

Klasa czwarta ZET wych. M. Łabuda

część I -zajęcia lekcyjne (proszę o wysyłanie zdjęć pracy ucznia)

część II - zajęcia wspomagające

część I -zajęcia lekcyjne

TEMAT OŚRODKA TYGODNIOWEGO:

Zbliżają się Święta Wielkanocne

PONIEDZIAŁEK 29.03.2021

Temat ośrodka dziennego:

Śmigus Dyngus.

Funkcjonowanie osobiste i społeczne

Drogi rodzicu proszę pomóc swojemu dziecku w wykonaniu zadań.

Zajęcia wstępne. Określamy datę, pogodę i temperaturę za oknem. Zapisujemy w zeszytcie tak jak robimy to w klasie. Oli i Ninie proszę napisać wzór.

..... marca 2021r.

dzień tygodnia temperatura

pogoda

Temat: Śmigus Dyngus

Opowiedz co widzisz na obrazku. Jak nazywają się te tradycje?



Porozmawiajcie o tradycjach wielkanocnych.

Obliczenia pieniężne

Ustal, jaka kwota pieniędzy jest w każdej pętli.

9 zł 10 gr 6 zł



Ile brakuje Eli, a ile Antkowi do kwoty 10 złotych?

Ile papudze Sylabie do kwoty 10 groszy?

2 zł 4 zł 3 gr



Przeczytaj treść zadania. Zaznacz odpowiedzi na poniższe pytania.

Karol kupił dwa długopisy, każdy po 3 zł.
Zapłacił banknotem 10-złotowym.
Ile reszty powinien otrzymać?

Basia kupiła notes za 7 zł.
Zapłaciła banknotem 10-złotowym.
Ile reszty powinna dostać?

Zajęcia rozwijające komunikowanie się

1. Przeczytaj tekst i przepis go do zeszytu.

LANY PONIEDZIAŁEK PRZYPADA DRUGIEGO DNIA ŚWIĄT WIELKANOCNYCH. DZIEŃ TEN ZWIĄZANY JEST Z TRADYCJĄ OBLEWANIA INNYCH LUDZI WODĄ.

Policz, ile w tekście jest określonych liter. (można powiększyć tekst). Zapisz to w zeszycie.

A - E- O- C- R- L- W-..... N-.....

2. Wykonaj z książki „Lubię wiosnę, lubię lato” (biedronka) kartę nr 25. Wytnij i wklej do zeszytu.
3. Wykonaj z książki „Lubię wiosnę, lubię lato” (biedronka) kartę nr 23. Wytnij i wklej do zeszytu.

Zajęcia rozwijające kreatywność -3g

1. Poszukaj kartę 24 z książki „Lubię wiosnę, lubię lato” (biedronka). Wyrwij kartę, pokoloruj farbami cały obrazek. Po wyschnięciu wklej do zeszytu.
2. Drogi rodzicu. Proszę pomóc. Potrzebujemy nasiona rzeżuchy, watę i pojemniczek. Jako ozdoba świątecznego stołu pięknie wygląda zielona rzeżucha. Stąd pomysł na wysianie jej w pojemniczku na wyścielonej wacie. Do świąt akurat wyrosnie. Pamiętajmy o codziennym podlewaniu.

wychowanie fizyczne

Temat: Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha.

Drodzy Rodzice, proszę odczytać dzieciom sposoby wykonania ćwiczeń oraz pomóc w prawidłowym i bezpiecznym ich wykonaniu. Z góry dziękuję.

Rozgrzewka: Trucht w miejscu 2-3 min. lub taniec do muzyki.

Przybory: piłka.

Ćwiczenia: wykonujemy 6-8 powtórzeń:

1. Wykonaj podpór przodem, ręce na piłce. Następnie przyciągaj dynamicznie raz jedno, raz drugie kolano do klatki piersiowej.

