

Historia	Rządy Bolesława Krzywoustego. Witajcie, Drodzy Uczniowie na kolejnej wirtualnej lekcji historii. Czytajcie, proszę uważnie polecenia i wykonujcie je. Dowiedziecie się dziś, jaką politykę prowadził Władysław Herman i jego syn Bolesław Krzywousty. Co zawierał testament Bolesława Krzywoustego i jakie były jego skutki. 1. Zapiszcie temat lekcji wraz z datą w zeszycie przedmiotowym: "Rządy Bolesława Krzywoustego". 2. Obejrzyjcie filmik https://www.youtube.com/watch?v=w5kqYmomxd8 2. Napiszcie notatkę w zeszycie będącą odpowiedzią na pytania zamieszczone w podręczniku str.179 (NA CO BĘDĘ ZWRACAĆ UWAGĘ). 3. Praca domowa - wykonajcie ćw.2, 4 i 5 zeszyt ćw.str.97- 99 Nie odsyłajcie niczego! Dla chętnych! Gdzie w Płocku znajdziesz ślady panowania Władysława Hermana i Bolesława Krzywoustego? Możesz dołączyć fotografie tych obiektów. Możesz też dostać szóstkę za tę pracę! Wyślij na mojego Messengera. Satysfakcjonującego, samodzielnego zdobywania wiedzy! Pozdrawiam Was ciepłutko!
Geografia	Pierwsze podróże geograficzne. Witajcie, Kochani na kolejnej wirtualnej lekcji geografii. Czytajcie, proszę uważnie czytajcie polecenia i wykonujcie je. Dowiedziecie się kim byli śmiałkowie, którzy odbywali pierwsze podróże geograficzne i czym się różniły te wyprawy od tych z XIX i XX wieku oraz jak bardzo wzbogaciły naszą kuchnię. 1. Zapiszcie temat lekcji wraz z datą w zeszycie przedmiotowym : Pierwsze podróże geograficzne. 2. Przepiszcie notatkę do zeszytu : ✓ Marco Polo – wyprawa w głąb Azji oraz na wyspę Jawę i do Indii, sprowadzenie pieprzu, cynamonu, goździków, gałki muskatołowej do Europy. ✓ Vasco da Gama- drogą morską dotarł do najbardziej wysuniętego punktu Afryki - Przylądka Igiełnego. ✓ Krzysztof Kolumb – odkrył wyspy: Bahama, Kuba, Haiti, dotarł do Ameryki, myśląc że to Indie Amerigo Vespucci – od jego imienia nazwano kontynent Ameryka ✓ Ferdynand Magellan – podróż dookoła świata ✓ James Cook – trzykrotnie opłynął ziemię, odkrył Hawaje, Nową Zelandię ✓ David Livingstone – badał rzeki: Zambezi i Kongo , odkrył wodospady Wiktorii ✓ Henryk Stanley – odszukał źródła Nilu ✓ Robert Peary – zdobył biegun N ✓ Roald Amundsen - zdobył biegun S ✓ Edmund Hillary i Tenzing Norgay – zdobyli Mont Everest ✓ Jacques Piccard i Don Walsh – opuścili się do najgłębszego miejsca na Ziemi , czyli na dno Rowu Mariańskiego

