Plan lekcji dla klasy 6e obowiązujący w dniach 6-12.05.2020 r.

Klasa	środa	czwartek	piątek	poniedziałek	wtorek
VI e	-plastyka -historia -historia -jęz. polski -jęz. polski -zajęcia fakultatywne (piłka ręczna)	-muzyka -jęz. angielski -jęz. angielski -geografia -(jęz. polski dla obcokrajowców) -zajęcia fakultatywne (piłka ręczna) -zajęcia fakultatywne (piłka nożna)	-matematyka -technika -jęz. polski -jęz. polski -wych. fiz. (P.W. i T.K.) -wych. fiz. (P.W. i T.K.)	-matematyka -matematyka -jęz. polski -informatyka -wych. fiz. (P.W.) -wych. fiz. (P.W.) -zajęcia fakultatywne (piłka nożna) -zajęcia fakultatywne (piłka nożna)	-biologia -jęz. angielski -matematyka -religia -religia -zajęcia fakultatywne (piłka ręczna)

Środa 6.05.2020

Data	Przedmiot	Nauczyciel	Temat lekcji oraz forma pracy ucznia (praca z podręcznikiem, wysłanie linku do filmu, pliku, prezentacji, wypracowanie, ćwiczenie itp.)	Sposób odesłania zadań do sprawdzenia	
6.05.2020	**plastyka**	Jadwiga Jaszkowska	Temat: **Architektura – sztuka w przestrzeni.** Architektura jest dziedziną, w której dziełami są różnorodne obiekty budowlane projektowane z uwzględnieniem ich przeznaczenia. O ile rzeźba, która jest również sztuką w przestrzeni spełnia głównie rolę dekoracyjną, estetyczną o tyle architektura ma za zadanie być formą użytkową. Architekt projektując budynek, musi go przede wszystkim dostosować do funkcji jaką będzie spełniać oraz do potrzeb ludzi, którzy będą w nim przebywać. Dlatego budynki mieszkalne wyglądać będą inaczej niż budynki użyteczności publicznej tj. kina, galerie,		Czytaj poszuk urbani

			stadiony czy budowle komunikacyjne - dworce kolejowe, autobusowe czy lotniska. Wszystko zależy od przeznaczenia danej budowli. Wśród różnego rodzaju architektury wyróżniamy również architekturę sakralną, która związana jest z obrzędami religijnymi (kościoły czy kaplice), przez co musi spełniać inne wymagania. Do już wymienionych odmian tej dziedziny ludzkiej działalności, należy dodać architekturę przemysłową, obronną, miejską i wiejską. Bez względu na to jakie będzie przeznaczenie projektowanych budynków, podstawowymi środkami wyrazu w architekturze są bryła i kształt – to one decydują o wyglądzie budowli. Ważna jest również skalą i proporcje poszczególnych elementów. Wszystko to dopełnia rodzaj materiału jakiego użyto oraz kolory i dekoracje zastosowane do wykończenia budowli. To właśnie architektura kształtuje przestrzeń życia człowieka. Aby dowiedzieć się więcej na ten temat przeczytajcie proszę rozdział w książce poświęcony architekturze na str. 82. Proszę również obejrzeć krótki film, poświęcony stylom w architekturze. https://www.youtube.com/watch?v=TLaCN355r5M		
	historia	Dobrosława Zbroja	Temat: Europa i Ameryka w XVII i XVIII wieku - powtórzenie wiadomości. 1. Podaj daty. a) zburzenie Bastylii - b) uchwalenie Deklaracji praw człowieka i obywatela - c) kapitulacja armii angielskiej pod Yorktown - d) podpisanie Deklaracji niepodległości - e) uchwalenie Konstytucji Stanów Zjednoczonych - f) Francja- republiką g) początek wielkiego terroru we Francji -		Nie od lekcja

			h) bitwa pod Saratogą - 2.Kim byli lub z czego zasłynęli ? a) Jerzy Waszyngton - b) Katarzyna II - c) Józef II - d) Kazimierz Pułaski - e) Maria Teresa - f) Piotr I - g) Maksymilian Robespierre - h) Ludwik XVI- 3. Z czego zasłynęli? a) Beniamin Franklin- b) bracia Montgolfier - c) Karol Monteskiusz - d) Wolter - e) Jean- Jacques Rousseau- f) Denis Diderot- 4. Wyjaśnij pojęcia. a) oświecenie-		

			b) deizm- c) Stany Generalne- d)" bostońska herbatka" - e)burżuazja- f)jakobini- g) wielka trwoga - h) Zgromadzenie Narodowe - i) absolutyzm oświecony - 5.Wymień stany, na które dzieliło się społeczeństwo we Francji w XVIII w. 6.Uzupełnij zdania. a) Piotr I kazał wybudować miasto …… b) Na mocy Konstytucji Stanów Zjednoczonych władzę ustawodawczą miał sprawować …….. , władzę wykonawczą …… ,sądowniczą...…...		

			f) Bitwa pod …… rozpoczęła wojnę o niepodległość Stanów Zjednoczonych. g) Podporządkowanie państwa armii określa się mianem ……... 7.Podaj dwie przyczyny wybuchu wojny o niepodległość Stanów Zjednoczonych * * 8.Określ P(Prawda) lub F(Fałsz) a) W 1790 r. Francja stała się monarchią konstytucyjną. …… b) Angielscy osadnicy założyli na wschodnim wybrzeżu Ameryki Północnej 13 kolonii brytyjskich . …… c) W XIII w. w Prusach rządy objęła dynastia Habsburgów. …….. d) Piotr I kazał bojarom zapuszczać brody. …… e) Katarzyna II założyła Akademia Nauk i liczne szkoły. ……. f) W wojnie o niepodległość Stanów Zjednoczonych brał udział Tadeusz Kościuszko. ……. g) Fryderyk II nakazał stosować tortury w sądach. …… i) Bastylia służyła jako więzienie dla przeciwników absolutyzmu. …….. 9. Ułóż wydarzenia w kolejności chronologicznej. a) egzekucja Ludwika XVI		

