 **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.



**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**.

**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.



Powodzenia

Wasz trener Artur Zalewski