

**Klasa 4b, 10.03.2021**

## **1.ETYKA**

**Temat: Religie świata - judaizm.**

Zapraszam na TEAMS!

## **2.MATEMATYKA**

**Temat: Koła i okręgi.**

Zeszyt ćwiczeń str. 65 i 66 ćw. 5,8,9,10,11

## **3.J.POLSKI**

T: „Tutaj się osiedlimy”(tekst legendy do dzisiejszej lekcji znajdziesz w podręczniku str. 165-167)



1. Przypomnimy, czym jest legenda
2. Głośno przeczytamy tekst legendy „O Lechu, Czechu i Rusie”
3. Wyjaśnimy cel podróży braci
4. Ułożymy plan wydarzeń do tekstu i zapiszemy go w zeszycie

### **Praca domowa**

**Narysuj w zeszycie komiks(minimum 6 obrazków z dymkami), lecz zmień coś w oryginale**

## 4,5 WYCH.FIZYCZNE

### Temat: Biegi- jak rozpocząć przygodę z bieganiem?

Tak jest co roku, więc zapewne i tej wiosny będzie podobnie. Leśno-parkowe ścieżki i miejskie chodniki zaroją się od rekreacyjnych biegaczy, którzy wraz z wiosną postanawiają wziąć się za siebie. W końcu, czas noworocznych postanowień już się skończył i trzeba coś ze sobą zrobić, bo trzeba być fit! Niestety, bardzo wielu początkujących biegaczy nie ma zielonego pojęcia, jak się do tego (tzn. do siebie) zabrać, ani tym bardziej do tego całego biegania. Ale o co tu chodzi? Przecież wszyscy ludzie umieją biegać! Wystarczy jedynie założyć jakieś sportowe buty, no i w drogę! Tymczasem **biegać mądrze, potrafi naprawdę niewielu**, nie tylko z grona tych co dopiero zaczynają, ale także z tych, którzy już od dawna biegają.

### Jak zacząć wiosenne bieganie?

Jedną z dobrze sprawdzonych metod treningowych w bieganiu jest tajemnicza formuła: 3x30x130. Co ona w praktyce oznacza? Ano tyle, że powinno się biegać co najmniej 3 razy w tygodniu, po 30 minut, z tętnem 130 uderzeń serca/minutę. O ile pierwsze dwa człony są proste, o tyle trzeci wymaga nieco wyjaśnienia. Jakie to jest tętno, skoro raczej żaden z początkujących biegaczy nie ma na ręku pulsometra?

Tętno 130 uderzeń serca/minutę to tak naprawdę nasza strefa komfortu, czyli tętno przy którym możemy swobodnie rozmawiać w trakcie biegania. Jeżeli mamy problemy z artykulacją głosu to znaczy, że biegniemy zbyt szybko. I w taki właśnie sposób powinno się biegać przez trzy-cztery tygodnie.

A co dalej? Później zmieniamy formułę na 3x45x130, czyli wydłużamy nasze jednorazowe bieganie do 45 minut pilnując wszakże cały czas naszej indywidualnej strefy komfortu. I tak przez kolejne 3-4 tygodnie. Następnie, dokonujemy jeszcze jednej modyfikacji naszej formuły biegowej na: 3x60x130, co oznacza, że teraz biegamy już bez przerwy przez całą godzinę, w trakcie kolejnych 3-4 tygodni.

Jeżeli wcześniej biegaliśmy systematycznie i według opisanej wyżej zasady, nie powinno nam to sprawić większego problemu

<https://www.youtube.com/watch?v=FUgNXDJp1AQ> – jak biegać?

A WIĘC... DO DZIEŁA!!! ☺

## 6.J.ANGIELSKI

**Topic: Visit Poland – elementy kultury. Revision – Present Simple.**

Zadanie 1

Wstaw czasownik w odpowiedniej formie:

- |   |               |
|---|---------------|
| 1. She always _____ at seven am.          | <b>get up</b> |
| 2. We often _____ football on PE lessons. | <b>play</b>   |
| 3. It often _____ in September.           | <b>rain</b>   |
| 4. I _____ six lessons on Wednesday.      | <b>have</b>   |
| 5. Paul _____ to school every day.        | <b>Go</b>     |

Zadanie 2. Podaj godziny:

What time is it?

8: 23

10:30

6: 40

Uzupełniamy ćwiczeniówkę i „ziedzamy” Polskę – POLAND.

Spotykamy się na Teams☺

**HAVE A NICE DAY!**