

## **KLASA 4B, 22.02.2021**

### **1. Technika**

Temat: Bezpieczna droga ze znakami. Znaki informacyjne.

Prze najbliższe tygodnie będziemy realizować zagadnienie z tego tematu.  
Zapoznaj się z wiadomościami podręcznika ze str. 40

**Na lekcji przerysuj do zeszytu wraz z opisem znaki ostrzegawcze ze str. 39 z opisem.**

**Pracę wyślij na adres [agawa44@outlook.com](mailto:agawa44@outlook.com) lub Teams do 28.02**

Aby lepiej zrozumieć temat – proponuje Wam obejrzenie filmu.  
<https://youtu.be/SkVSJxjJqC8>

### **2. Historia**

Temat: Czasy stanisławowskie.

Zapoznaj się z wiadomościami z podręcznika ze str. 85 - 88  
Przepisz do zeszytu wiadomości z podręcznika : Przyczyny – Wydarzenie – Skutek ze str. 88

Aby lepiej zrozumieć temat – proponuje Wam obejrzenie filmu.  
<https://youtu.be/ds0n-2Wk9dE>

### **3. Matematyka**

Temat: Kąty i ich rodzaje- c.d.

- **Zeszyt ćwiczeń str. 56 ćw.1-3**

### **5. Wychowanie fizyczne**

**Temat: Koszykówka- postawa zawodnika**

Zaczynamy analizować poszczególne elementy w koszykówce. Pierwszym i podstawowym jest ustawienie ciała, pozycja zawodnika z piłką. Jest to niezmiernie ważny element więc obejrzyjcie uważnie krótki filmik instruktażowy. Następnie spróbujcie wykonać taką postawę w domu, zamiast piłki możecie użyć pluszaka lub poduszkę 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=gIj1JEU7kmg> – pozycja zawodnika z piłką



**Rysunek 1 Pozycja potrójnego zagrożenia**

Postawa koszykarska i pozycja potrójnego zagrożenia (zagrożenie rzutem, podaniem lub minięciem obrońcy)

Postawa koszykarska jest postawą uniwersalną, wykorzystywaną w każdym elemencie gry. Stawy: biodrowe, kolanowe oraz skokowe ugięte (w powyższej kolejności). Stopy rozstawione na szerokość bioder, skierowane w przód. Kończyny górne lekko ugięte w stawach łokciowych z dłońmi przed sobą gotowymi do biegu, chwytu piłki lub gry obronnej. Poprzez ugięcie stawów biodrowych uzyskujemy naturalne zgięcie w stawach kolanowych i skokowych oraz lekkie naturalne pochylenie tułowia.