nie przesłały do mnie jeszcze loga o bezpieczeństwie w sieci. Pozdrawiam

## WYCHOWANIE FIZYCZNE

Quiz z koszykówki

Dzisiaj sprawdzicie waszą wiedzę z przepisów z koszykówki. Chciałbym, żebyście rozwiązali test z koszykówki i przesłali na adres w.widawski@sp18-pszczyna.pl lub na dziennik elektroniczny wasz wynik testu. Quiz zawiera 8 pytań. Proszę o przesłanie wyniku do 17.04.2020(piątek). Test zawiera pytania, na które w większości powinniście znać odpowiedzi, jeśli uważnie słuchacie na lekcjach! Poczytajcie wcześniej na temat wymiarów boiska, czasu trwania meczu i kwart. Reszta nie powinna sprawić wam kłopotu.

Link <http://sporttopestka.pl/rozwiacz-krotki-test-quiz-z-koszykowki/>

Powodzenia!

---

## 15.04.2020 środa

---

## MUZYKA

Wysłuchaj, proszę, utworu, do którego poniżej znajdziesz link. Możesz posłuchać kilka razy. Następnie zapisz kilka zdań refleksji – w zeszycie lub na kartce. Kto wykonuje ten utwór? Jakie

inne dźwięki jeszcze słyhać? Czy Twoim zdaniem to dobry pomysł, by oprócz instrumentów muzycznych używać innych przedmiotów lub urządzeń? Jakie wrażenie na Tobie zrobił ten utwór? Prześlij mi, proszę, zdjęcie (lub skan) tej notatki na mój adres mailowy. Prześlij mi również notatkę dotyczącą twórczości Krzysztofa Pendereckiego, która była zadana na poprzedniej lekcji. s.witula@sp18-pszczyzna.pl

<https://www.youtube.com/watch?v=G4nX0Xrn-wo>

## RELIGIA

Dzień dobry!

Temat: Grób Pański – myśleli, że to już koniec.

1. Przeczytaj tekst biblijny w podręczniku na str.111. Wyjaśnienia do tekstu: \*Szabat – dzień święty dla Żydów, rozpoczynał się w piątek o zmierzchu i kończył w sobotę po zachodzie słońca. W tym dniu nie wolno im było pracować, dzień odpoczynku. \* Józef z Arymatei – był członkiem Sanhedrynu, najwyższej władzy żydowskiej w zakresie spraw państwowych, prawnych i religijnych. Pochował Jezusa w swoim grobie wykutym w skale. Ustnie odpowiedz na pytania: Po co Józef z Arymatei udał się do Piłata? Co zrobił z ciałem Jezusa po zdjęciu z krzyża? Wykonaj w zeszytcie ćwiczeń zadanie nr 1 i 2 str. 70.
2. Wielki Piątek jest dniem żałoby i poświęcony jest męce i śmierci Chrystusa. Wieczorem w kościołach sprawuje się ceremonie wielkopiątkowe podczas których odsłania się krzyż (adoracja krzyża), a na koniec ceremonii przenosi się Najświętszy Sakrament do Bożego Grobu. Przeczytaj w podręczniku informację o Bożym Grobie, podręcznik str.112. Wykonaj w zeszytcie ćwiczeń zadanie nr 4 i 5 str.71.

## MATEMATYKA

Witajcie.

Otwórzcie poniższy plik i postępujcie zgodnie z instrukcją:

[kl.6b-15.04 Pobierz](#)

**Karta pracy na ocenę:**

[KARTA-PRACY-obniżki-i-podwyżki Pobierz](#)

Pozdrawiam!

## JĘZYK POLSKI

Dzień dobry

Przed Tobą kolejna lekcja języka polskiego. Dziś poznasz rodzaje orzeczeń. Jeśli masz pytania do lekcji, zadaj je drogą e-mail: irygula@gmail.com lub poprzez wiadomość w dzienniku elektronicznym oraz Skype: użytkownik Irena Rygula. Przyjemnej nauki.

Temat: **Rodzaje orzeczeń w zdaniu.**

1. Wiesz, że orzeczenie jest czasownikiem w formie osobowej i odpowiada na pytanie: co robi podmiot? co się z podmiotem dzieje? (oczywiście we wszystkich czasach).
2. Obejrzyj pierwsze 5 minut: <https://youtu.be/YoPlx6ltG9c>
3. Poznałeś/aś dwa typy orzeczeń: **czasownikowe i imienne.**
4. Proszę, zrób krótką notatkę w zeszytcie. Skorzystaj z podręcznika str. 255 Zapisz w niej, jakie są typy orzeczeń i z czego składa się orzeczenie imienne. Może wykres, taki jak ja lubię?
5. A teraz już tylko: ćw. 3 str. 255 – wpisz te cztery zdania do zeszytu. Podkreśl (dwoma liniami) orzeczenia i pod nimi zapisz, jaki to rodzaj orzeczenia.

6. Jutro poćwiczmy. Dziękuję!

## HISTORIA

Ostatni król Polski.

Obejrzyj film (niecałe 5 minut):

<https://www.youtube.com/watch?v=5biNN8yJBBo>

A teraz otwórz zeszyt i zapisz temat lekcji oraz notatkę:

**Temat: Ostatni król Polski.**

W 1764 roku dzięki pomocy wojsk rosyjskich królem został Stanisław August Poniatowski. Panowanie rozpoczął od reform (zmian), które miały wzmocnić państwo. Wznowił działanie mennicy oraz założył Szkołę Rycerską. W obawie przed wzmocnieniem Polski, Rosja narzuciła tzw. Prawa kardynalne, które umacniały wady ustrojowe państwa (wolną elekcję oraz liberum veto). Wykorzystując walki wewnętrzne (konfederacja barska) **W 1772 roku** Rosja, Prusy i Austria dokonały I rozbioru Polski.

