

Czwartek 26.03.2020

Klasa 5 plastyka.

Temat: WIOSNA W PRZYRODZIE.

Proszę wykonać rysunek kredkami pastelowymi(SUCHE) pejzaż wiosenny. Pod uwagę należy wziąć kolory wiosenne czyli jasne np. jasny zielony, żółty itp. Rysunek powinien zawierać elementy wiosny np. rośliny, ptaki itp. Życzę miłej pracy. Prace wykonane należy zbierać i po powrocie do szkoły zostaną ocenione. Uczniowie mogą wysyłać zdjęcia swojej pracy na adres e mail nauczyciela.

Dla chętnych uczniów podane są linki do różnych prac plastycznych z farbami. Można skorzystać w ramach odpoczynku ale nie jest obowiązkowe.

<https://www.youtube.com/watch?v=hxB7CINyKmA> -adres dotyczący ciekawego malowania farbami.

<https://www.youtube.com/watch?v=758gmyYliy8&t=203s> - malowanie farbami akrylowymi

KLASA 2. WYCHOWANIE FIZYCZNE

10 minutowe zajęcia ruchowe wg. własnej inicjatywy lub można skorzystać z linku

<https://www.youtube.com/watch?v=XV3g2c9SC-g> ćwiczenia

Piątek 26.03.2020

Wychowanie fizyczne dziewcząt klasa 8

Zapoznanie się z podstawowymi krokami i melodią tańca

<https://www.youtube.com/watch?v=svTumxjhDwg> taniec na wychowanie fizyczne

klasa 7 muzyka.

Temat : Na estradzie- pop, rock, muzyka rozrywkowa.

Zapoznać się z lekcją na stronie 151. Zrobić notatkę z przeczytanego tekstu.

Zapoznać się z muzyką rozrywkową .Wysłuchać nagrań polecanych przez n-la oraz poszukać własnych inspiracji.

<https://www.youtube.com/watch?v=qQzdAsjWGPg> Frank Sinatra

https://www.youtube.com/watch?v=n1YKv_Pi8PU&list=RDixbcvKCl4Jc&index=4
Elwis PRESLEY

<https://www.youtube.com/watch?v=xviuC-0FwQ0> BEE GEES

<https://www.youtube.com/watch?v=HTdd8QxifbY> Freddie Meerkury

https://www.youtube.com/results?search_query=the+shadows -The Shadows

klasa 4 plastyka

Temat: Tworzę przez cały rok .Dekoracja na Wielkanoc.

Dokończenie prac z poprzedniego tygodnia.

Wykonanie baranka wielkanocnego według własnych pomysłów z wykorzystaniem poznanych technik plastycznych. Jeśli nie macie żadnych pomysłów odsyłam do filmików na You Tube lub na pinteret.

<https://www.youtube.com/watch?v=MGALFr0e1Cw> baranek z włóczki

DLA DZIECI CHĘTNYCH KTÓRE LUBIĄ ZAJĘCIA PLASTYCZNE POLECAM

<https://www.youtube.com/watch?v=kqyq0hJabg0> - bransoletki przyjaźni

<https://www.youtube.com/watch?v=hxB7CINyKmA> -adres dotyczący ciekawego malowania farbami.

<https://www.youtube.com/watch?v=758gmyYliy8&t=203s> - malowanie farbami akrylowymi

<https://www.youtube.com/watch?v=sPBuu1-pDjI&pbjreload=10> -farby

<https://www.youtube.com/watch?v=Moyz6TqzDCs> malowanie farbami

WYKONANE PRACE NALEŻY ZBIERAĆ A PO POWROCIE DO SZKOŁY NALEŻY JE PRZYNIĘŚĆ DO OCENY.

30.03.2020 Poniedziałek

Klasa 6.muzyka

Temat: Instrumenty dęte.

Powtórzyć informacje na temat instrumentów dętych- lekcja 18 str81

Zapoznać się z orkiestrami dętymi.

