**PLAN PRACY DLA KL. I AS**  - 07.05.20 r.

**Dzień dobry moi Drodzy!**  **Witam Rodziców !**

**27 DZIEŃ PRACY (czwartek)**

**Temat: Utrwalamy pisownię wyrazów z nowo poznanymi literami. Rozwiązujemy zadania tekstowe.**

**Edukacja polonistyczna:**

**-** Dzisiaj sprawdzimy sobie, jak dajesz sobie radę z pisaniem wyrazów z rz i ż.

* Przeczytaj***wierszyki***  i przyjrzyj się wyrazom z **rz** i ż. Spróbuj znaleźć rymujące się wyrazy.

Ma ją żołnierz, pasażerka,

Ale nie chce mieć kelnerka.

Ma też żmija, żuraw, wąż

Każda żona, każdy mąż.

Nawet stróż ma, nawet róża,

Żabka duża, żabka mała.

Raz , dwa , trzy , zgadnij ty.

Rosnę w wierzbie, rosnę w brzozie,

Lubię burze, kocham może.

Jesz mnie z chrzanem i z grzybami,

Z czerwonymi porzeczkami.

Ma mnie orzech, chrzan i perz.

Czym ja jestem – czy już wiesz?

Wybierz jeden z nich i naucz się go pięknie czytać .

* Otwórz ***Ćwiczenia polonistyczne* – str. 48-49 .**

- Spróbuj samodzielnie przeczytać polecenia i wykonywać ćwiczenia po kolei.

Jeśli będziesz miał problem, poproś rodzica.



**Czas na ruch:** Zatańcz razem z boćkiem i żabką. <https://www.youtube.com/watch?v=DwwpCoM0sHg>

**Edukacja matematyczno- przyrodnicza:**

* Otwórz***Ćwiczenia matematyczne- str.44.***

- Czytaj uważnie każde polecenie i rozwiązuj zadania. Nie musisz robić kropki w zad.2/ dla chętnych

- Zadanie 5 może sprawić Ci trudność, dlatego poproś rodzica, aby pomógł Ci przy pisowni.

**Na pewno zrobiłeś to dobrze! Brawo Ty!**

* **Jeśli lubisz legendy wrocławskie, to zachęcam Cię do posłuchania „Legendy o smoku Strachocie”, przygotowanej dla Ciebie przez zespół nauczycieli świetlicy/ dla chętnych**

<https://www.youtube.com/watch?v=50Lbsot4MVo&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3a1nReK8q7zAL1Mvka6bodOhsxy3PEvINeQh3Z-9lWuPAXQknZBBhpXWs>

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

**Wasz wychowawca p. Margareta**

**Wychowanie fizyczne - plan na cały tydzień**

Witam wszystkich moich Sportowców i ich rodziców !

Przesłałem Wam dzisiaj ćwiczenia [**stretching**](http://www.papilot.pl/tag/stretching.html)**u**. Trening należy wykonywać min. 3 x w tygodniu. Pod koniec następnego tygodnia proszę wykonać samoocenę postępów.

Powodzenia Artur Zalewski

[](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-kCFQAAAAAdAAAAABC0Ag)

O regularnej aktywności fizycznej powinna pamiętać każda z nas, bez względu na porę roku. Jeśli systematyczny ruch nie jest jednak twoim nawykiem, jesienią i zimą trudno będzie ci **zmobilizować się do ćwiczeń**. Nie zapominajmy jednak, że trenować możemy również w domu – i to zupełnie za darmo. Jeśli zastanawiasz się, w jaki sposób, odpowiadamy: stawiając na [**stretching**](http://www.papilot.pl/tag/stretching.html). Dla większości ćwiczących osób jest to tylko **sposób na rozgrzewkę** czy **zakończenie treningu**, nic nie stoi jednak na przeszkodzie, abyś z rozciągania mięśni uczyniła swoją ulubioną aktywność fizyczną.