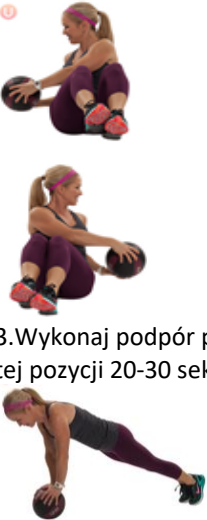





2. Siad ugięty, piłka w dłoniach. Przekładaj dłoń dotykając piłkę podłogi raz z prawej, raz z lewej strony bioder. Trudniejsza wersja: unieś stopy nad podłogę.

5. Leżenie tyłem, nogi ugięte, stopy na podłodze, w rękach, przy klatce piersiowej, piłka. Unieś górną część ciała, mocno napinając mięśnie brzucha i podrzuć piłkę. Złap piłkę i wróć do leżenia.



6. Leżenie tyłem, kolana wyprostowane, nogi uniesione w górę. W rękach, przy klatce piersiowej, piłka. Unieś górną część ciała, mocno napinając mięśnie brzucha, wyprostuj ręce, kieruj piłkę w stronę stóp. Następnie wróć do pozycji wyjściowej.

 <p>3. Wykonaj podpór przodem, ręce na piłce. Wytrzymaj w tej pozycji 20-30 sekund.</p> <p>4. Leżenie tyłem, ręce wyprostowane za głowę, w dłoniach piłka. Jednocześnie podnieś nogi i barki oraz przenieś ręce z piłką w przód w stronę stóp. Napnij mocno mięśnie brzucha. Wersja łatwiejsza: kolana ugięte, stopy na podłodze, pracuje tylko górna część ciała.</p> 	 <p>Ćwiczenie oddechowe: Dziecko w siadzie na piętach, po głębokim wdechu nosem, silnie dmucha na piłeczkę. Stara się, aby piłeczka potoczyła się jak najdalej.</p> 
---	---

WTOREK 30.03.2021

Temat ośrodka dziennego:

Prima Aprilis

Funkcjonowanie osobiste i społeczne

Drogi rodzicu proszę pomóc swojemu dziecku w wykonaniu zadań.

Zajęcia wstępne. Określamy datę, pogodę i temperaturę za oknem. Zapisujemy w zeszytcie tak jak robimy to w klasie. Oli i Ninie proszę napisać wzór.

..... marca 2021r.

dzień tygodnia temperatura

pogoda

Temat: Prima Aprilis

1. Wykonaj z książki „Wokół wiosny, wokół lata” kartę nr 25 (z jednej i drugiej strony karty). Wytnij i przyklej umiejętnie w zeszytcie - taśmą, albo rancikiem. Przepisz ułożone zdania z zadania 3 i 4 do zeszytu.

Zajęcia rozwijające komunikowanie się - czytaj wyrazy i licz ilość liter

Pokoloruj pola z wyrazami, które mają:

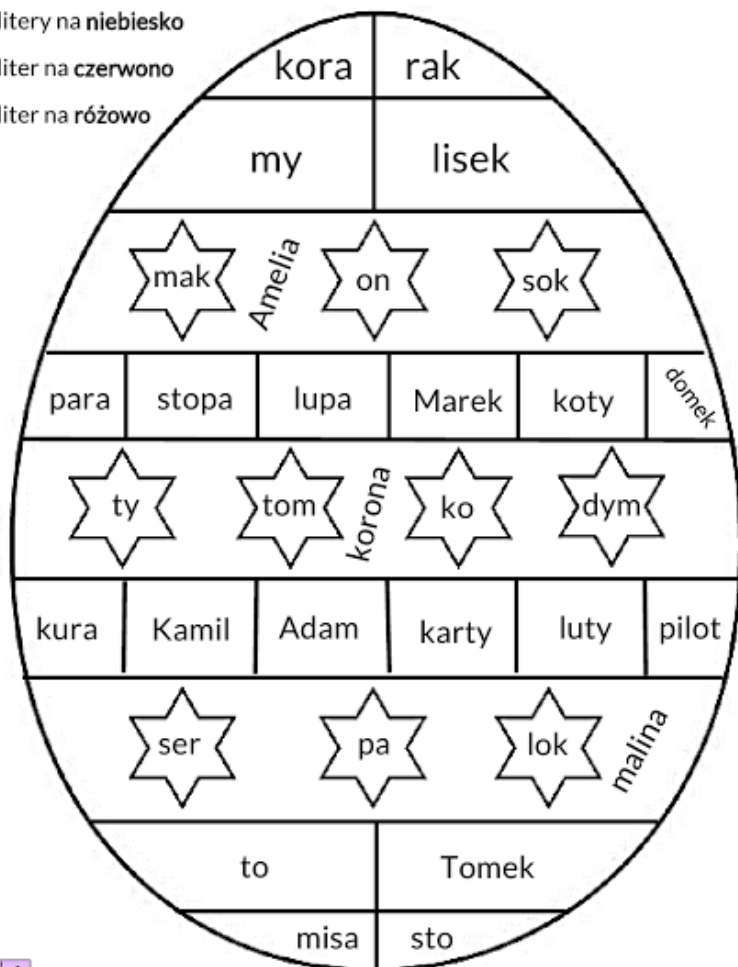
2 litery na zielono

3 litery na żółto

4 litery na niebiesko

5 liter na czerwono

6 liter na różowo



 NAUCZYCIELSKIE ZACISZE

Zajęcia rozwijające kreatywność (rodzicu proszę pomóc odrysować)

Wyklej kolorową plasteliną ten wielkanocny obrazek. Jeśli nie mamy jak wydrukować to odrysujemy go kładąc kartkę na monitor i czarną kredką delikatnie poprawiamy kontury obrazka.



wychowanie fizyczne

Temat: Ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu.

Drodzy Rodzice, proszę odczytać dzieciom sposoby wykonania ćwiczeń oraz pomóc w prawidłowym i bezpiecznym ich wykonaniu. Z góry dziękuję.

Rozgrzewka:

- bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan – 30 sekund.
- bieg w miejscu z uderzeniami pięt o pośladki – 30 sekund.
- przysiady- każde dziecko wykonuje 10 przysiadów (na całych stopach).
- rowerek – w leżeniu na plecach dzieci naśladowują jazdę na rowerze wykonując duże i powolne krążenia – jazda na rowerze pod górkę- i małe, szybkie krążenia- jazda na rowerze z górki.

Ćwiczenia:

1.Uczeń w leżeniu przodem, czoło oparte o splecione dłonie, nogi zgięte w kolanach stopy złączone. Przenosi stopy w lewo, powraca do pozycji wyjściowej, a następnie przenosi stopy w prawo.



2.Uczeń w leżeniu przodem z ramionami rozłożonymi w bok. Unosi obie ręce maksymalnie w górę.



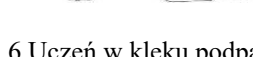
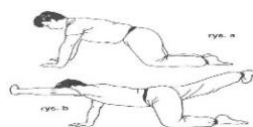
3.Uczeń w leżeniu tyłem (ręce wzdłuż tułowia, kolana ugięte, stopy na podłodze) przenosi kolana na prawy bok. Powraca do pozycji wyjściowej. Następnie przenosi kolana na lewy bok.



4.Uczeń w klęku podpartym lewą rękę odchyła maksymalnie w górę, patrząc na nią cały czas. Powraca do pozycji wyjściowej. Następnie wykonuje ten sam ruch prawą ręką.



5.Uczeń w klęku podpartym podnosi do góry prawą nogę i lewą rękę. Powraca do klęku. Następnie wykonuje ten sam ruch lewą nogą i prawą ręką.



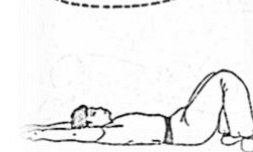
6.Uczeń w klęku podpartym, dłonie zwrócone palcami do wewnątrz, unosi lewą nogę w górę prostując ją i ugina ramiona, tak aby dotknąć czołem podłogę. Powraca do klęku. Następnie wykonuje identyczny ruch, podnosząc prawą nogę.