Na koniec otwórz książkę na stronie 194 i wykonaj kahoota. To 12 pytań.

Możesz kliknąć w link bezpośredni [tutaj](#) lub wpisać stronę [www.kahoot.it](http://www.kahoot.it) i wpisać PIN 06256531.

Jako Nick użyj imienia i nazwiska. Ta praca jest na ocenę, więc warto wykonać to ćwiczenie. W razie kłopotów technicznych napisz do mnie wiadomość. Pamiętaj, że możesz to ćwiczenie wykonać więcej niż raz (oceniając tylko najlepszy wynik!).

Pozdrawiam, Paweł Więcek

## JĘZYK ANGIELSKI

Hello everyone!

Witajcie po przerwie, jesteście wypoczęci i pełni zapału do pracy? Let's start!

Dzisiaj przed nami historyjka The Red Book (str. 81 w podręczniku). Posłuchajcie nagrania i przeczytajcie historyjkę. Postarajcie się zrozumieć jak najwięcej, sprawdźcie w słowniku słowa, których nie znacie.

Odszukajcie w historyjce dwie **propozycje** i dwie **obietnice** z konstrukcją *I'll* i zapiszcie je w zeszycie. Wykonajcie też w zeszycie zadanie 10: napiszcie kto wypowiada te zdania i uzupełnijcie je odpowiednią formą czasownika GOING TO, np. 1. *Ben says, „I'm going to leave this place”* – wszystkie te zdania znajdziecie w historyjce.

Na koniec wyzwanie aktorskie: przeczytajcie ponownie historyjkę, wcielając się w poszczególne role.

Take care!

## WYCHOWANIE FIZYCZNE

Dzień dobry

Przygotowałem dla Was trening, który pomoże Wam być w dobrej formie nawet po świętach.

Zestaw zawiera trzy tabaty. Ćwiczmy po 20s, 10s przerwy.

Przygotuj wodę i ręcznik, a wcześniej przeprowadź dowolną rozgrzewkę zawierającą 8 ćwiczeń.

Możesz skorzystać z wcześniejszych zaproponowanych rozgrzewek.

Link [https://www.youtube.com/watch?v=Tp\\_WA8YEvRA](https://www.youtube.com/watch?v=Tp_WA8YEvRA)

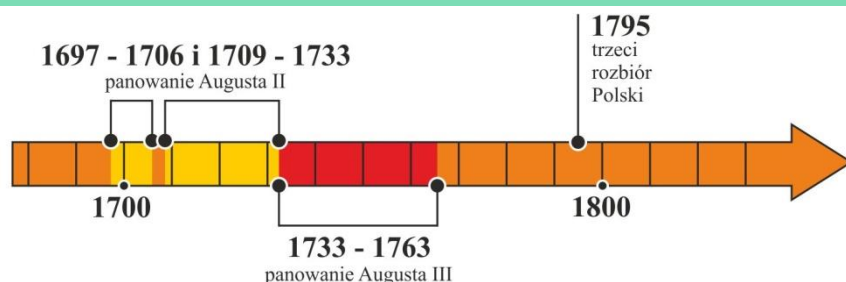
Powodzenia!

Życzymy Wszystkim  
zdrowych, spokojnych i rodzinnych  
Świąt Wielkanocnych



**08.04.2020 środa**

## HISTORIA



Dzień dobry. Dalej jesteśmy w czasach saskich, czyli w czasach panowania dwóch Augustów, Augusta II Mocnego i Augusta III. Na naszym terenie przemieszczają się wojska innych państw. Kraj jest zniszczony. A szlachta... Myśli tylko o sobie.

- Otwórz podręcznik na stronie 184 i 185 i przeczytaj tekst „Państwo zależne od sąsiadów”.
- Następnie wykonaj ćwiczenia na [www.kahoot.it](http://www.kahoot.it) PIN 0391828. Możesz użyć bezpośredniego linku klikając [tutaj](#)
- Dopisz do poprzedniej lekcji:

W XVIII wieku Polska jest krajem nadal dużym pod względem obszaru, ale jesteśmy słabi. W praktyce rządzi nami Rosja. Nie mamy prawie armii, a szlachta myśli o swoim interesie, a nie o interesie państwa.

Pozdrawiam Paweł Więcek

## MATEMATYKA

Witajcie.

Otwórzcie poniższy plik i sprawdźcie zadania z wczorajszej lekcji:

[kl.6b-rozwiązanie-zadań-z-07.04Pobierz](#)

Następnie otwórzcie poniższy plik i postępujcie zgodnie z instrukcją:

[kl.6b-08.04Pobierz](#)

Pozdrawiam Was serdecznie!

## RELIGIA

Temat: Święconka – na początek śniadania wielkanocnego.

