

KLASA 4B 7.12.2020

Technika 4b

Temat: Rowerowy elementarz

Zapoznaj się z informacjami z podręcznika ze str. 31 – 33.

Przerysuj do zeszytu – rysunek i opis roweru ze str. 31 (Budowa Roweru – kremowa ramka) na ocenę i wyślij na adres: agawa44@outlook.com lub na Teams do 8.12.2020

Aby lepiej zrozumieć temat – proponuję Wam obejrzenie filmu:

<https://youtu.be/wkdY8Zx1630>

Historia 4b 7.12,2020

Temat: Jadwiga i Jagiełło – unia polsko - litewska

Zapoznaj się z informacjami z podręcznika ze str. 62 - 65

Przepisz do zeszytu notatkę: Przyczynę – Wydarzenie Skutek ze str. 65

Aby lepiej zrozumieć temat proponuję Wam zapoznanie się z wiadomościami z e – podręcznika

Jadwiga i Jagiełło – unia Polski i Litwy (epodreczniki.pl)

Przerysuj do zeszytu mapkę z opisem ze str. (podręcznik) – wyślij wykonane zadania na adres:

agawa44@outlook.com lub na Teams .

Zadanie jest na ocenę – termin do 8.12.2020

WYCHOWANIE FIZYCZNE 4B 7.12.2020

Temat: Trening obwodowy

Trening obwodowy polega na wykonywaniu kilku ćwiczeń (zwykle od 5 do 10 – ich liczba zależy od twojej kondycji i zaawansowania treningowego), które są

ukierunkowane na różne grupy mięśni. Pomiedzy ćwiczeniami następuje czas odpoczynku. Każdy trening powinien rozpoczynać się rozgrzewką.

<https://www.youtube.com/watch?v=v3JsFycFtpo>

Tu intensywny trening obwodowy ale bez rozgrzewki. Pamiętaj zanim zaczniesz ćwiczyć ROZGRZEJ SIĘ!

https://www.youtube.com/watch?v=vmXb_XDpSvI

- rozgrzewka

https://www.youtube.com/watch?v=_Ad7rv4-fUM

- Tu lekki trening dla każdego

Wybierz który będzie dla Ciebie najciekawszy i ćwicz!

Ruch to zdrowie!!!