

## KLASA VI

### Plan pracy nauczania zdalnego **w dniu 19 marca 2020 roku - CZWARTEK** w II półroczu r.szk. 2019/2020 r. zgodny z tygodniowym planem dydaktyczno - wychowawczym szkoły.

Nr. Lekcji wg. planu	Przedmiot	Temat zajęć	Przebieg zajęć: zakres treści, zadania do wykonania	Środki dydaktyczne, pomoce do wykorzystania	Nauczyciel nadzorujący (konsultacje w sprawie lekcji)
1	RELIGIA	Lata szkolne Kardynała Wyszyńskiego.	Napisz w zeszycie odpowiedzi na następujące pytania: 1. Ile lat miał Stefek Wyszyński kiedy umarła jego mama? . 2. Jak długo Stefek tęsknił za zmarłą mamą? . 3. Z kim związał się mocno Stefan Wyszyński po śmierci mamy? 4. Dlaczego gimnazjum w Warszawie, gdzie chodził Stefek Wyszyński, było wyjątkowe? 5. Czego nie lubił uczyć się Stefek? 6. Co oznaczał skrót ONC?	<a href="https://www.malYGosc.pl/doc/6019217.Czwartek-l-tygodnia-Adwentu">https://www.malYGosc.pl/doc/6019217.Czwartek-l-tygodnia-Adwentu</a>  <a href="https://www.malYGosc.pl/doc/6021036.Piatek-l-tygodnia-Adwentu">https://www.malYGosc.pl/doc/6021036.Piatek-l-tygodnia-Adwentu</a>	<b>ks. Adam Buczyński (8:00-8:45)</b> Konsultacje i porady dla uczniów w godzinach pracy n-la z wykorzystaniem komunikatora na utworzonej grupie klasowej
2	INFORMATYKA	Operacje na plikach i folderach. Zarządzanie zasobami na dysku. Umiejętność potrzebna podczas archiwizowania plików wytworzonych podczas nauki zdalnej.	1. Uruchom komputer 2. Otwórz dowolną przeglądarkę internetową (OPERA, MOZILLA, CHROME lub inną), aby móc pracować w sieci. 3. Kliknij link do strony <a href="http://www.epodreczniki.pl">www.epodreczniki.pl</a> <a href="https://epodreczniki.pl/a/zarzadzanie-zasobami-komputera/DlhqRH5Vi">https://epodreczniki.pl/a/zarzadzanie-zasobami-komputera/DlhqRH5Vi</a> 4. Przeczytaj tekst pt. <b>Zarządzanie zasobami komputera oraz Wybieranie plików i folderów do operacji.</b> 5. Uporządkuj swoje zasoby na dysku komputera jak w ćwiczeniu 2 na stronie którą otworzyłeś, czyli epodreczniki.p 6. Następnie przeczytaj tekst <b>Usuwanie plików i folderów. Funkcje i obsługa kosza.</b> Po czym wykonaj poniższe ćwiczenie. 7. Wykonaj ćwiczenie: Aby usunąć plik lub folder: <ul style="list-style-type: none"> <li>• w znany sposób zaznacz obiekty do usunięcia;</li> <li>• wywołaj prawym przyciskiem myszy menu kontekstowe i wybierz z niego polecenie <i>Usuń</i></li> </ul>	<a href="https://epodreczniki.pl/a/zarzadzanie-zasobami-komputera/DlhqRH5Vi">https://epodreczniki.pl/a/zarzadzanie-zasobami-komputera/DlhqRH5Vi</a> UWAGA!!! Po kliknięciu w obrazek ulegną one powiększeniu, które można zamknąć X.  <b>UWAGA!!!</b> Te umiejętności przydadzą Ci się do utrzymania porządku w swoich dokumentach oraz posegregowaniu różnych plików. W rzeczywistości na podobnych zasadach działa katalog biblioteczny (np. książki historyczne, powieści, literatura, przygodowe itp.) oraz struktura naszej szkoły (np. każda zakładka to inny folder tematyczny).  Szczególnie teraz, ponieważ	<b>Elżbieta Fim (9:50-10:35)</b> Konsultacje i porady dla uczniów w godzinach pracy n-la z wykorzystaniem komunikatora na utworzonej grupie klasowej

