**PLAN PRACY DLA KL. I AS**  - 17.04.20 r.

 **Dzień dobry moi Drodzy**

 **I szanowni Rodzice!**

**14. DZIEŃ PRACY (piątek)**

**Temat: Poznajemy dwuznak Sz, sz na podstawie wyrazów: szachy i szelki. Uczymy się pisać wyrazy z dwuznakiem. Jak spędzacie wolny czas ? Wprowadzenie dodawania z przekroczeniem progu dziesiątkowego w zakresie 20.**

**Edukacja polonistyczna:**

* ***Przeczytaj zagadkę*** i odpowiedz : Co to za głoska?

**Szafa** ma ją na początku, wyraz **kosz** na końcu i słychać ją w środku słowa **uszko**.

* Poproś o przeczytanie poniższego **wierszyka** przez rodzica. Kiedy usłyszysz sz zaklaszcz w ręce:

Szara myszka w szafie mieszka, a na imię ma Agnieszka.

Ma w szufladzie trzy koszule, kapelusze, szelki, sznurek.

Grywa w szachy, pisze wiersze, tuszem robi szlaczki pierwsze.

Chętnie szynkę je i groszek, kaszę, gulasz, gruszek koszyk.

* Otwórz ***Podręcznik polonistyczny - str. 44.* -**  Przyjrzyj się znanym Ci już literkom **s z**, które przeczytane razem tworzą 1 głoskę .

 **Dwuznak - to dwie literki, ale tylko**  **jedna głoska.**

**-** Spróbuj przeczytać wyrazy: **Szczepan, szelki**, podziel je na sylaby i głoski, patrząc na modele wyrazów.

**-** Przeczytaj sylaby z zad.1 str. 44 najpierw wolno, a potem szybko.

**-** Przyjrzyj się obrazkom z zad.2 i odpowiedz na pytania pod nimi.

* Otwórz***Ćwiczenia polonistyczne - str. 38*** i wykonaj **ćw. 1 i 2 .**



#  **Czas na ruch :** pomaszeruj trochę, śpiewając i improwizując tekst piosenki -

█▬█ █ ▀█▀ Dziecięce Przeboje - Idziemy Do ZOO / Polskie piosenki dla dzieci <https://www.youtube.com/watch?v=rXz-hKkUvoM>

**Edukacja matematyczno- przyrodnicza:**

- Dzisiaj spróbujesz nauczyć się nowego sposobu dodawania do 20. Aby łatwiej było Ci to zrozumieć oglądnij z rodzicami film matematyczny „Dodawanie z przekraczaniem progu dziesiątkowego”

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

* Otwórz ***Podręcznik matematyczny – str. 40.***  - Przeczytaj zad.1 i spróbuj prześledzić z pomocą rodziców tok liczenia Leny i Adama.
* Otwórz ***zeszyt do matematyki*** ( zapisz datę ) i rozwiąż zad. 2 str. 40 korzystając z rysunku, zgodnie z wzorem z zad.1 z pomocą rodziców.

np. **9 + 6 = 9 + 1 + 5 = 10 + 5 = 15**

 **10 Pozdrawiam wszystkich serdecznie !**

 **Wasz wychowawca - p. Margareta Paruszewska**

**Plan pracy z j. angielskiego na bieżący tydzień:**

Witam Was poświątecznie !







 Pozdrawiam Aneta Nowosielska

**Lekcja wychowania fizycznego**

Przykładowe ćwiczenia ruchowe w domu na najbliższy tydzień :

**Dzień dobry wszystkim moim Sportowcom i ich Rodzicom!**

Mam nadzieję, że nie zapomnieliście o aktywności fizycznej w okresie Świąt W.N. i mimo panującej pandemii udaje Wam się ćwiczyć. Przesyłam Wam następną dawkę ćwiczeń.

Proszę o przesłanie przynajmniej jednego zdjęcia jak ćwiczycie - na maila Waszej wychowawczyni.

Zaczynamy od rozgrzewki - **potrzebujesz 1 m2** (możesz włączyć sobie muzykę)

Nie zapominajcie o bezpieczeństwie. To podstawa! Miejsce, w którym będziecie ćwiczyć musi dobrane rozsądnie, z zachowaniem bezpieczeństwa.

1. Zacznij od marszu w miejscu przyspieszając, kolana wysoko ręce ugięte w stawach łokciowych pracują na przemian stronnie. Ok 1min.
2. W marszu dołącz na przemian stronne krążenia ramion w przód, w tył, oburącz w przód i w tył. do 2min.



1. Przejdź do kroku dostawnego na prawo i lewo, ręce na biodra. 1min.
2. W kroku dostawnym zacznij krążyć ramionami oburącz w przód i tył. 1min.
3. Przejdź do marszu i dotykaj kolanami do łokci. Na przemian stronnie Prawe kolano do lewego łokcia lewe kolano do prawego łokcia. min. 10 powtórzeń.



1. Wypady nóg w tył z jednoczesnym uniesieniem ramion w przód do poziomu barku

 (na tym zdjęciu nie ma wyciągniętych ramion)

1. Pozycja wyjściowa, ręce na biodra i krążenia bioder 10 razy w lewo 10 razy w prawo.

Pamiętaj, żeby głowa nie pracowała tylko biodra!

