

WTOREK 16.02.2021 r.

KLASA V

| LEKCJA | GODZINA     | PRZEDMIOT  | LEKCJA  | UWAGI  |
|--------|-------------|------------|---|--|
| 1      | 8:00-8:45   | -----      | -----   |  |
| 2      | 8:55-9:40   | j. polski  | <p><b><u>Temat: Powtarzamy wiadomości z działu 4</u></b></p> <p>1.Korzystając z podręcznika ( str.196) utrwali ustnie pojęcia:<br/>           -wyrazy wieloznaczne<br/>           -przysłowie<br/>           -uosobienie</p> <p>2.Powtórz ustnie wiadomości dotyczące:<br/>           -legandy<br/>           -części mowy (str.196)<br/>           -wykonania opisu krajobrazu<br/>           -budowy zdania i równoważnika zdań</p> <p>3.Pisemnie wykonaj następujące zadania:<br/>           -ćwiczenia zad.4 str.64<br/>           -ćwiczenia zad.4str.90<br/>           -ćwiczenia zad 3,4 str.76<br/>           -ćwiczenia zad.8 str.77</p> | <p>Adres do kontaktu z nauczycielem:<br/> <a href="mailto:luis.rufi741@gmail.com">luis.rufi741@gmail.com</a><br/>           Termin wykonania pracy:<br/> <b>16.02.21r. nie przysyłaj</b></p> |
| 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         | <b><u>Temat: Ćwiczenia sprawności ogólnej na obwodzie stacijnym.</u></b>  | Adres do kontaktu z nauczycielem:  |

|  |  |  |   |   |
|--|--|--|---|---|
|  |  |  | <p>Dobra kondycja to podstawa każdej aktywności fizycznej. Aby równomiernie wzmocnić i budować siłę poszczególnych partii mięśni warto urozmaicić swój plan zajęć o trening stacyjny. Jak sama nazwa wskazuje opiera się on na stacjach, czyli punktach. Jeden obwód może składać się z 6 do 10 stacji.</p> <p>Aby zorganizować trening stacyjny w domu musisz najpierw dokładnie zaplanować jego przebieg. Ustal liczbę stacji, rodzaj ćwiczeń, kolejność ale także liczbę lub czas powtórzeń. Zawsze zaczynaj trening od rozgrzewki, np. krótki bieg, a na końcu stretchingiem, czyli ćwiczenia rozciągające. Stacje mogą mieć formę pompek, przysiadów z obciążeniem, podskoków, wyrzutów nóg w podporze, brzuszki itp. Liczy się Twoja kreatywność. Do ćwiczeń możesz wykorzystać przedmioty domowego użytku np. krzesło, butelki z wodą, itp.</p> <p>Na środę proszę przygotować na lekcję wf obwód stacyjny, składający się z 6 stacji, ( liczbę i czas powtórzeń Ty sam ustalasz).</p> | <p><a href="mailto:bozena.wf1@op.pl">bozena.wf1@op.pl</a><br/>Termin wykonania pracy:<br/><b>16.02.21r.</b></p> |
|--|--|--|---|---|