1. Wykonaj w zeszytcie ćwiczeń zad. 1 str.116.
2. Odpowiedz ustnie na pytania: Co to jest święconka?, Kiedy przynosimy pokarmy do błogosławieństwa?, Kiedy spożywamy poświęcone pokarmy?
3. W kościele błogosławi się osoby, miejsca i przedmioty. Na zakończenie każdej mszy świętej kapłan błogosławi wiernych, błogosławi się np. cmentarz, dom zakonny, kredę, palmy, różańce itp. Co to jest błogosławieństwo? Jest to uwielbienie Boga, powierzenie się Jego opiece i modlitwą o jego dary. Wykonaj w zeszytcie ćwiczeń zad. 2 i 3 str.116-117.
4. Zwyczaj błogosławienia pokarmów w Wielką Sobotę odnotowano w naszym kraju w XIV wieku. Dobór pokarmów nie był przypadkowy, a Boże dary wkładane do koszyczka mają znaczenie symboliczne. Przeczytaj w podręczniku na str. 185-186 z czego powinna się składać święconka i co symbolizują poszczególne pokarmy? Wykonaj z zeszytcie ćwiczeń zad. 4 str. 117. Dopisz baranek z chorągiewką – symbol zmartwychwstałego Jezusa.
5. Przeczytaj Zapamiętaj! Podręcznik str. 187.

Miłej pracy

## JĘZYK POLSKI

Temat: **Co zrobić, by obudzić śpiących rycerzy?**

1. Przeniesiemy się dzisiaj w Tatry.
2. Proszę, przeczytaj tekst J. Kasprowicza „O śpiących rycerzach w Tatrach” – grubas str. 250-253
3. Ufam, że przeczytałeś/aś. Jeśli nie: przeczytaj, proszę, przeczytaj
4. Od razu zorientowałeś/aś się, że to legenda.
5. Wpisz do zeszytu notatkę: Czytelnicy żyjący na przełomie XIX i XX wieku mogli odczytać legendę jako nawiązanie do sytuacji politycznej, w której wówczas znalazła się Polska. Był to czas, kiedy nasz kraj na 123 lata zniknął z mapy Europy. Mimo wielu lat utraty niepodległości zaborcom nie udało się zniszczyć naszego narodu. Polacy – jak legendarni śpiący rycerze – przebudzili się, by odzyskać wolność. W 1918 roku, po zakończeniu pierwszej wojny światowej Polska odzyskała niepodległość.
6. Proszę, pomyśl, czy opowieść o śpiących rycerzach może mieć wartość dla ludzi żyjących współcześnie.
7. Dziękuję Twoja nauczycielka języka polskiego Irena Ryguła

## JĘZYK ANGIELSKI

Hello students!

Dzisiaj ruszamy na zakupy – przynajmniej możemy poudawać

Temat: *In a clothes shop.*

Posłuchajcie i przeczytajcie dialog na str. 79 podręcznika. Odpowiedzcie na pytanie *jakiego koloru jest bluzka którą mierzy Jade?*

Powtórzcie dialog 2 razy z nagraniem. Oto ważne zwroty, które proszę zapisać w zeszytcie:

*I'm looking*

*for...* – szukam...

*Can I try on...?* – Czy mogę przymierzyć...?

*Does it fit?* – pasuje?

*Pardon?* – słucham?

*How much is it?* – Ile to kosztuje?

*How much are they?* – Ile one kosztują?

*Changing room* – przymierzalnia

*Till* – lada

Zwróćcie uwagę na 3 rodzaje *przepraszam*:

*Excuse me*(gdy chcemy zwrócić czyjąś uwagę),



I'm sorry (gdy żałujemy czegoś) i pardon (takie nasze *slucham* kiedy nie dosłyszeliście mówiącego)

Czy domyślacie się co teraz was czeka? Tak, teraz stwórzcie swój dialog w zeszycie, zmieniając niebieskie wyrazy. Odegrajcie dialog z kolegą / koleżanką (telefon, skype) lub z kimś w domu.

Powodzenia! Good luck!

HAPPY EASTER

## WYCHOWANIE FIZYCZNE

Dzień dobry

Na dzisiejszy dzień przygotowałem dla was zestaw ćwiczeń, które będą obejmować wszystkie partie ciała. Tabata już znacie także spokojnie sobie poradzicie. Zaczynamy od rozgrzewki, następnie przejdziemy do ćwiczeń z części głównej. Chciałbym żeby każdy z was wykonał ją 3 razy.

Rozgrzewka – <https://www.youtube.com/watch?v=84cM-iUxFvs&feature=youtu.be>

Tabata – [https://www.youtube.com/watch?v=aUYRVSZ\\_VY](https://www.youtube.com/watch?v=aUYRVSZ_VY)

Powodzenia

PS.

Z okazji nadchodzących Świąt Wielkanocnych życzę wam zdrowych, spokojnych i radosnych Świąt.

## MUZYKA

Proszę zrobić notatkę w zeszycie w kratkę:

Temat: Twórczość Krzysztofa Pendereckiego.

Kompozytor i dyrygent urodził się 23 listopada 1933r. w Dębicy, zmarł 29 marca 2020r. W muzyce XX wieku nikt nie zrobił takiej kariery jak on. Nikt nie zrobił jej również tak szybko...

Proszę dopisać od siebie 5-6 zdań dotyczących życia i twórczości tego kompozytora.

Następnie wysłuchaj utworu, do którego załączam link i wpisz w zeszycie tytuł utworu oraz opis przez kogo jest wykonywany (czyli jakie głosy słyszysz?..)