<https://www.youtube.com/watch?v=PQJY4SrJxu8> orkiestra wojskowa

<https://www.youtube.com/watch?v=lzBF2rWtDOK> orkiestra straży granicznej

https://www.youtube.com/watch?v=H93_7lmt500 orkiestra straży pożarnej

<https://www.youtube.com/watch?v=mVC7mFkwwG0> mażoretki

Jeśli wystąpią trudności z odtworzeniem polecanych stron należy znaleźć inne nagrania.

Wychowanie fizyczne klasa 5.

ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE

- Kręcenie głową do przodu, do tyłu, naokoło.
- Skłony boczne – postawa prosta, ręce opuszczone, kołysanie się na boki i sięganie do kolan (raz na jedną, raz na drugą stronę).
- Rozciąganie mięśni naramiennych – zgięcie ręki w bok i dociąganie ramienia do klatki piersiowej za pomocą drugiej ręki.
- Rozciąganie tricepsów – uniesienie zgiętej ręki pionowo w górę i dociąganie dłoni w dół za plecami (powtórzyć na obie strony).
- Rozciąganie klatki piersiowej i ramion – przytrzymanie ramion w „haku” (złapanie od dołu ręki za plecami – powtórzyć na obie strony).

ĆWICZENIA

Poniższe ćwiczenia poprawiają szybkość, dynamikę ruchów i skoczność.

- Marsz z wysokim unoszeniem kolan.
- Skip A – trucht z wysokim unoszeniem kolan do klatki piersiowej.
- Skip B – trucht z wysokim unoszeniem kolan do klatki piersiowej i wyprostem nogi w górę.
- Skip C – trucht z uderzaniem piętami o pośladki.

- Krok żołnierski – ręka wyciągnięta do przodu i marsz z unoszeniem nogi i dotykiem palcami stopy do przeciwległej ręki (na przemian raz prawa, raz lewa noga)
- Wieloskok – bieg w długich naprzemiennych podskokach z obszerną pracą rąk
- Hop A – wysokie skoki obunóż z podwinięciem pośladków i zbliżeniem kolan do klatki piersiowej
- Hop C – wysokie skoki obunóż z uderzaniem piętami o pośladki
- Wykroki w przód - wykrok jedną nogą do przodu, ugięcie nogi (kolano nie wychodzi przed palce stóp) i powrót do pozycji wyjściowej; powtarzać naprzemiennie na obie nogi.
- Wspięcia na palce.

Wtorek 31.03.2020

Klasa8 wychowanie fizyczne (dziewczęta)

DOSKONALENIE POZNANYCH KROKÓW TAŃCA.

<https://www.youtube.com/watch?v=svTumxjhDwg> taniec na wychowanie fizyczne

Środa 1.04.2020

Klasa 7 plastyka

Proszę o dokończenie prac zaległych. Dokończenie prac z poprzedniego tygodnia.

Tworzę przez cały rok. Dekoracje wielkanocne.

Proszę o wykonanie pracy plastycznej dotyczącej świąt wielkanocnych. Technika z wykorzystaniem farb. Inwencja twórcza własna.

Dla osób które lubią malować linki do obejrzenia

<https://www.youtube.com/watch?v=hxB7CINyKmA> -adres dotyczący ciekawego malowania farbami.

<https://www.youtube.com/watch?v=758gmyYliy8&t=203s> - malowanie farbami akrylowymi

Można wykonać prace dowolne.

Wychowanie fizyczne

Klasa5 chłopcy

ZESTAW 3 .Rozciąganie statyczne .

Poświęć 10-15 sekund na każdy ruch. Rób to z wyczuciem, ponieważ twoje mięśnie nie są jeszcze rozgrzane.

