

## **Kl. 5a 06.04**

### **JEZYK POLSKI**

#### **Temat: Czas na powtórkę!**

Lekcja będzie online na kanale Discord o 09.00.

(Osoby niemogące wziąć udziału w zajęciach online o tej godzinie, proszę o kontakt ze mną poprzez e-mail lub Messenger).

## **Technika 5a 06.04**

#### **Temat: Powtórzenie wiadomości o materiałach.**

Przełóż str. 44 – 45 oraz wybierz jeden z materiałów, który wydaje Ci najpopularniejszy w różnych dziedzinach: przemysłu, budownictwa, wyposażenia, elementów dnia codziennego, itp. Następnie napisz o tym krótką notatkę, dlaczego to właśnie ten materiał jest tak popularny! Notatkę w formie tekstowej lub zdjęcia prześlij na adres: [cyfrowatecchnika@gmail.com](mailto:cyfrowatecchnika@gmail.com)

Powodzenia

## **WYCHOWANIE FIZYCZNE CHŁOPCY**

#### **Temat: Zdrowy kręgosłup**

Siedzący tryb życia i niewłaściwa postawa w ciągu dnia prowadzą do różnych schorzeń kręgosłupa. Ponad połowa społeczeństwa ma problemy z bólem kręgosłupa ponieważ często prowadzimy siedzący tryb życia. Można ich jednak uniknąć lub zmniejszyć dzięki regularnej aktywności. Ćwiczenia wzmacniające kręgosłup dają wiele korzyści zarówno osobom aktywnym, jak i prowadzącym bierny tryb życia. Poznajcie kilka ćwiczeń, które poprawią wasze samopoczucie już po kilku treningach.

## Ćwiczenie 1



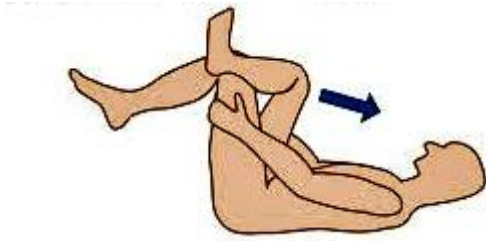
Położ się na plecach, zegnij nogi w kolanach, a stopy połóż na podłodze. Następnie podnieś jedną nogę do góry i dosięgnij obiema rękami udo, aby poczuć rozciąganie z tyłu nogi. Utrzymaj pozycję przez 15 sekund, a następnie zmień stronę. Nie martw się, jeśli Twoja noga nie jest wyprostowana do końca, zdolność ta ulegnie poprawie wraz z regularnymi ćwiczeniami.

## Ćwiczenie 2



Tym razem dociśnij obiema rękami kolano do klatki piersiowej i pozostań w tej pozycji przez 15 sekund. Jeśli odczuwasz zbyt mocne napięcie przy kolanach, połóż ręce pod kolanem. Powinieneś poczuć pracę mięśni w dolnej partii pleców oraz w okolicach pośladków.

### Ćwiczenie 3



Podobne ćwiczenie rozciągające wykonaj, dociskając prawą nogę do lewej nogi i na przemian. Kostkę opieraj na przedniej części kolana, oprzyj ręce pod kolanem i dociskaj je delikatnie w kierunku głowy przez 15 sekund. Zmień nogę i powtórz tę samą czynność. Dzięki temu ćwiczeniu powinieneś poczuć napięcie mięśni pośladków.

### Ćwiczenie 4



W tym ćwiczeniu rozłóż ramiona na podłodze, skrzyżuj nogi jak na załączonym obrazku i jedną ręką próbuj dociskać kolano w kierunku podłogi. W tej pozycji wytrzymaj 15 sekund, a następnie powtórz tę czynność z drugą nogą. Tym razem napięcie mięśni powinno być odczuwalne w okolicach dolnej części pleców, z boku.

## Ćwiczenie 5



Następnie podnieś się z podłogi, uklęknij na jednym kolanie, a drugą stopę oprzyj na podłodze. Obiema rękami dociskaj kolano przez 15 sekund. Przy wykonywaniu tego ćwiczenia pamiętaj o prostych plecach. Następnie zmień nogę.

Powodzenia!