			b) zwołanie Stanów Generalnych c) " bostońska herbatka" d) uchwalenie Deklaracji niepodległości e) Francja-republiką f) uchwalenie Konstytucji Stanów Zjednoczonych 10.Popraw błędy. a) Fryderyk II odebrał Polsce Śląsk. b) Rewolucja francuska wybuchła w 1790 r. c) Stan pierwszy we Francji płacił najwyższe podatki. d) W okresie oświecenia w architekturze powstał styl nazwany manieryzmem. Uwaga! Sprawdzian przewidziany jest na 25 maja (w przypadku powrotu do szkoły) lub 27 maja (online). Z tematów 21-25. 20 maja kartkówka z tematów 19-20.		
	historia	Dobrosława Zbroja	Temat: Czasy saskie. Proszę przeczytać poniższe informacje. W 1697 r. na króla Polski został koronowany August II z dynastii Wettynów ,	Pracę do samodzielnego wykonania : wysyłają osoby, które w dzienniku mają numery: 7,12, 22,23 w terminie 7-11 .05.2020 r. adres mailowy: dzbroja@sp2pt.onmicrosoft.com	chętni https:// rzeczp

			elektor Saksonii . Tym sposobem Rzeczpospolita zawarła unię personalną z Saksonią, niewielkim ,ale rozwiniętym gospodarczo krajem w Niemczech. August z powodu ogromnej siły otrzymał przydomek Mocny. Był przystojny, pewny siebie, odporny na stres. Chciał połączyć Saksonię z Rzeczpospolitą w dziedziczne państwo , w którym ustrojem byłby absolutyzm. W 1700 r. włączył się do wojny północnej(jako władca Saksonii) w celu zdobycia Inflant. Sprzymierzył się w tym celu z Piotrem I -carem Rosji. Wojska szwedzkie rozbiły wojska carskie , a później król szwedzki - Karol XII najechał Polskę. Po czym doprowadził do złożenia Augusta II z tronu. Grupa szlachty niechętna Sasom wybrała na króla Stanisława Leszczyńskiego. W 1709 r. Rosja zadała Szwecji klęskę i tron odzyskał August II. Doszło do sporu między częścią szlachty a królem. W konflikt ten wmieszał się Piotr I .Car za pośrednictwem carskiego ambasadora zawarł układ wykluczający unię realną z Saksonią (1716 r.).		

			Został on zatwierdzony na sejmie niemym w 1717 r. Odtąd państwo polsko-litewskie zostało zależne od Rosji . W 1773 r. zmarł August II, a szlachta wybrała na króla Stanisława Leszczyńskiego. Wybór ten nie był na rękę Rosji i Austrii. Do Rzeczpospolitej wkroczyła armia rosyjska. Pod jej osłoną odbyła się druga wolna elekcja (bezprawna). Na tron wybrano syna Augusta II, Augusta III Sasa. Stanisław Leszczyński po pewnym czasie w chłopskim przebraniu uciekł za granicę. Słabości państwa w czasach saskich : zrywanie sejmów ,mała armia , zaniedbywanie miast ,nędza chłopów, niechęć szlachty do zmiany ustroju, obce wojska w kraju. Korzystne zmiany : powstanie biblioteki Załuskich , założenie Collegium Nobilium (8 -letniej szkoły średniej dla synów magnaterii) przez Stanisława Konarskiego , propozycje reform Stanisława Leszczyńskiego: powiększenie armii, ograniczenie liberum veto ,zmianę pańszczyzny na		

			czynsz, chęć zniesienia liberum veto przez Stanisława Konarskiego. KARTA PRACY 1. Którym władcom możemy przypisać poniższe informacje: a)wybrany na króla w 1697 r. - b) wybrany na króla w 1733 r. - c)rozpoczął trzecią wojnę północną , by zdobyć Inflanty - d) został wyznaczony na króla Polski przez władcę Szwecji Karola XII - e) w 1773 r. wyniosła go na tron bezprawna elekcja - f) chciał odzyskać Śląsk - nie udało mu się g) bronił się w Gdańsku przed wojskami rosyjskimi 2. Jacy królowie panowali w czasach saskich? 3.Kto proponował te reformy? a) zniesienie liberum veto b) zastąpienie pańszczyzny czynszem c) ograniczenie liberum veto d) powiększenie armii NOTATKA - Proszę zapisać pod tematem lekcji. 1. Czasy saskie (1697-1763)- okres panowania Augusta II i Augusta III * 1697 r.- koronacja Augusta II * 1733 r.- koronacja Augusta III		

			2. Przystąpienie Augusta II do trzeciej wojny północnej-1700 r (w celu zdobycia Inflant) 3. Wkroczenie Szwedów do Rzeczpospolitej -utrata tronu przez Augusta II , nowym władcą-Stanisław Leszczyński 4. Odzyskanie tronu przez Augusta II-1709 r. 5. Sejm niemy -1717 r. 6. Śmierć Augusta II i wybór na króla Stanisława Leszczyńskiego, pod osłoną armii rosyjskiej druga elekcja -królem August III. 7. Cienie i blaski czasów saskich: * zrywanie sejmów *słaba armia * niechęć szlachty do reform * zaniedbanie miast, nędza chłopów * powstanie biblioteki Załuskich * założenie Collegium Nobilium * propozycje reform Stanisława Leszczyńskiego Praca do samodzielnego wykonania Odpowiedz na pytania. 1.Jakie zmiany wprowadził sejm niemy? 2. Wyjaśnij nazwę sejm niemy. 3. Na czym polegała słabość państwa za rządów Augusta III? Wybierz i uzasadnij. a) wpływy innych pastw b) sytuacja wewnętrzna : * sejm		

			* armia * magnaci * chłopi		
	język polski (2 godziny)	Monika Kluzowska - Carcamo	Temat: Rodzaje podmiotów w zdaniu. Przeczytaj i zapamiętaj informacje z niebieskich ramek (str. 246-247 w podręczniku). Wykonaj w zeszycie przedmiotowym polecenie 1a i b, 2, 3, 4, 5 i 6 (str. 246-248 w podręczniku). <u>Zapisz i zapamiętaj!!!</u> Zdania używane dla określenia pogody (np. *Grzmiało. Zanosiło się na deszcz. Wypogodziło się.*) oraz wypowiedzenia z orzeczeniem wyrażonym nieosobową formą czasownika (czyli formą zakończoną na: -no, -to) to **zdania bezpodmiotowe,** czyli nie wskażesz w nich wykonawcy czynności.		Zajęcia środa 1 czwart
	zajęcia fakultatywne (piłka ręczna)	Anna Kalinowska	Temat: Kształtowanie skoczności. Rozgrzewka: Trucht ok 3 min, podczas truchtu odmachy i krążenia RR, skipy z krążeniami naprzemianstronnymi RR w przód i w tył, przeplatanka, cwał prawą i lewą stroną, bieg tyłem,		

