

WF

Temat: Ćwiczenia oddechowe

Ćwiczenia oddechowe to cykle oddechowe polegające na powtarzaniu wdechów oraz wydechów.

Ćwiczenia te pomagają polepszyć jakość naszego oddechu, poprawiają siłę mięśni oddechowych. Ćwiczenia oddechowe ulepszają ruchy klatki piersiowej, dzięki czemu udoskonalają komfort w trakcie oddechu. Warto wiedzieć, że prawidłowy sposób oddychania poprawia pracę naszego serca oraz przebieg procesów ustrojowych. Ćwiczenia wpływają także korzystnie na kondycję psychiczną człowieka i jego samopoczucie. Ćwiczenia, które usprawniają respirację, można wykonywać od razu po przebudzeniu. Kontrolowanie swojego oddechu jest istotne podczas wykonywania codziennych czynności. Warto zwrócić na to uwagę.

Zapraszam do ćwiczeń.

<https://www.youtube.com/watch?v=x0Tz9OF0tGk>

HISTORIA

Temat: Polska Bolesława Chrobrego

1. Zapoznaj się z wiadomościami z podręcznika ze str. 170 – 174
2. By lepiej zrozumieć temat możesz zapoznać się z wiadomościami z e – podręcznika <https://epodreczniki.pl/a/od-ekspansji-do-upadku-wladzy-pierwszych-piastow/D10P43CU4>
3. Przepisz do zeszytu Przyczyny – wydarzenie – Skutek str. 171
- nie wysyłaj pracy

TECHNIKA

Temat : : Zdrowie na talerzu

- ciąg dalszy

1. Dziś proponuję wam obejrzenie filmu edukacyjnego o zdrowym odżywianiu. Dzięki niemu zrozumiecie dlaczego jest tak ważne jedzenie warzyw i owoców <https://www.youtube.com/watch?v=ZzYZFbO0CAY>
Mam nadzieję że stosujecie się do zaleceń zdrowego odżywiania.

JĘZYK POLSKI

Temat: Jak tu teraz nie utrwalić przysłówka? – ćwiczenia – KNO

W ramach dzisiejszej lekcji proszę wykonać w zeszycie trzy ćwiczenia z podręcznika: 1, 2, 4 ze str. 173-174.

Dla chętnych: ćw. 6 ze str. 174 w podręczniku oraz wybrane zadania z ćwiczeniówki!

Powodzenia!

Godz. 11.00 – lekcja języka polskiego on-line – zapraszam na Teams 😊

MUZYKA

Temat: Stanisław Moniuszko dla dzieci.

Odsłuchaj uwertury Stanisława Moniuszki pt. „Bajka”.

<http://www.muzykotecaszkolna.pl/kanon/stanislaw-moniuszko-bajka/>

Zapisz temat lekcji i krótką notatkę do zeszytu:

Uwertura fantastyczna „Bajka” - jest to utwór przeznaczony na orkiestrę, w którym kompozytor zestawia ze sobą przeciwstawne sytuacje, nastroje i zdarzenia: od lirycznych po dramatyczne, od pełnych humoru po niepokojące i tajemnicze.

Bardzo proszę o stopniowe dosyłanie zaległych materiałów z muzyki na poniższy adres:

olamalek@onet.eu

Powodzenia!
Życzę Ci miłego dnia 😊
Dasz radę!

Dodając odrobinę koloru do życia
Twój wychowawca
Sebastian Sowa

Kl. 5b – biologia na piątej, tj. 8.05.2020 r.

Temat: Budowa, przegląd i znaczenie paprotników.

(temat przeznaczony na dwie godziny lekcyjne)

Uczeń;

- Otwiera podręcznik na stronie 121 i zapoznaje się z tekstem o paprotnikach albo
- Wchodzi na stronę internetową:
<https://epodreczniki.pl/a/paprocie-skrzypy-i-widlaki/DzRxMlvyF>
<https://epodreczniki.pl/a/skrzypy-i-paprocie/DYyGeBjMu>
- Robi notatkę według punktów:
 - wypisać przedstawicieli paproci skrzypów i widłaków
 - środowisko życia
 - narysować paproć i opisać ją
 - wymienić po dwie cechy budowy paproci skrzypów i widłaków, które umożliwiają ich rozpoznanie

Pozostałe informacje o paprotnikach za tydzień. Proszę nie przysyłać notatki.

Kl. 5b – plastyka na piątej, tj. 8.05.2020 r.

Temat: Kompozycja dynamiczna w sztuce baroku.

Zapoznaj się z materiałem w podręczniku str. 56-57. Wykonaj ćwiczenie ze strony 56. Jeśli nie posiadasz podręcznika w domu, spójrz poniżej. Miłej pracy, powodzenia!