7.Uczeń w klęku podpartym, podciąga lewe kolano w kierunku głowy, głową zaś wykonuje skłon między ramiona. Powraca do klęku. Wykonuje identyczny ruch prawą nogą.



8.Ćwiczenie oddechowe: w leżeniu tyłem wyprostowane ręce przenosimy nad głowę, nie odrywając ich od podłogi. Wykonujemy wdech. Ręce powracają do tułowia i robimy wydech.



Wykonujemy 6-8 powtórzeń

Zajęcia rozwijające kreatywność -2g

Drogi rodzicu proszę pomóc swojemu dziecku wykonać zadanie. Razem je zróbcie, będzie wesoło i twórczo.

Na zajęciach mielibyśmy robić wielkanocne zajaczki. Skoro nie w szkole, to zróbcie je w domu. Potrzebujemy do tego: rolkę papieru, ozdoby jakie znajdziecie w domu, które można wykorzystać do ozdobienia zajęcia. Wąsy to choćby ruloniki z gazety lub drucik. Pomysł należy do Was. Prześlijcie zdjęcia.



ŚRODA 31.03.2021

Temat ośrodka dziennego:

Malujemy i ozdabiamy jajka

Funkcjonowanie osobiste i społeczne

Drogi rodzicu proszę pomóc swojemu dziecku w wykonaniu zadań.

Zajęcia wstępne. Określamy datę, pogodę i temperaturę za oknem. Zapisujemy w zeszyte tak jak robimy to w klasie. Oli i Ninie proszę napisać wzór.

..... marca 2021r.

dzień tygodnia temperatura

pogoda

Temat: Malujemy i ozdabiamy jajka

Szukamy w książce „Lubię wiosnę, lubię lato”- znana nam biedronka kartę nr 28. Wraz z rodzicem lub rodzeństwem rozwiązujemy krzyżówkę. Nince i Oli proszę napisać wzór wyrazów do wpisania do krzyżówki będzie im łatwiej - my takie zadanie piszemy sobie w klasie na tablicy. Wypełnioną kartę wycinamy i wklejamy do zeszytu.

Czas na zadanie matematyczne. Pobawimy się pieniędzmi.

 **Obliczenia pieniężne w zakresie 5 zł.**

★ *Posługiwanie się prawdziwymi monetami w zakresie 5 złotych.*

I. Jakimi monetami można zapłacić? Połącz linią odpowiednie monety ze zdjęciami.



20

Rozdział pierwszy – Poznajemy monety

$5zł + 8zł =$

$13zł + 5zł =$

$15zł + 5zł =$

$22zł + 6zł =$

$10zł + 8zł =$

$13zł + 4zł =$

$23zł + 6zł =$

$23zł + 2zł =$

Zajęcia rozwijające kreatywność-2g

Zadanie nasze polega na malowaniu jajek farbkami specjalnie do tego przeznaczonymi. Przepis znajdziecie na opakowaniu. Wymalujcie różnokolorowe cudowne jajka, ułóżcie je na półmisku, a będą upiększać nasz wielkanocny stół.



wychowanie fizyczne

Temat: Rzuty i chwyt przyborów w miejscu, w ruchu, rzuty do celu.

Drodzy Rodzice, proszę odczytać dzieciom sposoby wykonania ćwiczeń oraz pomóc w prawidłowym i bezpiecznym ich wykonaniu. Z góry dziękuję.

Rozgrzewka:

Trucht w miejscu – 2 min.

Krążenia ramion w przód – 2 min

Krążenia ramion w tył – 2 min.

Krążenia bioder - 10 razy w prawą i 10 w lewą stronę.