			<p>lub <i>Przenieś do kosza</i> w zależności od systemu operacyjnego lub naciśnij na klawiaturze klawisz <i>Delete</i> lub <i>Command</i> i <i>Backspace</i> lub przeciągnij zaznaczone obiekty do <i>Kosza</i>.</p> <p><i>Jeśli się udało możesz być dumny ze swoich umiejętności cyfrowych.</i></p>	<p><i>powinieneś katalogować swoje prace podczas nauki zdalnej</i></p> <p><b>Zadanie dla chętnych:</b> Stwórz strukturę katalogów swojej rodziny</p>	
3	<b>MATEMATYKA</b>	Obliczenia procentowe w zadaniach powtórzeniowych	Wykonaj <a href="http://matematyka.pisz.pl/strona/1639.html">http://matematyka.pisz.pl/strona/1639.html</a>	<a href="http://matematyka.pisz.pl/strona/1639.html">http://matematyka.pisz.pl/strona/1639.html</a>	<b>Irena Kostrzewa (9:40-10:25)</b> Konsultacje i porady dla uczniów w godzinach pracy n-la z wykorzystaniem komunikatora na utworzonej grupie klasowej
4	<b>J. POLSKI</b>	Jak się odnaleźć w ortograficznej dżungli? - ćwiczenia utrwalające pisownię "ż" i "rz".	Wykorzystując informacje zawarte w podręczniku w tabeli na str. 314 przypomnij sobie reguły ortograficzne według których piszemy "rz" i "ż". Utrwal swoją znajomość tych reguł wykonując pisemnie w zeszytcie ćw. 8 i 10 ze str. 314-315 z podręcznika oraz ćw. 12 i 14 ze str. 100-111 z zeszytu ćwiczeń. Sprawdź się wykonując ćwiczenie interaktywne.	Podręcznik do j. polskiego dla kl. VI Zeszyt ćwiczeń do j. polskiego dla kl. VI Ćwiczenie interaktywne: <a href="https://www.dyktanda.net/ortografia-16.php">https://www.dyktanda.net/ortografia-16.php</a>	<b>Monika Wolska (10:30-11:15)</b> <i>w razie potrzeby w innych godzinach za pomocą komunikatora na utworzonej grupie klasowej</i>
5	<b>WYCHOWANIE FIZYCZNE</b>	Doskonalenie wytrzymałości siłowej z zastosowaniem metody treningu crossowego "for time"	Ćwiczenia na dziś: Rozgrzewka 5 min. Wykonaj 6 rund na czas. (na każdą rundę składają się 3 ćwiczenia podane poniżej po 20 powtórzeń każde) Pajacyki x 20 Skłony tułowia w przód(Brzuszki) x 20 Burpees x 20  Zaproś rodzica, rodzeństwo do rywalizacji. Wynik wpisz do karty aktywności. <b>Wysłana przez librus.</b>  Pamiętaj o ROZCIĄGANIU !!!	burpees - <a href="https://youtu.be/TU8QYVW0gDU">https://youtu.be/TU8QYVW0gDU</a>	<b>Mateusz Próchniak (11:30-12:15)</b> Konsultacje i porady dla uczniów w godzinach pracy n-la z wykorzystaniem komunikatora na utworzonej grupie klasowej
6	<b>WYCHOWANIE FIZYCZNE</b>	Przypomnienie pozycji wyjściowych do ćwiczeń.	Przypomnij sobie poznane pozycje wyjściowe do ćwiczeń (rysunki wysłane w załączniku do wiadomości w librusie) : Pozycje wysokie 1. <b>Postawa zasadnicza</b> – postawa na baczność (rys. 1). 2. <b>Rozkrok</b> – nogi rozstawione szerzej niż na szerokość bioder, stopy ustawione równolegle do siebie, ciężar ciała spoczywa jednocześnie na obu nogach (rys. 2). 3. <b>Wykrok/Zakrok</b> – wykonuje się stawiając jedną nogę do przodu/do tyłu, ciężar ciała spoczywa jednocześnie na obu nogach (rys. 3).		<b>Mateusz Próchniak (12:35-13:20)</b> Konsultacje i porady dla uczniów w godzinach pracy n-la z wykorzystaniem komunikatora na utworzonej grupie klasowej

		<p>4. <b>Unik</b> (w przód; w tył; w bok) – wykonuje się z postawy przez ugięcie nogi postawnej (obciążonej), wysunięcie drugiej prostej nogi i postawienie jej na palce (rys. 4).</p> <p>5. <b>Wypad</b> (w przód; w tył; w bok) – wykonuje się poprzez wysunięcie/przeniesienie jednej nogi, postawienie jej na podłożu i ugięcie w kolanie, ciężar ciała spoczywa na nodze wypadowej (rys.5). Pozycje półwysokie</p> <p>6. <b>Przysiad</b> – wykonuje się przez ugięcie nóg w stawach biodrowych oraz kolanowych, pięty dotykają ziemi, biodra ustawione niżej niż kolana (tulna część ud dotyka łydek), plecy proste, ramiona wyprostowane w górę nad głowę (tworzą z plecami prostą linię) (rys. 6).</p> <p>7. <b>Przysiad podparty</b> – pozycja j.w. + ramiona oparte o podłoże (rys. 7).</p> <p>8. <b>Na czworakach</b> – wykonuje się poprzez podpór na ramionach i stopach, (kolana ugięte nie dotykają ziemi, plecy proste) (rys. 8).</p> <p>9. <b>Kłęk prosty</b> – kolana na ziemi, tułów wyprostowany, biodra proste, ramiona wzdłuż tułowia (rys. 9).</p> <p>Wymyśl po dwa ćwiczenia zaczynające się od danej pozycji i wykonaj dwie serie po 20 powtórzeń każdego z nich. Pamiętaj o ROZCIĄGANIU !!!</p>		
--	--	--	--	--

*Nauczanie zdalne wprowadzono czasowo w okresie zawieszenia zajęć w związku z dynamicznie rozwijającą się niebezpieczną sytuacją związaną z koronawirusem (COVID-19) i możliwymi kontaktami z zakażonymi osobami, za zgodą organu prowadzącego oraz zgodnie z komunikatem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 11 marca 2020 roku ws. czasowego ograniczenia funkcjonowania jednostek systemu oświaty, od dnia 16 marca do dnia 25 marca 2020r., w wyniku których nie będą odbywały się w szkołach i przedszkolach zajęcia dydaktyczno-wychowawcze i opiekuńcze.*