

PRZYRODA KLASA 4

27 października 2020 r. (wtorek)

Temat: „Wędrówka” Słońca po niebie- ćwiczenia.

1. Proszę wykonać wszystkie zaległe ćwiczenia w zeszyte ćwiczeń (tematy w podręczniku do tematu –str. 47).
2. Będziemy się kontaktować w godzinach naszych zajęć przez TEAMS:
Wtorek: 11:40-12:10
Czwartek: 11:40-12:10

JĘZYK POLSKI

Do zeszytu przepisujesz temat, notatki, pytania i polecenia /zapisane kolorem czarnym/ oraz swoje odpowiedzi.

Informacji i pytań zapisanych kolorem zielonym nie przepisujesz.

Zdjęcia wykonanych zadań przesyłasz na adres:

m.michalak@zss1.edu.gdansk.pl



Temat: Co znajduje się w bibliotece?

1. Przepisz i uzupełnij zdanie.

Biblioteka to miejsce, w którym gromadzi się i oraz udostępnia się je

2. Przeczytaj wiersz pt. „ W bibliotece” zamieszczony na stronie 76.
3. Napisz, o jakich formach spędzania wolnego czasu jest mowa w wierszu?
4. Odczytaj wyrazy kończące poszczególne wersy. Co słyszysz? Przeczytaj informację zamieszczone w ramce „Nowa wiadomość”.
5. Przepisz do zeszytu te wyrazy.
6. Wykonaj ilustrację do Twojej ulubionej książki.

Przypominam czytamy lekturę pt. „Akademia Pana Kleksa”

Informatyka

Polecenie:

Zapoznaj się z tekstem na stronie i wykonaj znajdujące się tam polecenia

<https://epodreczniki.pl/a/rola-komputera-w-informatyce/DUFHGI6Ag>

Zagadnienia z wychowania fizycznego dla uczniów

klasy 4

Prowadząca: Joanna Jankowska Polecenia wysyłamy na adres :

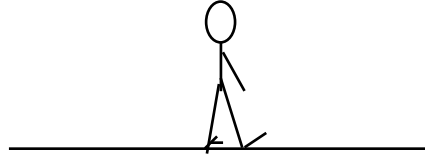
j.jankowska@zss1.edu.gdansk.pl

Data	Temat	Zadania dla ucznia	Linki
27.10. 2020	Gimnastyka ćwiczenia z	<p style="text-align: center;"><u>Zalecenia dotyczące ćwiczeń</u></p> <p>1. Ćwiczenia wykonuj pod okiem</p>	

	<p>akcentem na korektywę postawy ciała .Wspomaganie grup mięśniowych, wyrabianie dbałości sylwetkę i właściwą postawę</p>	<p>dorosłych.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Każdorazowo przystępując do ćwiczeń , należy je rozpocząć od prostych ruchów we wszystkich stawach. 3. Mogą to być ćwiczenia w marszu, w pozycji stojącej lub siedzącej. Ćwiczenia stóp, krążenia i wymachy ramion. 4. Ćwiczenia systematycznie gdyż tylko przez systematyczne ćwiczenia można osiągnąć poprawę wydolności kręgosłupa i kończyn. 5. Ćwiczyć codziennie zawsze o tej samej porze, nigdy bezpośrednio po posiłku. 6. W czasie ćwiczeń oddychać swobodnie. Starać się jednocześnie przedłużać wdech i wydech, i częstość oddechu. 7. Ćwiczenia muszą być synchronizowane z oddechem. 8. Ćwicz na dywaniku, ręczniku lub karimacie przy otwartym oknie. 9. Ćwicz w stroju gimnastycznym. Po ćwiczeniach umyć się . 10.Początkowo wykonywać od 1-do10 ćwiczeń. 11.Każde ćwiczenie powtarzać 7-10 razy. <p>1.Ćwiczenie - Przed lustrem obejmującym całą sylwetkę .Maszeruj powoli, trzymaj się prosto. Głęboko oddychaj(w czasie wdechu wciągaj brzuch).Głowę trzymaj prosto i patrz przed siebie. Cofnij barki do tyłu. Nie unosz barków. Staraj się iść z pięty (stawiając najpierw nogę ,oprzyj najpierw</p>	
--	---	---	--

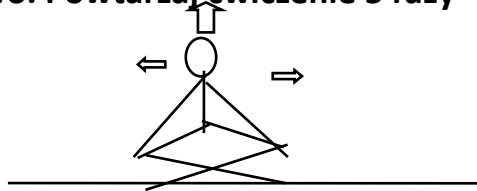
piętę, a następnie część przednią stopy ,odpychając się od podłoża palcami).
Maszeruj około 5 minut.