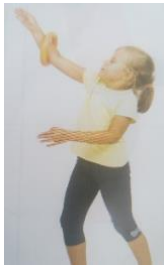
Skrętostłony - po 5 razy na stronę

Przybory: woreczki/maskotki, ringo, krążek/talerzyk, piłka. **Ćwiczenia:**

1. Dziecko leży na brzuchu, trzymając w dłoniach ringo. W odległości ok. 1,5 metra przed nim ustawiony jest kręgiel lub stojak na ręczniki papierowe. Dziecko stara się trafić kółkiem na kręgiel/stojak.



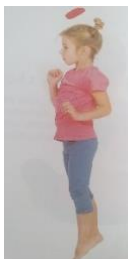
2. Dziecko stoi, trzymając ringo w dłoniach. Wykonuje rzut ranga w górę i stara się złapać na przedramię opadające kółko.



3. Dziecko w siadzie podpartym trzyma woreczek stopą i stara się go rzucić jak najwyżej.



4. Dziecko z woreczkiem na głowie wykonuje energiczny wyskok w górę tak, aby woreczek oderwał się od głowy. Następnie stara się go złapać w dłonie.



5. Dziecko w siadzie skrzyżnym trzyma krążek-talerzyk w rękach a na nim woreczek. Podrzuca woreczek w górę i stara się złapać na krążek.



6. Dziecko rzuca woreczki do miseczki z odległości 2-3 metrów. Raz prawą, raz lewą ręką..



7. Dziecko siedzi na krześle chwyta stopą woreczek i stara się wycelować w tarczę.



8. Dziecko w leżeniu na brzuchu trafia woreczkami w toczącą się piłkę.



Wykonujemy
6- 10
powtórzeń
każdego
ćwiczenia

religia

Temat: Śpiewamy Zmartwychwstałemu radosne „Alleluja”

Rozpoczynając dzisiejszą katechezę. Proszę o wysłuchanie pieśni o Zmartwychwstaniu Pana Jezusa. Poniżej podaje link

<https://www.youtube.com/watch?v=HJXCg8Hkwcs>

Po wysłuchaniu piosenki, proszę pomodlić się jej słowami:

ZMARTWYCHWSTAŁ PAN I ŻYJE DZIŚ.....

BLASKIEM JAŚNIEJE NOC....

DLA CHETNYCH POLECAM FILM „OPOWIEŚCI BIBLIJNE-ZMARTWYCHWSTANIE CHRYSTUSA” poniżej podaje link

<https://www.youtube.com/watch?v=sC4o9AuysWw>

Drodzy Rodzice

Bardzo proszę zachęćcie swoje Dzieci do przygotowania Koszyczka Wielkanocnego, który zostanie pobłogosławiony w Wielką Sobotę.

Ponieważ jest to nasze ostatnie spotkanie przed Świątami Wielkanocnymi przyjmijcie Państwo i Drodzy Uczniowie życzenia :

...Aby Zmartwychwstały Pan błogosławił na każdy nadchodzący dzień.

Życzę wiele prawdziwej radości, ogromu miłości i ludzkiej życzliwości, dla Ciebie i całej Rodziny.

*Z zapewnieniem o modlitwie
Katechetka*

Drodzy uczniowie i rodzice.

***Zdrowych, pogodnych oraz pełnych radości Świąt Wielkanocnych
życzą Wam wychowawca klasy p. Marzena, nauczyciele, terapeuci
i wszyscy pracownicy szkoły.***

część II - zajęcia wspomagające

PONIEDZIAŁEK

terapia ruchowa p. Hendzak Aleksandra J. Norbert Z.

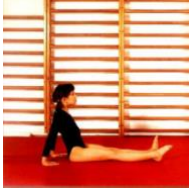





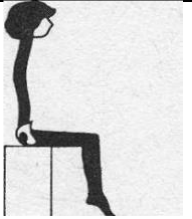



Temat: Ćwiczenia wzmacniające i rozciągające mięśnie kończyn dolnych i stóp.

