

Klasa 4b

Wychowanie fizyczne

Temat: Ćwiczenia na własnym ciężarze ciała

Utrzymanie formy nie musi oznaczać długich godzin spędzonych na siłowni. Oto ćwiczenia, oparte na ciężarze własnego ciała, które możesz wykonywać w zaciszu domowym.

Możesz je wykonywać zarówno w ulubionym stroju sportowym, jak i w piżamie. Zwiąż włosy w kucyk i do dzieła!

A po wysiłku bez skrępowania idź pod prysznic - przecież jesteś u siebie w domu.

<https://www.youtube.com/watch?v=oKLMHA9y1Yo>

Historia 4b 2.11.2020

Temat: Powtórzenie wiadomości z rozdziału II. – 2 h

Na podstawie wiadomości z podręcznika str. 8 – 35 – wykonaj zadania z Podsumowania ze str. 36

Życzę powodzenia – zadania te wykonujesz na tej lekcji i w następnym tygodniu.

Technika 4b

Temat: Piechotą po mieście.

Zapoznaj się z informacjami z podręcznika ze str. 18 – 19

Aby lepiej zapamiętać wiadomości z tego tematu – proponuję Wam obejrzenie filmu:

<https://youtu.be/P19ocvR8VNC>

Wykonaj ćw. 1 ze str. 18

Pamiętaj przestrzegaj zasad bezpiecznego poruszania się na drodze.