Rys.1



2.Ćwiczenie - Przed lustrem obejmującym całą sylwetkę .

Usiądź na podłodze po turecku. Podeprzyj się rękoma z tyłu szerzej niż wynosi rozpiętość twoich barków. Siedź prosto! Nie unosź barków do góry! Silnie ściągaj łopatki. Wykonuj głową skłon w przód i w tył, następnie skręt w lewo i prawo. Powtarzaj ćwiczenie 5 razy



Rys .2

3.Ćwiczenie - Przed lustrem obejmującym całą sylwetkę .

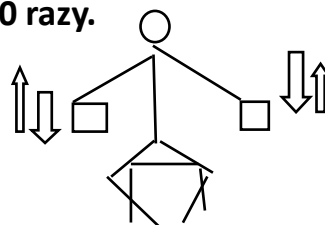
Stań przed lustrem. Popraw swoją postawę ,połóż kartę ,woreczek, lub książkę na głowie .Ręce na biodrach. Maszeruj wolno, małymi krokami, raz 10 kroków na palcach ,raz 10 kroków na piętach.



4.Ćwiczenie - Przed lustrem obejmującym całą sylwetkę .

Usiądź okrakiem na krześle . Zaczep palce nóg o nogi krzesła lub postaw całe stopy na podłodze. Weź do ręki ciężarek (woreczek). Ramiona opuszczone swobodnie wzdłuż tułowia .Najpierw unoś powoli ramiona bokiem w górę i jednocześnie wciągaj powietrze nosem. Następnie opuszczaj ramiona bokiem w dół i wypuszczaj powietrze ustami .

Powtórz ćwiczenie 10 razy.



Rys 4.

5.ĆwiczeniePołóż się na plecach na twardym i równym podłożu. Nogi ugnij w biodrach i kolanach. Ręce ułóż swobodnie wzdłuż tułowia. Złącz silnie łopatki jednocześnie wciągnij dużo powietrza przez nos. Następnie rozluźnij łopatki i wypuść powietrze ustami. Staraj się aby wydech trwał dwa razy dłużej niż wdech.

Powtórz ćwiczenie 10 razy.

		<p>6.Ćwiczenie - Przed lustrem obejmującym całą sylwetkę .</p> <p>Położ woreczek równiutko na środku głowy. Stój prosto z rękami opartymi o poręcz krzesła. Nie odrywając pięt od podłogi, wolniutko wykonuj głęboki przysiad (plecy proste)Następnie zachowując prostą postawę, stań wysoko na palcach. Pamiętaj o wciągnięciu brzucha. Ćwiczenie powtarzaj dowolną ilość razy w zależności od twojej kondycji.</p> <p>6.Ćwiczenie - Przed lustrem obejmującym całą sylwetkę .</p> <p>Maszeruj wolno z kijem od szczotki przełożonym przez plecy w połowie łopatek. Kij ułóż równolegle do podłogi. Idąc głęboko oddychaj. Miej brzuch wciągnięty. Głowę trzymaj prosto i patrz przed siebie. Staraj się iść z pięty (stawiając najpierw nogę ,oprzyj najpierw piętę, a następnie część przednią stopy ,odpychając się od podłoża palcami). Maszeruj około 5 minut</p> <p>Przeciwwskazania</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nie stać zbyt długo w jednym miejscu. 2. Nie ćwiczyć w dużym rozkroku. 	
--	--	---	--

