

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.

1 Szybkość. Biegnij szybko w miejscu przez 10 sek. wysoko unosząc kolana i klaszcząc pod unoszoną nogą. Policz liczbę klaśnień.



Poziom wykonania:	Kobieta	Mężczyzna	Ocena
Minimalny	12	15	1
Dostateczny	16	20	2
Dobry	20	25	3
Bardzo dobry	25	30	4
Wysoki	30	35	5
Wybitny	35	40	6

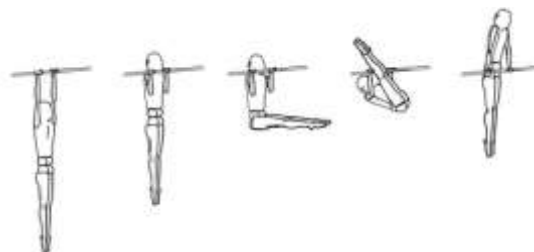
Wymyk to przejście ze zwisu do podporu, gdzie ruch odbywa się przewrotem w tył wokół trzymanego rękoma drążka.

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 mięśni głębokich, street workout to idealna forma aktywności fizycznej w **profilaktyce kręgosłupa i centralnego ośrodka stabilizacyjnego**.

Ćwiczenia gimnastyczne na drążku – wymyk

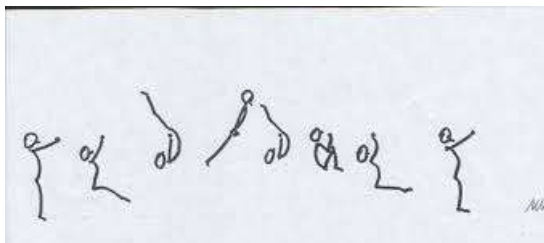
1. Pozycja wyjściowa: stanie lub zwis (trudniejszy)
2. Złap drążek nachwytem i podciągnij się na drążku
3. Przelóż wyprostowane nogi nad drążkiem
4. Wróć do pozycji wyjściowej
5. Dobrym przygotowaniem do wymyku jest przyciąganie nóg w zwisie do drążka



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 połączenie wymyku z odmykiem.



Powodzenia
Wasz trener Artur Zalewski