			w miejscu skłony i skręty T, dociągnięcia kolana do klatki piersiowej, w przysiadzie przenoszenie ciężaru ciała na boki, podskoki w górę, w przód , na boki, w tył. Część główna: Potrzebujemy 10 stopni schodów, wykonujemy 4 serie ćwiczeń, po każdym wolno schodzimy w dół: - skip A na każdym stopniu schodów (mocna praca RR) - skip C na każdym stopniu schodów - skip A prawym i lewym bokiem - naskoki obunóż na każdy schodek ze stabilizacją ciała - naskok LN na każdy schodek - naskok PN na każdy schodek - naskok na LN, naskok na PN z zatrzymaniem i stabilizacją ciała, pamiętaj o pracy RR - przeplatanka prawym i lewym bokiem po schodach - wejście tyłem na każdy stopień - wbiegnięcie po dwa stopnie - naskok obunóż dwa stopnie w górę, zeskok jeden stopień w dół, itd □ jw LN i PN Część końcowa: Ćwiczenia rozciągające: stojąc obunóż palcami na jednym stopniu schodów, pięta swobodnie zwisa poza stopień- wytrzymaj 10 sekund, powtórz 2 razy, stań przy ścianie, oprzyj palce LN i delikatnie zbliż całe ciało do ściany, wytrzymaj 5 sekund, powtórz na PN, w wykroku dociskaj piętę nogi zakrocznej do podłoża, wytrzymaj 5 sekund i zmień nogę.		
Czwartek 7.05.2020					

7.05.2020	**muzyka**	Anna Skrzypczyńska - Krata	Temat: Majowe śpiewanie. Uczeń potrafi : śpiewać pieśń Witaj, majowa jutrzenko, zwaną też Mazurkiem 3 Maja; definiować słowo konstytucja; wykazywać cechy mazura; wykazywać różnice pomiędzy mazurem, a mazurkiem; wymienić mazury i mazurki polskich kompozytorów. Otwórz poniższy link i zapoznaj się z materiałem lekcji: https://epodreczniki.pl/a/majowe-spiewanie/DzyIEJSBJ		
	język angielski	Jolanta Chrzęst	**Temat: Czas Past Simple -budowa, zastosowanie.** Podczas dzisiejszej lekcji poznamy czas przeszły. **1) Wyjaśnienie zagadnienia:** *Czas Past Simple jest czasem przeszłym dokonanym. Opisuje wydarzenia, które dokonały się w określonym czasie w przeszłości. Krótko mówiąc – informujemy, **kiedy coś się stało**. Używamy przy tym konkretnych określeń czasu, np. wczoraj, dwa dni temu, trzy tygodnie temu, itp. Czas wykonania czynności może być podany wprost w zdaniu lub może wynikać z kontekstu, w jakim zdanie zostało użyte. Nie jest przy tym istotny czas trwania czynności, skupiamy się na tym, że dana czynność, lub kilka kolejnych czynności, została wykonana.* *Past Simple użyjemy także, mówiąc o naszych dawnych zwyczajach i nawykach, czyli stwierdzając fakty, które nie są już aktualne. Poniżej opiszemy i podamy przykłady użycia Past Simple w konkretnych sytuacjach.*	Nie odsyłamy prac do nauczyciela.	

			określenia czasu Aby opisać, kiedy coś się stało, w Past Simple bardzo często podajemy określenia czasu. Zobaczmy kilka z nich: **yesterday** wczoraj **last week** w zeszłym tygodniu **last summer** poprzedniego lata **in 1985**w roku 1985 **then** -wtedy **when** -kiedy 2) *Proszę zapoznać się z tabelami dotyczącymi budowy czasu,- tworzeniem zdań twierdzących, pytań oraz przeczeń* ***-Podręcznik strona 81***		
	język angielski	Jolanta Chrzęst	**Temat: Czasowniki regularne oraz nieregularne w czasie Past Simple.** **Proszę zapisać temat do zeszytu przedmiotowego. Poniższe notatki można przepisać do zeszytu lub wydrukować i wkleić do zeszytu (na str. 81 zeszytu przedmiotowego /lub na ostatnich stronach przeznaczonych do notatek)** **1.** *Różnica między czasownikami regularnymi* ***(Regular Verbs)*** *i nieregularnymi (Irregular Verbs) jest dość prosta. Czasowniki regularne to te, które w czasie przeszłym (Past Simple) otrzymują końcówkę* ***'-ed'*** *lub* ***'-d'****, a ich forma nie podlega jakimś większym zmianom. Jeśli czasownik regularny* ***kończy się na*** **samogłoskę**, dodawana jest **końcówka'-d'**: – – surprise – surprised smoke – smoked use – used waste – wasted		

Jeśli czasownik **kończy się na spółgłoskę**, dodawana jest **końcówka '-ed'**: –
accept– accepted
dress – dressed
wash – washed
slow – slowed
touch – touched

Jeśli czasownik **kończy się na spółgłoskę**, dodawana jest **końcówka '-ed'**: –
accept– accepted
dress – dressed
wash – washed
slow – slowed
touch – touched

Czasowniki **zakończone na '-y'** otrzymują końcówkę **'-ed' lub '-ied'** w zależności od tego, czy '-y' poprzedzone jest przez samogłoskę, czy nie:

Poprzedzone samogłoską -> dodajemy '-ed' –
enjoy – enjoyed
play – played

Poprzedzone spółgłoską -> znika '-y', a w jego miejscu pojawia się '-ied'

hurry – hurr**ied**
marry – married

Krótkie czasowniki regularne zakończone na spółgłoskę poprzedzoną samogłoską otrzymują **podwojoną spółgłoskę**:

fit – fi**tted**

			jog – jogged ***2. Czasowniki nieregularne (irregular verbs)*** *to takie czasowniki, które nie tworzą form czasu przeszłego z końcówką -ed. Niestety, trzeba je po prostu zapamiętać.* *3. Lista czasowników nieregularnych znajduje się na stronie 122 podręcznika .**Proszę** zacząć uczyć się na pamięć czasowników 1 i 2 formy od czasownika „be" -give (Uczymy się Base Form oraz Past Participle i tłumaczenia*		
	język angielski	Anna Grzesik	Topic: Revision workout. Celem lekcji jest podsumowanie wiadomości poznanych w rozdziale 6. Uczniowie mają za zadanie wykonanie ćwiczeń na str. 79(książka) : Ex.1 - łączą zwroty Ex. 2 - uzupełniają wyrażenia Ex. 3 - Uzupełniają dialog Ex. 4 - uzupełniają zdania twierdzące V, i zdania przeczące X w czasie Past Simple Ex.5 - wyobraż sobie ,że jest Piątek 15tego, June 2018, i na podstawie tego uzupełnij brakujące wyrażenia dotyczące kiedy to było. Ex. 6- napisz pytania w Past Simple Ex.7- uzupełnj pytania do Nicka w czasie Past Simple, np. 1. Did you burn your arm on Monday ?- No, I didn't		
	język angielski	Anna Grzesik	Topic: Revision Unit 6 Celem lekcji jest w praktyczny sposób zastosować wiadomości w 6 rozdziale. Uczniowie korzystają z wiadomości na str. 80 i 81 w książce.	Homework przesyłają na annagrzesik12@wp.pl	

