

**TERAPIA RUCHEM DLA UCZNIĄ KLASY II/IIIC**

**Proponowane ćwiczania.**

**Ćwiczenie 1.**

Unoszenia barków do góry oraz kręzenia barkami w tył – 10 powtórzeń.

**Ćwiczenie 2.**

Obie ręce trzymają laskę gimnastyczną – przeniesienie prostych w łokciach kończyn ponad głowę, następnie opuszczenie laski na kark (zgięcie stawów łokciowych). Ponownie wyprost kończyn ponad głowę i powrót do przodu -10 powtórzeń.

**Ćwiczenie 3.**

Obie ręce trzymają laskę gimnastyczną – kręzenia ramion „ósemki” z laską gimnastyczną – 10 powtórzeń.

**Ćwiczenie 4.**

Obie dłonie ułoż na łokciach, a następnie unosz je do góry – 10 powtórzeń.

**Ćwiczenie 5.**

Siedząc, złącz stopy oraz kolana i naciskaj nimi na siebie. Zostań w tej pozycji 5-10 sekund. Powtórz 10 razy.

**Wszystkie ćwiczania powinny być wykonywane w powolnym tempie z przerwami, bez zmęczenia.**

Rewalidacja II-IIIcz

<http://pisupisu.pl/klasa1/odkrywanka-3-cieniopary>

<http://pisupisu.pl/klasa2/rebusy>

Katecheza, 25.05.2020, klasa II - III c/z

Temat : Dzień Matki – Maryja jest naszą Matką.

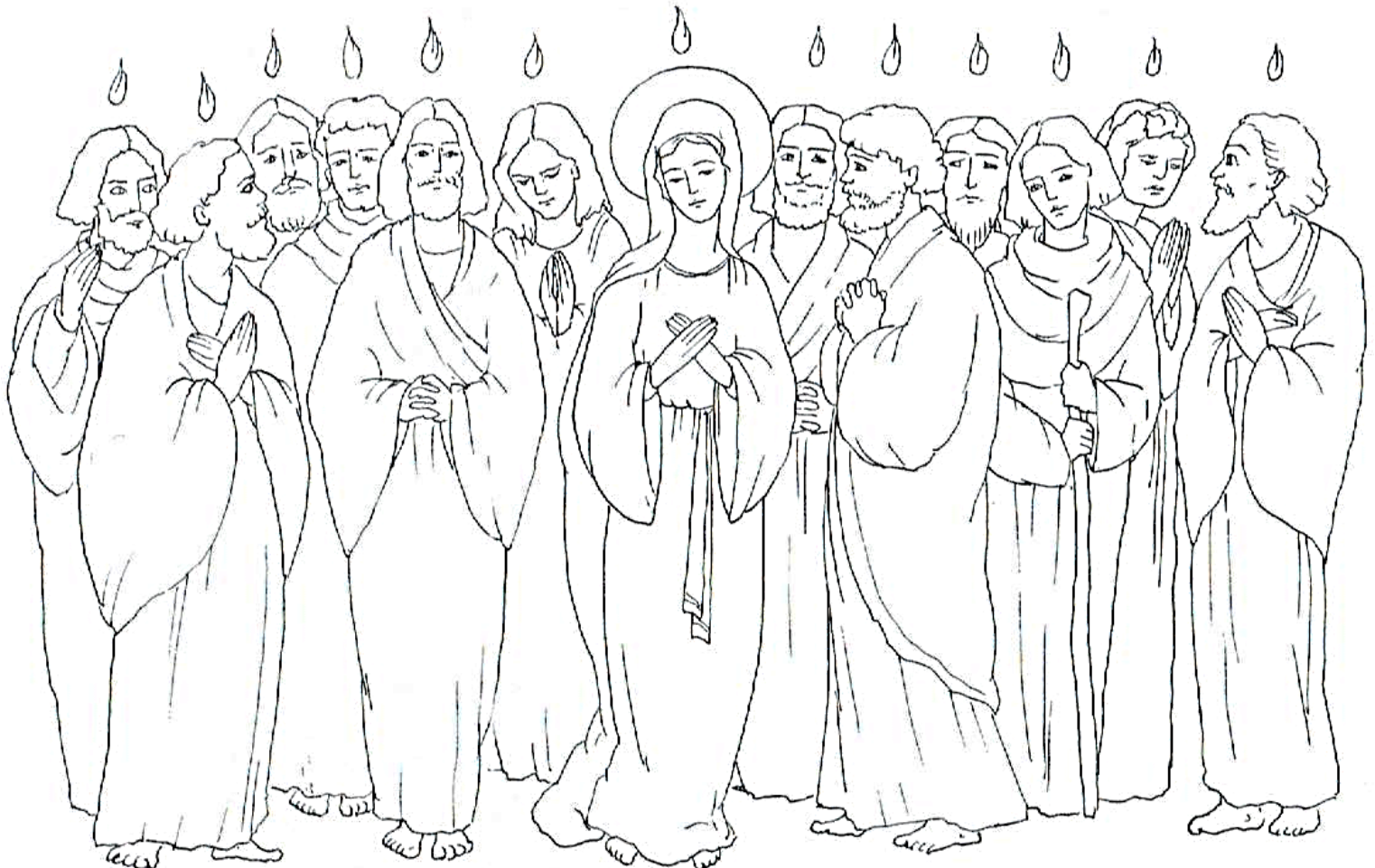
26 maja przypada Dzień Matki. Dla każdego z nas Maryja jest najlepszą Matką. Narysuj laurkę dla Maryi i pomódl się za swoją Mamę modlitwą „Zdrowaś Maryjo.”