1. Skrętoskłony
2. Przysiady:



Pamiętaj o prostych plecach !

Stopy nie odrywają się od powierzchni, czyli podłogi

Kolana zginaj do 90 stopni, czyli jak byś chciał usiąść na krześle.

**\* Dla uczniów ambitnych (można kontynuować ćwiczenia lub przejść do rozciągania)**



Dla chłopców pamiętajcie „pompka” to uginanie i prostowanie ramion w podporze przodem

Zróbcie wolniej, ale dokładniej

Pamiętajcie palce rąk do przodu głowa równo z plecami.

Ilość powtórzeń dowolna jednak min. 10.

Dziewczyny możecie przyjąć inną formę tzw. damskie pompki.





 Pompka tyłem, możesz użyć krzesła lub krawędzi łóżka.

Brzuszki: dobrze mieć matę lub koc modyfikuj ćwiczenia pamiętając jak to było na lekcji w-f. min. 10



Na zakończenie „planka” czyli potocznie zwana „deseczka” od 30s do 60s. od razu będziecie ćwiczyć mięśnie pleców, które potrzebują oddechu od siedzenia.



 **ROZCIĄGANIE:**

#### Ponieważ siedzicie i dużo pracujecie przy komputerze, skupimy się tylko na ćwiczeniach rozciągających i wspomagających Wasz kręgosłup.

#### **Bądź w tym systematyczny!**

**ĆWICZENIE 1**



Połóż się na plecach ze zgiętymi nogami i stopami położonymi na podłodze. Następnie unieś jedną nogę i dociśnij obiema rękami wewnętrzną stronę uda, tak aby poczuć napięcie mięśni z tyłu nogi. Wytrzymaj w tej pozycji 30 sekund, a następnie zmień nogę. Jeśli Twoja noga nie będzie całkiem wyprostowana, nie martw się tym.

**ĆWICZENIE 2**

Tym razem dociśnij obiema rękami kolano do klatki piersiowej i pozostań w tej pozycji przez 30 sekund. Jeśli odczuwasz zbyt mocne napięcie przy kolanach, połóż ręce pod kolanem. Powinieneś poczuć pracę mięśni w dolnej partii pleców oraz w okolicach pośladków.

**ĆWICZENIE 3**

Podobne ćwiczenie rozciągające wykonaj, dociskając prawą nogę do lewej nogi i na przemian. Kostkę opieraj na przedniej części kolana, oprzyj ręce pod kolanem i dociskaj je delikatnie w kierunku głowy przez 30 sekund. Zmień nogę i powtórz tę samą czynność. Dzięki temu ćwiczeniu powinieneś poczuć napięcie mięśni pośladków.

**ĆWICZENIE 4**

W tym ćwiczeniu rozłóż ramiona na podłodze, skrzyżuj nogi jak na załączonym obrazku i jedną ręką próbuj dociskać kolano w kierunku podłogi. W tej pozycji wytrzymaj 30 sekund, a następnie powtórz tę czynność z drugą nogą. Tym razem napięcie mięśni powinno być odczuwalne w okolicach dolnej części pleców, z boku.

Inny zestaw ćwiczeń wspomagający kręgosłup:



 **ĆWICZENIE 5**

Połóż się na boku, złap nogę tuż pod kostką, a następnie dociskaj ją w kierunku pośladków. W tej pozycji pozostań przez 30 sekund. Po tym czasie zmień nogę i powtórz ćwiczenie. Po wykonaniu tej czynności powinieneś poczuć napięcie mięśnia czworogłowego uda.

**ĆWICZENIE 6**

Następnie podnieś się z podłogi, uklęknij na jednym kolanie, a drugą stopę oprzyj na podłodze. Obiema rękami dociskaj kolano przez 30 sekund. Przy wykonywaniu tego ćwiczenia pamiętaj o prostych plecach. Następnie zmień nogę.

 **ĆWICZENIE 7**

Podnieś się do pozycji stojącej, znajdź stolik lub krzesło, które będą na wysokości Twojej talii. Oprzyj się o niego rękoma i napręż mięśnie pleców. Pozostań w tej pozycji przez 30 sekund. Rozluźnij mięśnie i powtórz ćwiczenie.

 Wasz trener Artur Zalewski



**Religia**

**Witam Was!**

**Niedziela Miłosierdzia Bożego**

Bóg pragnie z Każdego człowieka wydobyć dobro ze zła które zdarza się każdemu nas.

W każdym kościele znajduje się obraz Jezusa Miłosiernego zatytułowany "Jezu ufam Tobie”.

Pan Jezus ubrany jest w białą szatę ,unosi prawą rękę w geście błogosławieństwa, lewą wskazuje swoje serce z którego wypływają strumienie.

Jeden blady symbolizuje wodę która obmywa duszę z grzechu.

Czerwony oznacza krew - życie .

Tak właśnie ukazał się Pan Jezus siostrze Faustynie Kowalskiej.

 Jeśli nie pamiętasz tego obrazu, poproś rodziców by w Internecie znaleźli i pokazali Ci ten obraz.

 Pozdrawiam Was i Rodziców

 Małgorzata Wąsowicz