			Homework: Uczniowie wykonują Ex. 1, 2, 3, 4, 5 p. 57(ćwiczeniówka)		
	geografia	Anetta Cieślik	Temat: Współczesne problemy Ukrainy. Na podstawie tekstu z podręcznika (str. 152-159) uzupełnij notatkę i przepisz ją do zeszytu: 1. Cechy środowiska przyrodniczego Ukrainy: a) sprzyjające rozwojowi rolnictwa: - żyzne gleby (czarnoziemy), - łagodny klimat (podzwrotnikowy i umiarkowany ciepły), - przewaga nizin; b) sprzyjające rozwojowi turystyki: - -(3) c) sprzyjające rozwojowi przemysłu: - bogate złoża surowców mineralnych, do których należą: * * (5) * 2. Konflikty na Ukrainie: a) na Półwyspie Krymskim, b) we wschodniej części kraju (obwód doniecki i ługański). 3. Skutki tych konfliktów: - (4) - W ramach podsumowania lekcji wykonaj ćwiczenie 4 str. 93-94. Powodzenia	Proszę o przysłanie pracy domowej z poprzedniego tematu uczniów o numerach: 6A- 6B- 6C- 6D- 6E- 6F	https:/ gospo
	jęz. polski dla obcokr.	Magdalena Izdebska	Temat: Podróżujemy po Polsce – wycieczka do Łodzi. Cel lekcji: wzbogacenie słownictwa, dostosowanie wypowiedzi o sytuacji komunikacyjnej Ostatnio odwiedziliście Kraków i Warszawę. Dziś pora na kolejną wycieczkę po Polsce. Otwórz poniższy link i wykonaj ćwiczenia online: http://www.popolskupopolsce.edu.pl/lekcja/8/%C5%81%C3%93DZKIE		
	zajęcia fakultatywne	Anna Kalinowska	Temat: Ćwiczenia stabilizujące. Przybory: mata do ćwiczeń, dwie butelki wody 1,5l Ćwiczyć można w terenie zielonym.		

	(piłka ręczna)		Rozgrzewka: Bieg , skipy, przeplatanka w obydwie strony, cwał, podskoki zmienne, podskoki w miejscu na PN i LN, skłony proste, skłony ze skrętem T, wymachy i odmachy RR, wspięcia na palce stojąc obunóż i jednonóż. Część główna: Klęk podparty, kąty proste w stawach barkowych, biodrowych i kolanowych, wciągnięty brzuch, napiete mm grzbietu - unieś lekko obydwa kolana w górę (5cm) i wytrzymaj 10 sekund, opuść, powtórz 10 razy. Dwie butelki wody przyłóż w pionie do klatki piersiowej, stań w małym rozkroku - zrób przysiad (kolana szeroko, całe stopy w kontakcie z podłożem), wykonaj przetoczenie na plecy z ugiętymi kolanami (na matę), wróć do przysiadu i wstań wyciągając do przodu butelki (!!!! podczas przechodzenia do przysiadu kolana nie łączą się, pozostają w rozkroku), powtórz 10 razy. Leżenie tyłem, RR wzdłuż T, NN wyprostowane - unieś biodra w górę i podejdź stopami w kierunku pośladków do ugięcia kolan pod kątem 90 stopni, wytrzymaj 5 sekund, wróć do wyprostowanych NN, biodra cały czas w górze, opuść, powtórz 10 razy. Stań w wykroku z prawą nogą z przodu, stopy proste, butelki z wodą trzymaj w opuszczonych rękach, T wyprostowany - przyklęknij na lewe kolano (w obu stawach kolanowych musi być zachowany kąt prosty), wstań, powtórz 10 razy na każdą nogę. Klęk prosty na lewym kolanie, butelka trzymana w prawej ugiętej ręce na wysokości prawego		

			barku – dynamicznie!!! przejdź do stania przez wyprost prawej nogi, unieś lewe kolano w przód (jak w skipie A) podnieś w górę prawą rękę z butelką wody, wróć spokojnie do klęku, powtórz 10 razy na każdą nogę. Stań w rozkroku luźno trzymając poziomo butelkę dwoma wyprostowanymi rękami z przodu na wysokości swoich bioder - wykonaj przysiad nie odrywając pięt od podłoża, T wyprostowany, powtórz 10 razy. Siad równoważny, butelka z woda trzymana oburącz - przenoszenie butelki ze skrętem T w lewo i w prawo, powtórz 10 razy na każdą stronę. Deska - przejście z ugiętych RR do wyprostowanych i powrót, powtórz 10 razy na każdą rękę. Przysiad podparty, wyrzut NN w tył, powrót do przysiadu, wyskok w górę, powtórz 10 razy. Leżenie przodem, RR ugięte w łokciach - unieś klatkę piersiową w górę i opuść, powtórz 20 razy. Podpór przodem - wykonuj ruchy nogami jak podczas biegu, powtórz 20 razy na każdą nogę. Wszystkie ćwiczenia wykonaj jeszcze raz. Część końcowa: W staniu opad T - luźne wymachy i odmachy RR, swobodne krążenia T, bioder, ukłony japońskie, ćwiczenia oddechowe.		
	Zajcia fakultatywne (piłka nożna)	Tomasz Kroczyński	Temat: Ćwiczenia ogólnorozwojowe. https://www.youtube.com/watch?v=lc1Ag9m7XQo	Zapoznaj się z materiałem w linku.	
Piątek 8.05.2020					