Katecheza, 27.05.2020, klasa II - III c/z

Temat :Niedziela Zesłania Ducha Świętego.

Pan Jezus po swoim Zmartwychwstaniu obiecał, że ześle nam Ducha Świętego. Minęło 50 dni. Matka Boża z Apostołami modliła się w Wieczerniku. Wówczas usłyszeli szum i na każdego zstąpił Duch Święty w postaci ognistych języków. Po tym wydarzeniu zaczęli odważnie opowiadać o Panu Jezusie. Duch Święty przedstawiany jest też pod postacią gołębic, jak na rysunku poniżej.

Pokoloruj obrazek. Pomódl się słowami : Chwała Ojcu i Synowi i Duchowi Świętemu, jak była na początku teraz i zawsze i na wieki wieków . Amen



# TEMAT: PŁYWANIE

Umiejętność pływania człowiek wykorzystywał w czasach starożytnych. Pierwsza stosowana technika pływacka to tzw. obecnie piesek. Starożytni umiejętność pływania stawiali na równi z umiejętnością pisania i czytania. Pierwszy oficjalny konkurs pływacki zorganizowano w Japonii w 35 r. p.n.e.

## *Istnieje wiele różnych stylów pływania:*

**Styl motylkowy (motyl, motylek, delfin)** - technika pływania stylem delfin została zaczerpnięta z naturalnego ruchu delfinów w wodzie. Styl motylkowy jest bardzo efektowny, lecz wymaga siły, koordynacji ruchów i umiejętności "falowania" w wodzie. Jest to najtrudniejszy styl pływacki do opanowania. Charakteryzuje się jednoczesnym ruchem nad wodą obu rąk oraz odbijaniem się obiema nogami. Na jeden ruch ramion przypadają dwa odbicia nogami.

**Styl grzbietowy (grzbiet)** - jest jedynym stylem pływania, w którym pływa się na plecach. Pracę rąk cechują silne wymachy za siebie, zaś rola nóg polega na silnym wybiciu wody w górę. Głowa jest ułożona w ten sposób, że broda nie dotyka do klatki piersiowej, co nadaje ciału hydrodynamiczny kształt.

