

6c

12.03.21r. (piątek)

2. Matematyka

Temat : Powtórzenie wiadomości z figur na płaszczyźnie cz.1

Z podręcznika str.57 wykonaj zadania powtórzeniowe od zad 1 do zad 7.

3. Język polski

Temat: Przyjaźń i technika. Motywy w powieści "Felix, Net i Nika oraz Gang Niewidzialnych Ludzi".

4. Plastyka

Temat: Grafika.

Podręcznik str.58-71

Zapiszcie w zeszyte krótką notatkę , wyjaśniając pojęcia:

1. Grafika.....
2. Matryca.....
3. Rodzaje grafiki:.....,.....
4. Druk płaski to
5. Druk wklęsły to.....
6. Druk wypukły to.....
7. Ekslibris to

5. Muzyka

Temat: Harmonia i barwa dźwięku

Harmonia to zbiór zasad mówiących o współbrzmieniach dźwięków. Harmonia dotyczy również łączenia współbrzmień. Namacalnym przykładem połączeń harmoniczných są utwory na chóry wielogłosowe.

Barwa dźwięku (inaczej kolorystyka) to inaczej zbiór jego cech, dzięki którym można rozpoznać brzmienie poszczególnych instrumentów, czy rodzaj głosu wokalnego. Ta sama melodia zagrana na trąbce inaczej zabrzmiała jak ta zagrana na flecie.

Ćwiczenie 1

Określ barwę dźwięku poniższych instrumentów.



.....



.....



.....



.....

Źródła:

<https://www.kursnamuzyke.pl/szkola-podstawowa/muzyka-w-4-6/elementy-dziela-muzycznego/barwa-dzwieku>

6. Wychowanie fizyczne

Temat: Biegi- jak rozpocząć przygodę z bieganiem?

Tak jest co roku, więc zapewne i tej wiosny będzie podobnie. Leśno-parkowe ścieżki i miejskie chodniki zaroją się od rekreacyjnych biegaczy, którzy wraz z wiosną postanawiają wziąć się za siebie. W końcu, czas noworocznych postanowień już się skończył i trzeba coś ze sobą zrobić, bo trzeba być fit!

Niestety, bardzo wielu początkujących biegaczy nie ma zielonego pojęcia, jak się do tego (tzn. do siebie) zabrać, ani tym bardziej do tego całego biegania. Ale o co tu chodzi? Przecież wszyscy ludzie umieją biegać! Wystarczy jedynie założyć jakieś sportowe buty, no i w drogę! Tymczasem **biegać mądrze, potrafi naprawdę niewielu**, nie tylko z grona tych co dopiero zaczynają, ale także z tych, którzy już od dawna biegają.

Jak zacząć wiosenne bieganie?

Jedną z dobrze sprawdzonych metod treningowych w bieganiu jest tajemnicza formuła: 3x30x130. Co ona w praktyce oznacza? Ano tyle, że powinno się biegać co najmniej 3 razy w tygodniu, po 30 minut, z tętnem 130 uderzeń serca/minutę. O ile pierwsze dwa człony są proste, o tyle trzeci wymaga nieco wyjaśnienia. Jakie to jest tętno, skoro raczej żaden z początkujących biegaczy nie ma na ręku pulsometra?

Tętno 130 uderzeń serca/minutę to tak naprawdę nasza strefa komfortu, czyli tętno przy którym możemy swobodnie rozmawiać w trakcie biegania. Jeżeli mamy problemy z artykulacją głosu to znaczy, że biegniemy zbyt szybko. I w taki właśnie sposób powinno się biegać przez trzy-cztery tygodnie.

A co dalej? Później zmieniamy formułę na 3x45x130, czyli wydłużamy nasze jednorazowe bieganie do 45 minut pilnując wszakże cały czas naszej indywidualnej strefy komfortu. I tak przez kolejne 3-4 tygodnie. Następnie, dokonujemy jeszcze jednej modyfikacji naszej formuły biegowej na: 3x60x130, co oznacza, że teraz biegamy już bez przerwy przez całą godzinę, w trakcie kolejnych 3-4 tygodni.

Jeżeli wcześniej biegaliśmy systematycznie i według opisanej wyżej zasady, nie powinno nam to sprawić większego problemu

<https://www.youtube.com/watch?v=FUgNXDJp1AQ> – jak biegać?

A WIĘC... DO DZIEŁA!!! ☺