1. otwórz klatkę piersiową – rozewrzyj ramiona szeroko na boki na wysokości barków, aż twoje łopatki zetkną się ze sobą;
2. rozluźnij biodra – zakręć miednicą, wyobraź sobie, że obracasz hula-hop na biodrach. Przy każdym obrocie wypychaj pośladki do tyłu, a miednicę do przodu tak, by twoje biodra zataczały jak najobszerniejsze kręgi;
3. rozluźnij barki – zrób ramionami “wiatrak”, najpierw kręcąc nimi do przodu, następnie do tyłu. Na koniec spróbuj pokręcić ramionami w przeciwne strony;
4. rozluźnij kręgosłup – połóż dłonie na biodrach i obracaj tułowiem raz w jedną, raz w drugą stronę;
5. rozciągnij łydki – aby rozciągnąć wypukłą część łydek (mięsień brzuchaty) oprzyj dłonie płasko o ścianę tuż poniżej poziomu barków i ustaw nogę, którą chcesz rozciągać, około 1,2m od ściany. Pięta powinna być płasko na ziemi, a noga wyprostowana. Nogę z przodu, ugiętą w kolanie, postaw w połowie odległości między nogą z tyłu, a ścianą. Trzymając plecy prosto, pochyl się do przodu, aż poczujesz jak naciąga się mięsień. Aby rozciągnąć dolną część łydki, w miejscu, gdzie noga łączy się z kostką, zachowaj tę samą postawę i ugnij nogę z tyłu, aż poczujesz, że mięsień się naciąga;
6. rozluźnij mięśnie boczne – stań w lekkim rozkroku (stopy nieco szerzej niż biodra). Z dłońmi zwróconymi do wewnątrz pochyl się powoli w lewo, przesuując dłoń po nodze w kierunku kolana. Teraz pochyl się w prawo. Trzymaj kręgosłup prosto i uważaj, by jednocześnie nie pochylać się do przodu;
7. rozciąganie mięśnia czworogłowego – aby rozciągnąć przednią część uda, stań z kolanami razem, chwyć stopę i delikatnie podciągnij ją do pośladka. Jeśli nic nie czujesz wypchnij biodra nieco do przodu;
8. rozluźnij kolana – kucznij, utrzymując plecy prosto i zginając nogi tak, by uda znalazły się możliwie jak najbardziej poziomo, równoległe do podłoża.

ZESTAW 4. Rozciąganie dynamiczne



Po rozgrzewającym truchcie, gdy twoje stawy są już “naoliwione”, a mięśnie gotowe, poświęć po 30-60 sekund na każde z poniższych ćwiczeń.

1. przekładanka – zrób kilka kroków w bok, przemieszczając się w lewo i układając jedną stopę za drugą, następnie wracając, odwróć schemat kroków. Twoje biodra będą się lekko obracać;
2. wykroki w bok – zrób trzy podskoki w prawo i z szeroko rozstawionymi nogami wykonaj głęboki wyrok w prawo – twoja prawa noga będzie zgięta pod kątem 90 stopni, a lewa wyprostowana w bok. Następnie powtórz to samo w lewo, zaczynając od trzech podskoków. To ćwiczenie rozciąga mięśnie pachwiny i wewnętrznej strony uda;
3. marsz z wymachem wyprostowaną nogą – maszeruj przed siebie robiąc wymachy na zmianę raz jedną, raz drugą nogą na wysokość bioder, dotykając stopy przeciwległą ręką;
4. marsz z unoszeniem kolan – przy każdym kroku podnoś kolano i przyciągaj jak najbliżej klatki piersiowej. Skoncentruj się na zachowaniu równowagi oraz utrzymaniu bioder wysoko i do przodu;
5. marsz z wykrokami – maszerując, wykonuj na zmianę jedną i drugą nogą głębokie wykroki do przodu, opuszczając kolano nogi z tyłu do poziomu tuż nad ziemią i uginając nogę z przodu tak, by w kolanie tworzyła kąt 90 stopni. Trzymaj tułów prosto (nie pochylaj się do przodu) i uważaj, aby kolano nogi z przodu nie wysuwało się przed palce stopy, gdyż to zbytnio obciąża kolano;