**Styl klasyczny (żabka)** - w uproszczeniu polega na naśladowaniu ruchów pływającej żaby. Jest to symetryczny styl pływania – tzn. prawa i lewa strona ciała wykonują te same ruchy. Należy wykonać, w zsynchronizowanej kolejności, następujące ruchy: przy podkurczeniu nóg wykonuje się oburęczny wymach boczny rąk, przy wykopie nóg ręce są prostowane do przodu.

**Styl dowolny** - styl pływacki, w którym w tak określonej konkurencji zawodnik może płynąć dowolnym sposobem oprócz stylu zmiennego.

**Styl zmienny** - jest połączeniem czterech stylów pływania podczas jednego wyścigu. Zawody w pływaniu stylem zmiennym odbywają się zarówno indywidualnie jak i jako sztafeta

**Kraul** - pływający znajduje się w pozycji na piersiach i wykonuje tzw. "nożyce" nogami, przy równoczesnym naprzemianstronnym ruchu rąk. Ruch ten polega na wyciąganiu na zmianę ręki przed siebie nad wodą i podciąganiu jej z powrotem pod wodą. Szybkość w kraulu uzyskuje się głównie za sprawą pracy rąk (70%), praca nóg to zaledwie 30%. Oddech wykonuje się poprzez częściowe wystawienie głowy nad wodę wzdłuż jednej z rąk. Kraul nie jest stylem pływackim, tylko sposobem pływania.

## *Zawody pływackie*

W trakcie zawodów pływackich zawodnicy pływają najczęściej kraulem w konkurencjach w stylu dowolnym i w ostatniej części dystansu konkurencji w stylu zmiennym.

Zawody pływackie odbywają się na pływalniach 50 i 25-metrowych. Na długich basenach rozgrywa się najważniejsze imprezy pływackie, takie jak: Igrzyska olimpijskie, Mistrzostwa Świata, Mistrzostwa Europy, Igrzyska Wspólnoty Brytyjskiej, Mistrzostwa Pacyfiku i inne tego typu zawody. Mistrzostwa Świata i Mistrzostwa Europy rozgrywane są także na krótkiej pływalni, jednak są to zawody mniej prestiżowe.

Pływanie jest w programie igrzysk olimpijskich od samego początku. Do igrzysk w 1908 r. olimpijczycy pływali na otwartych akwenach – od tej pory zaczęto organizować zawody w krytych pływalniach. Na Igrzyskach Olimpijskich w Atenach (2004) zawody zostały rozegrane na pływalni otwartej – bez dachu, ponieważ organizatorzy nie zdążyli wybudować go na czas.

Do konkurencji pływackich należą: pływanie w basenie, pływanie w płetwach, pływanie długodystansowe, rozgrywane na otwartych akwenach, pływanie synchroniczne uprawiane przez kobiety, skoki do wody, które dzielą się na skoki z trampoliny oraz z wieży, podczas których zawodnicy wykonują punktowane figury podczas lotu, oraz piłka wodna.

<http://staciasport.pl/dyscypliny/plywanie/>

### CZY WIESZ ŻE:

- Pływanie jest w programie igrzysk olimpijskich od samego początku. Od igrzysk w 1908 r. zaczęto organizować zawody w krytych pływalniach.
- Temperatura wody podczas zawodów wynosi od 25 °C do 28 °C.
- W roku 1973 zaczęto organizować mistrzostwa świata w pływaniu.
- Pierwszy oficjalny konkurs pływacki zorganizowano w Japonii w 35 r. p.n.e.