8.05.2020	**matematyka**	Zbigniew Zasępa	**Temat: Prostopadłościan i sześcian.** Podręcznik str. 218-221 https://www.youtube.com/watch?v=6WBQAXB6ZAw Zad.3 str. 220 Narysuj siatkę prostopadłościanu o wymiarach: 2cm, 3cm, 4cm oraz siatkę sześcianu okrawędzi 3cm.	Zdjęcia rozwiązanych zadań proszę wysłać na adres: zzasepa@sp2pt.onmicrosoft.com	
	technika	Sylwia Budzisz	*Temat: Sekrety elektroniki – projekt.* Przypomnij sobie elementy elektroniczne przedstawione na str. 54. Czy potrafisz rozpoznawać symbole elementów elektronicznych? Przeanalizuj wskazówki na str. 56 dotyczące budowy pomocy naukowej. Jeśli masz w domu potrzebne materiały spróbuj wykonać model gry elektronicznej. Do wykonania obudowy możesz użyć dowolnego pudełka. W pierwszym etapie przygotuj kartki z symbolami elementów elektronicznych (możesz je wydrukować i przykleić). Naucz się symboli elementów elektronicznych przedstawionych w podręczniku. Nie wysyłamy.	Nie wysyłamy. Wszyscy uczniowie otrzymali w e-dzienniku dwie oceny. Z ćw. 5/50 i 7/51. Jeśli ktoś wysłał i nie otrzymał oceny pozytywnej proszę o kontakt. Oceny można poprawić.	
	język polski (2 godziny)	Monika Kluzowska - Carcamo	Temat: O średniowiecznych rycerzach. Zapoznaj się z tekstem “Rycerze, damy i Najświętsza Panna” (str. 226 w podręczniku). Napisz krótko, co jest celem przeczytanego tekstu. Wykonaj w zeszycie polecenie 2 (str. 230 w podręczniku).		

			Znajdź w wiarygodnych źródłach wiedzy i zapisz w zeszycie przedmiotowym informacje dotyczące: • dat granicznych epoki średniowiecza w Polsce oraz w Europie, • filozofii średniowiecza (krótko), • kodeksu rycerskiego (dość szczegółowo, zapisz w punktach), • wzorców osobowych średniowiecza (ogólnie), • cech stylu romańskiego i gotyckiego (krótko), • pojęć: “feudalizm” i “teocentryzm” (wyjaśnij). Wymień kilku sławnych rycerzy epoki średniowiecza.		

	wych. fiz.	Tomasz Kroczyński	Temat: Podajemy i chwytamy piłkę w biegu.
			
			Uproszczone zasady gry w koszykówkę
			Błędy w piłce koszykowej:
			  Błąd 3 sekund – gracz ataku przebywa w obszarze ograniczonym (tzw. "trumna") bez
			piłki lub nie podając lub nie oddając rzutu przez 3 sekundy.
			  Błąd 5 sekund – gracz po wznowieniu np. po zdobyciu punktów, lub autu przez
			rywala, trzyma piłkę i przez 5 sekund nie rozpoczyna akcji swojej drużyny – drużyna
			traci piłkę na korzyść przeciwnika.
			  Błąd 8 sekund – drużyna musi wyprowadzić piłkę ze swojej połowy (obrony) w ciągu
			8 sekund.
			  Błąd 24 sekund – drużyna musi w ciągu 24 sekund oddać rzut na kosz, a piłka musi		

			dotknąć obręczy. Jeśli to nie nastąpi, drużyna przeciwna rozpoczyna grę z autu. □ Błędy kozłowania □ Aut – piłka opuszcza boisko, przeciwnik rozpoczyna grę w miejscu, gdzie piłka opuściła pole gry (linia boczna lub końcowa). □ Faule – Zawodnik opuszcza parkiet popełniając 5. (FIBA) lub 6. (NBA) przewinienie. Faule dzielą się na: ofensywne (popełniane przez zawodnika atakującego) oraz defensywne (popełniane przez zawodnika broniącego). □ Rzut za trzy punkty - Zawodnik oddający rzut zza wyznaczonej linii (6,75) zdobywa dla swojej drużyny 3 punkty. Kozłowanie jest przemieszczaniem żywej piłki przez zawodnika posiadającego ją, poprzez rzucenie, uderzanie, odbijanie jej o podłogę lub toczenie piłki po podłodze. Kozłowanie rozpoczyna się, kiedy zawodnik po wejściu w posiadanie żywej piłki na boisku, rzuca, uderza, odbija ją o podłogę lub toczy piłkę po podłodze i dotyka jej ponownie, zanim ta dotknie innego zawodnika. Kozłowanie kończy się, kiedy zawodnik dotknie piłki jednocześnie obiema rękami lub pozwoli spocząć piłce w jednej lub obu rękach. W trakcie kozłowania piłka może być rzucona w powietrze pod warunkiem, że dotknie ona podłogi lub innego zawodnika, zanim zawodnik kozłujący ponownie dotknie piłki ręką. Zawodnik może		

			wykonać dowolną liczbę kroków, kiedy piłka nie ma kontaktu z jego ręką. Jeśli zawodnik przypadkowo traci, a następnie odzyskuje posiadanie żywej piłki na boisku, to należy uznać, że poprawia chwyt piłki. Kozłowaniem nie jest (są): •Kolejne, następujące po sobie próby rzutu do kosza. •Poprawa chwytu piłki na początku lub na końcu kozłowania. •Próba wejścia w posiadanie piłki, poprzez uderzanie jej w pobliżu innych zawodników. •Wybicie piłki będącej w posiadaniu innego zawodnika. •Zablokowanie podania i wejście w posiadanie piłki. •Przerzucanie piłki z ręki do ręki i przytrzymywanie jej w jednej lub obu rękach, zanim dotknie podłogi, pod warunkiem, że nie zostaje popełniony błąd kroków. •Odbicie piłki o tablicę i ponowne wejście w jej posiadanie. Zawodnikowi nie wolno ponowić kozłowania po jego zakończeniu, chyba że stracił posiadanie żywej piłki na boisku z powodu: •Rzutu do kosza z gry. •Dotknięcia piłki przez przeciwnika. •Podania lub poprawy chwytu, przy którym inny zawodnik dotknął piłki lub został przez nią dotknięty **Kroki-** to nielegalne poruszanie stopy lub obu stóp w jakimkolwiek kierunku, w czasie posiadania żywej piłki na boisku. Obrót, to legalny ruch zawodnika, który trzymając żywą piłkę na boisku, wykracza jedną ze stóp raz lub więcej razy w dowolnym kierunku, podczas gdy stopa drugiej nogi, zwanej nogą obrotu, pozostaje w stałym kontakcie z jednym punktem na podłodze		

			https://www.youtube.com/watch?v=cWLpt0fxMKM **(podania i chwyty piłki)** **https://www.youtube.com/watch?v=n0TXjFNsZ8o** **(kozłowanie)** **https://pzkosz.pl/** **(dla zainteresowanych szczegółowe przepisy gry w koszykówkę)**		
	wych. fiz.	Tomasz Kroczyński	Temat: Rzuty osobiste - koszykówka. https://www.youtube.com/watch?v=DJWS4b4AItQ (technika rzutu do kosza z miejsca) https://www.youtube.com/watch?v=WxWU9z354Gc (rzut piłki z biegu po kozłowaniu) Piłka koszykowa		