Drodzy Rodzice/Opiekunowie proszę zapoznać się z zasadami ćwiczeń:

Przed ćwiczeniami należy przygotować pomieszczenie, sprzęt i ubiór. Ćwiczenia wykonuje dziecko zdrowe w obecności rodziców lub opiekunów. Okresowo nie ćwiczy dziecko chore (gorączka, stany zapalne kości, stawów, mięśni, skóry, stany bólowe), wznowienie ćwiczeń po chorobie powinien ustalić lekarz. Należy ćwiczyć systematycznie w godzinach popołudniowych lub wieczornych przed posiłkiem albo po posiłku około 30-45min. Ćwiczenia należy wykonywać przez około 15 – 25 min. W czasie ćwiczeń oddychać spokojnie, równomiernie. Ruchy należy wykonywać dokładnie i powoli. Rodzica/Opiekun stara się korygować postawę dziecka podczas ćwiczeń oraz zapewnia bezpieczeństwo.

Jeżeli dziecko nie potrafi samodzielnie wykonać ćwiczenie, wówczas ruch podczas ćwiczenia prowadzony jest przez rodzica/opiekuna!

Zestaw wybranych ćwiczeń: ZDJĘCIA/ RYSUNKI SĄ TYLKO POGŁĄDOWE !

Zdjęcie/Rysunek	Opis ćwiczenia	Zdjęcie/Rysunek	Opis ćwiczenia
	Ćwiczenie nr 1) Pozycja wyjściowa – Siad prosty. Dłonie oparte na podłodze z tyłu. Ruch - Naprzemienne maksymalne zgięcia grzbietowe podeszwowe stóp. Powtórzenia: 2 serie po 10 razy.		Ćw. nr 6) P.w. -Siad prosty. Dłonie oparte na podłodze z tyłu. Podeszwy stóp złączone. Ruch -Wyprost nóg w stawach kolanowych z utrzymaniem złączonych podeszwami stóp. Powtórzenia: 2 serie po 5 razy. Uwagi: Zwrócenie bacznej uwagi aby kolana były rozchylone na zewnątrz i stopy były złączone.
	Ćw. nr 2) P.w. - Siad skrzyżny. Ruch - Ruch- odwracanie stóp dłońmi „lusterko”. Powtórzenia: 2 serie po 5 razy.		Ćw. nr 7) P.w. - Siad ugięty z rozchylonymi kolanami, dłonie oparte na podłodze z tyłu. Ruch - „Klaskanie” podeszwową stroną stóp. Powtórzenia: 2 serie po 5 razy.
	Ćw. nr 3) P.w. - Siad prosty, dłonie oparte na podłodze z tyłu. Ruch - Przekładanie zgiętej nogi w stawie kolanowym nad drugą wyprostowaną. Powtórzenia: 2 serie po 5 razy. Uwaga: Ćwiczenie wykonujemy, prawą i lewą nogą.		Ćw. nr 8) P.w. - Siad skrzyżny. Dłonie na kolanach. Ruch - Spychanie kolan w dół. Powtórzenia: 2 serie po 5 razy.
	Ćw. nr 4) P.w. - Siad na krześle, stopy ustawione równolegle, oparte o podłogę. Ruch - Wysokie wspięcie na palce, jednoczesne i naprzemienne Powtórzenia: 2 serie po 5 razy.		Ćw. nr 9) P.w. - Siad ugięty, dłonie oparte na podłodze z tyłu, piłka trzymana między stopami. Druga osoba siedzi twarzą do ćwiczącego. Ruch - Naprzemienne unoszenie nóg w górę. Nie odrywamy bioder. Powtórzenia: 2 serie po 5 razy.
	Ćw. nr 5) P.w. - Siad na krześle przed stołem. Na stole stoi miska z wodą. Po wodzie pływają „zabawki” Ruch - Wdech nosem a następnie dmuchanie w „zabawki” tak aby poruszały się po wodzie. Powtórzenia: 3 powtórzenia		Ćw. nr 10) P.w. -Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte o podłogę. Druga osoba trzyma nad ustami tasiemkę. Ruch - Wdech nosem, a następnie silne dmuchnięcie na tasiemkę. Powtórzenia: 3 razy.