### KOZYŚCI PŁYNAĆ Z PŁYWANIA

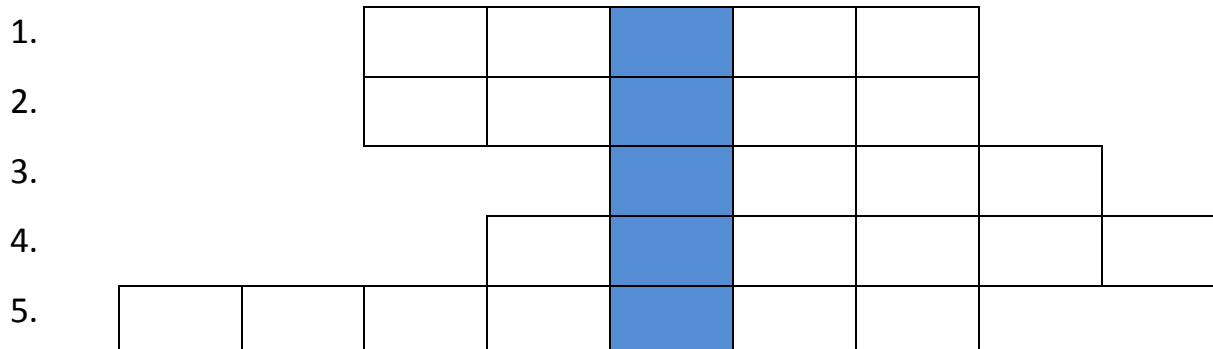


## SPRAWDŹ SIĘ.

Rozwiąż krzyżówkę. Litery z pola w kolorze niebieskim utworzą hasło – miejsce, gdzie możemy pływać.

1. Styl klasyczny inaczej (Ż)
2. Styl w którym wykonuje się tzw. Nożyce (K)
3. Może być np. dowolny lub zmienny (S)
4. Styl motylkowy inaczej (D)
5. Ten styl jest połączeniem czterech stylów pływania podczas jednego wyścigu (Z)

HASŁO.....



## Gospodarstwo domowe

### Poznaj różne zawody rzemieślnicze

**Złotnik** – rzemieślnik zajmujący się wytwarzaniem ozdób ze złota i innych metali szlachetnych; zawód zaliczany do rzemiosła artystycznego.

**Garbarz** – rzemieślnik zajmujący się przetwarzaniem skór.

**Piekarz** – rzemieślnik zajmujący się wypiekiem pieczywa.

**Bednarz** – rzemieślnik wytwarzający naczynia z drewna techniką klepkową.

**Ludwisarz** – rzemieślnik odlewający dzwony, lufy do dział, posągi, przedmioty codziennego użytku, np. świeczniki.

**Krawiec** – rzemieślnik zajmujący się szyciem odzieży.

**Kaletnik** – rzemieślnik wykonujący skórzane torby, paski, portfele.

**Malarz** – rzemieślnik, artysta zajmujący się dekorowaniem ścian.

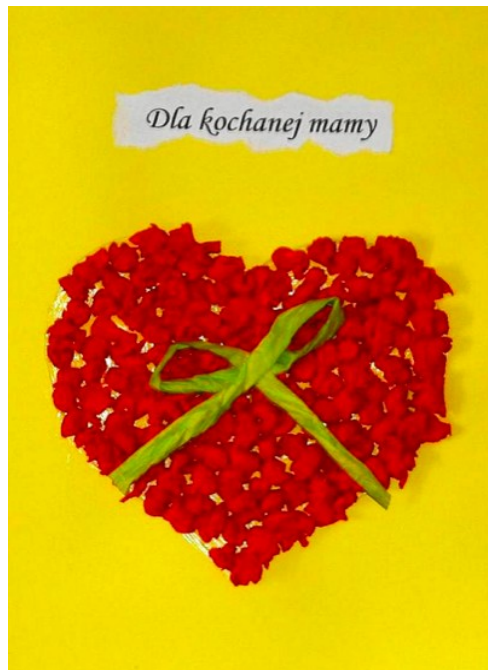
**Ślusarz** – rzemieślnik zajmujący się obróbką metalu. Wyrabia klucze, zamki, okucia do drzwi i okien.