			Piłka koszykowa to sport drużynowy, w którym biorą udział 2 zespoły po 5 zawodników w każdym. Zwycięża drużyna, która uzyska większą liczbę punktów na koniec meczu. **Mecz składa się z czterech 10 – minutowych kwart. Jeśli wynik jest nierozstrzygnięty, rozgrywa się tyle 5 – minutowych dogrywek, ile konieczne do ustalenia wyniku meczu.** **Podczas meczu do gry piłką używa się rąk.** **Piłkę wolno:** **- podawać** **- rzucać** **-zbijać-toczyć** **- kozłować** **Piłki nie wolno:** **-umyślnie kopać nogą** **-uderzać pięścią** **- biegać z nią** **Błędy w piłce koszykowej:** **- podwójne kozłowanie** **- błąd kroków**		

			- błąd 3 sekund **- błąd połowy** **Boisko do gry jest prostokątem o wymiarach 28 na 15 metrów.**		
	wych. fiz.	Paweł Wąchała	Temat: Piłka koszykowa Piłka koszykowa Piłka koszykowa to sport drużynowy, w którym biorą udział 2 zespoły po 5 zawodników w każdym. Zwycięża drużyna, która uzyska większą liczbę punktów na koniec meczu. Mecz składa się z czterech 10 – minutowych kwart. Jeśli wynik jest nierozstrzygnięty, rozgrywa się tyle 5 – minutowych dogrywek, ile konieczne do ustalenia wyniku meczu. Podczas meczu do gry piłką używa się rąk. Piłkę wolno: - podawać - rzucać -zbijać-toczyć - kozłować Piłki nie wolno: -umyślnie kopać nogą -uderzać pięścią - biegać z nią Błędy w piłce koszykowej:		

			- podwójne kozłowanie - błąd kroków - błąd 3 sekund - błąd połowy Boisko do gry jest prostokątem o wymiarach 28 na 15 metrów.		
	wych. fiz.	Paweł Wąchała	Temat: Siedem ćwiczeń do piłki koszykowej. Sześć najlepszych ćwiczeń stosowanych w nauczani Piłka leży – uczeń siedzi w rozkroku, piłka leży pomiędzy jego nogami. Zadaniem ćwiczącego jest wprowadzenie piłki w ruch poprzez uderzenia z góry opuszkami palców w taki sposób, aby doprowadzić do kozłowania w pozycji stojącej. Piłka – klask – zadaniem ucznia jest jak najwyższy podrzut piłki, następnie należy wykonać klaśnięcie za plecami oraz złapać piłkę po koźle. Kozłowanie pomiędzy nogami w marszu – zadaniem ucznia jest kozłowanie piłki prawą i lewą ręką pomiędzy nogami, poruszając się w przód. Obustronny podrzut – ćwiczenie rozpoczynamy trzymając piłkę na wysokości pasa. Zadaniem ucznia jest podrzucanie piłki w górę, następnie złapanie jej za plecami i na odwrót.		

			Podrzut – ćwiczenie polega na podrzucaniu piłki nad głowę, następnie wykonanie jak największej ilości klaśnięć. Kozłowanie z lewej do prawej – ćwiczenie polega na jak najszybszym przekazywaniu piłki z lewej do prawej ręki.		
Poniedziałek 11.05.2020					
11.05.2020	**matematyka**	Zbigniew Zasępa	Temat**: Pole powierzchni prostopadłościanu.** Podręcznik str.218-221 https://www.youtube.com/watch?v=TDaAt1_hc6c https://www.youtube.com/watch?v=NYggdH2QuCI Zad.9a str.221	Rozwiązane zadania proszę wysłać z wykorzystaniem aplikacji Teams (zakładka "Zadania")	Zapras maja g
	matematyka	Zbigniew Zasępa	Temat: **Pole powierzchni sześcianu.** Podręcznik str. 218-221 Zad.9c str.221	Rozwiązane zadania proszę wysłać z wykorzystaniem aplikacji Teams (zakładka "Zadania")	Zapras maja g
	język polski	Monika Kluzowska - Carcamo	Temat: Rodzaje podmiotów - ćwiczenia gramatyczne. Przypomnij sobie wiadomości teoretyczne na temat rodzajów podmiotu w zdaniu (materiały z poprzednich lekcji). Wykonaj w zeszycie ćwiczeń polecenia 1-6 ze str. 75-77.		

			W poniższych zdaniach (przepisz je do zeszytu) podkreśl i nazwij podmioty lub poinformuj o zdaniu bezpodmiotowym. a) Przerwano transmisję meczu. b) Oni nie zostali zaproszeni na bal. c) Dzisiaj nie padało. d) Jutro nie będzie ich na zebraniu. e) Był bardzo przystojny. f) U mojej babci wszystkie koty, psy i króliki żyją w zgodzie. **ZAPAMIĘTAJ WIADOMOŚCI Z LEKCJI (rodzaje podmiotów)!!!**		
	informatyka	Henryk Pirek	Temat: Obliczanie rozbudowanych wyrażeń algebraicznych. Zakres materiału: Praca z Excelem Wykonaj ćwiczenie pn. INFORMATYKA – EXCEL.ĆW 3 (w załączniku), które polega na wykonaniu tabeli oraz napisaniu trzech formuł obliczających wartości wyrażeń (**b).** Pracę należy wykonać w klasycznym Excelu lub w Arkuszu kalkulacyjnym z darmowego pakietu OpenOffice (link poniżej) Przykładowy adres strony: *https://www.openoffice.org/pl/download/index.html*	adres e-mail nauczyciela: hpirek@sp2pt.onmicrosoft.com informatyka.henpir@wp.pl termin realizacji do 11.05	https:/ https:/

