Wtorek , 7 kwietnia 2020

TEMAT DNIA: Nasze marzenia.

EDUKACJA POLONISTYCZNA

Dzisiaj pięknie przeczytasz tekst wiersza i dopiszesz określenia – jakie mogą być marzenia, wypiszesz argumenty potwierdzające dwie tezy, że marzenia są potrzebne i że są zbędne. Przypomnisz sobie, jaką budowę musi mieć list.

1. Przeczytaj jeszcze raz pięknie na głos i po cichu treść wiersza „Marzenia”(**podr. pol.-społ. s.35).**
2. Wykonaj ćwiczenia 1-4 (**ćwicz. pol.-społ. s.60-61).**
3. Teraz napisz list do wybranej osoby, w którym krótko napiszesz o swoich marzeniach i pragnieniach (**ćwicz. pol.-społ. s.61 ćwicz.5).** List może być napisany w zeszycie . To zadanie będzie ocenione.



 EDUKACJA MATEMATYCZNO-PRZYRODNICZA

1. Rozwiąż zadanie tekstowe na porównywanie różnicowe **(ćwicz. mat.-przyr.s.37 ćwicz.1),** dla chętnych ćwicz.2.
2. Wykonaj zadanie 4 i 5 w **Liczę s.55. (**w zadaniu 5 omińcie pytanie drugie dotyczące linek i rzemieni).
3. Wykonaj codziennie do zeszytu w kratkę, jedno zadanie ze s. 74 (**podr. mat.-przyr.).**

 TRENING

Ćwiczenia ogólnorozwojowe w domu.

Ćwiczenia przeznaczone są dla każdego i nie wymagają dodatkowych przyrządów, więc bez problemu zrobisz je w domu.

Pamiętaj o zachowaniu bezpieczeństwa.

1.2. 3.

5.4.

6.  7.

Upewnij się, że do wykonania wszystkich ćwiczeń masz odpowiednią przestrzeń i miejsce.

1. Obustronne krążenia ramion w przód- 12x
2. Obustronne krążenia ramion w tył- 12x
3. Skrętoskłony tułowia, raz do jednej, raz do drugiej nogi- 2x12
4. Skłony tułowia w przód- 12x
5. Krążenia tułowia (biodrami) w prawą i lewą stronę- 12x
6. Bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan w górę (skip A)- 12x
7. Bieg w miejscu ‘’pięty do pośladków’’ (skip C)- 12x

8.  9.

10.

1. W leżeniu tyłem unoszenie nóg w górę (kolana wyprostowane)- 12x
2. W leżeniu tyłem przyciąganie raz jednego raz drugiego kolana do klatki piersiowej -2x10
3. W leżeniu przodem ramion a w górę (kołyska)- 12x
4. W podporze leżąc przodem ugięcia i wyprosty ramion (pompki)- 12x

 Wasz trener- Mateusz Matlęga