

Zalecenia dla uczniów klasy IVb 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=PL2Hhrep7aQmrMDQ9gII7agmJKzT8OERS&fbclid=IwAR05bNqtvKcIlLFARleCOS4SAcYUTZFgCLIPe9VsDqRiq3w8cqqUrcLE27M&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 wykroczonej 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 jednonoż, kolaniem 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



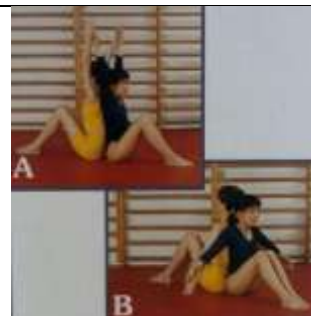
4) Pozycja wyjściowa: leżenie przodem, ręce wyciągnięte przed siebie. W dłoniach laska (kij) trzymany na końcach.
Współćwiczący w siadzie klęcznym, zwrócony twarzą do ćwiczącego.
Ruch: Współćwiczący unosi laskę (kij). Ćwiczący stara się rozluźnić mięśnie piersiowe.
Dozowanie: 2 serie po 8 powtórzeń



5) Pozycja wyjściowa: osoby współćwiczące w siadzie ugiętym plecami do siebie. Ręce wyprostowane w górę, 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 górę, 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&sellLanguage=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 różne drzewa

Utrwalisz:

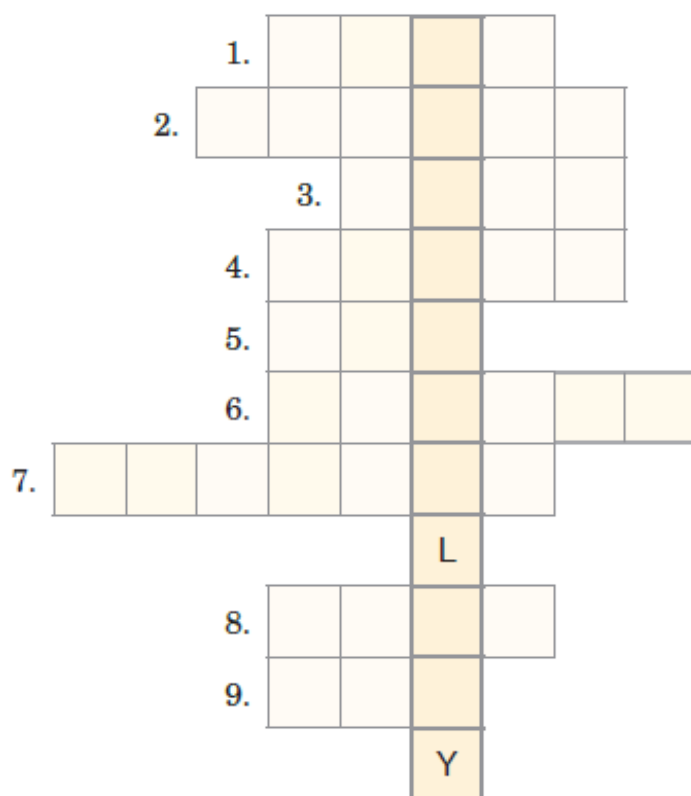
- rozpoznawanie gatunków drzew iglastych i liściastych

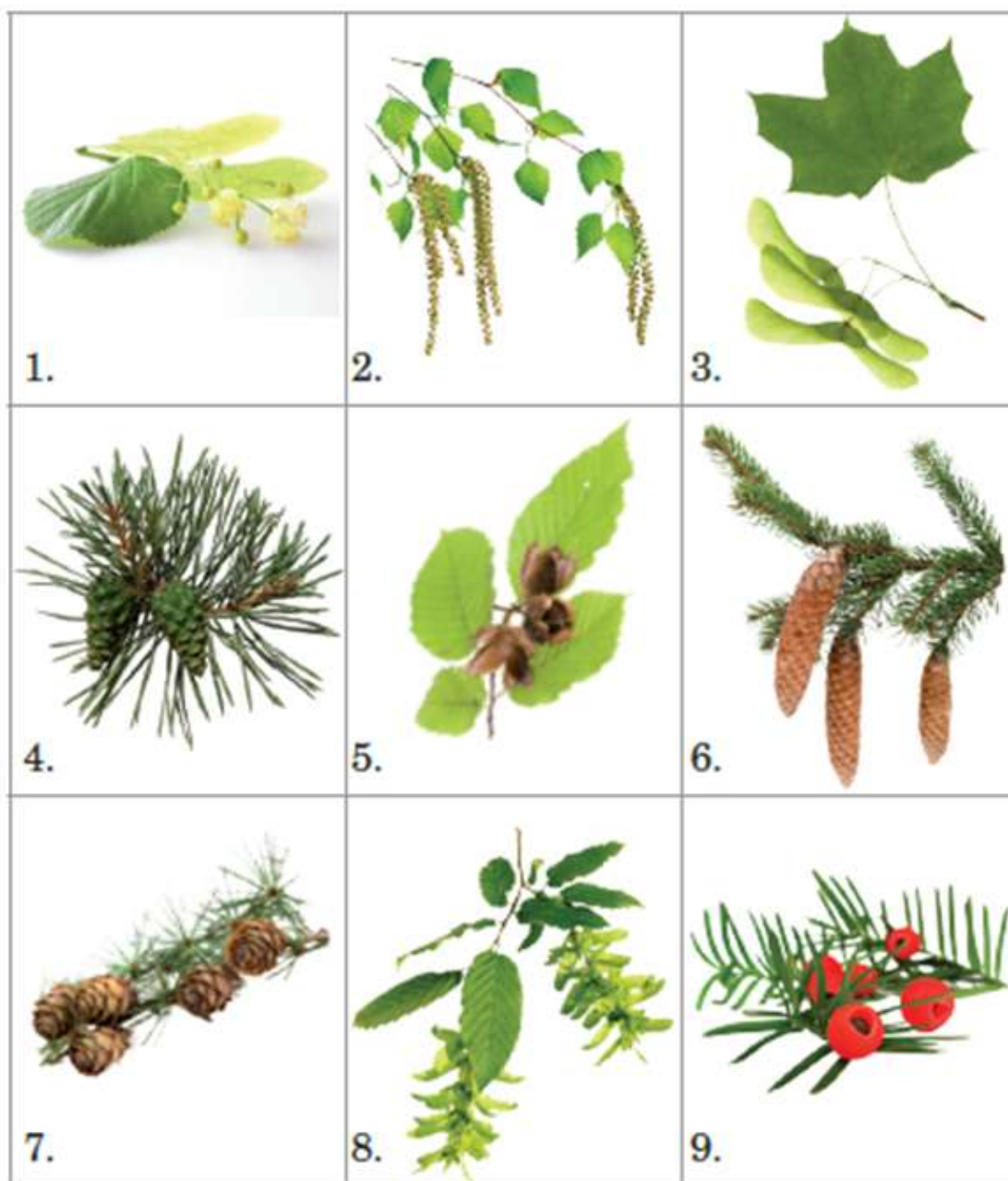
Utrwal informacje z podręcznika na str. 188 – 191 oraz informacje pod poniższym linkiem

<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 😊