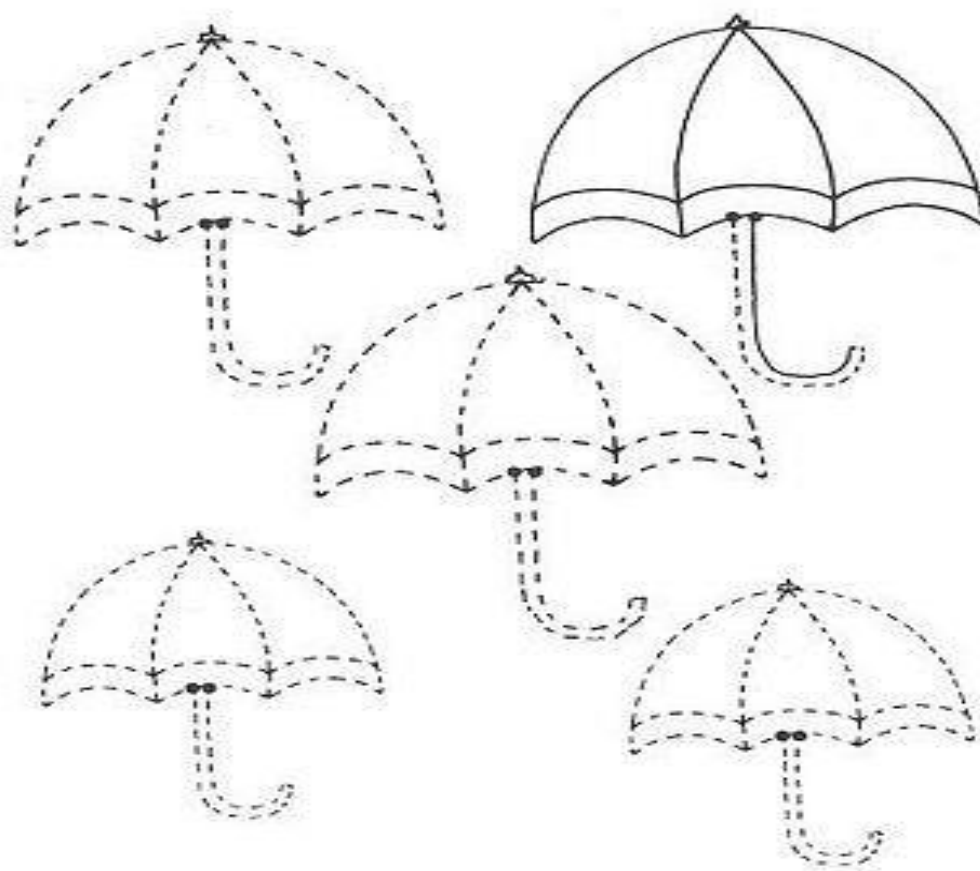
27.10. 2020	Nauka odbicia piłki siatkowej oburącz sposobem dolnym. Odbicia piłki nad sobą.	Obejrzyj film i wykonaj takie ćwiczenia na pobliskim „Orliku”	https://youtu.be/wXJc1xFkO_g
----------------	--	--	---

Zajęcia korekcyjno – kompensacyjne I klasa IV tydzień I 26.10-30.10.

Haniu i Arturze! Poproście dorosłych o przeczytanie poleceń lub przeczytajcie sami i wykonajcie poniższe zadania. Na wykonanie zadań macie tydzień. Wykonane prace wysyłamy na adres e-mail:

m.lebek@zss1.edu.gdansk.pl. Pozdrawiam i życzę dużo zdrowia.

1. Obrysuj ołówkiem kontury parasolek i pokoloruj je.



2. Dokończ zdanie:

To są

3. Rozwiąż zadanie.

Na półce leżały 3 czerwone parasolki, 2 białe i 1 czarna.

Ile razem parasolek leżało na półce. Dokończ odpowiedź:

..... + + =

Odp: Na półce leżało

4. Ułóż i zapisz inne wyrazy wykorzystując tylko litery występujące w nazwie parasolka.

PARASOLKA

Np. rola

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

5. Czy znasz te postacie? Jeśli lubisz oglądać filmy dla dzieci dopisz brakujące wyrazy z ramki .

Śnieżka	Miki	Śniegu
Donald		
Puchatek	Dratewka	Królewna
Kapturek		

--

Kubuś

Królewna

Szewczyk

Myszka

Czerwony

Królowa

Śpiąca

Kaczor

6. Zakryj kartką ćwiczenie 5 i wymień 3 postaci z bajek, które wystąpiły w tym ćwiczeniu. Nie zaglądaj dopóki nie wymienisz tych postaci.