

Zagadnienia z wychowania fizycznego dla uczniów klasy IV szkoły podstawowej

Prowadząca: Joanna Jankowska Polecenia wysyłamy na adres :
j.jankowska@zss1.edu.gdansk.pl

Data	Temat	Zadania dla ucznia	Link Uwagi Pracownia domowa
28.10 .2020	Doskonalenie podań mini piłki koszykowej kozłem jednorącz	<p>Postawa – stopy ustawione równolegle na szerokość bioder, ciężar ciała rozłożony równomiernie na obydwie stopy, kolana ugięte, tułów lekko pochylony w przód, ręce ugięte w łokciach.</p> <p>Podstawowym sposobem poruszania się po boisku jest: bieg przodem, bieg tyłem z odwróconą głową, bieg ze zmianą kierunku i tempa, start i zatrzymanie, obrót (pivot), krok dostawny w tył i w bok – stosowany w grze obronnej.</p> <p>Zatrzymanie – wyróżniamy dwa podstawowe sposoby zatrzymania:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Na jedno tempo – jest to płaski przeskok na dwie stopy ustawione równolegle, kolana mocno ugięte biodra cofnięte do tyłu.✓ Na dwa tempa – jest to przeskok, po którym kontakt z podłożem wykonuje jedna, a następnie druga stopa.	

		<p>Wyróżniamy następujące rodzaje podań:</p> <ul style="list-style-type: none"> • podstawowe oburącz • kozłem oburącz • jednorącz (krótkie i długie) • jednorącz kozłem • podania znad głowy • podania hakiem • podania sytuacyjne • podania jednorącz i oburącz dołem • jednorącz za plecami • podania jednorącz i oburącz w wysoku. 	
28.10 .2020	Sposoby postępowania w sytuacji Zagrożenia Zdrowia lub życia	<p>WZYWAJĄC POMOCY DZWOŃ NA NUMER ALARMOWY 112</p> <ul style="list-style-type: none"> • podaj możliwie dokładny adres, gdzie miało miejsce zdarzenie (jeśli nie znasz adresu, podaj charakterystyczne punkty, elementy krajobrazu itp.) • co się stało: ilu jest poszkodowanych, w jakim są stanie, czy oddychają, czy są przytomni, jakie mają obrażenia • podaj inne ważne informacje o zdarzeniu • przedstaw się - podaj swoje imię i nazwisko, numer telefonu • Pamiętaj! Nie rozłączaj się pierwszy • po zakończeniu rozmowy operator może do Ciebie oddzwonić żeby spytać o dodatkowe informacje 	

		<p>Nie blokuj numeru alarmowego dzwoniąc ze sprawami, które możesz załatwić w inny sposób Numer alarmowy to nie jest informacja telefoniczna Sprawdź i zapisz inne potrzebne telefony interwencyjne: np. wodociągów, dostawców gazu i prądu, konserwatorów lub administratorów budynku, a jeżeli posiadasz polisę ubezpieczeniową – agenta ubezpieczeniowego</p>	
--	--	--	--

Wszystkie zadania możesz wykonać w formie elektronicznej i wysłać na adres mailowy wychowawcy lub mój – j.jankowska@zss1.edu.gdansk.pl

JEZYK ANGIELSKI

Subject: Klub odkrywców: zabawki. Pacynka ze skarpety – praca projektowa.

Wysłałam link [Pacynka ze skarpetki](#) . W wolnej chwili możecie samodzielnie lub przy pomocy rodzica/opiekuna/rodzeństwa wykonać taką pacynkę.



Wykonaj proszę zadanie 1 z zeszytu ćwiczeń na stronie 30.

Z podręcznika wpisz do zeszytu wyrazy z ramki GLOSSARY ze strony 32.

