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

22.04.2020

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Temat: Dyscypliny lekkoatletyczne



Przyporządkuj cyfrom odpowiednie litery z miejscem rozgrywania poszczególnych konkurencji lekkoatletycznych na stadionie.

Wskazane zadania w formie zdjęcia wyślij do 28.04 na adres szkola1rudnik@gmail.com
tytuł wiadomości: 4b wf
w treści wiadomości wpisz swoje imię i nazwisko.

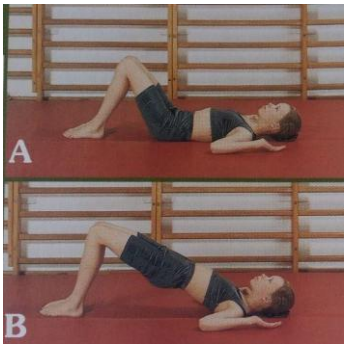
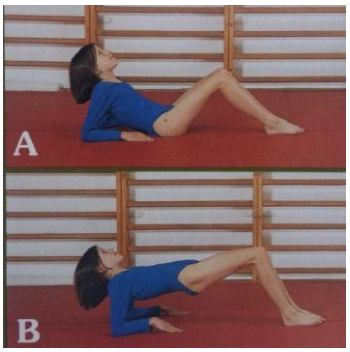
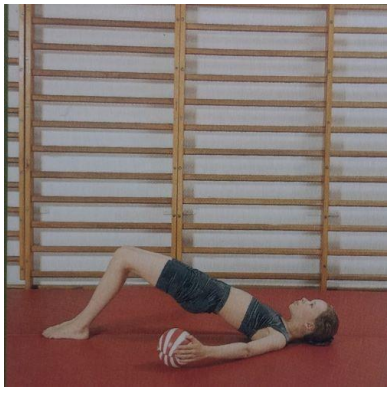
Temat: Ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne z Matyldą Kowal.

Link do ćwiczeń
https://www.youtube.com/watch?v=CMuhWHroNiM&feature=share&fbclid=IwAR2dgIJtbl8jRMGEMnqho7iY0_WNkvSXQt-4uud94kuX4z2SJBK7skRJAtw

Matylda Kowal - zawodniczka Resovii Rzeszów, lekkoatletka specjalizująca się w biegach długich. Srebrna medalistka Polski w biegu na 3000 m z przeszkodami. Uczestniczka Igrzysk Olimpijskich w Londynie w 2012 roku i Rio de Janeiro w 2016.

Temat: Wzmacnianie mięśni obręczy biodrowej.

Odpoczynek między seriami według dyspozycji ćwiczącego.

1)Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze . Ruch: Uniesienie bioder do wysokości linii łączącej barki i kolana. Dozowanie: 2 serie po 8 powtórzeń	
2) Pozycja wyjściowa: Siad ugięty. Przedramiona oparte na podłodze z tyłu. Ruch: Uniesienie bioder do wysokości linii łączącej barki i kolana. Dozowanie: 2 serie po 15 sekund.	
3) Pozycja wyjściowa: Klęk podparty. Jedna noga wyprostowana, uniesiona do poziomu. Ruch: Krążenie nogą wyprostowaną nad podłogą. Dozowanie: 2 serie po 8 powtórzeń na prawą i lewą nogę.	
4)Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w bok. W jednej dłoni piłka. Ruch: Uniesienie bioder do wysokości linii łączącej barki i stopy z równoczesnym przetoczeniem piłki pod biodrami. Dozowanie: 2 serie po 6 powtórzeń (jedno powtórzenie to wykonanie ćwiczenia na prawą i lewą stronę).	

JĘZYK ANGIELSKI

Temat: Tomek and friends- historyjka obrazkowa.

Strona 90-91

Zadanie 1- odsłuchaj dialog (płyta z tyłu książki) i postaraj się jak najwięcej zrozumieć.

Zadanie 2- popraw błędne zdania i napisz prawdziwe, poprawione w zeszycie.

Zadanie 4- napiszcie dopasowane zwroty do zeszytu.

Homework- książka strona 99 zadanie 1. (bez odsyłania).

PRZYRODA

Temat: Warunki życia na lądzie.



Zapoznaj się z wiadomościami w podręczniku str. 177 -180

Dowiesz się jakie warunki panują w środowisku lądowym.

- jak rośliny i zwierzęta radzą sobie z różnym dostępem do wody,

- w jaki sposób przystosowują się do różnych temperatur,

- jak radzą sobie z podmuchami silnego wiatru,

- w jaki sposób rośliny wykorzystują promienie świetlne

W poniższych linkach znajdziesz informacje dodatkowe - poczytaj, oglądnij ☺

https://epodreczniki.pl/a/czy-wszedzie-zyje-sie-tak-samo/DOre8UqW8

https://epodreczniki.pl/a/cztery-pory-roku/DeRYLIOLj

Notatka

Środowisko lądowe różni się od środowiska wodnego następującymi cechami:

- ograniczonym dostępem do wody,

- dużymi zmianami temperatury,

- silnym oddziaływaniem wiatru,

- dużą ilością światła i tlenu

Organizmy musiały przystosować się do warunków środowiska w których żyją.

ODEŚLIJ PONIŻSZE ZADANIE

WYKONAJ GO W ZESZYCIE LUB ODEŚLIJ W POSTACI PLIKU

TERMIN 27.04.2020

57. Warunki życia na lądzie

1. Uzupełnij tabelę opisującą warunki życia na lądzie.

Czynnik środowiska lądowego	Charakterystyka
	Jest najcenniejszym bogactwem w środowisku lądowym. Czasem jest trudna do zdobycia i organizmy muszą ograniczać jej straty.
	Może być dodatnia lub ujemna. Zmienia się w ciągu roku oraz w ciągu doby.
Wiatr	
	Jest go więcej na lądzie niż w wodzie. Jest niezbędny organizmom do oddychania.
Światło	

2. Uzupełnij tabelę. Podaj odpowiednie argumenty.

Czy środowisko lądowe jest przyjazne organizmom?	
argumenty „za”	argumenty „przeciw”

3. Zaznacz te z podanych cech, które umożliwiają organizmom życie na lądzie.

□ Gromadzenie wody w łodydze.

□ Skrzela jako narząd oddechowy.

□ Oddychanie całą powierzchnią ciała.

□ Ciało pokryte łuskami i tarczkami.

□ Gruba warstwa kory.

□ Cudzożywność.

□ Długie korzenie.