Zalecenia dla uczniów klasy IVa
na dni wolne od nauki szkolnej 2020r.

29.04.2020

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Temat: Kształtowanie skoczności - wyzwanie skakanka.

Na ten tydzień dla Was wyzwanie, które każdy może wykonać w domu, na podwórku. Wystarczy jedno, proste urządzenie **SKAKANKA**. Ale zanim zaczniesz ćwiczyć, dowiedz się, jak skakać prawidłowo, by trening był bardziej efektywny.

1. Rączki skakanki trzymaj lekko palcami. Nie ściskaj ich bardzo mocno całymi dłońmi.

2. Skacz na palcach. Nie dotykaj piętami ziemi.

3. Łokcie trzymaj blisko boków ciała.

4. Zwróć uwagę, by przy skręcaniu skakanką pracowały głównie nadgarstki, nie ramiona.

5. Trzymaj ciało wyprostowane.

6. Nie skacz wysoko, nie podciągaj kolan w górę.

7. Pilnuj, by nie odbijać się od ziemi dwa razy podczas jednego obrotu skakanki.

8. Nie poddawaj się! Jeśli dopiero zaczynasz pamiętaj, że trening czyni mistrza.

A tu wyzwanie na ten tydzień:

WTOREK: 60 skoków

ŚRODA: 80 skoków

CZWARTEK: 100 skoków

PIĄTEK: 120 skoków

SOBOTA: 140 skoków

NIEDZIELA: 160 skoków

PONIEDZIAŁEK; 180 skoków

Jest za łatwo, bądź za trudno? To zacznij od ilości, która jest dla Ciebie małym wyzwaniem i każdego dnia dodawaj dodatkowe 20 skoków.

Pamiętaj by przed ćwiczeniem wykonać rozgrzewkę!

Temat: Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg.

Zrób duży krok do tyłu i opuść tylne kolano prawie do podłogi. Górna część tułowia pozostaje prosta, mięśnie brzucha są napięte. Podnieś się o kilka centymetrów i znów się opuść, powoli i równomiernie. Nie zapominaj o oddychaniu. Wykonaj 2 serie po 10 razy na każdą stronę.	
Usiądź na podłodze i podeprzyj się dłońmi opartymi o podłogę za tułowiem. Postaw jedną nogę na podłodze, drugą nogę wyprostuj w powietrzu, przyciągając palce stopy w kierunku tułowia. Podnoś nogę na wysokość około 20 centymetrów i z powrotem ją opuszczaj nie dotykając podłogi. Wykonaj 2 serie po 10 razy na każdą stronę.	
Przejdź do klęku podpartego, oprzyj się na łokciach, przedramiona są skierowane do przodu. Kolano jednej nogi oprzyj o podłogę, a drugą nogę wyciągnij poziomo do tyłu. Przyciągnij do przodu palce stopy. Wciągnij brzuch. Opuszczaj nogę prawie do podłogi i powoli podnoś z powrotem. Wykonaj 2 serie po 10 razy na każdą stronę.	
Leżąc na plecach, ustaw na podłodze lewą stopę i przesuń jak najbliżej pośladków. Podnieś biodra i przyciągnij prawe kolano do brzucha. Pozycję tę utrzymuj 15 – 20 sekund, nie zapominając o oddychaniu. Powtórz 2-3 razy na każdą stronę	

Stań pod ścianą i oprzyj się o nią obydwiema rękami. Podnoś lewą nogę w bok i z powrotem ją opuszczaj. Obydwa kolana są lekko ugięte. Wykonaj dwie serie po 10 razy na każdą stronę.	
Połóż się na prawym boku. Głowa spoczywa na wyprostowanym ramieniu, podeprzyj się lewą ręką opartą o podłogę przed tułowiem. Ugnij górną nogę aż kąt pomiędzy udem i podudziem będzie miał mniej więcej 90 stopni. Lekko przenieś biodra do przodu. Podnoś udo i z powrotem opuszczaj. Wykonaj dwie serie po 10 razy na każdą stronę.	
Stań przed ścianą i oprzyj się o nią obydwiema rękami. Stojąc na lewej nodze, lekko unieś prawą i powoli poruszaj nią w lewą stronę, a następnie z powrotem. Wykonaj dwie serie po 10 razy na każdą stronę.	
Połóż się wygodnie na plecach i podnieś nogi do pionu. Piłkę umieszczamy pomiędzy stopami. Wysuń pięty do góry i ściskaj piłkę między piętami. Powtórz 3--4 razy po 10 sekund.	

JĘZYK ANGIELSKI

Temat: Utrwalenie czasu Present Simple.

Proszę o wysłanie poniższych zadań do dnia 04.05.2020. (zadania na ocenę)

Książka strona 99 zadanie 1

Str.99 zadanie 3- napisz zdania o Samie na podstawie obrazków. (przypominam że w 3 osobie dodajemy do czasowników końcówki).

Str.99 zadanie 4- pamiętaj o czasowniku w 3 osobie.