<https://www.youtube.com/watch?v=Y1NU5kSKzy8>

## 07.04.2020 wtorek

## HISTORIA

Dzień dobry

Przenosimy się znowu do Rzeczypospolitej. Temat lekcji to czasy saskie. Smutne czasy, bo przestaliśmy się liczyć jako mocarstwo. Królem zostaje władca Saksonii August II Mocny (czyli był jednocześnie władcą w obu krajach). Król August miał różne przydomki August II Sas (bo z Saksonii), August II Wettin (bo z takiego rodu pochodził), August II Mocny (bo potrafił ponoć wygiąć podkowę- był bardzo silny). August chciał wprowadzić w Polsce absolutyzm i w tym celu wywołał wojnę ze Szwecją. Mimo tego, że Szwedzi walczyli i z Rosją i z Saksonią i z Polską i z Danią to przez wiele lat wygrywali. Dopiero bitwa pod Połtawą była punktem zwrotnym w wojnie, ale dla nas to nie miało większego znaczenia. Kraj przez przechodzące wojska był totalnie zniszczony. Prawdziwym wygranym była Rosja.

Otwórz mapę na stronie 187 i wykonaj polecenia i wykonaj kahoot [kliknij tutaj](#) lub wejdź na stronę [www.kahoot.it](http://www.kahoot.it) i wpisz PIN 0822575.

Pamiętaj, żeby szukać odpowiedzi na mapie.

Zapisz do zeszytu:

**Temat lekcji: Czasy saskie**

Po śmierci Jana III Sobieskiego królem zostaje August II Mocny. Był on jednocześnie władcą Saksonii. Po jego śmierci tron przejmuje jego syn August III. Okres panowania tych królów nazywamy czasami saskimi (1697-1673). August II chciał w Polsce wprowadzić absolutyzm, w tym celu wywołał III wojnę północną. Walczyły w niej z jednej strony Saksonia, Polska i Rosja, a z drugiej Szwecja. Szwedzi w czasie wojny przez wiele lat byli w Polsce. W efekcie ciągłych walk kraj był bardzo zniszczony.

Pozdrawiam  
Paweł Więcek

## MATEMATYKA

Witajcie.

Otwórzcie poniższy plik i sprawdźcie zadania z wczorajszej lekcji:

[kl.6b-rozwiazanie-zadań-z-06.04Pobierz](#)

Następnie otwórzcie poniższy plik i postępujcie zgodnie z instrukcją:

[kl.6b-07.04Pobierz](#)

Miłego dnia!

## JĘZYK ANGIELSKI

Good morning, how are you doing today?

Jak radzicie sobie z mówieniem o przyszłości?

Jakich dwóch czasów / konstrukcji używamy do tego?

Którą wybierze aby powiedzieć o swoich zamiarach, planach?

Odp.: „going to”. Którą, aby wyrazić propozycję / decyzję/ obietnicę?

Odp. „will” – czyli Future Simple, czas przyszły.

Dzisiaj kontynuujemy pracę. Zaczniemy od posłuchania rozmowy – podręcznik str. 78, zad. 5.

Włączcie nagranie, usłyszcie jakie plany na weekend ma Sue i Jim. Zapiszcie ich plany w zeszycie obok ich imion. Podpowiedzi w ramce pod zdjęciem. Dzisiejsze zadanie:

skontaktuj się z koleżanką / kolegą klasy, np. telefonicznie i zadaj jej/jemu 6 pytań o plany.

Przykład: *Are you going to meet your friends? Are you going to watch TV?*

Krótkie odpowiedzi: *Yes, I am* lub *No, I'm not*.

Możesz korzystać z podpowiedzi do poprzedniego zadania lub korzystać z własnych pomysłów.

Teraz odpowiedzi zapis w zeszycie, np. *Asia is going to watch TV. She isn't going to meet her friends*

## JĘZYK POLSKI

Temat: **Każdy się czegoś boi ...**

1. Proszę, przeczytaj wiersz J.Kulmowej „Nie mów, że się nie boisz” – str. 249
2. Przeczytaj wiersz ponownie i wypisz z niego do zeszytu te słowa, które wg Ciebie są najważniejsze dla zrozumienia utworu. Nie określaj liczby słów.
3. Jak rozumiesz ostatnie zdanie utworu: „A ten kto twierdzi, że nic go nie niepokoi, boi się tego, że się boi”? – przemyśl. Nie musisz nic zapisywać.
4. **Posłuchaj:** lęk jest naturalnym uczuciem, które towarzyszy wszystkim ludziom. Nie należy się go wstydzić. Trzeba sporej odwagi, żeby umieć mówić o swoich lękach i przyznać się do tego, że się czegoś boimy...
5. W pierwszej strofie pojawia się powtórzenie w dwóch kolejnych wersach. Rozpoczynają się tak samo: „Nie mów...” – to nie błąd językowy ale celowy zabieg poetki – **anafora**.
6. Przeczytaj: str. 250 – znaczenie słowa anafora.
7. Jako ćwiczenie podsumowujące dzisiejszą lekcję wykonaj ćw. 2str. 78(zeszyt ćwiczeń) – otocz pętlą anafory.

8. Dziękuję
9. Zadanie dodatkowe dla chętnych: str. 80 pol.4. Proszę o przesłanie pracy jako treść e-mail'a lub jako załącznik w Wordzie. Termin: 15 kwietnia 2020r.

## ZAJĘCIA ROZWIJAJĄCE KREATYWNOŚĆ

Witajcie

Zobacz poniższy filmik i spróbuj zastosować podane wskazówki w czasie swojej nauki

<https://www.youtube.com/watch?v=r1ZFS2N35Q>

Miłego dnia!

## 06.04.2020 poniedziałek

### MATEMATYKA

Witajcie.

