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

20.05.2020

JĘZYK ANGIELSKI

Temat: Tomek and friends- historyjka obrazkowa.

Strona 102-103

Zadanie 1- przeczytaj dialogi (możesz odsłuchać – płyta z tyłu), postaraj się zrozumieć jak najwięcej.

Zadanie 2- odpowiedzi całym zdaniem.(gdzie są dzieci?/ Jakie rzeczy mają na obrazku 1?/Kto nie lubi video?).

Zadanie 3

Zadanie 4- zapisz wyrażenia do zeszytu.

Praca z książką, tym razem bez odsyłania.

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Temat: Siła biegowa - skipy, wieloskoki. Wykonaj rozgrzewkę a następnie skipy: A, B, C i D oraz wieloskoki. Link do ćwiczeń:

https://www.youtube.com/watch?v=HjvxrZh_6z0&fbclid=IwAR2dgxNZEpVKAu_jH_wJNic8EZ-a1hIyL ApsilIFHUAQyMVTB8KwLTwVEow

Temat: Medale olimpijskie polskich sportowców. Zapamiętaj jak najwięcej informacji z lekcji w Muzeum Sportu i Turystyki. Link do lekcji:

https://www.youtube.com/watch?v=180Ks2_Zjto&list=PL2Hhrep7aQmrMDQ9q_lI7agmJKzT8OERS&index=7

Temat: Rozciąganie mięśni grzbietu odcinka lędźwiowego.

1) Pozycja wyjściowa: Stanie. Ręce wyprostowane wyciągnięte wgórę. Ruch: Skłon tułowia w przód – wytrzymać, rozluźnić mięśnie grzbietu. Dozowanie: 2 serie po 20 sekund	
2) Pozycja wyjściowa: Stanie w rozkroku. Ręce wyprostowane wyciągnięte w górę. Ruch: Skłon tułowia w przód, dotknięcie dłońmi do podłogi między nogami i sięganie jak najdalej za siebie. Dozowanie: 2 serie po 15 sekund	
3) Pozycja wyjściowa: Stanie w rozkroku. Ręce wyprostowane wyciągnięte w bok. Ruch: Skrętoskłon tułowia i dotknięcie dłonią do przeciwnej stopy. Dozowanie: 2 serie po 15 sekund na prawą i lewą stronę	
4) Pozycja wyjściowa: Siad prosty. Ręce wyprostowane wyciągnięte wgórę. Ruch: Skłon tułowia w przód – wytrzymać, rozluźnić mięśnie grzbietu. Dozowanie: 2 serie po 20 sekund	

5) Pozycja wyjściowa: Siad prosty rozkroczny. Ręce wyprostowane wyciągnięte w górę. Ruch: Skrętoskłon tułowia, dotknięcie oburącz do jednej nogi – wytrzymać, rozluźnić mięśnie grzbietu. Dozowanie: 2 serie po 15 sekund na prawą i lewą stronę	
6) Pozycja wyjściowa: Siad prosty rozkroczny. Ręce wyprostowane wyciągnięte w bok. Ruch: Skrętoskłon tułowia, dotknięcie jedną ręką przeciwnej stopy – wytrzymać, rozluźnić mięśnie grzbietu. Dozowanie: 2 serie po 15 sekund na prawą i lewą stronę	
7) Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem (na plecach), ręce wzdłuż tułowia. Ruch: Leżenie przewrotne. Ręce w pozycji „skrzydełek. Dozowanie: 2 serie po 10 sekund	
8) Pozycja wyjściowa: Siad skulny. Ręce trzymają podudzia. Ruch: Przetaczanie na plecy i powrót do pozycji wyjściowej. Dozowanie: 2 serie po 3 powtórzenia	

PRZYRODA

Temat: Życie na łące



Nauczysz się

- opisywać warunki panujące na łące;
- rozpoznawać wybrane gatunki roślin łąk;
- rozpoznawać wybrane zwierzęta żyjące łąkach.

Zapoznaj się z tekstem w podręczniku str. 193- 197 oraz informacjami pod linkiem

https://epodreczniki.pl/a/na-lace-i-na-polu/DvINsU6oE

Łąki występują na terenie niemal całej Polski. Nie porastają ponownie lasem głównie dlatego, że albo są regularnie koszone na siano, albo wypasa się na nich zwierzęta hodowlane. Na łąkach rośnie wielu gatunków traw i innych roślin zielnych.
Trawy szybko zasiedlają nowe tereny, gdyż ich korzenie i podziemne łodygi rozrastają się bardzo szeroko. Magazynują też wytworzone w liściach składniki pokarmowe, chroniąc je przed zjedzeniem przez roślinożerców. Jednocześnie korzenie służą do rozmnażania – w ten sposób trawy budują zwartą darń. Zgryzanie trawy przez zwierzęta ani jej koszenie nie niszczy tej rośliny; Przeciwnie pobudza ją do lepszego wzrostu.

W Polsce na łąkach żyje wiele różnych roślin. Dostarczają one paszy dla zwierząt hodowlanych i dzikich. Można tu spotkać liczne trawy, a także koniczynę, groszek i mniszek. W wilgotnych miejscach pojawia się szczaw i jaskry. Takie łąki są koszone raz lub więcej razy w roku. Na siedliskach suchych i ubogich (skały, piasek, rumowiska) tworzą się murawy, na których wypasa się owce. Na polach rosną te rośliny, które są uprawiane, a także inne rośliny, które rozsiały się tam same, bez pomocy człowieka. Ważnym składnikiem pól są miedze – pasy zieleni między polami, na których rosną rośliny typowe dla łąk.

Na łąkach spotyka się liczne gatunki zwierząt, a wśród nich przede wszystkim liczne bezkręgowce. Wśród owadów należy wymienić pasikoniki i grające wieczorami świerszcze. Są także motyle, mrówki, trzmiele oraz wiele różnych pająków. Żyją tu także płazy (np. żaba trawna i ropuchy) oraz gady – węże i jaszczurki. Na łąkach gnieżdżą się kuropatwy i przepiórki, a pożywienia szukają trznadle, szczygły i myszołowy. Na łąkach można też spotkać niewielkie ssaki: myszy, krety i zające.

Na polach uprawnych żyje znacznie mniej zwierząt. Najczęściej są to te same zwierzęta, co na łąkach. Przychodzą w poszukiwaniu łatwo dostępnego pokarmu. Często można tu spotkać bociany i wrony. Podczas wiosennych i jesiennych przelotów na polach można spotkać duże stada gęsi. Na polach leżących w pobliżu lasów często żerują dziki i sarny. Wiosną nad polami słychać śpiew skowronka – to ptak gnieżdżący się na ziemi. Pola są idealnym środowiskiem życia dla owadów żywiących się uprawianym gatunkiem. Przykładem są stonka ziemniaczana lub gąsienice motyli.

Zadanie domowe

Wykonaj zadanie z zeszytu ćwiczeń str. 116 oraz 117

Nie odsyłaj wykonanych zadań