## WYCHOWANIE FIZYCZNE DZIEWCZYNY

### Temat : Zdolności motoryczne człowieka

O ogólnej sprawności człowieka decydują tzw. **zdolności motoryczne** :

1. **SZYBKOŚĆ**- zdolność do wykonywania danej czynności w jak najkrótszym czasie –np. biegi sprinterskie
2. **SIŁA** –zdolność do pokonywania jakiegoś oporu zewnętrznego (powietrza,wody, grawitacji-przyciągania ziemskiego)-np.podnoszenie ciężarów ,pływanie..
3. **GIBKOŚĆ**- (elastyczność,giętkość)-zależy od stopnia rozciągnięcia mięśni ,zakresu ruchomości stawów – skłony,skręty, przewroty {np.w gimnastyce} .Jest bardzo ważna ponieważ słaba gibkość bardzo często

powoduje różne kontuzje u zawodników, ale również u osób nie trenujących.

4. KOORDYNACJA RUCHOWA- zdolność do wykonywania i łączenia różnych ruchów, nie tracąc przy tym równowagi i orientacji w przestrzeni np. w gimnastyce sportowej, artystycznej, tyżwiarstwie figurowym na lodzie.....
5. WYTRZYMAŁOŚĆ- zdolność do wykonania ruchu lub czynności w jak najdłuższym czasie –biegi długodystansowe ,maraton ,kolarstwo.....

## ZADANIE DOMOWE

W szkole układaliśmy różne tory sprawnościowe ,które mieliście do pokonania.

Spróbuj taki tor sprawnościowy ułożyć w swoim domu (jeśli masz miejsce) lub wykorzystując słoneczną pogodę na zewnątrz. Wykorzystaj różne przybory: piłkę ,krzesła, poduszki, butelki ...Zaproś do zabawy całą rodzinę. Zorganizuj wyścigi, zmierz czas pokonania toru każdemu. Wszystko zależy od waszej kreatywności.

Nakręć filmik –prześlij do mnie przez Messenger.

Dobrej zabawy 😊

## BIOLOGIA 5a

**Temat: Poznajemy rośliny nagonasienne**

**W dniu dzisiejszym w ramach powtórzenia i utrwalenia ostatnio zdobytych wiadomości, proszę uczniów o rozwiązanie ćwiczeń interaktywnych zamieszczonych na końcu stron w podsumowaniu:**

<https://epodreczniki.pl/a/rosliny-nasienne/D18UWFbN7>

<https://epodreczniki.pl/a/nagonasienne/D16NWszUV>

(podręcznik str. 129-136)

Przypominam o przygotowaniu prezentacji na wybrany temat:

„Znaczenie mchów w przyrodzie i dla człowieka”

lub „Znaczenie roślin nagonasiennych w przyrodzie i gospodarce człowieka”

oraz przesłaniu jej na adres: [biologia.rzyki@op.pl](mailto:biologia.rzyki@op.pl) Termin nadsyłania prac do 8 kwietnia 2020 r.; w temacie wiadomości należy wpisać klasę, imię i nazwisko ucznia oraz numer z dziennika. Wasz wysiłek i zaangażowanie zostanie nagrodzone oceną z biologii. Dziękuję tym uczniom, którzy już wysłali do mnie piękne i bardzo dobrze opracowane prezentacje.

## **SZKOLNE KOŁO PROMOCJI ZDROWIA**

Temat: **Profilaktyka chorób.**

- 1. Czynniki wpływające na zdrowie**
- 2. Przyczyny wybranych chorób cywilizacyjnych oraz sposoby zapobiegania**
- 3. Drogi rozprzestrzeniania się chorób zakaźnych**
- 4. Zasady profilaktyki**

W ramach naszego kółka, proszę o zapoznanie się z materiałami na stronach:

<https://www.youtube.com/watch?v=5vKN0q10WsY>

<https://www.youtube.com/watch?v=WD1P70-6s4M>

<https://www.youtube.com/watch?v=93fjBLDihNA>

Zachęcam także do obejrzenia ważnych wskazówek dotyczących ochrony przed koronawirusem:

<https://www.youtube.com/watch?v=9oUr5jLoBkw>

<https://www.youtube.com/watch?v=iwjXGTBNxtc>