Następnie otwórzcie poniższy plik i postępujcie zgodnie z instrukcją:

[kl.6b-06.04Pobierz](#)

Pozdrawiam!

### JĘZYK POLSKI

Temat: **Rodzaje podmiotów.**

1. Wracamy do gramatyki. We wtorek powtórzyliśmy budowę zdania pojedynczego.
2. Dziś nowość: rodzaje podmiotu. Obejrzyj 4 pierwsze minuty:  
<https://youtu.be/FKaorGDV75Q>
3. Pani na filmie mówi o wszystkich rodzajach podmiotu.
4. Ty zapisz i zapamiętaj na dziś tylko te:
5. **Podmiot gramatyczny** – w mianowniku: **kto? co?** Uczeń czyta.
6. **Podmiot logiczny** – w dopełniaczu: **kogo? czego?**

**Podmiot logiczny** wkrada się w zdanie,

Gdzie orzeczenie zwykle nazywa **brak, ubywanie lub przybywanie:**

Słońca już nie ma. Chmur wciąż przybywa.

- **Podmiot domyślny** – domyślamy się go z formy orzeczenia, np. Zrozumieliśmy. – podmiot domyślny: my (1 os. l.mn.)
- **Zdanie bezpodmiotowe** – orzeczenie jest w nim formą „-no -to” Skradziono obraz. – nie znamy sprawcy, a więc nie znany podmiotu; a także wyrazami: trzeba, należy można. Trzeba posprzątać. – Kto ma to zrobić? – brak podmiotu, czyli wykonawcy czynności.
- Proszę, przeczytaj informacje – grubas: str. 247(!)
- Uważam, że wystarczy tych nowości.
- Jako ćwiczenie sprawdzające, czy rozumiałeś/aś wykonaj ćw. 1 i 2 str. 75 (zeszyt ćwiczeń).

Temat: **Podmiot – ćwiczenia.**

Zeszyt ćwiczeń

1. Str. 75 ćw. 2 – podkreśl w tekście podmioty i nazwij je. Zapisz nazwę nad podmiotem.
2. Str. 75 ćw. 3b – podkreśl linia falistą zdania bezpodmiotowe.
3. Str. 76 ćw. 4 – doprowadź kupca na rynek. Podmiot logiczny to ten, który jest w dopełniaczu (kogo? czego?).
4. Str.77 ćw. 6 – już tylko dwa wykresy

Pamiętaj, jeśli masz problem – ja czuwam. Masz trzy drogi komunikacji ze mną: email: irygula@gmail.com, Skype: użytkownik: Irena Rygula, dziennik elektroniczny.

**#zostańwdomu**

## PLASTYKA

Dzień dobry:)

Temat lekcji: Architektura

Przeczytaj teść lekcji z podręcznika str.61 (zdjęcie poniżej). Wykonaj w zeszytcie notatkę w punktach (uzupełnij):

1. Budowle sakralne - .....
2. Budynki użyteczności publicznej – .....
3. Zabytek – .....
4. Dziedzictwo kultury – .....
5. Funkcjonalność – .....

[ArchitekturaPobierz](#)

[Architektura 2Pobierz](#)

## WYCHOWANIE DO ŻYCIA W RODZINIE

Temat: Jak ci mogę pomóc?

Witajcie moi Drodzy! Na początek o nudzie słów kilka.

Czasami zdarza się, że wszystko nas nudzi, nie mamy ochoty na nic. Nuda pojawia się wtedy gdy człowiek nie ma nic do zrobienia lub o dziwo, wtedy gdy wszystkiego ma w nadmiarze.

Zastanów się:

- Jaki jest twój sposób na nudę? Spróbuj zrobić własną listę .

A może sposobem na wyjście z nudy będzie zaangażowanie się w pomoc dla innych.

- Czy znasz osoby, które potrzebują pomocy?
- Przygotuj plakat lub wypowiedź wybrany temat np.: „ Indywidualna pomoc potrzebującym”, „Wolontariat – pomoc zorganizowana” lub „Co nam utrudnia pomaganie innym”

Zanim zaczniesz obejrzyj film: <https://www.youtube.com/watch?v=fdEADWetsaA>

Do przemyślenia słowa Khalila Gibrana :

„Niewiele dajesz, jeśli dajesz co posiadasz.

*Prawdziwie dajesz, jeśli dajesz z siebie”.*

Pozdrawiam Was serdecznie.

## WYCHOWANIE FIZYCZNE

Dzień dobry!

Propozycja na dzisiaj to trening na płaski brzuch. Film zawiera rozgrzewkę. Będziemy ćwiczyć w 3 seriach (każde jest inne i trwa zazwyczaj 40s), na końcu ćwiczenia rozciągające. Mięśnie brzucha są bardzo ważne dla prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Wpływają na prawidłową postawę ciała wraz z mięśniami grzbietu, pełnią funkcję ochronną dla narządów wewnętrznych oraz funkcję stabilizacyjną. Powodzenia

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=N2ND3ubcU4w>

## 03.04.2020 piątek

- JĘZYK ANGIELSKI

Good morning students, przed nami wyzwanie, czyli poznać i zrozumieć dwa sposoby na wyrażenie przyszłości: Czas Future Simple i wyrażenie GOING TO.

Zacznijmy od obejrzenia tego filmu: <https://www.youtube.com/watch?v=oedCch0yljk>

Wierzę, że rozjaśniło się w głowach, ale „practice makes perfect”- „ćwiczenie czyni mistrza”, czyli trenujemy.

