

WTOREK – 07.04.2020

Fizyka	Temat: Opory ruchu – tarcie, sprężystość. Bardzo proszę o przeczytanie tematu ze str. 160-163. Przepiszcie wiadomości z ramek str. 162 podręcznik (1-ramka –podsumowanie, 2- ze str. 167 - podsumowanie). Popatrzcie na rysunek przedstawiający tarcie str. 164. Co to jest tarcie poślizgowe? Co to jest tarcie toczne? Czy umiecie podać przykłady, gdzie występuje sprężystość? (ok. 3 przykłady). Praca domowa do sprawdzenia: Podaj 3 przykłady z życia codziennego, gdy tarcie jest pożyteczne oraz niekorzystne (też 3 przykłady). Proszę odesłać na adres e-mail: 55iwona22@wp.pl Pozdrawiam I. Urbańska
Historia	Sprawa polska w czasach I wojny światowej. Witajcie, Drodzy Uczniowie. Na dzisiejszej lekcji historii dowiedziecie się jaki stosunek miały państwa zaborcze wobec sprawy polskiej. Jakie były skutki Aktu 5 Listopada? Co zawierało orędzie prezydenta USA? 1.Zapiszcie temat lekcji wraz z datą w zeszycie przedmiotowym: Sprawa polska w czasach I wojny światowej. 3. Posłuchajcie wykładu Waszego kolegi https://www.youtube.com/watch?v=kMGDOaAs4Lw 4. Na utrwalenie wykonajcie w zeszycie ćwiczeń ćw. 1 - 4 str.80-81. Niczego nie odsyłajcie. Przyjemnego, samodzielnego zdobywania wiedzy!
Geografia	Usługi w Polsce - powtórzenie. Witajcie, Drodzy Uczniowie. Na dzisiejszej lekcji powtarzamy wiadomości nt. usług w Polsce. Sprawdzian odbędzie się dopiero po omówieniu rozdziału 6. razem z tym rozdziałem. 1.Zapiszcie temat lekcji wraz z datą w zeszycie przedmiotowym: Usługi w Polsce - powtórzenie. 2. Przeczytajcie PODSUMOWANIE podręcznik str.161. 3.Sprawdź się! Wykonaj w zeszycie - podr.str.162 4. Na utrwalenie wykonajcie w zeszycie ćwiczeń ćw. 1 - 7 str.100 -101 Niczego nie odsyłajcie. Przyjemnego, samodzielnego zdobywania wiedzy!
J. polski	Proszę napisz temat lekcji: <u>Narzucić swoją wolę. Czy Wacław ma prawo do własnego wyboru?</u> 1. Czy ojciec ma prawo ingerować w życie syna? 2. To jest sytuacja z komedii, a jak jest w życiu? 3.. Jak wyglądają ograniczenia praw ludzi do decydowania o sobie i swoim życiu we współczesnym świecie? Przygotuj argumenty do dyskusji, zredaguj list lub stwórz pracę skierowaną do rówieśników, w której w dowolnej formie graficznej przedstawisz to zjawisko. Ponadto przygotuj plan najważniejszych wydarzeń komedii. W razie trudności pomogę. Miłej pracy.

Biologia	Temat lekcji: Ośrodkowy układ nerwowy 1. Dzień dobry. Zapisz temat do zeszytu 2. Wykonaj notatkę według pięciu ćwiczeń ze strony 180 w podręczniku. Pamiętaj notuj tylko najważniejsze informacje. 3. W razie trudności służę pomocą. 4. Dla utrwalenia polecam : https://www.youtube.com/watch?v=NM3sp49sW_I https://www.youtube.com/watch?v=W5RwVF81r3g
Religia	Temat: Triduum Paschalne centrum roku liturgicznego nr 53 str.170 Wydarzenia Wielkiego Tygodnia znajdziesz w Piśmie św. Zajrzyj do Ewangelii św. Jana J 18, 1- 40 oraz J 19, 1 – 42, przeczytaj, zakoduj sigłą takie wydarzenia: Pojmanie Jezusa – J 18, 1 – 11 Jezus przed Piłatem Wyrok Droga krzyżowa i ukrzyżowanie Testament z krzyża Śmierć Jezusa Złożenie Jezusa do grobu Wykonane ćwiczenie odeślij do mnie tak jak poprzednio do 7. 04. Z Liturgią Wielkiego Czwartku, Wielkiego Piątku, Wielkiej Soboty zapoznasz się zaglądając do podręcznika str.171 – 172. Uczestnicz w nabożeństwie Wielkiego Tygodnia za pośrednictwem mediów, zapisz do zeszytu - jaki był to program i którą Ewangelię czytano tego dnia. O tym poinformujesz mnie po świętach.

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Drodzy Uczniowie, w związku z trudną sytuacją jaka jest obecnie proszę, abyście ucząc się samodzielnie pamiętali o aktywności ruchowej.

W ramach zajęć z wychowania fizycznego proponuję Wam ćwiczenia do wyboru.

Czas, który przeznaczycie na ćwiczenia regulujecie sobie według własnych potrzeb, ale proszę abyście ćwiczyli codziennie. Pamiętajcie o rozgrzewce i odpowiednim stroju. Pamiętajcie też o prawidłowej postawie podczas pracy przy komputerze. Proponuję również ruch na świeżym powietrzu np. gra w piłkę z rodzicami lub rodzeństwem na podwórku, ewentualnie spacer z rodzicami z dala od innych osób. Możecie również wykorzystać własne pomysły na aktywność ruchową.

Poniżej podaje linki, które może będą dla Was inspiracją. Wybierzcie coś dla siebie, wykonajcie, a potem podzielcie się swoją aktywnością ze mną wysyłając zdjęcia na mój adres e-mail. Czekam też na Wasze pomysły. „My „koronie” się nie damy bo aktywnie czas spędzamy”. Po powrocie do szkoły może stworzymy szkolną galerię aktywnych ruchowo? Powodzenia ☺

DLA CHŁOPCÓW I DZIEWCZYNEK

rogrzewka:

11,5 min: <https://www.youtube.com/watch?v=IxA4sApBSuA>

10,5 min: <https://www.youtube.com/watch?v=xE6BL3m3nk>

ćwiczenia w czasie przerw od nauki:

13 min: <https://www.youtube.com/watch?v=oxhgW7atWV4>

zdrowy kręgosłup:

33,5 min: <https://www.youtube.com/watch?v=SMkccyjsPDQ>

ćwiczenia z rodzeństwem:

8 min: <https://www.youtube.com/watch?v=7LFzesHxm8I>

10 ćwiczeń z krzesłem

www.youtube.com/watch?v=DP5Gib9SXo8

wf w domu na 5 dni

www.youtube.com/watch?v=Rh6_JNVmACw

10 ćwiczeń a pracuje całe ciało

www.youtube.com/watch?v=qREgqFYxl-Q

DLA DZIEWCZYNEK

stretching:

11,5 min: https://www.youtube.com/watch?v=vq_4SghsXUg

zumba - układy taneczne:

3,5 min: <https://www.youtube.com/watch?v=jaGlgUI8Yok>

DLA CHŁOPCÓW

Trening ogólnorozwojowy dla mężczyzn: wykorzystaj ciężar własnego ciała

www.youtube.com/watch?v=oKLMHA9ylYo

10 ćwiczeń a pracuje całe ciało

www.youtube.com/watch?v=qREgqFYxl-Q