Ćwiczenia strona 40 zadania 1,2,3,4. Powodzenia☺

PRZYRODA

Temat: Poznajemy piętra roślinności w lesie

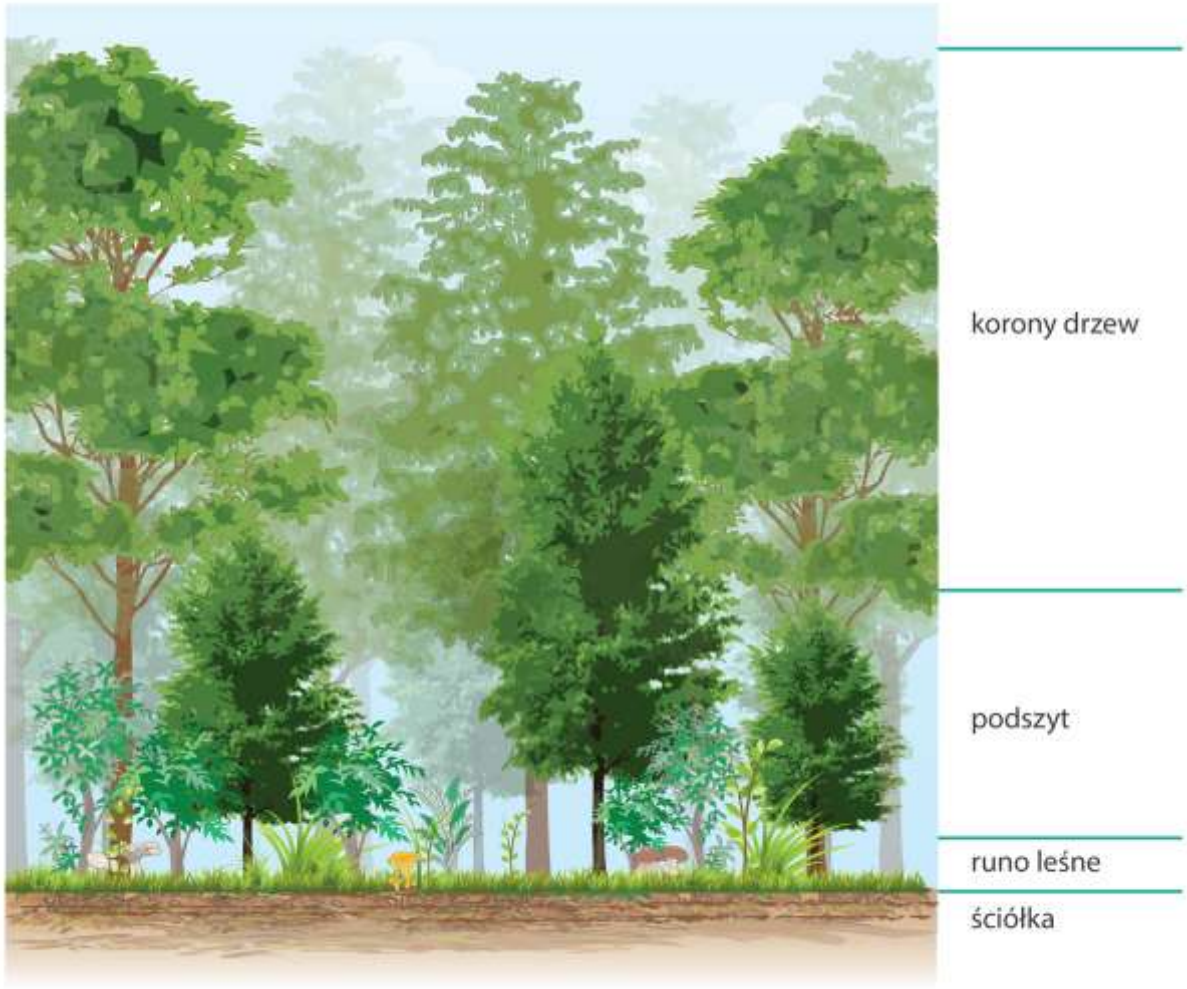
Nauczysz się

- rozpoznawać pospolite gatunki drzew i krzewów, rosnących w polskich lasach;
- rozróżniać piętra lasu i opisywać panujące w nich warunki;

Zapoznaj się z tematem lekcyjnym str. 181 – 186 w podręczniku oraz informacjami pod poniższym linkiem

https://epodreczniki.pl/a/w-lesie/Dx6pQ07sn

PIĘTRA ROŚLINNOŚCI W LESIE



Notatka

W lesie wyróżniamy cztery warstwy- korony drzew, podszyt, runo leśnie, ściółka.

Warunki panujące w warstwach lasu różnią się w zależności od ilości docierającego światła, wilgotności, temperatury powietrza oraz siły wiatru .

Zadanie domowe

Wykonaj zadanie w zeszycie ćwiczeń str. 110 oraz 111

NIE ODSYŁAJ WYKONANCH ZADAŃ