### Technika drewno

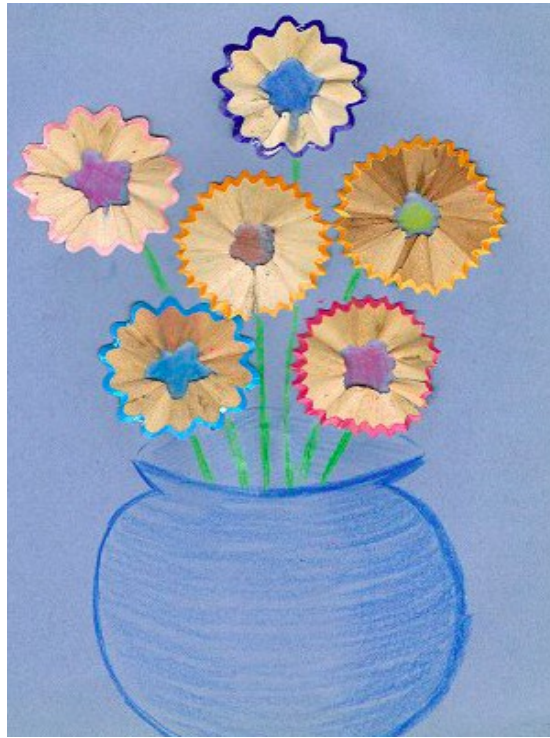
### Wykonaj laurkę dla Mamy.

**Możesz zainspirować się poniższymi przykładami**









## Gospodarstwo domowe

### Jak oszczędzać energię elektryczną – oświetlenie

- Pomaluj ściany jasnymi kolorami (oszczędzisz 2% energii potrzebnej do oświetlenia).
- Sadź drzewa co najmniej 5 m od ścian budynku.
- Zawsze miej czyste okna (oszczędzasz 1% energii).
- Wyłączaj światła, kiedy ich nie potrzebujesz. Zainstaluj regulatory i czujniki ruchu do kontroli oświetlenia zewnętrznego, tak by wyłączało się, kiedy nie jest potrzebne.
- Zastąp zwykłe żarówki żarówkami energooszczędnymi. Są one bardzo trwałe (działają do 10 razy dłużej aniżeli zwykłe żarówki). Zastąpienie zwykłej 75-watowej żarówki świetlówką 20-watową podczas 10 godzin pracy dziennie może zwrócić koszty inwestycji w przeciągu mniej niż jednego roku.
- **Nie pozostawiaj urządzeń elektrycznych włączonych do kontaktu (np. zasilacza telefonu komórkowego). Urządzenia podłączone do prądu zużywają energię, nawet jeśli są wyłączone.**



## **Gospodarstwo domowe**

**Spróbuj zagrać w grę, która uczy, jak racjonalnie gospodarować własnymi środkami finansowymi.**

### **Gra dydaktyczna „Warto oszczędzać!”**

W czasie gry będziecie gospodarować pieniędzmi. Wybierzcie dwie osoby z waszej grupy – kasjera oraz sprzedawcę w sklepie. Pozostałe osoby to gracze. Przeczytajcie odpowiednią część instrukcji i postępujcie zgodnie z zasadami gry.

#### **Instrukcja dla gracza**

Otrzymujesz 5 zł w różnych monetach. Połóż je na obrazku przedstawiającym skarbonkę. Potem obejrzyj rysunki z produktami i ich cenami. Po zakończeniu gry będziesz mógł kupować w sklepie i zapłacić swoimi pieniędzmi. Zaplanuj, co chcesz kupić! Kolejno losuj po jednej karcie. Przeczytaj głośno zamieszczone na niej polecenie i wykonaj je. Jeżeli polecenie dotyczy wydatków, oddaj odpowiednią sumę kasjerowi. Jeśli z polecenia wynika, że dostaniesz dodatkową sumę, zwróć się do kasjera, który wypłaci ci pieniądze.

Po każdej turze gry oblicz, ile masz pieniędzy. Możesz wtedy kupić jakiś artykuł w sklepie, ale pamiętaj, że trzeba za niego zapłacić. Jeśli zdecydowałeś, że nic nie kupisz, odkładasz zaoszczędzoną sumę, by dokonać zakupu później. Jeśli w czasie gry wydasz wszystkie pieniądze, kończysz grę. Po zakończeniu wszystkich kolejek możesz kupić produkt, na którym najbardziej Ci zależy.

