

13.05.2020



Dzisiaj:

- Dowiemy się co to jest kondycja fizyczna oraz jak o nią dbać
- Będziemy doskonalić technikę czytania
- Poznamy pojęcie dialogu oraz jak poprawnie zapisać dialog
- Napišemy opowiadanie z wykorzystaniem zgromadzonego materiału słownikowego
- Wypowiemy się na temat rodzinnego uprawiania sportu

Zapraszam Was do wysłuchania piosenki:

<https://www.youtube.com/watch?v=V1Sua6hBAEs>

✓ Jeśli uważnie słuchałeś słów piosenki to na pewno domyślasz się już, że podczas dzisiejszej lekcji będziemy nadal mówić o sporcie. Zastanowimy się jak ważną rolę odgrywa w życiu każdego człowieka oraz jak zadbać o kondycję

fizyczną. Hmmmm... 🤔. Wielu z Was teraz zastanawia się być może co to takiego kondycja fizyczna....

**ULICA CIEKAWYCH WYRAZÓW** podpowiada, że:

**KONDYCJA FIZYCZNA** – to stan organizmu człowieka, który wyróżnia się dobrym zdrowiem i sprawnością

<https://youtu.be/rCPTrsu7BU0> – kondycja fizyczna

Aktywność fizyczna pomaga utrzymać w lepszej kondycji nie tylko nasze ciało, ale i umysł. Zdrowy ruch jest nam potrzebny w każdym wieku, ale z pewnością warto zacząć ćwiczyć już od najmłodszych lat! **Wy w szczególności potrzebujecie ruchu, by się dobrze uczyć, rozwijać i być szczęśliwym.**

Lekarze, dietetycy, instruktorzy sportu - wszyscy zgodnie twierdzą, że ruch, oprócz właściwego odżywiania, stanowi najistotniejszy element dla **zachowania zdrowia człowieka**.

**Dlaczego warto się ruszać?** Powodów jest wiele. Aktywność fizyczna pozwala nie tylko zachować szczupłą sylwetkę, ale również poprawia krążenie, dotlenia organizm, stymuluje układ odpornościowy, wzmacnia układ mięśniowo-kostny, opóźnia procesy starzenia, a także pomaga walczyć ze stresem, depresją i sprawia, że stajemy się bardziej odprężeni i zrelaksowani.

Ćwiczenia fizyczne, podobnie jak śmiech, wyzwalają w naszym ciele dużą ilość tzw. endorfin, czyli hormonów szczęścia. Dzięki temu, nawet po dużym wysiłku, odczuwamy zadowolenie, mamy dobry nastrój, a w nocy lepiej śpimy. **Dlatego ogranicz granie na komputerze i oglądanie telewizji i zamień to na różne formy ruchu i aktywności fizycznej.**

**Ruch to zdrowie! Pamiętaj o tym!**

Zastanawialiście się kiedyś jak to się dzieje, że człowiek ma zdolność poruszania?? To nasz mózg decyduje o możliwości ruchu.

<https://wklasie.uniwersytetdzieci.pl/scenariusz/jak-to-sie-dzieje-ze-sie-poruszamy>

Zobacz co dzieje się z naszym ciałem jeśli nie dbamy o odpowiednią ilość ruchu : <http://scholaris.pl/zasob/112157>

- Otwórz proszę teraz podręcznik na str.21 , posiadając już dużą wiedzę na temat kondycji fizycznej wykonaj zadanie 1 i 2. oraz
- zad. 1, 2,3 w kartach pracy na stronie 24.

Zad. 2 z podręcznika wykonaj w zeszycie:

Lekcja	13.05.2020
Temat: <u>Sport to zdrowie</u>	

- A teraz zapraszam na chwilę przerwy ;-) Czas na ruch ☺ Zapraszam ( wybór należy do Ciebie )

**Rozgrzewka piłkarska** <https://www.youtube.com/watch?v=rGW6zNUhbjo>

**Zumba** <https://www.youtube.com/watch?v=-XeuNvwVECs>

- Przeczytaj czytanekę na str. 22 i 23 ( jeśli możliwe to z podziałem na role)

**Odpowiedz na pytania:**

- Kto namówił rodzinę do wzięcia udziału w biegu?
- Jak członkowie rodziny przygotowywali się do startu w zawodach?
- W jaki sposób trasę pokonał brat Ani?
- Jak biegacze czuli się na mecie?
- Co dał rodzinie wspólny start w biegu?