Bibliografia:1. Kutzner-Kozińska M.: Korekcja wad postawy. Wydawnictwo Szkolne i pedagogiczne.

2. Owczarek S.: Atlas ćwiczeń korekcyjnych. Wydawnictwo Szkolne i pedagogiczne. Warszawa 1998 r.

ŚRODA

AAC – logopedia p. Zając

Aleksandra J.

ĆWICZENIE 1 . - „ROZPOZNAWANIE , IDENTYFIKOWANIE-NAZYWANIE „

DROGI RODZICU !

1. PRZYGOTUJ Z DZIECKIEM NASTĘPUJĄCE PRZEDMIOTY :

- PISANKI-JAJKA PLASTIKOWE LUB DREWNIANE

- BARANKA,

- KOSZYCZEK,

- KURCZACZKA,

- ZAJĄCZKA,

- SERWETKĘ

- KLUCZ,

- OŁÓWEK,

- MISIA,

- CZAPKĘ,

- ŁYŻKĘ,

- KOSZYK WIELKANOCNY - USTAW OBOK KARTONU, NA WIDOKU.

- **KARTON** - ZASŁONA O DŁUGOŚCI 50 CM ,ŻEBY MOŻNA BYŁO ZAGIAĆ BRZEGI TAK, ABY DZIECKO NIE WIDZIAŁO CO ZNAJDUJE SIĘ ZA KARTONEM. W KARTONIE ZRÓB DWA OKRĄGŁE OTWORY, TAKIE, ABY POMIEŚCIŁY DŁONIE DZIECKA.

- **MAŁE OBRAZKI PRZEDSTAWIAJĄCE TE PRZEDMIOTY.** OBRAZKI MUSZĄ BYĆ WIDOCZNE DLA DZIECKA .POŁÓŻ JE NA STOLIKU .

2. POKAZUJ DZIECKU PRZEDMIOTY, NAZYWAJ LUB PYTAJ CO TO? KIEDY JUŻ NAZWIECIE WSZYSTKIE PRZEDMIOTY ,SCHOWAJ JE ZA KARTONEM.

3. POPROŚ DZIECKO, ABY WŁOŻYŁO DŁONIE DO OTWORÓW ZASŁONY I WYBRAŁO JEDEN PRZEDMIOT. POPROŚ , ABY GO NAZWAŁO . JEŚLI DZIECKO NIE NAZYWA ,POPROŚ JE, ABY WYCIĄGNĘŁO DŁONIE Z OTWORÓW I WSKAZAŁO ODPOWIEDNI OBRAZEK.

4. KIEDY DZIECKO WYBIERZE -NAZWIE-POKAŻE NA OBRAZKU PRZEDMIOT ZWIĄZANY ZE ŚWIĘTAMI POPROŚ, ABY WŁOŻYŁO GO DO KOSZYCZKA.

5. ZAKOŃCZ ZABAWĘ ,KIEDY W KOSZYCZKU BĘDĄ JUŻ WSZYSTKIE PRZEDMIOTY ŚWIĄTECZNE

6. PODZIĘKUJ DZIECKU ZA WSPÓLNA ZABAWĘ ,NAZWIJCIE OBRAZKI LUB PRZEDMIOTY W KOSZYCZKU, A NASTĘPNIE POMÓŻ MU POSPRZĄTAĆ.

EEG p. Onuchowska

Aleksandra J. Norbert Z.

1. Rodzicu odczytaj dziecku polecenie.

Uzupełnij wyrazy brakującymi literkami. Odczytaj je. Wyrazy zapisz do zeszytu

BABKA

BA...KA

MAZUREK

MA...UREK

PALMY

PA...MY

PISANKI

PI...ANKI

ŻYCZENIA

ŻYCH...NIA

2. Rodzicu odczytaj dziecku polecenie. Dopisz wyrazy według wzoru.

Do liczby pojedynczej dopisz liczbę mnogą. Wyrazy zapisz w zeszycie.

BABKA

BABKI

MAZUREK

.....

PALMA

.....

PISANKA

.....