Staraj się dobrze gospodarować pieniędzmi:

- Zaoszczędź jak najwięcej!

- Zastanów się, czy powinieneś kupować wszystko, na co masz ochotę!
- Kupuj w sklepie tylko to, na czym najbardziej Ci zależy!
- Pamiętaj, że warto odłożyć pieniądze na przyszłość!
- Obliczaj swoje dochody i wydatki! Po zakończeniu gry opowiedz koleżankom i kolegom w grupie o Twoich decyzjach. Czy udało Ci się zaoszczędzić pieniądze? Z jakiego zakupu zrezygnowałeś w czasie gry?
- Czy na koniec mogłeś kupić to, na czym Ci zależało?

### **Instrukcja dla kasjera**

Masz różne monety o wartości 5 zł, 2 zł, 1 zł, 50 gr. Na początku gry wypłacisz każdemu graczowi po 5 zł. Na środku ławki ułóż w stosik wszystkie karty do gry. Koleżanki i koledzy w grupie będą kolejno losowali po jednej karcie. Uważnie wysłuchaj polecenia zapisanego na karcie, którą wylosował gracz, i wykonaj je: wypłać graczowi pieniądze lub odbierz je od niego, zgodnie z poleceniem. Twoim zadaniem jest również rozmięnianie monet na drobne, kiedy poprosi Cię o to osoba grająca.

### **Instrukcja dla sprzedawcy**

Jesteś sprzedawcą w sklepie z zabawkami i słodyczami. Rozłóż ilustracje z różnymi produktami, które można kupić w Twoim sklepie, i ich cenami. Nie musisz wydawać obrazków graczom. Sprzedawaj produkty, które chcą kupić gracze. Sprawdzaj, czy zapłacili Ci odpowiednią sumę. Wydawaj resztę.