Dodatkowe informacje o tym, jak wyglądają te czasowniki dla różnych osób, jak tworzyć przeczenia i pytania znajdziecie w podręczniku na str. 78 i 80. Mając otwarty podręcznik otwórzcie jeszcze ćwiczenia na str. 34 i spróbujcie zrobić zadania 1,2,3,4,5. Nie trzeba odsyłać ich do mnie.

Have a nice day! #youcandoit

### • **TECHNIKA**

Proszę zapisać temat: Konserwacja roweru. Przygotowanie roweru do sezonu.

Proszę wejść na stronę : otworzyć plik <https://www.youtube.com/watch?v=Sopklpstj80>

Następnie w zeszycie zapisujemy odpowiedz na pytanie:

Jakie czynności trzeba wykonać aby przygotować rower do jazdy po zimie?

Nie trzeba wysyłać zdjęć odpowiedzi ma maila, będą do sprawdzenia z poziomu blogu: [technika.cba.pl](mailto:technika.cba.pl)

### • **INFORMATYKA GR 2**

Dzień dobry,

Nawet nie przypuszczałam, że rzeczywistość tak nam rozwiąże dział „Sieciowe pogaduszki” i w tak szybkim tempie nauczycie się wykorzystywać poczt internetową i inne narzędzia komunikacji elektronicznej.

Proszę więc tyko, abyście w zeszycie zapisali następującą lekcję:

Temat: **Poczta elektroniczna.**

Następnie za pomocą załącznika: [poczta-elektroniczna Pobierz](#)

Stwórzcie i uzupełnijcie do tej lekcji punkty:

1. Poczta elektroniczna to .....
2. Przykładowy adres poczty e-mail:
3. Serwer to .....

Pozdrawiam i życzę Wam zdrowych, spokojnych i rodzinnych świąt.

### • **GEOGRAFIA**

Temat lekcji:**Przemysł i usługi we Francji.**

Witam. Po obejrzeniu prezentacji zapisujemy do zeszytu temat lekcji. W zeszytach przedmiotowych proszę zapisać:

-co to jest przemysł

-jakie są zadania i funkcje przemysłu

-wypisz działy przemysłu we Francji i podaj po jednym przykładzie produktów

-jakie czynniki wpłynęły na rozwój przemysłu we Francji?

-wypisz działy usług we Francji.

Podsumowaniem zajęć będzie wypełnienie karty pracy, którą należy przesłać najpóźniej do 08.04.2020. Pozdrawiam.

[karta-pracy-przemysl-Francji-klasa-6-skonwertowanyPobierz](#)

[Francja-przemysl-i-uslugiPobierz](#)

### • **WYCHOWANIE FIZYCZNE**

Dzień dobry

W ramach dzisiejszego WF-u skupimy się na ćwiczeniach ogólnorozwojowych z wykorzystaniem różnych przyrządów. Przygotuj 2 butelki wody i krzesło. Ćwiczenie ze stołem proszę wykonywać z asekuracją drugiej osoby. Zanim przejdziesz do części głównej wykonaj rozgrzewkę.

Powodzenia

1. Rozgrzewka

2. Część główna. Wykonaj 2 serie, każde ćwiczenie ma trwać 30 sek, odpoczywasz 15 sek.  
<https://www.youtube.com/watch?v=kl1WAjmhDI>

## • BIOLOGIA

Dzień dobry,

Na ostatniej lekcji poznałeś ryby, kręgowce zamieszkujące środowisko wodne. Wiesz już, gdzie żyją, jak są przystosowane do życia w wodzie, jak oddychają i jak się rozmnażają. Poznałeś również przedstawicieli tej grupy.

Na dzisiejszej lekcji dowiesz się, jakie jest ich znaczenie w przyrodzie i dla człowieka.

Powtórzysz też poznaną wiedzę.

Zapisz temat lekcji: **PRZEGLĄD I ZNACZENIE RYB.**

- Otwórz podręcznik na str. 90, przeczytaj informacje na temat znaczenia ryb, a następnie zapisz w zeszycie notatkę w zeszycie:

1. Znaczenie ryb

a) w przyrodzie ...

b) dla człowieka ...

- Poszukaj w podręczniku (str. 92) informacji na temat ryb żyjących w Bałtyku i wypisz 5 przykładów:

2. Ryby żyjące w Bałtyku: ...

- Poszukaj w podręczniku informacji o rybach, odbywających wędrówki w celu złożenia ikry i napisz krótką notatkę na ten temat (str. 86)

3. Wędrówki ryb: ....

Na zakończenie, korzystając z komputera lub telefonu wykonaj kilka ćwiczeń:

Krzyżówka – <https://learningapps.org/10280657>

Łączenie w pary gatunków ryb – <https://learningapps.org/9782877>

Po wykonaniu zadań od razu możesz sprawdzić ich poprawność – naciśnij na znaczek w kratce w prawym dolnym rogu.

Powodzenia! Zostań w domu!

Powtórz poznaną wiedzę – **na następnej lekcji odbędzie się sprawdzian o rybach** – Kahoot (przez Internet)

---

## 02.04.2020 czwartek

---

Drogi uczniu.

Dzisiaj obchodzimy Światowy Dzień Świadomości Autyzmu.

Zanim przystąpisz do lekcji ubierz się proszę na niebiesko i zrób sobie zdjęcie.

Możesz też zachęcić do tego swoich domowników.

Porozmawiaj z rodziną na temat autyzmu,

możesz skorzystać z materiałów internetowych, w tym tych na stronie szkoły.

Później możesz przystąpić do lekcji.

