

ŚRODA – 25.03.2020

Historia	Sejm Wielki i Konstytucja 3 maja. Witajcie, Kochani na pierwszej wirtualnej lekcji historii. Czytajcie, proszę uważnie polecenia i wykonujcie je. Dowiedziecie się dziś w jakim celu zebrał się Sejm Wielki i dlaczego Konstytucja 3 maja nie spodobała się wszystkim Polakom. 1. Zapiszcie temat lekcji wraz z datą w zeszyt przedmiotowym: Sejm Wielki i Konstytucja 3 maja. 2. Przeczytajcie z podręcznika str.169 fragment zatytułowany "Reformy Sejmu Wielkiego". 3. Obejrzyjcie filmik przygotowany przez 2 sympatyczne Wasze rówieśniczki. https://www.youtube.com/watch?v=2Y1b9Sh_Vos 4. Sporządźcie notatkę na podstawie przeczytanego i obejrzanego materiału. 5. Wykonajcie ćw. 6 i 7 - zeszyt ćwiczeń str.86 i 87. Dla chętnych ćw. 8 str.87. Zróbcie fotografię wykonanej pracy i odeślijcie na naszą grupę Messengera. Wierzę w Was! Powodzenia! W razie problemów wiecie jak się ze mną skontaktować w wirtualnym świecie! :)
Matematyka	Na tej lekcji dowiesz się, po co zapisywać wyrażenia algebraiczne. Zapisz w zeszyt. Temat: Wyrażenia algebraiczne – wprowadzenie. 1. Obejrzyj wideolekcję https://pistacja.tv/film/mat00350-wyrazenia-algebraiczne-wprowadzenie?playlist=79 oraz https://pistacja.tv/film/mat00351-wyrazenia-algebraiczne-suma-roznica-iloczyn-iloraz?playlist=79 2. Wykonaj ćw. 1-3 str.87 (zeszyt ćwiczeń) W razie problemów chętnie pomogę.
J. polski	Środa Temat: <u>Z ortografią za pan brat</u> Drodzy uczniowie przećwiczcie 2, 3 dyktanda (jeśli ktoś ma ochotę może więcej) –aplikacja dyktanda.online – wybierając swój poziom klasy VI
Technika	1. Zapisz w zeszyt temat lekcji: Rodzaje rysunków technicznych. 2. Następnie proszę przeczytajcie uważnie tekst w podręczniku o tym samym tytule. (ja mam na stronie 40-41) Po przeczytaniu tekstu odpowiedzcie pisemnie w zeszyt na pytanie: Podaj przykłady trzech zawodów, w których przedstawiciele wykorzystują podczas pracy dokumentację techniczną. 3. Zachęcam do obejrzenia prezentacji: 4. Rysunek techniczny w klasach IV-VI - ppt video online pobierz www.slideplayer.pl/slide/825486

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

rozgrzewka:

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=qREggFYxl-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=oKLMHA9yIYo

10 ćwiczeń a pracuje całe ciało

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