**Wzór skarbonki dla każdego ucznia**



Wzory banknotów i monet



**Karty z poleceniami do gry**

Dostałeś 10 zł w prezencie od cioci. Oblicz, ile masz teraz pieniędzy.	Pomogłeś tacie umyć samochód. Tata dał ci 5 zł. Oblicz, ile masz teraz pieniędzy.
Musiałeś kupić nowy zeszyt za 2 zł 50 gr. Oblicz, ile masz teraz pieniędzy.	Musiałeś kupić bibułkę na zajęcia szkolne. Wydaneś 2 zł. Oblicz, ile masz teraz pieniędzy.
Pracowałeś w ogrodzie. Pomogłeś babci i dostałeś od niej 10 zł. Oblicz, ile masz teraz pieniędzy.	Brat zwrócił ci dług w wysokości 4 zł. Oblicz, ile masz teraz pieniędzy.
Wydaneś 4 zł na lody. Oblicz, ile masz teraz pieniędzy.	Dostałeś od starszej siostry 8 zł. Oblicz, ile masz teraz pieniędzy.
Możesz kupić słodycze za 5 zł. Możesz jednak zaoszczędzić pieniądze. Co postanowiłeś? Oblicz, ile masz teraz pieniędzy.	Dostałeś kieszonkowe w wysokości 6 zł. Oblicz, ile masz teraz pieniędzy.
Chcesz kupić piłkę za 10 zł. Możesz jednak zaoszczędzić pieniądze. Co postanowiłeś? Oblicz, ile masz teraz pieniędzy.	Koleżanka oddała ci 3 zł, które jej pożyczyłeś. Oblicz, ile masz teraz pieniędzy.
Z własnych pieniędzy możesz kupić kredki i ołówek. Kosztują 5 zł 50 gr. Możesz jednak zaoszczędzić pieniądze. Co postanowiłeś? Oblicz, ile masz teraz pieniędzy.	Masz ochotę na czekoladę z orzechami, która kosztuje 4 zł 50 gr. Możesz jednak zaoszczędzić pieniądze. Co postanowiłeś? Oblicz, ile masz teraz pieniędzy.
Chciałbyś kupić nową zabawkę za 10 zł. Możesz jednak zaoszczędzić pieniądze. Co postanowiłeś? Oblicz, ile masz teraz pieniędzy.	Dostałeś w prezencie od mamy 10 zł. Oblicz, ile masz teraz pieniędzy.
Chciałbyś za 4 zł kupić coca-cola, którą lubisz. Możesz jednak zaoszczędzić pieniądze. Co postanowiłeś? Oblicz, ile masz teraz pieniędzy.	Chcesz wybrać się do kina. Bilet kosztuje 12 zł. Możesz jednak zaoszczędzić pieniądze. Co postanowiłeś? Oblicz, ile masz teraz pieniędzy.
Masz ochotę na hamburgera, który kosztuje 3 zł. Możesz jednak zaoszczędzić pieniądze. Co postanowiłeś? Oblicz, ile masz teraz pieniędzy.	Masz ochotę na sok pomarańczowy. Kartonik soku kosztuje 2 zł. Możesz jednak zaoszczędzić pieniądze. Co postanowiłeś? Oblicz, ile masz teraz pieniędzy.
Chciałbyś kupić samochodzik za 10 zł. Możesz jednak zaoszczędzić pieniądze. Co postanowiłeś? Oblicz, ile masz teraz pieniędzy.	Dostałeś w prezencie od dziadka 15 zł. Oblicz, ile masz teraz pieniędzy.
Dostałeś 5 zł kieszonkowego. Oblicz, ile masz teraz pieniędzy.	Chcesz kupić czasopismo o muzyce i filmie, które kosztuje 3 zł. Możesz jednak zaoszczędzić pieniądze. Co postanowiłeś? Oblicz, ile masz teraz pieniędzy.
Wydaneś 8 zł na bilet do kina. Oblicz, ile masz teraz pieniędzy.	Pomogłeś mamie w sprzątanii, dostałeś 5 zł. Oblicz, ile masz teraz pieniędzy.
Masz ochotę na czekoladowy batonik za 4 zł. Możesz jednak zaoszczędzić pieniądze. Co postanowiłeś? Oblicz, ile masz teraz pieniędzy.	W sklepie mamie zabrakło 4 zł 50 gr, postanawiasz pożyczyć jej pieniądze. Oblicz, ile masz teraz pieniędzy.
Chcesz kupić pokarm dla twojego zwierzątka. Pokarm kosztuje 15 zł. Sprawdź, czy masz odpowiednią sumę, jeśli tak, idź do sklepu. Potem oblicz, ile pieniędzy ci zostało.	Mama oddała ci 4 zł 50 gr. Oblicz, ile masz teraz pieniędzy.



Karty dla sprzedawcy – produkty w sklepie

 <p>Słodycze – 5 zł</p>	 <p>Książka – 15 zł</p>	 <p>Lalka – 20 zł</p>	 <p>Gra komputerowa – 30 zł</p>
 <p>Lody – 4 zł</p>	 <p>Zeszyt – 2 zł 50 gr</p>	 <p>Coca-Cola – 4 zł</p>	 <p>Hamburger – 3 zł</p>
 <p>Kredki i ołówek – 5 zł 50 gr</p>	 <p>Samochodzik – 10 zł</p>	 <p>Prezent dla mamy – 30 zł</p>	 <p>Prezent dla siostry – 20 zł</p>
 <p>Pokarm dla domowego zwierzątka – 15 zł</p>	 <p>Batonik czekoladowy – 4 zł</p>	 <p>Flamastry – 7 zł 50 gr</p>	 <p>Czekolada z orzechami – 4 zł 50 gr</p>
 <p>Bilet do kina – 12 zł</p>	 <p>Sok pomarańczowy – 2 zł</p>	 <p>Ubranka dla lalki – 25 zł</p>	 <p>Czasopismo o muzyce – 3 zł</p>
 <p>Płyta z piosenkami ulubionego zespołu – 25 zł</p>	 <p>Przybory kosmetyczne – 20 zł</p>	 <p>Bibułka – 2 zł</p>	 <p>Piłka – 10 zł</p>

