 **PLAN PRACY DLA KL. I AS**  - 14.05.20 r.

**Dzień dobry moi Uczniowie !**

**Witam Rodziców !**

**32 DZIEŃ PRACY (czwartek)**

**Temat: Ćwiczymy pisownię wyrazów z Ch, ch. Doskonalenie odejmowania w zakresie 30.**

**Edukacja polonistyczna:**

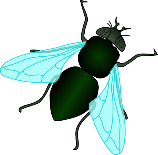
* Otwórz ***Ćwiczenia Kaligrafia -* str.71**

**-** Mam nadzieję, że pamiętasz, jaki dwuznak wczoraj poznaliśmy? - Rozruszaj nadgarstek, poćwicz pisanie w powietrzu i zapisz Ch, ch na niebiesko, bo to spółgłoska. - Następnie przeczytaj polecenia i wykonaj starannie ćw.1,2,3,4.

* Otwórz ***zeszyt do j. polskiego***, zapisz datę i tak jak zwykle zapisz całą linijkę Ch, ch.

**-** Teraz przyjrzyj się ilustracjom i zgadnij, jakie to wyrazy z ch ukryły się w obrazkach?





-Jeśli już wiesz, co za wyrazy kryją się pod obrazkami, to zapisz je do zeszytu, jeden pod drugim. - Następnie koło każdego wyrazu zapisz liczbę sylab, głosek i liter według wzoru:

**np. chata – 2 s. / 4 gł. / 5 l** . **Ch** to 1 głoska, a 2 litery.

- Poproś Rodziców o sprawdzenie, abyś był pewny, że dobrze napisałeś.



**Czas na ruch: Poćwicz, tak jak wczoraj z bohaterami piosenki DJ Miki** <https://www.youtube.com/watch?v=EuCip5y1464>

**Edukacja matematyczno- przyrodnicza:**

* Otwórz ***Ćwiczenia matematyczne*- str. 46**

- Przeczytaj uważnie zadania 1, 2, 3 (bez kropki) i rozwiąż je. Możesz pomóc sobie liczydłem.

Pod zadaniem możesz napisać czas Twoich obliczeń/ dla chętnych



**Pozdrawiam wszystkich serdecznie**

**p. Margareta Paruszewska**

**Powodzenia!**

**Wychowanie fizyczne**

**Witam wszystkich moich Sportowców i ich Rodziców ! :**

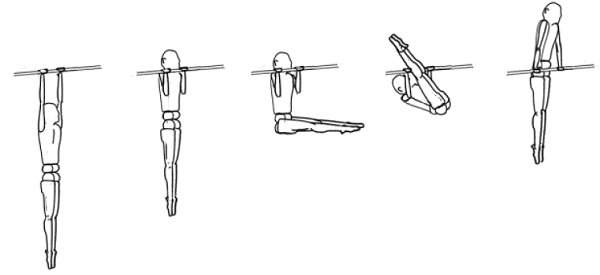
Przesłałem Wam dzisiaj ćwiczenia na drążku, które wykonywaliście z moją asekuracją (na niskim drążku).

Pod koniec tygodnia proszę wykonać samoocenę postępów.

[](https://www.google.pl/url?sa=i&url=http://www.zsjs.edu.pl/index.php?option%3Dcom_content%26view%3Darticle%26id%3D409:kryteria-oceniania-z-wychowania-fizycznego%26catid%3D73:kryteria-ocen-sp%26Itemid%3D195&psig=AOvVaw0ETlE9YJiJw5Rx87Ycu1hm&ust=1588584593305000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqGAoTCIjy0PWwl-kCFQAAAAAdAAAAABCiAg)

**Wymyk** to przejście ze zwisu do podporu, gdzie ruch odbywa się przewrotem w tył wokół trzymanego rękoma drążka.  
**Odmyk**to przejście z podporu do zwisu, gdzie ruch odbywa się przewrotem w przód wokół trzymanego rękoma drążka.

Ćwiczenia na drążkach idealnie poprawiają koordynację ruchową poszczególnych części ciała, skutecznie zwiększając wydolność krążeniowo-oddechową organizmu. Ze względu na mocne zaangażowanie mm. głębokich, street workout to idealna forma aktywności fizycznej w **profilaktyce kręgosłupa i centralnego ośrodka stabilizacyjnego**.

[](https://www.google.pl/url?sa=i&url=https://marcinbak.pl/wymyk-nauka-wymyku/&psig=AOvVaw0ETlE9YJiJw5Rx87Ycu1hm&ust=1588584593305000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqGAoTCIjy0PWwl-kCFQAAAAAdAAAAABCaAQ)**Ćwiczenia gimnastyczne na drążku – wymyk**

1. Pozycja wyjściowa: stanie lub zwis (trudniejszy)

2. Złap drążek nachwytem i podciągnij się na drążku

3. Przełóż wyprostowane nogi nad drążkiem

4. Wróć do pozycji wyjściowej

5. Dobrym przygotowaniem do wymyku jest przyciąganie nóg w zwisie do drążka

**Ćwiczenia gimnastyczne na drążku – odmyk**

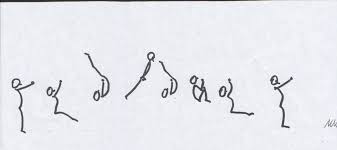
1. Pozycja wyjściowa: podparcie na drążku na prostych rękach

2. Zrób skłon do przodu i ugnij ramiona

3. Przerzuć tułów i biodra nad drążkiem

4. Gdy znajdą się one pod drążkiem powoli wyprostuj ramiona i opuść nogi w dół

Poniższy obrazek przedstawia połącznie wymyku z odmykiem.

[](https://www.google.pl/imgres?imgurl=https://absta.pl/akademia-wychowania-fizycznego-im-jerzego-kukuczki/9407_html_5472ad5f.png&imgrefurl=https://absta.pl/akademia-wychowania-fizycznego-im-jerzego-kukuczki.html?page%3D5&tbnid=V9q1YIOsl9H3xM&vet=12ahUKEwjMqKf0sJfpAhXXwioKHQ5NDrgQMygOegUIARDzAQ..i&docid=wMxSGRConood9M&w=1626&h=724&q=odmyk%20na%20niskim%20drazku&hl=pl&ved=2ahUKEwjMqKf0sJfpAhXXwioKHQ5NDrgQMygOegUIARDzAQ)

Powodzenia

Wasz trener Artur Zalewski