Klasa 2L

**Klasa II L**

Temat I: **Sploty pochodne – utrwalenie wiadomości**

Przeczytaj treść z podręcznika str.75-79 *(w starszych wydaniach 68-72 – patrz na temat lekcji).* Odpowiedz pisemnie na zadane pytania. Dla uporządkowania wiedzy skorzystaj z zamieszczonej tabeli.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Rodzaj splotu*** | ***Sposób powstawania*** | ***Cechy tkanin wykonanych określonym splotem*** |
| Splot rypsowy poprzeczny  i podłużny |  |  |
| Splot panama |  |  |
| Splot skośny wzmocniony |  |  |
| Splot skośny łamany |  |  |
| Splot atłasowy i satynowy wzmocniony |  |  |

Temat II: **Wykonaj rysunki następujących splotów tkackich:**



Splot panama:



Splot rypsowy:



Splot satynowy wzmocniony:

**Klasa 2 L**

Przedmiot:

**Organizacja Procesów Wytwarzania Wyrobów Odzieżowych**

Powtórzenie i utrwalenie wiadomości z organizacji procesu produkcyjnego w szwalni oraz procesu wytwórczego w krojowni (w zakresie przerobionego materiału).

Uczniowie, którzy nie mają zaliczonych sprawdzianów proszeni są o przygotowanie się do tych zaliczeń.

**Wychowanie fizyczne**

Drodzy Uczniowie!

Na czas zawieszenia zajęć lekcyjnych w szkołach mam dla Was propozycję.  
Wykorzystajcie czas spędzony w domu również w sposób aktywny!  
Dzień rozpocznijcie od porannej gimnastyki, a gdy w ciągu dnia, podczas nauki, poczujecie znużenie możecie również podjąć aktywność fizyczną.

* Zachęcam Was do tworzenia własnych zestawów ćwiczeń ogólnorozwojowych lub też układów tanecznych do wybranej przez siebie muzyki.

Dodatkowo na youtube znajdziecie strony z różnymi formami aktywności fizycznej.  
**Pamiętajcie tylko, by ćwiczenia dobierać rozsądnie !!!**  
Tak, by były dla Was bezpieczne i dostosowane do poziomu waszych umiejętności i możliwości.  
Zacznijcie od łatwiejszych ćwiczeń, czy krótszego czasu i przez kolejne dni stopniowo zwiększajcie ich intensywność. Obserwujcie i słuchajcie swojego organizmu!

* Możecie stworzyć  Multimedialny Dzienniczek Waszej aktywności fizycznej zwierający:  
  - zdjęcia z wykonywanych ćwiczeń,  
  - filmiki z zestawami ćwiczeń ogólnorozwojowych,  
  - filmiki z układami tanecznymi itp.

Wszelkie udokumentowane formy, gdy już się spotkamy w szkole, chętnie obejrzę i ocenię.

* W ramach dodatkowej aktywności w działaniach podejmowanych na rzecz krzewienia kultury fizycznej proszę o zapoznanie się z przygotowanym materiałem na temat Igrzysk Olimpijskich. Waszą wiedzę ocenię na lekcji wf.
* Dla chętnych mam również propozycję wykonania tematycznych prezentacji multimedialnych z zakresu kultury fizycznej.

Tematy do wyboru:

- Hartowanie organizmu i pielęgnacja ciała.  
- Aktywność fizyczna i jej wpływ na zdrowie.  
- Zdrowy kręgosłup – najważniejsze zasady i ćwiczenia.  
- Zasady racjonalnego odżywiania.  
- Choroby cywilizacyjne - otyłość. Metody przeciwdziałania otyłości.  
- Stres i jego wpływ na zdrowie człowieka. Sposoby radzenia sobie ze stresem.  
- Honorowe krwiodawstwo. Przeszczepy i transplantacje.  
- Jak budować odporność organizmu.

Dodatkowa ocena!

W związku z zaistniałą sytuacją epidemiologiczną na świecie, pamiętajcie:  
- o higienie osobistej  
- o prawidłowym odżywianiu zgodnie z piramidą żywienia  
- stosujcie się do zaleceń WHO i GIS.

Pozdrawiam serdecznie i życzę dużo zdrowia i pogody ducha,  
nauczyciel wychowania fizycznego  
Gabriela Wajs