**ULICA CIEKAWYCH WYRAZÓW** - Dialog to rozmowa dwóch lub więcej osób a monolog to rozmowa z samym sobą!



### JAK POPRAWNIE ZAPISAĆ DIALOG

1. Po zdaniu wprowadzającym stawiamy dwukropek (:), np.  
Na przerwie Kasia podeszła do Ani i zapytała :
2. Każda wypowiedź bohatera zaczynamy myślnikiem (-) i od nowego wiersu, np.  
- Przyjdiesz do mnie dzisiaj ?
3. W wypowiedź bohatera mogą być wtrącane słowa osoby opowiadającej, które oddzielamy myślnikami, np.  
- Dobrze - powiedziała Ania. - Ale obiecaj, że później odwiedzimy Olkę.

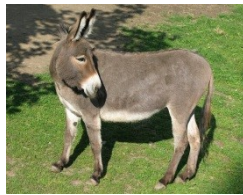
✓ Zastanawialiście się kiedyś nad tym, jak bardzo natura a w szczególności zwierzęta obecne są w naszym języku? Często mówimy coś z automatu, bez zastanawiania się nad tym, co tak naprawdę mówimy, używamy wielu porównań,

które wynikają z obserwacji życia otaczającej nas przyrody i życia zwierząt. Często mówimy, że ktoś jest pracowity



jak

albo uparty jak



Gdy nam się coś podoba, zrywa się



oklasków.

Gdy wiele osób się z czymś zgadza i daje temu wyraz, mamy



rąk.

Gdy coś jest dla najlepszych, jest tylko dla



Podobnych przykładów mamy zapewne dziesiątki, jak nie setki.

- W zadaniu 4 na str.25 również spotkasz się z porównaniami, które odnoszą się do ludzi .... Zastanówmy się w jakich sytuacjach ich używamy:

**Zdrowy jak ryba** - mówimy, że ktoś jest „zdrowy jak ryba”, opisując osobę o dobrym zdrowiu.

**Silny jak byk** - mówimy o kimś kto jest bardzo silny

**Zwinny jak małpa** - mówimy o kimś kto jest zwinny i zręczny tak jak małpki bez trudu poruszają po drzewach.

- ✓ **Posłuchaj innych powiedzeń :**

[https://www.youtube.com/watch?v=QMcG5\\_MYM24](https://www.youtube.com/watch?v=QMcG5_MYM24)

- ✓ Wykonaj zadanie 5 na str.25

### DLA CIEKAWSKICH

Jak wyglądało życie dzieci kilkadziesiąt lat temu? Wystarczyło podwórko, piaskownica i trzepak. I nikt nie narzekał, że się nudzi. W jakie gry podwórkowe grali nasi rodzice/nauczyciele? Jakie bajki oglądali?



<https://wklasie.uniwersytetdzieci.pl/scenariusz/kiedy-trzepak-sluzy-do-zabawy>

✓ **Wiosenne i letnie miesiące szczególnie sprzyjają aktywności fizycznej. Choć czasem trudno jest nam się do niej zmusić, warto spróbować różnych jej form, aby znaleźć odpowiednie ćwiczenia dla siebie! A nuż -**

**jeszcze wpadniecie po uszy i zakochacie się w sporcie . A w przyszłości...kto wie.... Może zostaniecie olimpijczykami 😊**



<http://scholaris.pl/zasob/112938>

**Nie taki wysiłek straszny jak go malują!**

**Podjmij wyzwanie**

W związku z awansem reprezentacji naszej szkoły do III etapu Ogólnopolskiego Projektu Drużyna Energii zapraszam do wykonania wszystkich ćwiczeń zademonstrowanych przez sportowców i stworzenie własnego -krótkiego filmu z tych ćwiczeń i przesłanie go na adres:  
aga.watejko@gmail.com

- **Ćwiczymy z reprezentantem Polski Adamem Hrycaniukiem**

**Cel : Doskonalenie kożłowania piłki.**

<https://druzynaenergii.pl/zadania-do-wykonania/ambasador/10>

- **Ćwiczymy z reprezentantką Polski Pauliną Guba**

**Cel :Wzmacnianie obręczy barkowej.**

<https://druzynaenergii.pl/zadania-do-wykonania/ambasador/8>

## **MATEMATYKA**

**Wracamy do mnożenia. Dzisiaj uczyliśmy się mnożyć przez 6.**

**Proponuję, żebyście na dobry początek odwiedzili stronę:**

**tabliczka mnożenia.pl i wybrali mnożenie przez 6.**

mnożenie  
przez 6

$6 \times 1 = 6$	$6 \times 6 = 36$
$6 \times 2 = 12$	$6 \times 7 = 42$
$6 \times 3 = 18$	$6 \times 8 = 48$
$6 \times 4 = 24$	$6 \times 9 = 54$
$6 \times 5 = 30$	$6 \times 10 = 60$

Zapraszam teraz do ćwiczeń z matematyki na stronę 44 - 45.