Zastanów się przy tym proszę, jakie trudności napotykają w edukacji dzieci ze spektrum autyzmu.

---

## • MATEMATYKA

Witajcie.

Otwórzcie poniższy plik i sprawdźcie zadania z wczorajszej lekcji.

[kl.6b-rozwiazania-zadań-z-01.04Pobierz](#)

Następnie otwórzcie poniższy plik i postępujcie zgodnie z instrukcją

[kl.6b-02.04Pobierz](#)

Pozdrawiam!

## • JĘZYK POLSKI

Dzień dobry w czwartek

Wczoraj przeczytaliśmy ze zrozumieniem legendę o Zawiszy Czarnym, dziś:

Temat: **Przedstaw Zawiszę Czarnego.**

1. Korzystając z zaznaczonych przez Ciebie fragmentów tekstu podczas czytania (należało zwrócić uwagę na wskazane informacje), sporządź w zeszycie notatkę, zgodnie ze schematem charakterystyki postaci.
2. Pomoże Ci ćw3. Str. 242.
3. Poczułam Wasze westchnienie: „ALE DUUUŻOOO!!!”
4. Usłyszałam je, dlatego nie proszę o charakterystykę, tylko o krótkie informacje. Nie muszą być pełnymi zdaniami. Zapisujesz
5. Pomogę Ci i pokażę jak to zrobić

Do dzieła:

### **ZAWISZA CZARNY**

#### **Informacje ogólne:**

- pochodził z Garbowa;
- był rycerzem;
- brał udział w turniejach rycerskich,
- służył na dworach Zygmunta Luksemburskiego, Władysława Jagiełły, walczył pod Grunwaldem, był starostą regionu Spisz;
- nigdy nie rzucał słów na wiatr – zawsze dotrzymywał słowa.

(Upsss... zrobiłam za Ciebie pkt 3a; zostały już tylko 3b i 3c)

#### **Charakter:**

–  
–

#### **Ocena bohatera:**

–  
–

Dziękuję! **Wiem, że na Tobie mogę polegać jak na Zawiszy!**

Serdecznie pozdrawiam! **#zostańwdomu!**

## • RELIGIA

Dzień dobry!

Dzisiejszy temat: Kielich i patena – poświęcone naczynia.

Zadania: <https://padlet.com/justynabrembor/9hu2lf6qcfzn>

Zwróć uwagę na temat!

Miłej pracy

## • INFORMATYKA GR1

Dzień dobry,

Nawet nie przypuszczałam, że rzeczywistość tak nam rozwiąże dział „Sieciowe pogaduszki” i w tak szybkim tempie nauczycie się wykorzystywać pocztę internetową i inne narzędzia komunikacji elektronicznej.

Proszę więc tylko, abyście w zeszycie zapisali następującą lekcję:

Temat: **Poczta elektroniczna.**

Następnie za pomocą załącznika: [poczta-elektronicznaPobierz](#)

Stwórzcie i uzupełnijcie do tej lekcji punkty:

1. Poczta elektroniczna to .....
2. Przykładowy adres poczty e-mail:
3. Serwer to .....

To wszystko.  
Pozdrawiam

## • WYCHOWANIE FIZYCZNE

Dzień dobry

1. Zachęcam do przeczytania artykułu na temat korzyści wynikających z podejmowania aktywności fizycznej. Zastanów się czy jesteś aktywny, ile razy podejmujesz aktywność fizyczną w tygodniu (nie licząc lekcji wychowania fizycznego)? Jak ruch wpływa na ciebie, na twój organizm.?

Link: <http://sporttopestka.pl/12-korzysci-zdrowotnych-z-regularnej-aktywnosci-ruchowej-wplyw-aktywnosci-fizycznej-na-zdrowie/>

2. Wykonaj ćwiczenia rozciągające całego ciała z linku podanego poniżej

[https://www.youtube.com/watch?v=vq\\_4SghsXUg](https://www.youtube.com/watch?v=vq_4SghsXUg)

---

## 01.04.2020 środa

---

## • MATEMATYKA

Witajcie.

Otwórzcie poniższy plik i sprawdźcie zadania z wczorajszej lekcji.

[kl.6b-rozwiazanie-zadan-z-31.03Pobierz](#)

Następnie otwórzcie poniższy plik i postępujcie zgodnie z instrukcją.

[kl.6b-01.04Pobierz](#)

Życzę miłego dnia!

## • JĘZYK POLSKI

Dzień dobry w środę

Robimy przerwę w gramatyce i wracamy do literatury. Na dzisiejsze 25 minut mam dla Was tylko jedno zadanie: poznajcie Zawiszę Czarnego.

Temat lekcji: **Zawisza Czarny – niezapomniany rycerz.**

Proszę przeczytajcie legendę o Zawiszy Czarnym – str. 237-241.

1. Czytajcie ze zrozumieniem
2. Podczas czytania zwróćcie uwagę na informacje o bohaterze, o których mówić będziemy jutro: str.242 pol. 3a i 3b

Miłej lektury

## • RELIGIA

Dzień dobry!

Dzisiejszy temat: Msza Święta – uobecnienie ofiary krzyżowej.

1. Zobacz: <https://www.youtube.com/watch?v=fckBkBZAN1Y>
2. Przeczytaj w podręczniku na str.107 ZAPAMIĘTAJ !
3. W ćwiczeniach wykonaj zadanie nr 1 i 3 str.67.
4. W zeszytcie napisz temat i przepisz: Każda Msza Święta w sposób bezkrwawy uobecnia tę samą ofiarę, którą Jezus złożył na krzyżu dla nas i dla naszego zbawienia.
5. Przeczytaj tekst w podręczniku na str.106 i w zeszytcie odpowiedz na pytanie: Dlaczego ołtarz jest najważniejszym miejscem we wnętrzu kościoła?

