

PLASTYKA

Witam Was serdecznie.

Dziś skopiujcie załącznik/ w razie kłopotów poproście rodziców, opiekunów/dotyczący nowego tematu zajęć, - Kompozycja Statyczna w sztuce klasycyzmu.

Wydrukujcie i możecie wkleić w zeszyte jeżeli macie możliwość wydrukujcie notatkę o klasycyzmie. Wklejcie ją po poprzedniej notatce o baroku, mam nadzieję, że już macie zrobioną? Kto nie ma możliwości druku proszę przepisać do zeszytu.

Pozdrawiam Grzegorz Smaza.

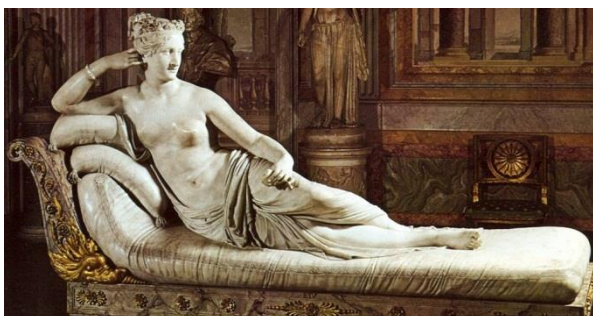
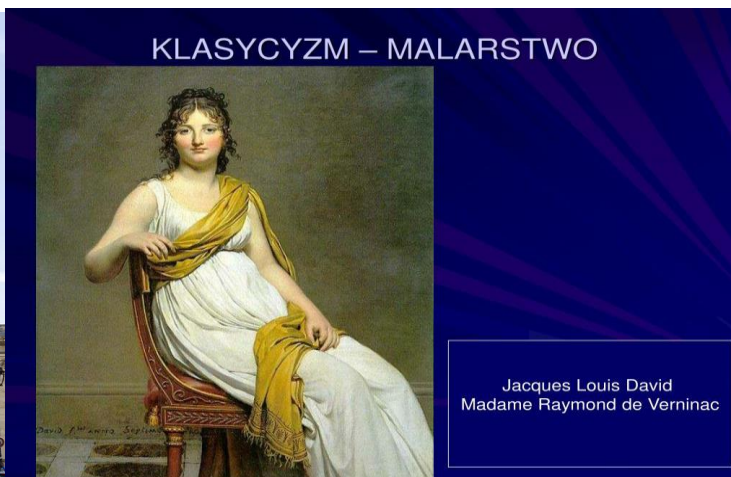
ps.po wydrukowaniu dotnijcie format załącznika A4 tak aby zmieścił się w zeszyte A4

Temat: Kompozycja statyczna w sztuce klasycyzmu.

Czas trwania połowa XVIII – początek XIX w.

Cechy:

- nawiązywanie do sztuki starożytnej Grecji, Rzymu i Egiptu
- spokojne, zrównoważone układy oparte na symetrii brył i kształtów
- uporządkowane, statyczne/ bez gwałtownego ruchu/ kompozycje
- statyka, więc kierunki poziome i pionowe kompozycji
- w architekturze stosowanie uporządkowanych kompozycji brył budynków podobnych do tych ze starożytnej Grecji czy Rzymu, często z ozdobami starożytnymi/ łuki, głowice kolumn, kolumny/
- w malarstwie : poważne, spokojne, wzniosłe sceny, kolory pastelowe /stonowane/,
postacie często w starożytnych strojach, malowane gładko i bez kontrastów, nawiązujące do antyku
- w rzeźbie : powstają popiersia, pomniki / często konne/ ukazane bez ruchu, sztywne, smukłe, wyrzeźbione gładko i w poważnych pozach
- sztuka użytkowa: bogato zdobione masywne meble, nawiązujące do antyku naczynia