**Szereg zalet**

Dzięki stretchingowi **poprawisz elastyczność** i **gibkość całego ciała**, korzystnie wpłyniesz również na ukrwienie układu motorycznego. Rozciągać się nie tylko może, ale wręcz powinien każdy – szczególnie jeśli brakuje mu ruchu. Do wykonania takich ćwiczeń potrzebna będzie mata lub **karimata**, ewentualnie koc albo dywan, a także luźny, **nieograniczający ruchów strój.** Uwaga! [Stretching](http://www.papilot.pl/tag/stretching.html) statyczny należy poprzedzić krótką rozgrzewką, ponieważ rozciąganie nierozgrzanych mięśni może skończyć się **zapaleniem albo kontuzją**. Rozgrzewka może składać się z krótkiego, lekkiego biegu, podskoków, przysiadów, „pajacyków” itp. Może być to także [**stretching**](http://www.papilot.pl/tag/stretching.html) **dynamiczny**, czyli szybkie wymachy rękami i nogami. W ten sposób dotlenisz i rozgrzejesz mięśnie oraz zwiększysz ciśnienie krwi. Teraz możesz zacząć trening.

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

To ćwiczenie możesz pamiętać ze szkoły. Usiądź płasko, a nogi wyciągnij przed siebie (równolegle). Stopy powinny być ustawione pionowo i stykać się ze sobą. Teraz **wykonaj skłon** (nie zginając nóg i nie odrywając stóp od podłoża); ramiona powinny być wyprostowane, równolegle do podłogi. Spróbuj **złapać się za palce stóp**, jakbyś chciała je do siebie przyciągnąć.

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

Stań w lekkim rozkroku. Unieś jedną rękę i **zegnij ją w łokciu**. Drugą rękę natomiast wyciągnij za siebie, złap nią za łokieć tamtej ręki i przyciągnij go za głowę. Teraz zamień ręce.

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

Najlepiej rozciągniesz je na schodach albo wysokim progu. Naprzemiennie wykonuj **pogłębienia piętą**, ściągając ją w dół (raz lewa, raz prawa stopa) – w ten sposób mięśnie łydek się rozciągają. Dla zachowania równowagi możesz **złapać się poręczy** albo oprzeć się o ścianę.

Pamiętaj, że rozciągać się nie należy w sposób gwałtowny i chaotyczny. Mięśnie powinno się **rozciągać powoli**, oddychając spokojnie i głęboko. W czasie ćwiczenia mięsień należy napinać przez ok. 20-30 sekund, a potem na **3-5 sekund rozluźnić** go i rozciągać ostrożnie również przez 20-30 sekund. [Stretching](http://www.papilot.pl/tag/stretching.html) mięśni należy przerwać, gdy poczuje się ból. W przeciwnym wypadku kontynuowanie ćwiczeń grozi zerwaniem tkanek, a w efekcie – **kontuzją**. [Oto najczęstsze błędy, które popełniamy w czasie treningu.](http://www.papilot.pl/fitness/210/10-najczestszych-bledow-popelnianych-podczas-cwiczen/4.html) Poniżej przykłady ćwiczeń.

[**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) **klatki piersiowej**

Stań tyłem do ściany. Wyciągnij za siebie **wyprostowane ramiona** i oprzyj o ścianę wewnętrzne części dłoni na wysokości powyżej pasa. Nie odrywając rąk, wykonuj płytkie przysiady, rozciągając w ten sposób mięśnie klatki piersiowej i **obręczy barkowej**. Uwaga – zbyt głębokie albo za szybkie opuszczanie tułowia może skończyć się kontuzją stawu barkowego.

[**Stretching**](http://www.papilot.pl/tag/stretching.html) **piersi, karku i szyi**

Znane szkolne ćwiczenie. Stań wyprostowana **w lekkim rozkroku**, zegnij obie ręce w łokciach i spróbuj złapać się palcami dłoni obu rąk na plecach (naprzemiennie – lewa ręka z prawą). O ile to możliwe, dłonie powinny być **splecione ze sobą.** Zrób to samo z drugiej strony.

[**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.

**RELIGIA na czwartek/piątek**

**Witam serdecznie !**

Pan Jezus nauczał używając takiej formy opowiadania, którą nazywamy przypowieściami.

Obejrzyj na You tube film:

***Historie Biblijne Nowego Testamentu-Przypowieści Pana Jezusa.***

Którego z bohaterów chcesz naśladować, aby zostać przyjacielem Pana Jezusa?

Pozdrawiam M. Wąsowicz