			Przesyłam również w dodatkowych uwagach filmiki instruktażowe, jak wstawić równanie w OpenOffice (oczywiście w Dokumencie tekstowym). Wykonane zadanie zapisz na swoim komputerze pod nazwą: (imię, nazwisko, klasa).		
	wych. fiz.	Paweł Wąchała	Temat: Piłka siatkowa plażowa. Piłka siatkowa plażowa Piłka siatkowa plażowa to sport drużynowy, w którym biorą udział 2 zespoły po 2 zawodników w każdym. Odmiana piłki siatkowej – jest rozgrywana na piasku. Od roku 1996 jest dyscypliną olimpijską. Siatkówka plażowa tak jak zwykła siatkówka polega na odbijaniu piłki dowolną częścią ciała tak, aby przeleciała ona nad siatką i dotknęła połowy boiska należącej do przeciwnika. Gra toczy się gdy jedna z drużyn wygra 2 sety – w każdym z nich rywalizacja toczy się do 21 punktów. W razie stanu po 1 w setach, rozgrywana jest 3 partia, którą rozgrywa się do 15 punktów. Boisko do gry jest prostokątem o wymiarach 8 na 16 metrów. Przedzielone jest siatką i nie posiada linii środkowej.. Jej górna krawędź powinna znajdować się na wysokości 2,43 m dla mężczyzn i 2,24 dla kobiet. W secie po zdobyciu siedmiu kolejnych punktów następuje zmiana stron boiska. Drużyny zmieniają strony i przystępują bez przerwy do dalszej gry. Pytania: 1. Czy w siatkówce plażowej jeden zawodnik może odbić piłkę dwa razy pod rząd ? 2. Jakie są wymiary boiska do piłki siatkowej plażowej ? 3. Na jakiej wysokości jest zawieszona siatka dla kobiet a na jakiej dla mężczyzn ?		

			4. Do ilu setów wygranych rozgrywane są mecze w piłce siatkowej plażowej ? 5. Po ilu punktach następuje zmiana stron ? 6. Do ilu punktów rozgrywany jest set przy stanie 1 do 1 ? 7. Ile odbić pod rząd w siatkówce plażowej może wykonać zespół ?		
	wych. fiz.	Paweł Wąchała	Temat: Ćwiczenia w domu z piłką ręczną. https://youtu.be/wBNmPIWKYrg	Proszę poćwiczyć po ciężkim teście z piłki plażowej i odesłać zadowoloną minę z testem w ręku.	
	zajęcia fakultatywne (piłka nożna)	Tomasz Kroczyński	Temat: Kształtowanie skoczności. Obwód stacyjny: bardzo szybki bieg w miejscu z pracą RR i unoszeniem NN nad podłogę 20 sekund w podporze przodem – szybkie wyrzuty NN w tył, napięte mięśnie brzucha, głowa na przedłużeniu kręgosłupa 20 sekund z przysiadu wyskoki w górę z klaśnięciem w dłonie nad głową 20 sekund w leżeniu tyłem – uniesienie bioder, NN postawione na podłodze ugięte pod kątem 90 stopni – szybkie naprzemienne wyrzuty nóg do wyprostu w kolanie 20 sekund „choinki” - przysiad, wyrzut NN w tył, powrót do przysiadu, wyskok w górę 20 sekund w staniu wyskoki w górę z podciągnięciem kolan do klatki piersiowe j(kuczne) 20 sekund Przerwy między poszczególnymi stacjami 40 sekund		

			Ćwiczenia na szyję smartfonową https://www.youtube.com/watch?v=wCF4yrQWXtw&feature=emb_title		
	zajęcia fakultatywne (piłka nożna)	Tomasz Kroczyński	Temat: Ćwiczenia RR i NN w różnych płaszczyznach z oporem ciała. Ćwiczenia wykonujemy przez 30 sekund, odpoczynek 20 sekund. Obwód powtarzamy 3 razy W leżeniu tyłem - „rowerek” W leżeniu przodem – RR i NN unieść nad podłogę, wykonywać ruchy tak jak przy pajacu Przysiady na całych stopach – stopy na szerokości bioder, RR w momencie przysiadu przenosimy nad głowe, w momencie wyprostu ciała, wyprostowane przed sobą. Szybkie przejścia z leżenia przodem do leżenia tyłem przez przysiad; i w drugą stronę: z leżenia tyłem do leżenia przodem również przez przysiad. Deska (plank) – ciało w linii prostej, pośladki i brzuch napięte – podnosimy się do podporu przodem i powrót do deski. Leżenie tyłem, RR wzdłuż ciała, napięte mięśnie pośladkowe i brzucha – unieś miednicę i dolną część pleców, utrzymaj pozycję 3-5 sekund, wróć do pozycji początkowej.		
			Wtorek 12.05.2020		

12.05.2020	**biologia**	Katarzyna Burnant	Temat: **Ogólna charakterystyka ssaków.** **Przeczytaj uważnie tekst w podręczniku na str. 131 – 133. Zwróć uwagę na zagadnienia ujęte w punktach poniżej.** **Przepisz do zeszytu poniższą notatkę.** **1. Ssaki** – zwierzęta karmione mlekiem matki. **2.** Środowisko życia ssaków: - wszystkie typy środowisk - wszystkie strefy klimatyczne. **3. Stałocieplność.** **4.** Pokrycie ciała ssaków: - gruba, **wielowarstwowa skóra**, **wytwarzająca** włosy, sierść, pazury, paznokcie, kopyta, rogi, gruczoły m.in. mleczne, potowe, łojowe. **5. Części ciała:** - głowa - szyja - tułów - ogon		

			- 2 pary kończyn **Praca domowa:** - Wymień 10 gatunków ssaków krajowych. Uwzględnij różne środowiska życia. (Odpowiedzi nie przysyłaj.)		
	język angielski	Jolanta Chrzęst	Temat: Negatives ang questions in Past Simple- zdania przeczące i pytające w czasie przeszłym Past Simple. 1.Wyjaśnienie zagadnienia: Pytania w czasie Past Simple tworzymy poprzez dodanie operatora Did na początku zdania oraz czasownika głównego w formie podstawowej : - Did you go *(1 forma czasownika nieregularnego)* to school today? - Yes, I went to school today *(W zdaniu twierdzącym podajemy 2 formę czasownika tu: czasownik nieregularny)* *-Did you play in the garden yesterday? (1 forma czasownika regularne-go)* *Yes, I played in the garden yesrterday (dodajemy do zdania twiedzącego końcówkę -ed)* *2. Proszę o zapoznanie się z tabelami na stronie 81 podręcznika* *3. Wykonujemy ćwiczenia z Zeszytu ćwicze ń ćw 1i 3 str51 oraz 2 i 3 str 52*	Proszę nie odsyłać ćwiczeń do nauczyciela. Odpowiedzi ukażą się na grupie Messenger!!	Zapras godz. 8