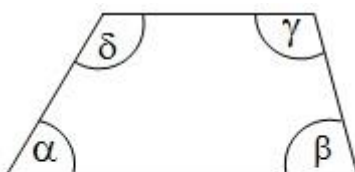


MATEMATYKA

Temat: **Miary kątów w trapezach.**

1. Zapisz w zeszycie

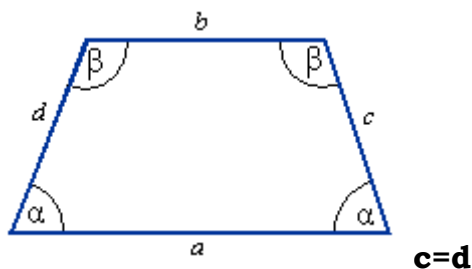
a) **Trapez – suma miar kątów leżących przy tym samym ramieniu wynosi 180°**



$$\alpha + \delta = 180^\circ$$

$$\beta + \gamma = 180^\circ$$

b) **Trapez równoramienny (który nie jest równoległobokiem) – kąty leżące przy tej samej podstawie mają jednakowe miary**



2. Obejrzyj film

https://www.youtube.com/watch?v=_MBeHGFpHMI

3. Podręcznik str.133 zad.1, str.134 zad.3
Zeszyt ćwiczeń str.66

JĘZYK POLSKI

Temat: Jaką karę od bogów otrzymał władca Koryntu?

1. Przypomnij sobie mit o Syzyfie – str.211-213.

2. Obejrzyj film:

<https://www.youtube.com/watch?v=AqKdsR0sAQo>

3. Przy pomocy Internetu lub innych dostępnych źródeł wyjaśnij frazeologizmy:

- syzyfowa praca
- mieć serce jak głaz
- popatrzeć na kogoś z góry
- mieć lekką rękę
- przewróciło się komuś w głowie
- wziąć kogoś na języki
- krokodyl łyży
- kłamał jak z nut
- róg obfitości

HISTORIA

TEMAT : KOŚCIÓŁ W ŚREDNIOWIECZU

Zagadnienia :

- 1.Wpływ religii chrześcijańskiej na życie ludzi w Europie – wierni często się modlili, ściśle przestrzegali zasad wiary i postów.
- 2.W średniowieczu duchowieństwo było jedyną grupą społeczną posiadającą wykształcenie.Dlatego oprócz zajęć religijnych pełnili ważne funkcje na

dworach władcy – byli urzędnikami (np. prowadzili kancelarie), doradcami.
(podręcznik str.148)

3.W średniowieczu powstały zakony : benedyktyni, cystersi, franciszkanie, dominikanie.

(podręcznik str.150)

4. Życie w średniowiecznym klasztorze – reguła zakonna (podręcznik str. 149)

<https://www.youtube.com/watch?v=2AeeaSdDkQM> (wycieczka po średniowiecznym klasztorze)

5. Średniowieczne szkolnictwo organizowali duchowni – istniały szkoły parafialne, duchowni przepisywali książki (byli kopistami), spisywali dzieje.
(podręcznik str.151)

Po zagadnieniach w zeszycie wyjaśnij pojęcia : zakon, klasztor, reguła zakonna (pamiętaj, że piszemy całymi zdaniami)

Pozdrawiam

WYCHOWANIE FIZYCZNE CHŁOPCY

Temat: Zdrowy kręgosłup

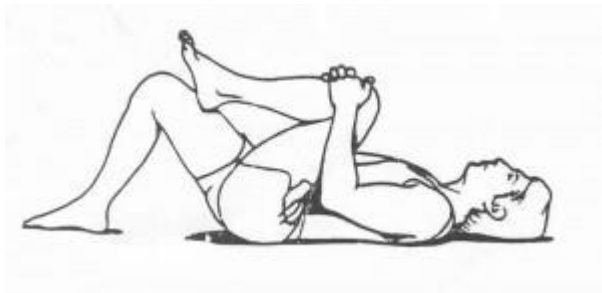
Siedzący tryb życia i niewłaściwa postawa w ciągu dnia prowadzą do różnych schorzeń kręgosłupa. Ponad połowa społeczeństwa ma problemy z bólem kręgosłupa ponieważ często prowadzimy siedzący tryb życia. Można ich jednak uniknąć lub zmniejszyć dzięki regularnej aktywności. Ćwiczenia wzmacniające kręgosłup dają wiele korzyści zarówno osobom aktywnym, jak i prowadzącym bierny tryb życia. Poznajcie kilka ćwiczeń , które poprawiają wasze samopoczucie już po kilku treningach.

