**PLAN PRACY DLA KL. I AS**  - 03.04.20 r.

**Dzień dobry moi Mili !**

**Jesteście gotowi do pracy? To zaczynamy! Mam nadzieję, że pamiętacie o prawidłowej postawie ciała podczas odrabiania zadań i należytym porządku w Waszym miejscu pracy.**

**8. DZIEŃ PRACY (piątek)**

**Temat: Uczymy się pisać nową literkę G, g na podstawie wyrazów: góra, Grażyna. Rozwiązywanie zadań tekstowych. .**

**Edukacja polonistyczna:**

* Otwórz **Podręcznik polonistyczny -** **str. 38**

- Spróbuj samodzielnie podzielić na głoski i sylaby wyrazy: **Grażyna** i **góra**. Porównaj z modelem.

- Podaj swoje propozycje innych wyrazów z **g,** bawiąc się z rodzicami, kto powie więcej wyrazów.

- Przyglądnij się nowej literce i zastanów się, z czym Ci się ona kojarzy?

- Przeczytaj wolno sylaby z zad.1, a potem coraz szybciej.

- Postaraj się przeczytać samodzielne tekst z zad.2.

- Na podstawie tekstu opowiedz rodzicom, jak siostry lubią spędzać wakacje?

* Otwórz **Ćw. kaligrafia - str. 60, 61**

- Poproś rodziców, aby przeczytali Ci polecenia z ćwiczeń lub jeśli potrafisz, zrób to samodzielnie. - Postaraj się rysować i pisać starannie. - Ćw. 4 i 5 przeczytaj na głos rodzicom.



# **Czas na ruch**: ćwiczenia ruchowe do piosenki „*Śpiewające Brzdące - Muzyczne stop!”* <https://www.youtube.com/watch?v=dqk_IongIzI>

**Edukacja matematyczno-przyrodnicza:**

* Otwórz **Ćwiczenia matematyczne - str. 34**

- Poproś rodzica o przeczytanie ćw. 1, 2 i uważnie wykonaj obliczenia. - Zad. 1 / 33 jest ćwiczeniem dodatkowym / dla chętnych uczniów.

**Szanowni Rodzice i kochane Dzieci!**

Kończy się kolejny tydzień Waszej pracy w *domowej szkole*. Wykonaliście już dużo ciekawych prac i zadań. Oczekuję, że prześlecie na moją pocztę e-mailową swoją najciekawszą pracę, z której jesteście bardzo dumni i chcielibyście się nią pochwalić. Czekam na Wasze zdjęcia, które posłużyć nam mogą do stworzenia *Naszej Klasowej Galerii*. To dla mnie bardzo ważne.

Od przyszłego tygodnia rozpocznę ocenianie niektórych Waszych prac. Będziecie przesyłać mi drogą e-mailową, z pomocą rodziców, zdjęcia wskazanych przeze mnie zadań.

**Drodzy Rodzice**, bardzo proszę Was również o informację zwrotną na temat tego, czy moje konspekty lekcji są dla dzieci zrozumiałe i ciekawe, czy chętnie pracują i czy mają jakieś większe problemy z zaplanowanymi zadaniami ? Są to dla mnie bardzo ważne informacje, które posłużą mi do dalszej pracy.



Adres mailowy : mparuszewska@ssp72.pl

Z góry dziękuję i pozdrawiam wszystkich - p. Margareta Paruszewska

**Życzę miłego weekendu w domowym zaciszu!**

**Plan pracy z wychowania fizycznego na nadchodzący tydzień:**

Dzień dobry wszystkim moim sportowcom i ich Rodzicom! :

Mam nadzieję, że nie zapomnieliście o aktywności fizycznej i mimo panującej pandemii udaje Wam się ćwiczyć. Namówiliście swoich rodziców do ćwiczeń? Jeśli nie to macie teraz okazję! Poniżej wysyłam Wam informację o kalistenice, czyli najlepszym treningu kształtującym siłę. Korzystajcie!

Kalistenika dla dzieci - 5 ćwiczeń w zwierzęcym stylu, które dzieci pokochają

**Czy twoje dziecko powinno robić kalistenikę? Odpowiedź brzmi: tak, tak, tak. Od króliczego skoku do niedźwiedzia, ten zabawny trening dla dzieci pomoże zbudować naturalną siłę u najmłodszych.**

Czy kiedykolwiek poczułeś trudność wykonania ruchów, które kiedyś były dziecinnie proste? Skakanie, ciągnięcie, pchanie, skręcanie, toczenie, balansowanie, przysiady, kołysanie, wieszanie. Dla dzieci jest to naturalne i zabawne. Niezależnie od tego, czy przechodzą przez tor przeszkód w parku, czy skaczą na dmuchanym zamku, nowe wyzwania i interakcja między ich ciałami, a światem nie sprawia im trudności.