	3.Przeczytajcie dla utrwalenia temat w podręczniku str.91-97. 4. Wykonajcie zadania w zeszyty ćwiczeń ze str. 55- 57. Dla chętnych - zadanie 7 ze str. 58. Pamiętajcie, że wciąż pozostają nieznane miejsca na Ziemi, we Wszechświecie, które czekają na odkrywców! Może czekają właśnie na Was? Życzę Wam miłej pracy i pozdrawiam ciepło!
J. polski	Dzisiejsza lekcja poświęcona będzie ocenie bohaterów. 1. Proszę zapisz temat w zeszyty : <u>Ocena postaw i zachowań Chłopców z Placu Broni (charakterystyka)</u> 2. Bank ważnych słów do charakterystyki: osobowość, natura , umysłowość, usposobienie, istota, umysł, mentalność, oblicze, temperament, indywidualność. 3. Proszę podaj własne skojarzenia i wyrazy bliskoznaczne (3 lub 4) do następujących wyrazów: charakterystyczny-specyficzny, specjalny..... ucharakteryzować- przebrać, naśladować..... charakteryzować się- cechować się, wyróżniać..... 4. Bohaterowie to: Feri Acz, bracia Pastorowie, Gereb, Sebenicz, Janosz Boka, Ernest Nemeczek, Barabasz, Czonakosz, Rychter. <u>Ernest Nemeczek</u> <u>Wygląd zewnętrzny</u> Mały, jasnowłosey, podobny z wyglądu do matki, delikatny, mizerny, niepozorny <u>Charakter, postawa, zachowanie</u> Był człowiekiem honoru, rzetelnie, wypełniał obowiązki szeregowca, był pokorny, konsekwentnie pozostawał wierny wartościom, był dumny z placu, umiał wykazać się odwagą w obliczu zagrożenia, gotów do oddania życia jak prawdziwy patriota i obrońca ojczyzny, był dobrym przyjacielem, był lojalny wobec dowódcy, miał wielkie serce, był prostoduszny, nieco naiwny. Przepisz informacje o Nemeczku do zeszytu, postaraj się ocenić pozostałych chłopców, wnioski zapisz w zeszyty. W razie trudności proszę pisać. ☺ Pozdrawiam.
Technika	Temat lekcji: Zrób to sam- zajaczek wielkanocny. 1.Obejrzyj film: www.youtube.com/watch?v=5y8nAQL9CJk 2.Przygotuj materiały: gumki recepturki lub sznurek, ręcznik lub ściereczkę kuchenną o wymiarach 35x35cm.(może być inny materiał o innych wymiarach ważne, aby był kwadrat), ruchome oczy lub szpilki. 3.Na wykonanie zajaczka masz tydzień – 09.04.2020r. (ostateczny termin) 4.Po wykonaniu zajaczka zrób zdjęcie i wyślij do 09.04.2020r. Praca będzie oceniona. Miłej zabawy☺
Muzyka	Temat lekcji: Muzyka średniowiecza i renesansu. 1.Zapisz proszę temat w zeszyty. 2.Przepisz krótką notatkę Średniowieczna muzyka podporządkowana była religii, kompozytorzy nie podpisywali dzieł, ponieważ tworzyli na chwałę Pana. Muzykę w kościele wykonywano a cappella - czyli bez instrumentów. Najbardziej znanym utworem powstałym w średniowieczu jest hymn Bogurodzica. Jej zapis powstał około 1408 roku.

	Posłuchajmy https://www.youtube.com/watch?v=3P2Pr6kUxtA średniowieczne instrumenty to: fletnia, harfa, lira, psalterium, lutnia szalamaja https://www.youtube.com/watch?v=Mo0_9SrjH78 3.U schyłku średniowiecza większe uznanie zyskała muzyka świecka, służąca przede rozrywce. Powstawały utwory do tańca, komponowano pieśni miłosne i rycerskie. Wykonywali je trubadurzy lub truwerzy- wędrowni śpiewacy. 4.W renesansie tworzone muzykę wielogłosową, powstawało wiele tańców i pieśni dla rozrywki słuchaczy. 5.Posłuchaj muzyki i tańca renesansowego https://www.youtube.com/watch?v=tZZkwnh5pcE 6.Dla chętnych notatka do przeczytania w podręczniku str. 103 W razie trudności służę pomocą.
--	---

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 ☺

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>

lekcje wf w domu, zagraj i ćwicz kl. I-III

www.damianrudnik.com/lekcja-wf-w-domu-zagraj-i-cwicz-podstawowka-i-liceum/

10 ćwiczeń z krzesłem

www.youtube.com/watch?v=DP5Gib9SXo8