

10.11. JĘZYK POLSKI



Temat: Kłopoty z kolegami.

Dziś zaczniemy lekcję od krótkiego filmu animowanego.

<https://www.youtube.com/watch?v=hrgK52VSYmc>

1. Przepisz do zeszytu notatkę.

Wydarzenia baśni pt. „Pinokio” rozgrywają się w baśniowym świecie, we włoskim miasteczku, w domu Dżepetta i w fantastycznych krainach: w Krainie Głupków, na Wyspie Pracowitych Pszczół, a nawet w brzuchu rekina. Głównym bohaterem jest Pinokio drewniany pajacyk, który chce się stać prawdziwym chłopcem.

2. Przeczytaj tekst zamieszczony w podręczniku str. 94-95.

3. Napisz, jakim uczniem jest Pinokio /użyj przynajmniej 3 przymiotników/.

Informatyka

T: Wstawianie rysunku do dokumentu tekstowego

Polecenie:

Uwaga informatyka jest realizowana na teams zgodnie z planem lekcji.

Praca wykonywana na lekcji - tematyka związana ze zbliżającym się świętem Niepodległości.

Polecenia:

1. W programie Word – skopiuj pierwszą zwrotkę Hymnu (będziemy formatować na lekcji) i zapisz do swojego folderu na pulpicie.
2. W programie Paint wykonaj rysunek flagi Polskiej i zapisz go do folderu na pulpicie.

Klasa IV

10.11.2020 r. (wtorek)

Przyroda.

Lekcja

Temat: Jak odżywiają się rośliny i dla jakich organizmów są pożywieniem?

1. **Sprawdzenie pracy domowej** (Ćwiczenia str. 33 - ćwicz. 1, 2)

2. **Materiał nauczania.**

- Podręcznik str. 55
- Proces fotosyntezy.

Przesłuchaj piosenkę o fotosyntezie:

<https://www.youtube.com/watch?v=tBw-onF8dMk>

Każdy organizm potrzebuje do życia pokarmu.

Pokarm jest źródłem substancji niezbędnych do budowy ciała i energii potrzebnej do przeprowadzania procesów życiowych.

Organizmy różnią się sposobem zdobywania pokarmu –jedne są samożywne, inne są cudzożywne.

Podstawowymi substancjami wykorzystywanymi przez rośliny do wytwarzania pokarmu są dwa proste związki nieorganiczne:

- **woda**
- i dwutlenek węgla.

Wodę rośliny lądowe pobierają z gleby, dwutlenek węgla – z powietrza.

Ze związków tych powstaje cukier prosty – glukoza. Proces przekształcania wody i dwutlenku węgla w glukozę zachodzi w obecności światła, dlatego jest nazywany fotosyntezą.

dwutlenek węgla + woda --> światło pokarm (glukoza) + tlen

Podczas fotosyntezy rośliny wytwarzają pokarm (glukozę) i uwalniają tlen.

Pochłanianie światła umożliwia roślinom chlorofil - zielony barwnik występujący w ich komórkach.

3. Praca domowa

Odpowiedz na pytania:

a) Czy rośliny są samożywne, czy cudzożywne?

b) Jakie organizmy żywią się roślinami? (podaj 6 przykładów).

c) Co to jest chlorofil?

Zagadnienia z wychowania fizycznego dla uczniów klasy IV i V szkoły podstawowej

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

Data	Temat	Zadania dla ucznia	Linki Uwagi Praca domowa
10.11 .2020	Gimnastyka . Lekcja gimnastyki	Wykonaj ćwiczenia z https://youtu.be/WbMKgaPPAs0 lub	

	inspirowana pomysłami uczniów	wykonaj 10 ćwiczeń przygotowanych przez ucznia	
10.11 .2020	Piłka Koszykowa Doskonalenie poznanych elementów gry	Koszykówka – dyscyplina sportu drużynowego, w której dwie pięcioosobowe drużyny grają przeciwko sobie próbując zdobyć jak największą liczbę punktów wrzucając piłkę do kosza drużyny przeciwnej. Za datę powstania koszykówki uznaje się 21 grudnia 1891 roku, a za jej twórcę – Jamesa Naismitha.	

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

ZESTAW KOREKCYJNYCH ĆWICZEŃ DOMOWYCH PRZECIW SKOLIOZIE

Zalecenia dotyczące ćwiczeń

- 1. Ćwiczenia wykonuj pod okiem dorosłych.**
- 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.

Proponowany zestaw ćwiczeń należy realizować dopiero po ustaleniu przez lekarza dokładnego rozpoznania oraz po instruktażu przeprowadzonym przez nauczyciela gimnastyki korekcyjnej.

Miejsce ćwiczeń: pomieszczenie przewietrzone o temperaturze nie niższej niż pokojowa, można ćwiczyć na dworze, jeśli jest ciepło.

