

## 4b plastyka 27.10.2020

1. Proszę przeczytać w podręczniku lekcję na stronie 20-22
2. W zeszyte napisz ,co rozumiesz pod pojęciem plamy .
3. Wykonaj ćwiczenie 1 str.23

Wykonaną prace prześlij na adres :

[katarzyna.olejniczak06@gmail.com](mailto:katarzyna.olejniczak06@gmail.com)

Miłej pracy.

## Wychowanie fizyczne, 4b

Temat: Rola rozgrzewki.

Rozgrzewka na lekcji w-f to nic innego jak ćwiczenia wykonane przed intensywniejszym treningiem. Mają na celu rozgrzać organizm, zaangażować główne grupy mięśniowe do wytężonego wysiłku. Dzięki dobrze poprowadzonej rozgrzewce na wf krew w organizmie zaczyna szybciej krążyć, podnosi się lekko temperatura ciała, mięśni i stawów. Dodatkowo poprawia się elastyczność i sprężystość mięśni.

Rozgrzewka na w-f przygotowuje organizm do wysiłku fizycznego. Oznacza to, że przechodzimy z poziomu spoczynku na poziom wysiłkowy.

Najważniejszą zaletą rozgrzewki jest jednak to, że zapobiega ona kontuzjom i urazom. Dzięki niej podczas treningu nie nadwyrężymy stawów, nie będziemy czuć dyskomfortu i unikniemy zakwasów.

☺Zapraszam do rozgrzewki

<https://www.youtube.com/watch?v=XV3g2c9SC-g>

## Informatyka – kl. 4b

**Temat: Programujemy w Scratchu – wprowadzenie do programu.**

- [Wyszukaj i zapoznaj się z - Programowanie dla dzieci Scratch - lekcja 1 - pierwsze kroki](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=T-l4n4p7g6l>

---

- Możesz pokusić się o stworzenie - Scratch 3 - kot goni mysz

<https://www.youtube.com/watch?v=lnRs3JQzNM4>

---