 **PLAN PRACY DLA KL. I AS**  - 04.06.20 r.

**Dzień dobry**

**Drodzy Uczniowie i Rodzice!**

**47 DZIEŃ PRACY (czwartek)**

**Temat: Znamy swoje prawa i obowiązki. Powtarzamy samogłoski. Utrwalamy nazwy dni tygodnia i obliczenia kalendarzowe - powtórzenie wiadomości.**

**Edukacja polonistyczna:**

* Otwórz ***Ćwiczenia polonistyczne - str.*66 - 67**

- Przeczytaj głośno tekst „Mój pamiętnik”

- Podkreśl jak najwięcej liter oznaczających samogłoski w tekście, zaznaczonym na zielono.

- Przeczytaj pytania 3-5 i odpowiedz na nie.

- Przeczytaj ćw. 6 i 7 i wykonaj je starannie.



**Czas na ruch: Wstań i poruszaj się z bohaterami piosenki** <https://www.youtube.com/watch?v=OmAZquWgp9A>

 **Edukacja matematyczno- przyrodnicza:**

* Otwórz ***Podręcznik matematyczny* - str.62** <https://flipbooki.mac.pl/ew/oto-ja-klasa1-podr-mat-2/mobile/index.html#p=64>

- Przeczytaj zad. 1 - 4 i przeanalizuj ustnie z Rodzicami odpowiedzi.

* Otwórz ***Ćwiczenia matematyczne* - str.57**

- Przeczytaj uważnie ćw. 1,2,3 i spróbuj je rozwiązać. Jeśli będziesz miał problem, poproś Rodzica.

- zad. dodatkowe str. 82/ dla chętnych

**Edukacja plastyczno - muzyczna: (\* Zdjęcie)**

- Weź lusterko lub swoje zdjęcie, złóż kartkę A4 na połowę i naszkicuj swój

autoportret, wykorzystując do tego cienki czarny flamaster lub ciemny ołówek,

a potem pokoloruj.

- Posłuchaj piosenki o dzieciach : <https://www.youtube.com/watch?v=7K3_mSb1zRQ>

Poproś Rodziców, aby przesłali mi zdjęcie Twojego autoportretu.



**Pozdrawiam wszystkich serdecznie i życzę miłego dnia!**

**p. Margareta Paruszewska**

**Wychowanie fizyczne**

Witam wszystkich moich Sportowców i ich Rodziców! :

Przesyłam Wam test skoczności.

Dwa tygodnie temu były ćwiczenia na skakance i jeżeli je wykonywaliście sumiennie nie będzie mieli żadnego problemu z tą próbą.

Zacznijcie od rozgrzewki (30 pajacyków, w leżeniu na plecach skłony tułowia w przód-15 ,,brzuszków”, w leżeniu przodem skłon tułowia w tył-15 ,,grzbietów”, 5 pompek, 5 mostków-po każdym leżenie przewrotne), później przejdźcie do testu.

[](https://www.google.pl/url?sa=i&url=http://www.bip.airport.lodz.pl/files/201907_LSP_Ratownik_zal.1_ISF_K_Zuchory.pdf&psig=AOvVaw0ETlE9YJiJw5Rx87Ycu1hm&ust=1588584593305000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqGAoTCIjy0PWwl-kCFQAAAAAdAAAAABDIAg)

Po ukończeniu testu wykonajcie ćwiczenia rozciągające:

[**Stretching**](http://www.papilot.pl/tag/stretching.html) **mięśni ud i brzucha**

Jedną nogą zrób wykrok w bok, ukucnij i **wyprostuj ją w kolanie**. Druga noga powinna być zgięta. Teraz jedną ręką podeprzyj się powyżej stawu kolanowego na wyprostowanej nodze, a drugą rękę **trzymaj nad biodrem.** Postaraj się pochylić się w kierunku wyprostowanej nogi.

[**Stretching**](http://www.papilot.pl/tag/stretching.html) **ud**

Połóż się na boku. Wyciągnij rękę, na której leżysz, za głowę i oprzyj się na niej. Nogę stykającą się z ziemią **zegnij w kolanie** i podciągnij ją jak najbliżej tułowia. Drugą nogę również zegnij w kolanie, złap dłonią za stopę i staraj się **piętą dotknąć pośladka**. W tym ćwiczeniu oś uda powinna stanowić przedłużenie tułowia.

[**Stretching**](http://www.papilot.pl/tag/stretching.html) **stawu biodrowego**

Połóż się na plecach. Jedną nogę zegnij w kolanie i przyciągnij ją dłońmi do klatki piersiowej. Druga noga w tym czasie powinna spoczywać **płasko na podłożu** – musi być wyprostowana. Zrób to samo na drugą stronę.

Trzymajcie się ciepło i do zobaczenia wkrótce! Wasz trener A. Zalewsk

**Religia**

Witam Was serdecznie!

Uroczystość Najświętszego Ciała i Krwi Chrystusa, czyli Boże Ciało, najpierw gromadzimy się na Mszy Świętej, a potem zapraszamy Pana Jezusa, aby był z nami tam, gdzie mieszkamy i żyjemy.

Procesja jest naszym wyznaniem wiary i oddaniem czci Panu Jezusowi.

Mówimy, że tego dnia zapraszamy Pana Jezusa na spacer.

W tym roku nie wiadomo, czy będą procesje z racji epidemii, ale jeśli w Twojej parafii będzie, postaraj się być tam obecny.

 Pozdrawiam M. Wąsowicz