

KLASA 6A 08.04

JĘZYK POLSKI

Lekcja 1

Temat: W poszukiwaniu własnej Itaki – L. Staff „Odys”.

1. Obejrzyj film:

https://www.youtube.com/watch?v=QP-fz8tRe_s

2. Zapoznaj się z wierszem – str. 264-265.

3. Wykonaj zadania na platformie epodreczniki:

<https://epodreczniki.pl/a/kazdy-z-nas-jest-odysem/DXdaeYm10>

W zeszycie lektur udziel odpowiedzi na pytania do 6 rozdziału lektury:

1. Jakie niebezpieczeństwo groziło kompanii na Skraju Pustkowie?
2. Kto z drużyny nie potrafił wdrapać się na drzewo? Kto mu pomógł wyjść na to drzewo?
3. Jak nazywało się dzikie plemię wilków na Skraju Pustkowie?
4. Kto z drużyny rozumiał mowę wilków?
5. Z kim wilki miały się spotkać na polanie i wspólnie napaść na wioski położone w dolinie?
6. W jaki sposób Gandalf, siedząc na drzewie, walczył z wilkami?
7. Jakie ptaki zainteresowały się tym, co dzieje się na polanie?
8. Jakim sposobem gobliny zamierzały zmusić załogę do zejścia z drzew?
9. Kto pomógł Gandalfowi i jego kompanom?
10. Jaka przysługa Gandalfa wobec orłów spowodowała, że żył z nimi w przyjaznych

stosunkach?

11. Czym zakończyła się przygoda na półce skalnej?

LEKCJA2

Temat: Mitologiczni bohaterowie.

1. Zapoznaj się z infografiką – str.266-267.
2. Połącz imiona bogów z ich funkcjami:

Ares	najważniejszy z bogów
Artemida	opiekunka kobiet, małżonka Zeusa
Atena	żona Hefajstosa, bogini miłości
Demeter	bogini mądrości
Afrodyta	bóg ognia i kowali
Hefajstos	szybkonogi posłaniec
Hestia	bogini łowów

Hermes	bóg mórz
Apollo	władca podziemia
Hera	bogini urodzaju
Zeus	bóg sztuki
Hades	opiekunka ogniska domowego
Posejdon	bóg wojny

3. Obejrzyj filmy:

https://www.youtube.com/watch?v=01IHzwLB42g&feature=emb_title

https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=w0NldYXV-Ro&feature=emb_title

https://www.youtube.com/watch?v=MBV6CbCR91U&feature=emb_title

https://www.youtube.com/watch?v=R2XK80gDW50&feature=emb_title

https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=rBuF8Hwv6K4&feature=emb_title

4. W zeszycie lektur udziel odpowiedzi na pytania do 7 rozdziału lektury:

1. Kim był Beorn?
2. Gdzie mieszkał?
3. Jak wyglądał?

4. O czym Gandalf opowiadał Beornowi?
5. Kto przygotował wieczerę w domu Beorna?
6. W jaki sposób Beorn sprawdził, że historia opowiadana przez Gandalfa jest prawdziwa?
7. Kto opuścił kompanię?
8. Co zostało odesłane Beornowi przez krasnoludy i hobbita?

TECHNIKA

Technika 6a 08.04

Temat: Kartka świąteczna.

Proszę wykonać dowolną techniką kartkę świąteczną. Zdjęcie pracy proszę przesłać na adres: cyfrowatechnika@gmail.com

WYCHOWANIE FIZYCZNE DZIEWCZYNY

Przeczytaj

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, łyżwiarstwie 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 😊

CHŁOPCY

Kl.6 ab 08.04

TEMAT: JAK MÓZG REAGUJE NA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ?

Każdy z nas zdaje sobie sprawę, jak ruch i uprawianie sportu działa na nasze mięśnie, stawy czy tkankę tłuszczową. Mniej osób wie jednak, jak mózg odbiera aktywność fizyczną oraz jakie są tego skutki.

Wysiłek fizyczny reguluje nastrój, szybkość reakcji, dobre samopoczucie oraz witalność. Dzieje się tak dlatego, że ruch jest bodźcem, który stymuluje mózg do większej aktywności, wydzielania hormonów oraz wytwarzania nowych komórek nerwowych. Podjęcie aktywności ruchowej interpretowane jest przez nasz mózg jako sytuacja stresowa i właśnie dzięki temu uwalniane są neuroprzekaźniki mające złagodzić ból fizyczny i dyskomfort psychiczny. Wytwarzane jest też białko BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor), które odpowiada za regenerację starych i tworzenie nowych neuronów.

Podczas uprawiania sportu produkowana jest dopamina, hormon motywacji oraz serotonina, która poprawia humor i dodaje energii. Za redukcję stresu i poprawę nastroju odpowiadają endorfiny, zwane też hormonami szczęścia, które uwalniają się po skończonym wysiłku. Dzięki nim niwelowane jest odczucie zmęczenia i bólu.

Jako, że ruch jest bodźcem, który stymuluje mózg do większej aktywności pozytywnie wpływa także na sferę intelektualną człowieka. W trakcie długotrwałego wysiłku fizycznego ukrwienie mózgu zwiększa się średnio o 25% w stosunku do stanu wyjściowego. Ćwiczenia o charakterze tlenowym czyli tzw. ćwiczenia aerobowe (tj. pływanie, bieganie, jazda na rowerze, długie spacery, taniec, aerobic, nordicwalking) mają istotny wpływ na prawidłową pracę mózgu. Ten rodzaj aktywności fizycznej silnie oddziałuje na układ krążenia, powoduje zwiększenie przepływu krwi przez mózg co w konsekwencji prowadzi do lepszego zaopatrzenia mózgu w tlen i substancje odżywcze.

Człowiek potrzebuje systematycznej aktywności fizycznej aby jak najdłużej zachować odpowiednią sprawność fizyczną, równowagę emocjonalną oraz zdolności intelektualne. „Ruch jest w stanie zastąpić prawie każdy lek, ale wszystkie leki razem wzięte nie zastąpią ruchu” – Wojciech Oczko, lekarz (1545-1608).

Po przeczytaniu artykułu wyjdź do ogrodu i zrób 15 minutowa rozgrzewkę.

Pamiętaj o codziennej aktywności fizycznej!

Pozdrawiam!

MUZYKA

Temat: Z muzyką w tle – czyli muzyka filmowa.

1. Kliknij i posłuchaj: <https://www.youtube.com/watch?v=qn12ZiVD8Zk&t=412s>

2. Zobacz i posłuchaj jak zmiana muzyki w filmie wpływa na emocje widza

<https://www.youtube.com/watch?v=ecYgqLml89c&t=65s>

Dziś nie ma pracy domowej – Życzę Wam Kochani Zdrowych, Pięknych i Rodzinnych Świąt!!! :)