Ćwiczenia wykonywać na kocu, podłodze lub dywanie.

Ubiór: strój gimnastyczny, na boso.

Sprzęt: piłeczka pingpongowa, szarfa, woreczek

Czas ćwiczeń: najbardziej wskazane jest wykonywanie ćwiczeń codziennie w godzinach popołudniowych, przed posiłkiem po około 30 – 45 min.

Uwagi: - przed ćwiczeniami należy przygotować pomieszczenie, sprzęt i ubiór - dokładnie przeczytać zestaw ćwiczeń - ćwiczenia wykonywać w obecności rodziców lub opiekunów, którzy korygują postawę dziecka i zapewniają bezpieczeństwo.

Objaśnienia skrótów i terminologii: RR – ramiona NN – nogi N – noga
PW – pozycja wyjściowa T – tułów PN – prawa noga LN – lewa noga
mm – mięśnie

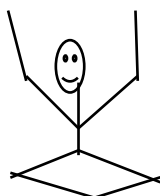
1. Kilka kroków marszu w wysokim wspięciu na palcach, kilka kroków swobodnego chodu.
2. Stanie przodem w odległości około 12 cm od ściany, RR wyciągnięte w górę w przód, dłonie oparte o ścianę. Maksymalne wyciąganie RR w górę, dłonie oparte o ścianę, stopy cały czas w kontakcie z podłożem.



3. W klęku podpartym naprzemianstronny wznos R i N.
4. Siad klęczny, podudzia zrotowane na zewnątrz, stopy złączone

– przejście do ukłonu japońskiego z jednoczesnym, bocznym zgięciem T w kierunku wypukłości skrzywienia.

5. Siad skrzyżny ręce na kolanach najlepiej z oparciem pleców, np. o ścianę – wznos RR przodem w górę – wdech, powrót RR na kolana – powolny wydech.



6. Siad prosty podparty szarfa ułożona w kółeczko z boku na linii kolan – przenoszenie prostych NN przez kółeczko z jednej strony na drugą.
7. Siad ugięty, stopy trzymane przez rodzica, skurcz pionowy ramion – powolny opad T w dół i powrót do siadu.
8. Siad, dłonie splecione na czubku głowy, łopatki i łokcie ściągnięte – wypychanie głową dłoni do góry
9. Leżenie przodem na stole, wyprostowane RR trzymają krawędź – unoszenie NN do poziomu. Palce stóp obciągnięte, koc podłożony pod brzuch. Przy powtarzaniu ćwiczenia można obciążyć NN wkładając między stopy woreczek.
10. Leżenie przodem, RR ugięte pod czołem, naprzemienne unoszenie prostych NN w górę.
11. Leżenie tyłem, nogi ugięte w kolanach, RR wyciągnięte za głowę – rozciąganie gum poprzez prace rąk w kierunku zza głowy do podłoża w okolice ud.
12. Leżenie tyłem RR proste wyciągnięte za głowę przytrzymywane przez rodzica, NN ugięte w stawach biodrowych i kolanowych, złożona szarfa między kolanami – przechylenie NN w prawo i w lewo z dotknięciem podłogi.
13. Leżenie przodem na kocyku – jazda na brzuchu przez odpychanie się dłońmi od podłoża.
14. W staniu lub klęku przy stole, broda na wysokości blatu – wdmuchiwanie piłeczki pingpongowej do pudełka.

Każdy organizm potrzebuje do życia pokarmu.

Pokarm jest źródłem substancji niezbędnych do budowy ciała i energii potrzebnej do przeprowadzania procesów życiowych.

Organizmy różnią się sposobem zdobywania pokarmu –jedne są samożywne, inne są cudzożywne.

Podstawowymi substancjami wykorzystywanymi przez rośliny do wytwarzania pokarmu są dwa proste związki nieorganiczne:

- woda
- i dwutlenek węgla.

Wodę rośliny lądowe pobierają z gleby, dwutlenek węgla – z powietrza.

Ze związków tych powstaje cukier prosty – glukoza. Proces przekształcania wody i dwutlenku węgla w glukozę zachodzi w obecności światła, dlatego jest nazywany fotosyntezą.

dwutlenek węgla + woda --> światło pokarm (glukoza) + tlen

Podczas fotosyntezy rośliny wytwarzają pokarm (glukozę) i uwalniają tlen.

Pochłanianie światła umożliwia roślinom chlorofil - zielony barwnik występujący w ich komórkach.

4. Praca domowa

Odpowiedz na pytania:

a) Czy rośliny są samożywne, czy cudzożywne?

b) Jakie organizmy żywią się roślinami? (podaj 6 przykładów).

c) Co to jest chlorofil?

