

## Zalecenia dla uczniów klasy VI na dni wolne od nauki szkolnej 2020r.

21.05.2020

### WYCHOWANIE FIZYCZNE

**Temat: Siła biegowa - skipy, wieloskoki.** Wykonaj rozgrzewkę a następnie skipy: A, B, C i D oraz wieloskoki. Link do ćwiczeń:





[https://www.youtube.com/watch?v=HjvxrZh\\_6z0&fbclid=IwAR2dgxNZEpvKAu\\_jH\\_wJNic8EZ-a1hlyL\\_ApsilIFHUAQyMVTB8KwLTwVEow](https://www.youtube.com/watch?v=HjvxrZh_6z0&fbclid=IwAR2dgxNZEpvKAu_jH_wJNic8EZ-a1hlyL_ApsilIFHUAQyMVTB8KwLTwVEow)

**Temat: Medale olimpijskie polskich sportowców.** Zapamiętaj jak najwięcej informacji z lekcji w Muzeum Sportu i Turystyki. Link do lekcji:

[https://www.youtube.com/watch?v=180Ks2\\_Zjto&list=PL2Hhrep7aQmrMDQ9q\\_lI7agmJKzT8OERS&index=7](https://www.youtube.com/watch?v=180Ks2_Zjto&list=PL2Hhrep7aQmrMDQ9q_lI7agmJKzT8OERS&index=7)

**Temat: Rozciąganie mięśni grzbietu odcinka lędźwiowego.**

<p>1) Pozycja wyjściowa: Stanie. Ręce wyprostowane wyciągnięte w górę. Ruch: Skłon tułowia w przód – wytrzymać, rozluźnić mięśnie grzbietu. Dozowanie: 2 serie po 20 sekund</p>	
<p>2) Pozycja wyjściowa: Stanie w rozkroku. Ręce wyprostowane wyciągnięte w górę. Ruch: Skłon tułowia w przód, dotknięcie dłońmi do podłogi między nogami i sięganie jak najdalej za siebie. Dozowanie: 2 serie po 15 sekund</p>	

<p>3) Pozycja wyjściowa:  Stanie w rozkroku. Ręce wyprostowane wyciągnięte w bok.  Ruch:  Skrętoskłon tułowia i dotknięcie dłonią do przeciwnej stopy.  Dozowanie:  2 serie po 15 sekund na prawą i lewą stronę</p>	
<p>4) Pozycja wyjściowa:  Siad prosty. Ręce wyprostowane wyciągnięte w górę.  Ruch:  Skłon tułowia w przód – wytrzymać, rozluźnić mięśnie grzbietu. Dozowanie:  2 serie po 20 sekund</p>	
<p>5) Pozycja wyjściowa:  Siad prosty rozkroczny. Ręce wyprostowane wyciągnięte w górę.  Ruch:  Skrętoskłon tułowia, dotknięcie oburącz do jednej nogi – wytrzymać, rozluźnić mięśnie grzbietu.  Dozowanie:  2 serie po 15 sekund na prawą i lewą stronę</p>	
<p>6) Pozycja wyjściowa:  Siad prosty rozkroczny. Ręce wyprostowane wyciągnięte w bok.  Ruch:  Skrętoskłon tułowia, dotknięcie jedną ręką przeciwnej stopy – wytrzymać, rozluźnić mięśnie grzbietu.  Dozowanie:  2 serie po 15 sekund na prawą i lewą stronę</p>	

<p>7) Pozycja wyjściowa:  Leżenie tyłem (na plecach), ręce wzdłuż tułowia.  Ruch:  Leżenie przewrotne. Ręce w pozycji „skrzydełek”.  Dozowanie:  2 serie po 10 sekund</p>	
<p>8) Pozycja wyjściowa:  Siad skulny. Ręce trzymają podudzia.  Ruch:  Przetaczanie na plecy i powrót do pozycji wyjściowej.  Dozowanie:  2 serie po 3 powtórzenia</p>	

## MATEMATYKA

**Temat: Upraszczenie wyrażeń algebraicznych - powtórzenie i utrwalenie wiadomości i umiejętności (str.188 – podręcznik). Część I**

**Rozwiąż w zeszycie ćwiczeń:**

zad. 1,2,3,4 ze str. 93

zad. 6,7 ze str. 94

zad. 5 ze str. 93 (dla uczniów chętnych)

## JĘZYK POLSKI

**Temat: Ukryte znaczenie przypowieści biblijnych – „Przypowieść o siewcy” i „Miłosierny Samarytanin”.**

Na dzisiejszej lekcji dowiedziecie się, czym są przypowieści i poznacie na początek dwie z nich.

1. Zapiszcie temat w zeszytcie.

2. Zapiszcie notatkę w zeszytcie:

**Przypowieść to opowieść z ukrytym przesłaniem. Jest to utwór, w którym przedstawiona historia posiada głębszy sens. Najważniejszym jej elementem jest przesłanie, które należy rozszyfrować. Przypowieść prezentuje wzory do naśladowania i wskazuje, czego trzeba unikać.**

3. Przeczytajcie „Przypowieść o siewcy” – podręcznik str. 251

4. Zapoznajte się z jej interpretacją.

Siewca to Bóg, który daje ludziom słowo i siewie wiarę. Jedni ludzie słuchają, ale szybko wyrzucają z pamięci słowa Boże – są jak ziarna, które padły na drogę. Inni szybko poddają się i rezygnują z wartości, odwracają się od Boga – są jak ziarna, które padły na grunt skalisty i nie mogły się zakorzenić. Ciernie to pokusy i przyjemności, które zagłuszają słowa Pana i powodują, że ludzie szybko zapominają o wierze. Wreszcie są też ludzie wierzący - ziarna padły na ziemię żyzną – którzy przestrzegają przykazań, przyjmują i rozumieją wiarę oraz starają się według niej żyć i postępować. Jednocześnie dają wzór do naśladowania i to dzięki nim nawracają się inni – wydają plon stokrotny, sześćdziesięciokrotny, trzydziestokrotny.

5. Postuchajcie piosenki w wykonaniu Arki Noego.

<https://youtu.be/WHnrt6RPgvA>

6. Wykonajcie w zeszytcie zad. 5, 6 i 7 z podręcznika – str. 252. Odpowiedzi zapiszcie całymi zdaniemii w wyczerpujący sposób.

7. Przeczytajcie „Przypowieść o miłosiernym Samarytaninie” – podręcznik str. 252.

8. Zapoznajte się z jej interpretacją.

Przypowieść o Samarytaninie porusza **problem miłosierdzia**, jakie ludzie powinni okazywać swoim bliźnim. Los żadnego człowieka nie może być drugiemu obojętny.

Tytułowy miłosierny Samarytanin okazuje miłosierdzie przypadkowo spotkanemu człowiekowi, który padł ofiarą złodziei. Troszczy się o niego i opatruje mu rany, zgadza się także zapłacić za jego leczenie. Widzi w tym człowieku swojego bliźniego i chociaż jest on dla niego obcym człowiekiem, jego los nie pozostaje mu obojętny. To **wskazówka dla wiernych, by okazywać swoją dobroć każdemu potrzebującemu** napotkanemu na swojej drodze.

9. Wykonajcie zad. 7 i 8 z podręcznika – str.253 – odpowiedzi zapiszcie całymi zdaniemii w wyczerpujący sposób.

**Zdjęcie wykonanych zadań przyslijcie do 25 maja.**