

WTOREK 08.12.2020 r.

KLASA V

LEKCJA	GODZINA	PRZEDMIOT	LEKCJA	UWAGI
1	8:00-8:45	j. polski	<p>Temat: Pisownia ó i u powtórzenie i uzupełnienie wiadomości</p> <p>1.Korzystając z wiadomości z poprzedniej lekcji poćwicz zastosowanie reguł ortograficznych:</p> <p>a) w zeszycie pisemnie -na rozgrzewkę str.140 -zad. 1, 4 str.141 -zad.9 str. 143</p> <p>-dla chętnych zad 6 str.142 (powyższe zadania znajdują się w podręczniku)</p> <p>b) w zeszycie ćwiczeń -zad.4 str.72 -zad.5,6 str.73 -dla chętnych zad.3 str.72 , zad.9 str.74</p>	<p>Adres do kontaktu z nauczycielem: luis.rufi741@gmail.com</p> <p>Termin wykonania pracy: zadania proszę rozwiązać 8.12, przesać zadania dla chętnych</p>
2	8:55-9:40	j. angielski	Lekcja ONLINE na ZOOMIE	Link do spotkania został przesłany na maila
3	9:50-10:35	matematyka	Lekcja ONLINE na ZOOMIE	Link do spotkania został przesłany na maila
4	10:45-11:30	Biologia	Lekcja ONLINE na ZOOMIE	Link do spotkania został przesłany na maila
5	11:40-12:25	Religia	Lekcja ONLINE na ZOOMIE	Link do spotkania został przesłany na maila

6	12:45-13:30	Wf	<p>Temat: Prawidłowa technika wykonania przewrotu w przód.</p> <p>Przewrót w przód to element, który wykonuje się zazwyczaj z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego.</p> <p>Wykonaj pełny przysiad (kucając na palcach) tak, aby usiąść na piętach. Pięty i kolana trzymaj razem, dłonie oprzyj przed sobą tak, aby znajdowały się po obu stronach nóg, w jednej linii z barkami. Zginając łokcie schowaj głowę między rękami jednocześnie prostując kolana. Wykonaj przewrót do przodu. Ćwiczenie skończ w pozycji wyjściowej – wstań z pełnego przysiadu z uniesionymi w górę rękami.</p> <p>Przewrót w przód to jedno z podstawowych ćwiczeń gimnastycznych. Często już jako dzieci mamy z nimi do czynienia na lekcjach wychowania fizycznego. Przewroty w przód wykonuje się z pozycji stojącej, z przysiadu lub z marszu. To ćwiczenie doskonale aktywuje ciało do pracy i bardzo dobrze działa na kręgosłup.</p> <p>W ramach aktywności codziennej i przygotowania do wykonywania przewrotów w warunkach domowych polecam robienie:</p> <ul style="list-style-type: none">– kołysek– kołysek z chwytem za kostki do wstania– leżenia przerzutnego (świeca)– leżenia przewrotnego (przenoszenie nóg za głowę). <p>Oczywiście pamiętajcie o bezpieczeństwie, rozgrzewce i rozciąganiu.</p> <p>Robienie fikołków poprawi naszą gibkość, siłę oraz będzie świetnym urozmaiceniem codziennego treningu. Obejrzyj poniższy filmik, na którym pokazują, jak zrobić przewrót w przód – krok po kroku</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=JaW0tUrLYFc</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=JR2N3GCSipE</p>	Adres do kontaktu z nauczycielem: bozena.wf1@op.pl Termin wykonania pracy
---	-------------	----	---	---

			<p>Pamiętaj ćwiczenia wykonuj w bezpiecznym miejscu, najlepiej na podłodze rozłóż sobie koc lub kołdrę. Przed wykonaniem przewrotu wykonaj rozgrzewkę. Ćwiczenia wykonuj powoli i dokładnie.</p>	
--	--	--	--	--