

**WF**

Temat: **Rzut piłeczką palantową – doskonalenie.**

Do konkurencji rzutowych w lekkiej atletyce zaliczamy: [pchnięcie kulą](#), [rzut oszczepem](#), [rzut młotem](#), [rzut dyskiem](#),

W szkole podstawowej uczyliśmy rzutu piłeczką palantową.

Rozgrzewka domowa: <https://www.youtube.com/watch?v=BPXkDaCXmHI>

Tutaj technika rzutu jaką możesz poćwiczyć w domu.

Technika rzutu: [https://www.youtube.com/watch?v=QC4\\_z8OPZrs](https://www.youtube.com/watch?v=QC4_z8OPZrs)

Tutaj teoria z rysunkami.

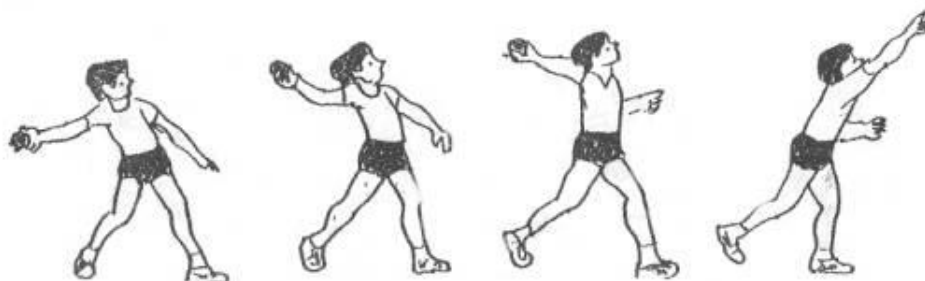
Rzut piłeczką palantową należy do rzutów zamachowych.

Fazy rzutu: rozbieg, przyjęcie pozycji wyrzutnej, wyrzut,

Rozbieg: długość rozbiegu 10 – 15 m - po linii prostej



Rys 4. Wyrzut



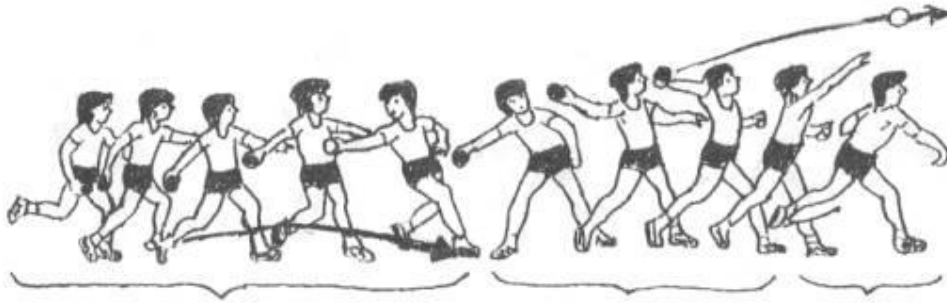
noga wykroczna  
wyprostowana

skręt stopy prawej nogi w  
kierunku rzutu z  
jednoczesnym wypychaniem  
prawego biodra do przodu

łokieć na wysokości  
barku

wyrzut do góry w  
przód

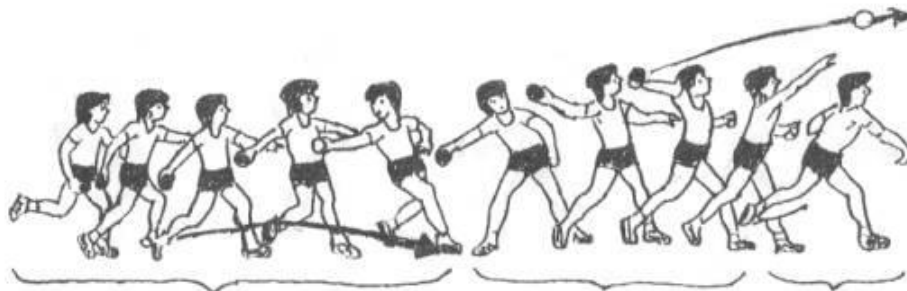
Rys 5. Rozbieg



Ostatnie trzy kroki w rzucie: lewa – prawa – lewa – przy rzucie prawą ręką.  
 Uczniowie leworęczni: prawa – lewa – prawa.