	język angielski	Anna Grzesik	Topic: Recycle your old computer. Celem lekcji jest poznanie słownictwa i zwrotów dotyczących komputerów. Ex.1 p. 84 - Uczniowie wypisują do zeszytu słownictwo i dopisują polskie znaczenie korzystając ze strony 94. Następnie zapisują podane zwroty: Break easily - łatwo się zepsuć, potłuc More reliable- bardziej godny zaufania, niezawodny Last longer- wytrzymywać dłużej Expensive- drogi Cheap- tani Slow- wolny Difficult to repair- trudny do zreperowania Which is cheaper, a keybord or a mouse? - I think a mouse is cheaper. Make- marka Equipment- wyposażenie Quality- jalość Bargain- promocja, okazja Ex.3 p.85- Przeczytaj informacje i odpowiedz na pytania. Homework: (ćwiczeniówka) Ex.1,2,3 p. 60		
	matematyka	Zbigniew Zasępa	Temat: **Graniastosłupy proste.** Podręcznik str. 222-225 https://www.youtube.com/watch?v=VBBz7MpLEFA https://www.youtube.com/watch?v=1xmNtfmJh2o Ćwicz.B str. 223, zad.3a, b str. 224.	Rozwiązane zadania proszę wysłać z wykorzystaniem aplikacji Teams (zakładka “Zadania”)	Zapras godz.

	religia	Izabella Rejmicz	Temat: „Wspólnota ludzi wierzących”. 1. Możesz rozpocząć swoją prace od krótkiej modlitwy np. znak krzyża. 2. Na dzisiejszej lekcji dowiesz się: a. Jak ważna jest wspólnota Kościoła, b. Na czym polega trwanie w Chrystusie. 3. Pan Jezus, kiedy odchodził do nieba, nie chciał byśmy byli sami. Zostawił więc swoją obietnicę: „A oto Ja jestem z wami przez wszystkie dni, aż do skończenia świata”. 4. Otwórz link i uważnie popatrz: https://youtu.be/Patm_eu02ow Co zwraca Twoją uwagę na pierwszy „rzut oka”? Co dostrzegasz, gdy uważniej się przyjrzysz? Ten niepozorny filmik ukazuje nam, jak wielką siłą jest wspierająca się wspólnota, która idzie w jednym kierunku, dba o siebie i słucha przewodnika. Taką właśnie wspólnotą jest Kościół. Przewodnikiem jest Chrystus. To On wskazuje drogę, podpowiada co i jak robić, by się w życiu nie pogubić. 5. Wysłuchaj Ewangelię: https://youtu.be/6qOtbNliIK4 (do 1:28min) Wyjaśnij znaczenie przenośni, którymi posłużył się Pan Jezus w Ewangelii: • Gospodarz to ……. • Krzew to …… • Latorośle to …… • Owoce to …… (uczniowie, Pan Jezus, dobro, Pan Bóg) 6. Dla utrwalenia: https://youtu.be/IJIwqUD471g 7. Trwanie w Chrystusie i czerpanie z Niego życiodajnych soków polega na częstym przystępowaniu do sakramentu pojednania i Eucharystii oraz słuchania Słowa Bożego. Niech więc Twoją odpowiedzią, na usłyszane dziś słowo, będzie podjęcie decyzji o przystąpieniu do tych sakramentów, gdy tylko będzie to możliwe. Zachęcam Cię również do częstszego sięgania po Pismo Święte.	Przepisz do zeszytu temat lekcji a jako notatkę wytłuszczone informacje z punktu 5 i 7.	

	religia	Izabella Rejmicz	Temat: „Zadania chrześcijanina wobec Kościoła”. Każdy z nas ma „coś”, czego inni nie mają. Pisał o tym w swoich listach Św. Paweł: „(…)różne są dary łaski, lecz ten sam Duch, sprawca wszystkiego, we wszystkim”. 1 Kor12,4 „Mamy zaś, według udzielonej nam łaski różne dary”Rz12,6 2. To wskazówka, by zastanowić się, które zdolności, umiejętności, talenty posiadam? 3. Proponuję Ci wiec następującą pracę: Zapisz(przynajmniej 2) swoje umiejętności, zdolności, talenty. Jak one pomagają ci w codziennym życiu? Jak możesz nimi służyć innym? 4. Pójdź krok dalej (przeczytaj sobie tylko definicje 34 talentów): https://stacja7.pl/lednica -2000/34 - talenty -sa -mocne - strony/ 5. Podziękuj Panu Bogu za to, jak zostałeś obdarowany. https://www.youtube.com/watch?v=K80TBBtqpvM	Wspólnotę Kościoła tworzą ludzie różnych stanów np. kapłani, rodzice, dzieci, osoby chore, osoby majętne. Zastanów się i napisz odpowiedzi na poniższe pytania: Jakie zadania mają do wypełnienia te osoby względem wspólnoty Kościoła? Jak powinni wypełniać swoje zadania? Co powinni okazywać osobom, którym pomagają? Skąd mogą czerpać siłę i moc do wypełnienia tych zadań?(odpowiedzi odnieś do każdej grupy osób wyżej wymienionej). Czas realizacji 2 tygodnie . Możesz zdobyć ocenę celującą za poprawne i pełne odpowiedzi. Wykonane zadanie prześlij na pocztę.	
	zajęcia fakultatywne (piłka ręczna)	Anna Kalinowska	Temat: Kształtowanie wytrzymałości - mała zabawa biegowa. Lekcja może się odbyć w lesie, w parku, na stadionie, pod opieką osoby dorosłej. Rozgrzewka: Trucht i ćwiczenia w truchcie: krążenia RR, wymachy i odmachy RR, podskoki, skipy. w miejscu skłony, krążenia i skręty T, klika lekkich przebieżek Część główna:		

			pierwsza seria: 4 x 2 minuty biegu na 70% możliwości, pomiędzy powtórzeniami 2 minuty marszu. Po całej 16-minutowej serii 5 minut odpoczynku z ćwiczeniami rozciągajacymi druga seria: 4 x 1,5 minuty biegu 70% możliwości, przerwa jw. Po całej serii 4 minuty odpoczynku z ćwiczeniami trzecia seria: 4 x 1 minuta biegu na 80% możliwości, przerwa jw. Po całej serii 3 minuty odpoczynku. Część końcowa: 5 minut swobodnego truchtu.		