

Lekcja 1 WF girls- TEAMS

Temat: Biegi- jak rozpocząć przygodę z bieganiem? KNO.

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!!! ☺

Lekcja 2 język angielski 1 grupa- TEAMS

Topic: Powtórzenie materiału gramatyczno- leksykalnego z rozdziałów 5 i 6. KNO.

Podręcznik strona 84 zadania 1,2 oraz strona 85 zadanie 4,5. Na lekcji analizujemy zaległe zadania egzaminacyjne. Wykonujemy zadania z repetytorium.

Lekcja 2 język niemiecki 2 grupa- TEAMS

Thema: Odmiana przymiotnika po rodzajniku określonym- KNO.

2. Wszystkie materiały do lekcji znajdują się w na Teams w plikach w folderze 11.03.2021 materiały.
3. Pracę zapisz jako nazwisko_klasa_11.03.2021 i prześlij do 16.03.2021 na adres email hzagrodnik@sp22sosnowiec.onmicrosoft.com
4. Nie zamieszczamy prac w plikach na Teams ani na czacie.

Lekcja 3 język angielski 2 grupa- TEAMS

Topic: Powtórzenie wiadomości leksykalno- gramatycznych z rozdziałów 5-6.

W podręczniku wykonujemy zadania ze stron 84-85; analizujemy zadania egzaminacyjne na lekcji.

Lekcja 4 Zajęcia z wychowawcą- TEAMS

Temat: Wycieczki wirtualne po Polsce- jak wyrażamy szacunek do ojczyzny. KNO.

Lekcja 5 język polski- poprzedni plik- TEAMS

Lekcja 6 matematyka- TEAMS

Temat : Odcinki w graniastopkach. KNO.

Wykonaj w zeszytcie zadania z podręcznika str.175 – 176 zad 2 , zad 3 oraz zad 4.

Lekcja 7 historia- TEAMS

Temat:. Opór społeczny wobec komunizmu. KNO.

Zapoznaj się z informacjami z podręcznika ze str. 166 – 171

Na podstawie zdobytych wiadomości wykonaj ćw. 2, 3 ze str. 171 – zadanie to wspólni wykonamy na lekcji) i zapisz odpowiedź w zeszytcie .

Aby lepiej zrozumieć temat proponuję Wam obejrzenie filmu:

<https://youtu.be/2wEaPL2k0Js>