

WF

Temat: Skok w dal- doskonalenie techniki

Znamy już podstawowy podział dyscyplin sportowych w lekkoatletyce czyli: biegi, rzuty i skoki. Dzisiaj zajmiemy się tymi ostatnimi. W konkurencjach olimpijskich mamy następujące konkurencje:

- Skok w dal
- Skok wzwyż- <https://www.youtube.com/watch?v=BW16kWfcWso>
- Skok o tyczce- <https://www.youtube.com/watch?v=EOnvtsblOm0> – Piotr Lisek
- Trójskok- <https://www.youtube.com/watch?v=s9zLOpMqt9Y> – Maksym Sypniewski

Na lekcjach wychowania fizycznego wykonywaliśmy już skok w dal. Przypomnijmy sobie jak wygląda prawidłowa technika wykonania.

https://www.youtube.com/watch?v=Wv1-VP3B_bI – skok w dal- kilka istotnych informacji

Fazy skoku:

- rozbieg,
- odbicie,
- lot,
- lądowanie.

Stosowane techniki skoku w dal:

- naturalna (kuczna)- charakteryzuje się kuczną pozycją ciała w czasie lotu
- krocza- utrzymanie w locie pozycji wykroczonej.
- piersiowa,
- biegowa.

Wszystkie techniki różnią się tylko fazą lotu. W szkole stosuje się najprostsze techniki – kuczną i kroczną.

Miejmy nadzieję, że za niedługo będziemy mogli spróbować wykonać taki skok na naszym szkolnym boisku ☺

HISTORIA

Temat: Społeczeństwo w czasach pierwszych Piastów.

1. Zapoznaj się z wiadomościami ze str. 183 - 187
2. By lepiej zrozumieć treści polecam obejrzeć film <https://www.youtube.com/watch?v=3tR2jdcDDao>
3. 4. Przepisz do zeszytu – To już wiem ze str. 187

TECHNIKA

Temat: Sprawdź, co jesz Cd.

1. Zapoznaj się z wiadomościami ze str. 68 – 70
2. By lepiej zrozumieć tematykę omawiana na lekcji – proponuję byś zapoznał się z wiadomościami z e - podręcznika
<https://epodreczniki.pl/a/wlasciwe-odzywianie-warunkiem-zdrowia/DRQdiNjWP>
3. Wykonaj na ocenę ćw. 5 ze ST. 69
4. 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

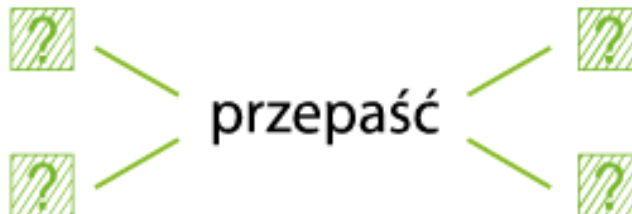
JĘZYK POLSKI

Temat: Jak rozjaśnić obraz świata? – KNO

Godz. 10.00-11.00 – lekcja on-line Teams – zapraszam 😊

Podręcznik str. 264-265. Przeczytaj utwór Tadeusza Różewicza pt. „Przepaść”, a następnie napisz w zeszycie 3-5 zdań, o czym jest utwór jednego z najwybitniejszych polskich poetów (określ temat wiersza, określ podmiot liryczny w wierszu, wskaż przenośnie i ich podstawowe funkcje – „przepaść krawężnika”, „otchłań ulicy”, porównaj doświadczenia bohatera z własnymi).

Może będzie Ci łatwiej, jeśli rozpoczniesz swoją pracę od wypisania skojarzeń ze słowem „przepaść” – narysuj taki schemat w zeszycie. Powodzenia!



MUZYKA

Temat: Słuchamy wybranej twórczości Fryderyka Chopina.

Zad. 1 Wysłuchaj dwóch utworów Fryderyka Chopina:

- [*I Koncert fortepianowy e-moll op. 11*](#)
- [*Andante Spianato i Wielki Polonez Es-dur*](#)

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

Ważne:

Obserwuj swój kalendarz na platformie Teams, uczestnicz w lekcjach online jeśli będą dostępne.

Powodzenia!

Życzę Ci miłego dnia ☺

Dasz radę!

Pamiętaj o spotkaniach Teams! :)

Dodając odrobinę koloru do życia

Twój wychowawca

Sebastian Sowa