Chociaż koncepcja kalisteniki (aktywność fizyczna polegająca na treningu siłowym opartym o ćwiczenia z wykorzystaniem własnej masy ciała) może wydawać się rygorystyczna i podobna do Boot Campu, to właśnie o tego rodzaju ruchach mówimy. Mówiąc prościej, kalistenika jest formą ćwiczeń, która wykorzystuje masę ciała do budowania siły – pompki, podciągnięcia, przysiady i tak dalej. Dzieci muszą być aktywne regularnie, aby uniknąć przewlekłych niedoborów ruchu w późniejszym życiu – ćwiczenia gimnastyczne pomogą im zwiększyć siłę, mobilność, elastyczność, zwinność i wytrzymałość.

Jeśli jesteś rodzicem, będziesz wiedział, jak trudno jest dziecku zjeść marchewkę. Dlatego ważne jest, aby nie zmuszać ich do wykonywania ćwiczeń, ale zachęcać i dawać przykład. Lepiej teraz inwestować w naturalną aktywność fizyczną niż próbować odzyskać ich siłę i wytrzymałość ciała, gdy będą starsze. Najmłodsi uwielbiają używać swojej wyobraźni, kiedy trenują, więc wypróbuj poniższe zabawne ćwiczenia w stylu zwierząt, które też możesz wykonywać, aby wprowadzić dzieci w ruch:

**Skaczący królik  Korzyści:** Wzmacnia nogi, buduje równowagę i poprawia kondycję.

**Jak to zrobić:**

• Stań ze stopami razem, utrzymując plecy prosto.

• Zegnij kolana i przyłóż obie ręce do głowy, wysuń palce do przodu jak uszy królika.

• Skacz ze złączonymi stopami w rytm muzyki, poruszając się do przodu, do tyłu i na boki. Następnie, aby urozmaicić ćwiczenie, przeskakuj na jednej stopie.

**Czołgający się niedźwiedź**

**Korzyści:** Wzmacnia ręce, ramiona i klatkę piersiową, zwiększa wytrzymałość i poprawia ogólną stabilność tułowia.

**Jak to zrobić:** • Ustaw się na czworakach z rozstawionymi ramionami i stopami. Unieś biodra.• Patrząc w przód czołgaj się po podłodze, zaczynając od prawej i lewej stopy. Podążaj lewą ręką i prawą stopą.• Wykonaj około sześciu kroków, a następnie odwróć się i cofnij.

**Szalony kot Korzyści:** Poprawia postawę i równowagę, wzmacnia kręgosłup i szyję.

**Jak to zrobić:**

• Ustaw ręce i kolana na ziemi, rozluźnij plecy.

• Oddychając i kurcząc mięśnie brzucha, wygnij plecy, zaokrąglając je tak bardzo, jak to możliwe.

• Przytrzymaj przez 40 sekund i rozluźnij wydając z siebie dźwięk miauczącego kota.

**Człapiąca kaczka Korzyści:** Buduje siłę w dolnej części pleców i nóg oraz rozwija poczucie równowagi.

**Jak to zrobić:**

• Delikatnie rozstaw stopy, zginając kolana w pozycji przysiadu.

• Połóż ramiona na wewnętrznej stronie nóg, trzymając lewą ręką lewą kostkę i prawą ręką prawą kostkę.

• W tej pozycji idź tyłem.

**Krabowe spacery Korzyści:** Wzmacnia ścięgna, mięśnie nóg, mięśnie brzucha, pośladki i tułów.

**Jak to zrobić:**

• Ustaw obie stopu płasko na ziemi.

• Połóż dłonie płasko na ziemi lekko za ciałem.

• Z ugiętymi kolanami unieś biodra z ziemi i idź do tyłu.

Miłych ćwiczeń ! - p. Artur Zalewski

 **Plan pracy z religii** :

**Temat: Zwyczaje i tradycje świąt wielkanocnych.**

Witam Was gorąco !

Święta Wielkanocne mają swoje tradycje i zwyczaje. Zapraszam Was na wystawę online do Muzeum Etnograficznego we Wrocławiu pt. "Pisanki i palmy Wielkanocne". Może oglądane eksponaty będą inspiracją do wykonania własnoręcznie przez Was różnych ozdób, które udekorują Wasz wielkanocny stół. Prace można wykonać z całą rodziną i uwiecznić na zdjęciu.



Pozdrawiam p. M. Wąsowicz