

## **Klasa IV a (Katarzyna Dąbkowska)**

### **Język polski (Katarzyna Dąbkowska)**

1. Obejrzeć film Luca Bessona „Artur i Minimki”
2. Przeczytać tekst z podręcznika, str. 249-251., Zad.1 str. 251

### **Plastyka (Aneta Domaradzka)**

Temat: Faktura

Zadania do wykonania z karty pracy

Przeczytaj uważnie tekst o fakturze

1. Za pomocą wzroku oceń ich fakturę
2. Dokończ wyrazy np. gładki jak....., szorstki jak....., matowy jak....., śliski jak.....,
3. Zabawa z fakturą
4. Zadanie plastyczne

### **Muzyka (Beata Klyszcz)**

Instrumenty strunowe-szarpane

### **Historia (Agnieszka Michalik)**

1. Polska Piastów – powtórzenie.
2. Polska Piastów – sprawdzian.
3. Założyciel Zamościa.
4. Potop szwedzki.

### **Matematyka (Małgorzata Osóbka)**

Temat: Ułamek jak część całości.

<https://pistacja.tv/film/mat00098-ulamek-zwykly-jako-czesc-calosci?playlist=66>

Proszę obejrzeć film i zapisać temat z poniższą notatką w zeszytcie.

#### Notatka



$\frac{1}{2}$  chleba (pół chleba)



$\frac{1}{4}$  kwadratu (ćwierć kwadratu)



W ćwiczeniach od 1-13 str.76-78

Do realizacji w tym tygodniu.

### **Język angielski ( Monika Pagacz)**

Czasownik 'Have got'- utrwalenie. <https://www.youtube.com/watch?v=dTUcf1FXT2k>

### **Informatyka (Blandyna Porąbka)**

Programowanie w środowisku Scratch.

- Przeanalizować i zgodnie z kartą pracy wykonać polecenia.

### **Technika (Blandyna Porąbka)**

Ruch drogowy - Historia i budowa roweru. Jak dbać o rower? Manewry na drodze

- Przeczytać treści z podręcznika, dokładnie przeanalizować kartę pracy i wykonać polecenia.

### **Przyroda ( Michał Urbaniak)**

Proszę wykonać karty pracy opierając się na informacjach z podręcznika lub internetu:

- karta nr. 36 i 39

### **Religia**

Tabor- góra przemienienia.

### **Wychowanie fizyczne ( Paweł Sawuła)**

Drodzy uczniowie klasy IV,

przestrzeganie prostych zasad pomoże Wam utrzymać ciało i umysł w dobrej kondycji, a także wydajniej się uczyć. Dbajcie o siebie we wszystkich obszarach. Spożywajcie pełnowartościowe posiłki, wysypiajcie się, wietrzcie pomieszczenia, w których przebywacie.

Aktywnie uczestniczcie we wszelkich aktywnościach domowych pomagając rodzicom w codziennych pracach. Pamiętaj, gdy posprzątasz swój pokój, to również podejmiesz aktywność ruchową, a przy tym pomożesz rodzicom i z pewnością poprawisz im humor.

Przesyłam Wam drodzy uczniowie i rodzice propozycję ćwiczeń do wykonania w domu, gdzie możesz:

- przeprowadzić samodzielnie rozgrzewkę gimnastyczną (rozgrzać mięśni szyi – pamiętasz z lekcji, że głową pracujemy tylko w przód i w tył, lub w prawo i w lewo – nie krążymy głową!!!, krążenia kończynami górnymi [jednostronne, obustronne, naprzemianstronne], wymachy kończynami górnymi w przód i w tył, krążenia tułowia, skrętoskłony, w przysiadzie podpartym wyrzut nóg w tył, przysiady, w siadzie rozkrocznym skłony do lewej i prawej nogi, rowerek, pajacyki).

Jeżeli masz kłopot z przeprowadzeniem samodzielnej rozgrzewki możesz wspomóc się filmem, który znajdziesz na You Tube pod linkiem:

<https://www.youtube.com/watch?v=5Z0etoUyPDw&feature=youtu.be>

Ponadto możesz też:

- kształtować gibkość (skłony tułowia w siadzie rozkrocznym, siadzie płotkarskim, siadzie prostym – pamiętaj, aby ćwiczyć zawsze na stronę prawą i lewą),
- wzmacniać mięśnie posturalne (skłony tułowia z leżenia do siadu tzw. „brzuski”, w pozycji stojącej wznosy ramion w górę, wznosy ramion w pozycji siedzącej, leżącej, klęczącej, naprzemienne wznosy

kończyn górnych oraz dolnych w klęku podpartym – pamiętasz to z lekcji, pracujemy na przemian prawą nogą i lewą ręką, a potem lewą nogą i prawą ręką)

- kształtować równowagę (stanie na jednej nodze, w siadzie prostym unoszenie tułowia, rąk i nóg tzw. „siad równoważny”, przejście po wyznaczonej linii przodem oraz tyłem),

- kształtować skoczność (przeskoki przez szmatkę, skakanie ponad nogami leżącego tyłem w rozkroku rodzica – pamiętasz z lekcji, że możesz skakać jednonóż, obunóż, z jednej nogi na drugą, w przód, w tył oraz bokiem)

Przykładowa aktywność w ciągu jednego dnia może wyglądać tak:

Rozgrzewka:

Krążenia ramion w przód, skłony głowy w przód i w tył, wymachy nóg w przód i w tył oraz 30 x pajacyki.

Następnie możesz wykonać

- skłony brzucha

- przysiady

- mosty (starsze klasy pompki – czyli ugięcia i wyprost ramion w podporze przodem)

Sam sobie ustal ile razy powtórzysz każde ćwiczenie (5, 10, 15 czy 20), pamiętaj tylko żeby zrobić wszystkie te ćwiczenia w 2 seriach – czyli np. brzuszki 10 razy, przysiady 10 razy i mosty 10 razy, a po krótkiej przerwie powtórz wszystko jeszcze raz.

Na koniec wykonaj co najmniej jedno ćwiczenie rozciągające zaproponowane przy kształtowaniu gibkości.

Pamiętaj, żeby ćwiczyć co najmniej co drugi dzień, a to co zrobisz ma Tobie sprawić radość. Baw się dobrze. Po wszystkim weź prysznic.

Ze sportowym pozdrowieniem, nauczyciele wychowania fizycznego.

**WDZ (Gizela Żmijewska – Stec)**

Proszę o obejrzenie filmiku:) Prawie 9 minut na temat tego co się dzieje z Waszym ciałem w okresie dorastania i dojrzewania. Zanotujcie proszę pytania, na które odpowiem na lekcjach:)

Należy kliknąć w link, który jest poniżej i film się otworzy

<https://www.youtube.com/watch?v=YavEH9CdoXM>