

Klasa 4b poniedziałek 30.11.2020

Wychowanie fizyczne

Temat: Aerobik- Ćwiczenia przy muzyce.

Aerobik to pojęcie, pod którym zwykle rozumiemy ćwiczenia tlenowe (kondycyjne) ułożone według określonej choreografii, wykonywane do skocznej, rytmicznej muzyki. Termin „aerobik” mieści w sobie jednak więcej znaczeń i można używać go na określenie każdego rodzaju wysiłku, który zwiększa wymianę tlenową i podnosi puls (choć dla rozróżnienia częściej mówimy o takim wysiłku „trening aerobowy”).

Podstawowe kroki:

<https://www.youtube.com/watch?v=Df3nSB1p9Eo>

Historia 4b 30.11

Temat: Polska Kazimierza Wielkiego – Teams

Zapoznaj się z informacjami z podręcznika ze str. 48 - 52

Przepisz do zeszytu notatkę: Przyczynę – Wydarzenie Skutek ze str. 52

Aby lepiej zrozumieć temat proponuję Wam zapoznanie się z wiadomościami z e – podręcznika i filmikiem edukacyjnym z wydawnictwa GWO:

<https://epodreczniki.pl/a/od-polski-drewnianej-do-murowanej---rzady-kazimierza-wielkiego/DrQhvDdAJ>

<https://player.vimeo.com/video/258249541>

Wykonaj ćwiczenie 1 i 2 z str. 53 (podręcznik) – wyślij wykonane zadania na adres agawa44@outlook.com lub na Teams . Zadanie jest na ocenę – termin do 4.12.

Technika 4b 30.11

Temat: Rowerem w świat

Zapoznaj się z informacjami z podręcznika ze str. 28 – 30.

Na podstawie zdobytych wiadomości wykonaj ćw. 1 str. 29 – Infografika na o cenę i wysłina adres agawa44@outlook.com lub na Teams do 4.12

Pomocne w wykonaniu tego ćwiczenia będzie obrazek poniżej:



Rower szosowy



Rower górski



Rower Trekkingowy



BMX



Cruiser



Holenderka