6. kopnięcia w pośladki – maszerując do tyłu przy każdym kroku zegnij kolano i unieś stopę za sobą, aż dotknie pośladka – to rozrusza twoje ścięgna udowe i mięśnie pośladkowe;
7. wymachy z biodra na boki – przytrzymując się słupka machnij kolejno 10 razy każdą nogą na boki, w tę i z powrotem, jak wahadłem;
8. wymachy z biodra w przód i w tył – powtórz powyższe ćwiczenie, tym razem wymachując nogą w przód, by rozciągnąć ścięgna tylnej części uda, następnie maksymalnie do tyłu, by popracowały mięśnie pośladkowe.

Plastyka klasa6.

Dokończyć prace z poprzedniego tygodnia.

Temat: Wzornictwo ludowe.

Wykonać bransoletkę wg. Podanego wzoru

<https://www.youtube.com/watch?v=kqyq0hJabg0> - bransoletki przyjaźni.

Dla osób które lubią malować linki do obejrzenia

<https://www.youtube.com/watch?v=hxB7CINyKmA> -adres dotyczący ciekawego malowania farbami.

<https://www.youtube.com/watch?v=758gmyYliy8&t=203s> - malowanie farbami akrylowymi

Można wykonać prace dowolne.

Wychowanie fizyczne klasa 8 dziewczęta

DOSKONALENIE POZNANYCH KROKÓW TAŃCA.

<https://www.youtube.com/watch?v=svTumxjhDwg> taniec na wychowanie fizyczne

ĆWICZENIA

Poniższe ćwiczenia poprawiają szybkość, dynamikę ruchów i skoczność.

- Marsz z wysokim unoszeniem kolan.
- Skip A – trucht z wysokim unoszeniem kolan do klatki piersiowej.

- Skip B – trucht z wysokim unoszeniem kolan do klatki piersiowej i wyprostem nogi w górze.
- Skip C – trucht z uderzaniem piętami o pośladki.
- Krok żołnierski – ręka wyciągnięta do przodu i marsz z unoszeniem nogi i dotykaniem palcami stopy do przeciwległej ręki (na przemian raz prawa, raz lewa noga)
- Wieloskok – bieg w długich naprzemiennych podskokach z obszerną pracą rąk
- Hop A – wysokie skoki obunóż z podwinięciem pośladków i zbliżeniem kolan do klatki piersiowej
- Hop C – wysokie skoki obunóż z uderzaniem piętami o pośladki
- Wykroki w przód - wykrok jedną nogą do przodu, ugięcie nogi (kolano nie wychodzi przed palce stóp) i powrót do pozycji wyjściowej; powtarzać naprzemiennie na obie nogi.
- Wspięcia na palce.
-

ZESTAW 2

1. Lekki trucht przez 3 minuty.

2. Ćwiczenia w truchcie (po ok. 0,5-1 minutę na każde):

- opuszczania rąk do ziemi (na zmianę raz lewa, raz prawa);
- krążenia ramion (lewa, prawa, obie do przodu, do tyłu, na końcu krążenia obiema rękami w przeciwnych kierunkach);
- bieg tyłem;
- bieg skrzyżny (przeplatanka) lewym bokiem do kierunku biegu, następnie prawym;
- podskoki z naprzemiennymi wymachami rąk w górę i unoszeniem kolan.

3. Ćwiczenie w marszu: wyciągnięcie rąk do przodu i naprzemienne wymachy nogą z dotknięciem palcami stopy do dłoni (po 8 powtórzeń na nogę).

4. Ćwiczenia w miejscu (po 8 powtórzeń każde):

- opad tułowia do przodu, ręce w bok, skręty tułowia zamachem rąk (skrętoskłony);
- krążenia biodrami raz w jedną, raz w drugą stronę;
- krążenia kolan (do środka, na zewnątrz, razem w obie strony);
- krążenia nadgarstków i w stawach skokowych;
- przysiady.