- krok lewą nogą: kl. Piersiowa ustawiona przodem do kierunku rzutu,
- krok prawą nogą: ręka rzucająca cofana (odprowadzana) jest do tyłu z jednoczesnym skrętem tułowia o 90° w kierunku ręki rzutnej,
- krok lewą nogą (pozycja wyrzutna): dłuższy od poprzednich, ręka rzutna wyprostowana do tyłu, prawa noga ugięta.

Rys 6. Fazy rzutu



krok skrzyżny

wyrzut

zakończenie rzutu

## HISTORIA

Temat: Kryzys i odbudowa państwa polskiego

1. Zapoznaj się z wiadomościami ze str. 175 – 178
2. By lepiej zrozumieć treści polecam obejrzeć film
3. <https://gwo.pl/upadek-i-odbudowa-panstwa-piastow-p4612>

## TECHNIKA

Temat: Sprawdź, co jesz

1. Zapoznaj się z wiadomościami ze str. 68 – 70
2. By lepiej zrozumieć tematykę omawianą na lekcji – proponuję byś zapoznał się z wiadomościami z e - podręcznika  
<https://epodreczniki.pl/a/wlasciwe-odzywianie-warunkiem-zdrowia/DRQdiNjWP>

3. Możesz także wykonać dodatkowa prace na ocenę np. z papieroplastyki – orgiami, kartkę okolicznościową, zbudować urządzenie elektroniczne , uszyć maskotkę – do prac dołącz opis wykonania pracy ( nazw , rysunek, materiały, narzędzia, sposób wykonania)

Wyślij pracę na adres – [agaw44@outlook.com](mailto:agaw44@outlook.com)

## JĘZYK POLSKI

**Temat: Prasa w naszym życiu, ludzie prasy – KNO**

**Godz. 10.00 Teams! 😊**

Wzór prawidłowo rozwiązane zadania z poprzedniej lekcji – proszę porównać z wersją w swoim zeszytcie:

**Które z podanych informacji są prawdziwe? Zaznacz właściwe dokończenia zdania.**

Kwartalnik ukazuje się

- cztery razy w ciągu roku.
- raz na miesiąc.
- raz na kwartał.
- co trzy miesiące.
- codziennie.
- raz w roku.

 DOBRZE

Osoby nieuczestniczące w spotkaniach Temas – podręcznik str. 272-273 – proszę o uważną lekturę podanych stron, a następnie wykonanie notatki w zeszycie (wymienić ludzi prasy – kto pracuje przy tworzeniu tekstów prasowych).

Wykonaj także ćw. 2, 3, 4 ze str. 274.

Narysuj w zeszycie tabelę, jej wzór zamieszczam poniżej:

CZASOPISMA DRUKOWANE		CZASOPISMA W WERSJI ON-LINE	
ZALETY +	WADY –	ZALETY +	WADY –

Ciekawostki:

Dziennikarze z walizkami



W latach trzydziestych XX wieku, aby wykonać zdjęcie ilustrujące artykuł w gazecie, fotoreporter musiał się wykazać... siłą. Aparaty fotograficzne były wówczas bardzo duże i ciężkie – każdy z nich zajmował pokaźną walizkę.

Zapisz w zeszycie:

Paparazzi

Czy wiesz, o kim mówi się **paparazzi** [czytaj: paparacc-i]? W ten sposób nazywa się żądnych sensacji, natrętnych dziennikarzy za wszelką cenę zdobywających zdjęcia sławnych ludzi oraz informacje o tych osobach – bez ich zgody. Zebrane wiadomości paparazzi drukują najczęściej w **tabloidach**, czyli w gazetach codziennych, mających kolorowe fotografie i sensacyjną treść.



## MUZYKA

**Temat: Śladami Fryderyka Chopina.**

Planowane 2 lekcje.

Obejrzyj film pt. Śladami Fryderyka Chopina na stronie e-podręczniki.

Link do strony e-podręczniki:

<https://epodreczniki.pl/a/wybitny-kompozytor---fryderyk-chopin/D19DpjDoD>

lub przeczytaj informacje zawarte pod linkiem:

<http://www.muzykotekaszkolna.pl/wiedza/kompozytorzy/chopin-fryderyk-1810-1849/>

lub przeczytaj informacje zamieszczone w podręczniku do muzyki od strony 98-104.

**Powodzenia!**  
**Życzę Ci miłego dnia ☺**  
**Dasz radę!**

Pamiętaj o spotkaniach Teams! :)

Dodając odrobinę koloru do życia

Twój wychowawca

Sebastian Sowa