Ćwiczenie 1



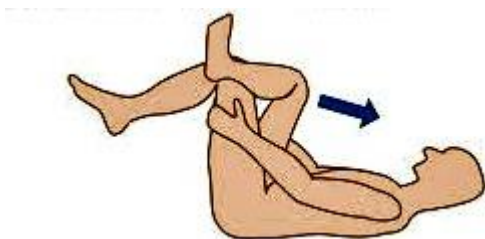
Położ się na plecach, zegnij nogi w kolanach, a stopy połóż na podłodze. Następnie podnieś jedną nogę do góry i dosięgnij obiema rękami udo, aby poczuć rozciąganie z tyłu nogi. Utrzymaj pozycję przez 15 sekund, a następnie zmień stronę. Nie martw się, jeśli Twoja noga nie jest wyprostowana do końca, zdolność ta ulegnie poprawie wraz z regularnymi ćwiczeniami.

Ćwiczenie 2



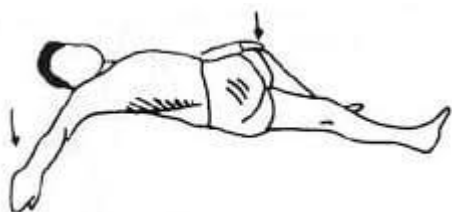
Tym razem dociśnij obiema rękami kolano do klatki piersiowej i pozostań w tej pozycji przez 15 sekund. Jeśli odczuwasz zbyt mocne napięcie przy kolanach, połóż ręce pod kolanem. Powinieneś poczuć pracę mięśni w dolnej partii pleców oraz w okolicach pośladków.

Ćwiczenie 3



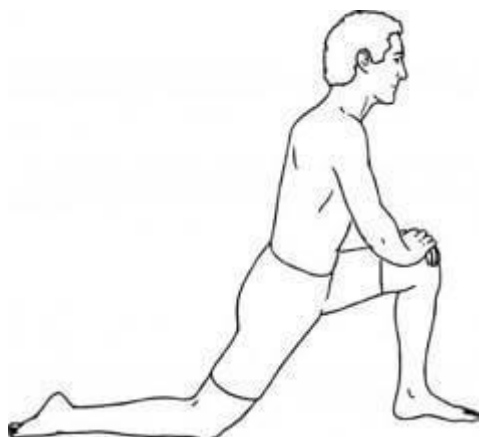
Podobne ćwiczenie rozciągające wykonaj, dociskając prawą nogę do lewej nogi i na przemian. Kostkę opieraj na przedniej części kolana, oprzyj ręce pod kolanem i dociskaj je delikatnie w kierunku głowy przez 15 sekund. Zmień nogę i powtórz tę samą czynność. Dzięki temu ćwiczeniu powinieneś poczuć napięcie mięśni pośladków.

Ćwiczenie 4



W tym ćwiczeniu rozłóż ramiona na podłodze, skrzyżuj nogi jak na załączonym obrazku i jedną ręką próbuj dociskać kolano w kierunku podłogi. W tej pozycji wytrzymaj 15 sekund, a następnie powtórz tę czynność z drugą nogą. Tym razem napięcie mięśni powinno być odczuwalne w okolicach dolnej części pleców, z boku.

Ćwiczenie 5



Następnie podnieś się z podłogi, uklęknij na jednym kolanie, a drugą stopę oprzyj na podłodze. Obiema rękami dociskaj kolano przez 15 sekund. Przy wykonywaniu tego ćwiczenia pamiętaj o prostych plecach. Następnie zmień nogę.

Powodzenia!

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 ☺

SZKOLNE KOŁO PROMOCJI ZDROWIA

Temat: **Profilaktyka chorób.**

- 1. Czynniki wpływające na zdrowie**
- 2. Przyczyny wybranych chorób cywilizacyjnych oraz sposoby zapobiegania**
- 3. Drogi rozprzestrzeniania się chorób zakaźnych**
- 4. Zasady profilaktyki**

W ramach naszego koła, proszę o zapoznanie się z materiałami na stronach:

<https://www.youtube.com/watch?v=5vKN0q10WsY>

<https://www.youtube.com/watch?v=WD1P70-6s4M>

<https://www.youtube.com/watch?v=93fjBLDihNA>

Zachęcam także do obejrzenia ważnych wskazówek dotyczących ochrony przed koronawirusem:

<https://www.youtube.com/watch?v=9oUr5jLoBkw>

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