5. Ćwiczenia w parterze (po 10 powtórzeń każde):

- pompki;
- brzuszki;
- brzuszki skośne;
- nożyce pionowe w leżeniu na brzuchu;

czwartek 2.04.2020

klasa5 plastyka

Temat: WIOSNA W PRZYRODZIE.

Proszę wykonać rysunek kredkami pastelowymi(SUCHE) pejzaż wiosenny. Pod uwagę należy wziąć kolory wiosenne czyli jasne np. jasny zielony, żółty itp. Rysunek powinien zawierać elementy wiosny np. rośliny, ptaki itp. Życzę miłej pracy. Prace wykonane należy zbierać i po powrocie do szkoły zostaną ocenione. Uczniowie mogą wysyłać zdjęcia swojej pracy na adres e mail nauczyciela.

Dla chętnych uczniów podane są linki do różnych prac plastycznych z farbami. Można skorzystać w ramach odpoczynku ale nie jest obowiązkowe.

<https://www.youtube.com/watch?v=sPBuu1-pDjI&pbjreload=10> -farby

<https://www.youtube.com/watch?v=Moyz6TqzDCs> malowanie farbami

wychowanie fizyczne klasa 2

Ćwicz sam ale staraj się zrobić to dokładnie. Życzę sukcesu:

<https://www.youtube.com/watch?v=eiHGj8Tuo-l> ćwiczenia

korekcyjne

<https://www.youtube.com/watch?v=hrk7sMV38ec> ćwiczenia korekcyjne

3.04.2020 piątek

Wychowanie fizyczne klasa 8.

Doskonalenie kroków tańca.

<https://www.youtube.com/watch?v=XV3g2c9SC-g> ćwiczenia

klasa 7 muzyka.

Temat : Na estradzie- pop, rock, muzyka rozrywkowa.

Zapoznać się z lekcją na stronie 151. Zrobić notatkę z przeczytanego tekstu.

Zapoznać się z muzyką rozrywkową .Wysłuchać nagrań polecanych przez n-la oraz poszukać własnych inspiracji.

<https://www.youtube.com/watch?v=qQzdAsjWGPg> Frank Sinatra

https://www.youtube.com/watch?v=n1YKv_Pi8PU&list=RDixbcvKCl4Jc&index=4
Elwis PRESLEY

<https://www.youtube.com/watch?v=xviuC-0FwQ0> BEE GEES

<https://www.youtube.com/watch?v=HTdd8QxifbY> Freddie Meerkury

https://www.youtube.com/results?search_query=the+shadows -The Shadows

plastyka klasa 4.

Dokończenie prac z poprzedniego tygodnia.

Wykonanie baranka wielkanocnego według własnych pomysłów z wykorzystaniem poznanych technik plastycznych. Jeśli nie macie żadnych pomysłów odsyłam do filmików na you tube lub na pinterest.

<https://www.youtube.com/watch?v=MGALFr0e1Cw> baranek z włóczki

DLA DZIECI CHĘTNYCH KTÓRE LUBIĄ ZAJĘCIA PLASTYCZNE POLECAM

<https://www.youtube.com/watch?v=kqyq0hJabg0> - bransoletki przyjaźni

<https://www.youtube.com/watch?v=hxB7CINyKmA> -adres dotyczący ciekawego malowania farbami.

<https://www.youtube.com/watch?v=758gmyYliy8&t=203s> - malowanie farbami akrylowymi

<https://www.youtube.com/watch?v=sPBuu1-pDjI&pbjreload=10> -farby

<https://www.youtube.com/watch?v=Moyz6TqzDCs> malowanie farbami

WYKONANE PRACE NALEŻY ZBIERAĆ A PO POWROCIE DO SZKOŁY NALEŻY JE PRZYNIEŚĆ DO OCENY.

INFORMACJA DLA UCZENNIC UCZĘSZCZAJĄCYCH NA KOŁO TANECZNE.

Proszę doskonalić poznany taniec który ćwiczyliśmy.