Miłej pracy:)



- **JĘZYK ANGIELSKI**

Dzień dobry:)

Zacznijmy od przypomnienia nazw sklepów poznanych na ostatniej lekcji. Spójrzcie na obrazek na str. 75 w podręczniku i próbujcie nazwać sklepy, które widzicie, a także wymieńcie kilka artykułów, które można w każdym sklepie kupić.

Teraz zachęcam do posłuchania i przeczytania historyjki Zuzia and friends, str. 76.

Przypominam, że nagrania znajdziecie tu:

[https://elt.oup.com/general\\_content/pl/dla\\_uczniow?cc=pl&sellLanguage=pl](https://elt.oup.com/general_content/pl/dla_uczniow?cc=pl&sellLanguage=pl)

Trzeba przewijać stronę w dół, aż pojawi się nasza seria STEPS PLUS, klasa VI, audio CD 2

Zapiszcie temat w zeszycie: *I need to buy some new shoes.*

Teraz zapiszcie wyrażenia:

Pomogę ci – I'll help you

Poczekaj tu- Wait here

Do zobaczenia za chwilę – Wait a minute

Oczywiście, że nie- Of course not

oraz słówka:

BUY kupić

SAVE oszczędzać

BORROW pożyczać od kogoś

LEND pożyczać komuś

CAN AFFORD móc sobie pozwolić

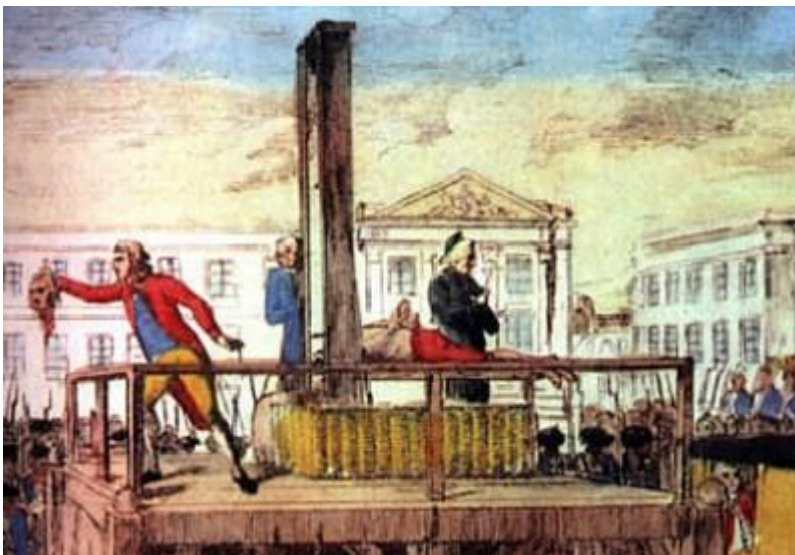
COST kosztować

Postarajcie się zapamiętać jak najwięcej:)

Dla chętnych: potrenujcie piękne czytanie z nagraniem

Take care!

- **HISTORIA**



Od monarchii do republiki. XVIII- wieczna Francja to centrum świata. A tam od 1789 rozruchy, walka, terror. Czym to się skończy?

Obejrzyj film od 2:22 do końca. A potem zapisz notatkę.

<https://www.youtube.com/watch?v=ed3ncsqZJ7U&t=185s>

**Temat: Od monarchii do republiki.**

W wyniku rewolucji we Francji upada monarchia absolutna. Państwo przekształca się najpierw w monarchię konstytucyjną (panuje król, ale musi przestrzegać prawa- konstytucji). Następnie sytuacja zaostrza się- król zostaje ścięty i zostaje wprowadzona republika (w państwie nie ma

władcy). Ostatecznie pokój we Francji zapanował w roku 1795, kiedy władzę przejął tzw. Dyktoriał (w jego skład wchodził Napoleon).

A kto się chce sprawdzić to może spróbować

[https://kahoot.it/challenge/0765680?challenge-id=3653aa59-0c03-417c-84a1-cef91f5bc6e4\\_1585649125656](https://kahoot.it/challenge/0765680?challenge-id=3653aa59-0c03-417c-84a1-cef91f5bc6e4_1585649125656)

lub PIN 0765680.

Pozdrawiam Paweł Więcek

## • WYCHOWANIE FIZYCZNE

Dzień dobry

W ramach dzisiejszego WF-u proszę przygotować krzesło. Przed Wami 12 – minutowy trening ukierunkowany na dolne partie mięśniowe.

1. Wykonaj rozgrzewkę :

- trucht w miejscu 1 min
- krążenia RR w przód i tył x10
- pajacyki x20
- przysiady x10
- skrętoskłony x10
- skłony tułowia do PN i LN x10

2. Wykonaj ćwiczenia z filmu <https://www.youtube.com/watch?v=2sZG1MnyEhs>

## • MUZYKA

Bardzo proszę, wysłuchaj utworu i spróbuj wymyślić kroki i ruchy taneczne, które następnie powtórzą pozostałe osoby w klasie. Potanczmy wspólnie, gdy się spotkamy.

<https://www.youtube.com/watch?v=oWgTqLCLE8k>

Pozdrawiam!