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

13.05.2020

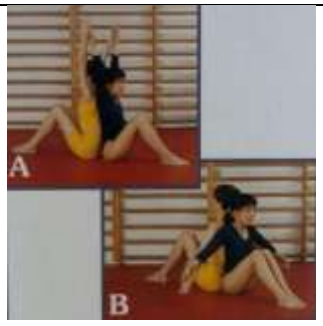
WYCHOWANIE FIZYCZNE

Temat: Historia Igrzysk Olimpijskich.

Na lekcję udajemy się do Muzeum Sportu i Turystyki w Warszawie. Dowiemy się o nowożytnych Igrzyskach Olimpijskich i utrwalimy wiadomości o fladze.
Link do lekcji:
https://www.youtube.com/watch?index=4&v=DgZCGbdxRuE&list=PL2Hhrep7aQmrMDQ9q_lI7agmJKzT8OERS&fbclid=IwAR05bNqtvKcllLFArleCOS4SAcYUTZFgCLlPe9VsDqRjq3w8cqqUrcLE27M&app=desktop

Temat: Ćwiczenia rozciągające mięśnie klatki piersiowej ze współćwiczącym.

1) Pozycja wyjściowa: siad ugięty, ręce w górze. Współćwiczący stoi z tyłu w wykroku opierając kolano nogi wykrocznej na plecach na wysokości klatki piersiowej ćwiczącego, dłońmi trzyma ręce ćwiczącego poniżej stawów łokciowych. Ruch: Współćwiczący rytmicznymi ruchami pociąga ręce ćwiczącego w tył. Dozowanie: 2 serie po 8 powtórzeń	
2) Pozycja wyjściowa: leżenie przodem, ręce wzdłuż tułowia. Współćwiczący klęczy w rozkroku przytrzymując ręce ćwiczącego powyżej stawów łokciowych. Ruch: Współćwiczący unosi ręce ćwiczącego starając się jednocześnie je złączyć. Dozowanie: 2 serie po 8 powtórzeń	

3) Pozycja wyjściowa: leżenie przodem, dłonie splecione na karku. Współćwiczący w klęku jednonóż, kolanem drugiej nogi stabilizuje tułów na wysokości klatki piersiowej, rękoma trzyma łokcie ćwiczącego. Ruch: Współćwiczący unosi łokcie ćwiczącego w górę. Dozowanie: 2 serie po 8 powtórzeń	
4) Pozycja wyjściowa: leżenie przodem, ręce wyciągnięte przed siebie. W dłoniach laska (kij) trzymany na końcach. Współćwiczący w siadzie klęcznym, zwrócony twarzą do ćwiczącego. Ruch: Współćwiczący unosi laskę (kij). Ćwiczący stara się rozluźnić mięśnie piersiowe. Dozowanie: 2 serie po 8 powtórzeń	
5) Pozycja wyjściowa: osoby współćwiczące w siadzie ugiętym plecami do siebie. Ręce wyprostowane w górze, dłonie splecione. Ruch: Współćwiczący ciągnie ręce ćwiczącego w przód. Ćwiczący stara się rozluźnić mięśnie piersiowe. Dozowanie: 2 serie po 8 powtórzeń	
6) Pozycja wyjściowa: osoby współćwiczące w siadzie ugiętym plecami do siebie. Ręce wyprostowane w górze, dłonie splecione. Ruch: Przenoszenie wyprostowanych rąk bokiem w górę i w dół. Dozowanie: 2 serie po 8 powtórzeń	

7) Pozycja wyjściowa: osoby współćwiczące w siadzie prostym plecami do siebie. Ręce wyprostowane w górze, dłonie splecione. Ruch: Współćwiczący wykonuje opad tułowia w przód ciągnąc ręce ćwiczącego. Ćwiczący stara się rozluźnić mięśnie piersiowe. Dozowanie: 2 serie po 8 powtórzeń	
8) Pozycja wyjściowa: osoby współćwiczące w opadzie tułowia w przód, twarzami do siebie. Ręce wyprostowane oparte na łopatkach współćwiczącego. Ruch: Ćwiczący równocześnie naciskają rękoma na plecy współćwiczącego , spychając je w dół. Dozowanie: 2 serie po 8 powtórzeń	

JĘZYK ANGIELSKI

Temat: Powtórzenie rozdziału 7- zabawa i nauka.

Pod tym linkiem znajdziecie zadania powtórzeniowe z rozdziału 7. Miłej zabawy!

https://elt.oup.com/student/stepsplus/lv1/unit7/?cc=pl&selLanguage=pl

tłumaczenie poleceń:

1.Napisz zdania z odpowiednim czasownikiem.

2.Wybierz poprawną odpowiedź.

3.Ułóż słowa w odpowiedniej kolejności.

4.Napisz odpowiedni czasowniki z ramki.

PRZYRODA

Temat: Poznajemy różnie drzewa

Utrwalisz:

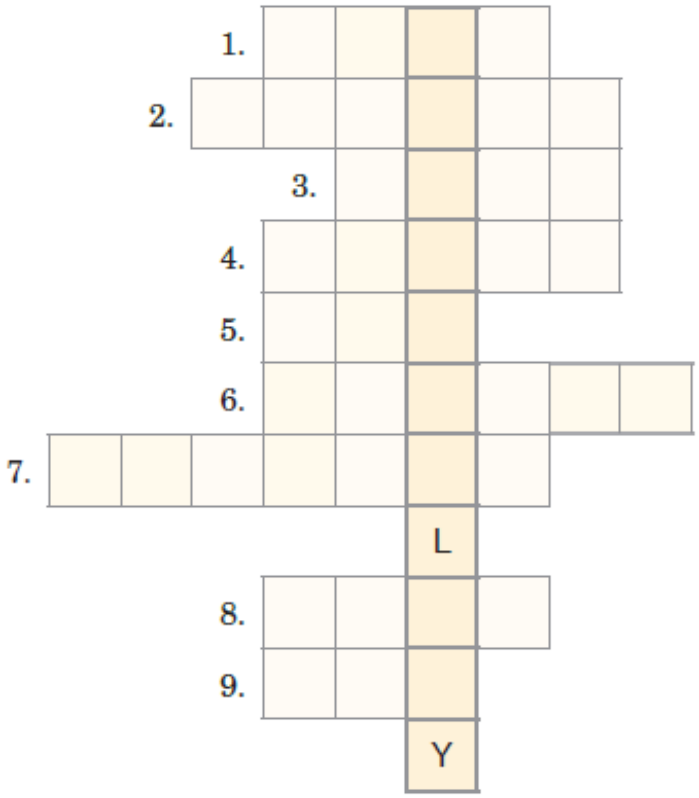
- rozpoznawanie gatunków drzew iglastych i liściastych

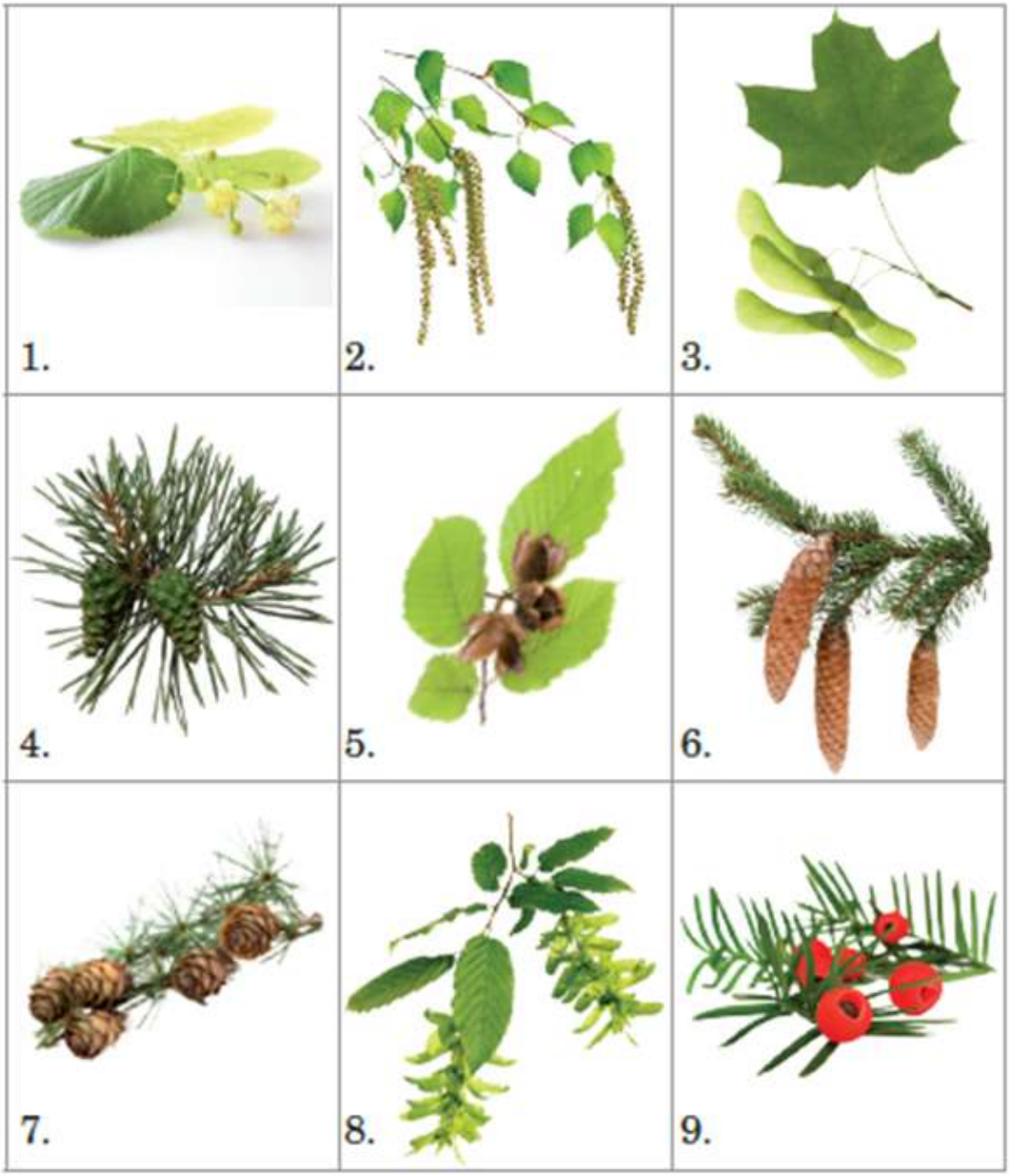
Utrwal informacje z podręcznika na str. 188 – 191 oraz informacje pod poniższym linkiem

https://epodreczniki.pl/a/zroznicowanie-gleb-i-roslinnosci-na-obszarze-polski/DWNpzIVBA

Wykonaj poniższe zadanie

3. Rozwiąż krzyżówkę. Przerysuj do zeszytu. Wpisz nazwy drzew, których fragmenty pokazano na fotografiach.





NIE ODSYŁAJ WYKONANEGO ZADANIA

ALE …

Dołącz się do gry jako uczeń na stronie

https://quizizz.com/join?gc=790492

Pamiętaj zaloguj się swoimi danymi (imieniem i nazwiskiem).
Jest to Wasza kartkówka.
Termin wykonania – piątku - 15.05 do godziny 18.00.

Życzę powodzenia ☺