

PONIEDZIAŁEK 29.03.2021 r.

KLASA V

LEKCJA	GODZINA	PRZEDMIOT	LEKCJA	UWAGI
1	8:00-8:45	hik	Przepisz do zeszytu i przetłumacz: der Kuchen- das Lamm- das Nest – das Osterei – die Glocke – der Osterhase – das Korb -	Adres do kontaktu z nauczycielem: plastyka.rudnik@gmail.com Termin wykonania pracy: do 2 kwietnia
2	8:55-9:40	matematyka	Lekcja ONLINE na ZOOMIE	Link do spotkania został przesłany na maila
3	9:50-10:35	j. niemiecki	Lekcja ONLINE na ZOOMIE	Link do spotkania został przesłany na maila
4	10:45-11:30	plastyka	Wykonaj pracę plastyczną, na której znajdzie się polska flaga państwowa lub biało-czerwony motyw . Technika wykonania pracy jest dowolna: np. rysunek, grafika, malarstwo, collage, haft, techniki elektroniczne.	Adres do kontaktu z nauczycielem: plastyka.rudnik@gmail.com Termin wykonania pracy: do 6 kwietnia
5	11:40-12:25	j. polski	Lekcja ONLINE na ZOOMIE	Link do spotkania został przesłany na maila
6	12:45-13:30	historia	Lekcja ONLINE na ZOOMIE matematyka - zastępstwo D. Sochiera	Link do spotkania został przesłany na maila

7	13:40-14:25	wf	<p><u>Temat: Rozgrzewka i jej znaczenie.</u></p> <p>Rozgrzewka to podstawowa i najważniejsza czynność poprzedzająca wykonanie intensywnego wysiłku związanego z grą, treningiem lub zawodami. Wprowadza cały organizm na wyższe obroty. Nasila procesy adaptacji do wysiłku. Przygotowuje narząd ruchu do wzmożonej aktywności. Nawet odżywiając się bardzo zdrowo i śpiąc wystarczająco długo, nie będziemy czuli się dobrze bez odpowiedniej dawki ruchu. Rozgrzewka bo to podstawa jakiegokolwiek treningu. Rozgrzewka jest ważna, bowiem:</p> <ul style="list-style-type: none">• przygotowuje organizm do wysiłku,• mobilizuje stawy do wzmożonej pracy,• chroni ciało przed kontuzjami,• pozwala na maksymalne wykorzystanie możliwości organizmu. <p>Link do lekcji</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=xrRsUL9HVj8</p>	<p>Adres do kontaktu z nauczycielem: bozena.wf1@op.pl Termin wykonania pracy: 29.03.21r.</p>
---	-------------	----	--	---