

**JĘZYK POLSKI**

**Temat: Spotkanie z prasą – KNO (godz. 10.00 – zapraszam na Teamsy 😊)**

Osoby, które nie uczestniczą w spotkaniach Teams – str. 271 w podręczniku – proszę o uważną lekturę.

Proszę przepisać do zeszytu, co znaczy termin „czasopismo opiniotwórcze” na podstawie poniższej ryciny:



O czasopiśmie, które cieszy się zaufaniem czytelników i wywiera duży wpływ na ich opinie i sądy, mówimy, że jest opiniotwórcze.

Proszę wykonać ćwiczenie:

#### Cwiczenie interaktywne

**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.

Proszę wypisać w zeszycie 5 tytułów znanych czasopism (od myślników), np. „Gazeta Wyborcza”.

### **ZAJĘCIA WYCHOWAWCZE**

**Temat: Mój „skarb” – KNO**

Znajdź w domu rzecz, która jest dla Ciebie ważna lub którą bardzo lubisz. Narysuj swój „skarb” i odpowiedz na pytania:

- *Skąd masz ten przedmiot?*
- *Do czego on służy?*
- *Dlaczego lubisz ten przedmiot?*

### **JĘZYK ANGIELSKI**

**Temat: City creatures- Roman holiday. Reading comprehension. KNO.**

Kochani. W dniu dzisiejszym prześledzimy przygody naszych bohaterów. Tym razem przeanalizujemy relację z pobytu Big Ala w stolicy Włoch- Rzymie. ( zadanie 2 str.98).

Notatka do zeszytu:

- 1. You're back- wróciłeś**
- 2. Did you have a good time?- dobrze się bawiliście?**
- 3. Stay- przebywać**
- 4. Go sightseeing- wyruszyć na zwiedzanie**
- 5. Alone- sam**
- 6. Souvenirs- pamiątki**

Na podstawie przeczytanego dialogu proszę wykonać zadanie 2 str. 98. Polega ono na tym, aby wybrać poprawną odpowiedź i zapisać całe zdanie do zeszytu. To zadanie wykonujemy wszyscy.

Kolejnym krokiem będzie zadanie 3 str.99- tylko dla osób bez dostosowania. Uzupełnij pytania w czasie Past Simple, wykorzystując czasowniki w ramce. Zapisz odpowiedzi do zeszytu.

## WF

**Temat:** LA – Biegi krótkie, doskonalenie startu niskiego.

**Lekkoatletyka** (także **lekka atletyka**) – jedna z najstarszych dyscyplin sportu, oparta na naturalnym ruchu.

Podstawowe konkurencje lekkoatletyczne to: biegi, skoki, rzuty.

Dzisiaj zajmiemy się biegami.

**Biegi** w konkurencjach lekkoatletycznych dzielą się na:

- sprinty (biegi krótkie),
- biegi średnie,
- biegi długie,
- biegi przez płotki.

**Sprint** to bieg na krótkich dystansach:

- 60 metrów (hala),
- 100 metrów,
- 200 metrów,
- 400 metrów,
- sztafety 4 × 100 metrów
- sztafeta 4 × 400 metrów.

Zawodnicy startują na sygnał (strzał) startera z bloków startowych. Każdy zawodnik biegnie po swoim torze (przed zawodami odbywa się losowanie torów albo też numer toru przydzielonego zawodnikowi wynika z miejsca, które zajął on w biegu eliminacyjnym). O kolejności na mecie decyduje pierś zawodnika.

W biegach sztafetowych biorą udział zespoły czteroosobowe, konkurencja polega na biegu z pałeczką sztafetową trzymaną w dłoni. Zawodnicy podczas zmian przekazują sobie pałeczkę w wyznaczonej strefie zmian. Zgubienie pałeczki lub przekroczenie strefy zmian równoznaczne jest z dyskwalifikacją sztafety.

### Start niski

Start niski wykonuje się przed biegami krótkimi za wyjątkiem sztafety w której jedynie zawodnik biegnący jako pierwszy startuje z bloków startowych.

### Ustawienie bloków

Przyjmuje się, że przednia podpórka bloku startowego powinna być ustawiona w odległości około 2 stóp od linii startowej, a podpórka tylna o jedną stopę za nią.

### Komendy

Komendy są następujące: „na miejsca”, „gotów” i strzał z pistoletu.

„na miejsca”:

- Biegacz przyjmuje pozycję klęku podpartego jedno nogą na nodze zakroczonej, opierając stopy o ścianki bloków, a dłonie (kciuk i wyraźnie rozarty palec wskazujący, do którego przylegają wyprostowane pozostałe palce) ustawione są przed linią startową na szerokości barków.
- Kończyny górne wyprostowane w stawach łokciowych ustawione niemalże pionowo.
- Głowa swobodnie opuszczona w dół
- Równomierne rozmieszczenie masy ciała na wszystkie punkty podparcia – umożliwia to rozluźnienie mięśni.

„gotów”:

- Biegacz wolnym ruchem unosi biodra nieco powyżej poziomu barków
- Przenosi masę ciała na kończyny górne

„strzał”:

- Biegacz energicznie odbija się rękoma od bieżni
- Wykonuje zdecydowany ruch barkami w przód ku górze
- Rozpoczyna odbicie z bloków startowych równocześnie obiema nogami
- Noga zakroczna zostaje energicznie przeniesiona w przód
- Pracę nóg wspomaga naprzemianstronny obszerny wymach ramionami

W czasie pierwszych kroków, tułów jest mocno pochylony do przodu. Stopy przenoszone nisko nad podłożem.



ZADANIE: [https://www.youtube.com/watch?v=S5T\\_JCx2b3s](https://www.youtube.com/watch?v=S5T_JCx2b3s)- Obejrzyj jak nasza polska sprinterka Ewa Swoboda wygrywa bieg na 100m.

Spróbuj wykonać start niski. W domu ustaw sobie linię i spróbuj wykonać start niski bez biegu oczywiście ☺Możesz zrobić sobie zdjęcie i mi wysłać ☺

## **MATEMATYKA**

**Temat: Powtórzenie wiadomości z działu „Matematyka i my” – część 1.**

Na dzisiejszej lekcji powtórzmy i utrwalimy wiadomości o wagach i miarach.

Praca z podręcznikiem.

Rozwiąż zadania ze strony 127.

Poświęć na rozwiązywanie ok.30 minut. Rozwiąż te zadania, które potrafisz.

**Powodzenia!**

## **ZAJĘCIA ROZWIJAJĄCE KREATYWNOŚĆ – GDD**

Kochani- zawitała wiosenna zieleń w naszym mieście. Co powiecie na rysunek wykonany dowolną techniką, przedstawiający na przykład cudowną kwietną łąkę albo rozkwitające drzewa owocowe w ogrodach? Zachęcam Was- bo wykonujecie przepiękne prace- przyślijcie Wasze pomysły.

<https://www.youtube.com/watch?v=h804QmhDusY&list=RDh804QmhDusY&index=1>

- coś miłego dla ucha☺

Lub muzyka relaksacyjna na u tube...

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

**Dodając odrobinę koloru do życia**

**Twój wychowawca**  
**Sebastian Sowa**