

## **KLASA 4B, 8.02.2021**

### **Technika**

Temat: Bezpieczna droga ze znakami. Znaki zakazu.

Prze najbliższe tygodnie będziemy realizować zagadnienie z tego tematu.

Zapoznaj się z wiadomościami podręcznika ze str. 38

**Na lekcji przerysuj do zeszytu wraz z opisem znaki ostrzegawcze ze str. 37 z opisem.**

Pracę wyślij na adres [agawa44@outlook.com](mailto:agawa44@outlook.com) lub Teams do 15.02.2021

Aby lepiej zrozumieć temat – proponuję Wam obejrzenie filmu.

<https://youtu.be/ltd4fyJOPv8>

### **Historia**

Temat: XVII wiek – stulecie wojen.

Zapoznaj się z wiadomościami z podręcznika ze str. 80 – 84

Przepisz do zeszytu wiadomości z podręcznika : Przyczyny – Wydarzenie – Skutek ze str. 84

Na ocenę przerysuj Husarza wraz z opisem ze str. 82 i wyślij **na adres**

[agawa44@outlook.com](mailto:agawa44@outlook.com) lub Teams do 15.02.2021

Aby lepiej zrozumieć temat proponuję Wam zapoznanie się z e – podręcznika:

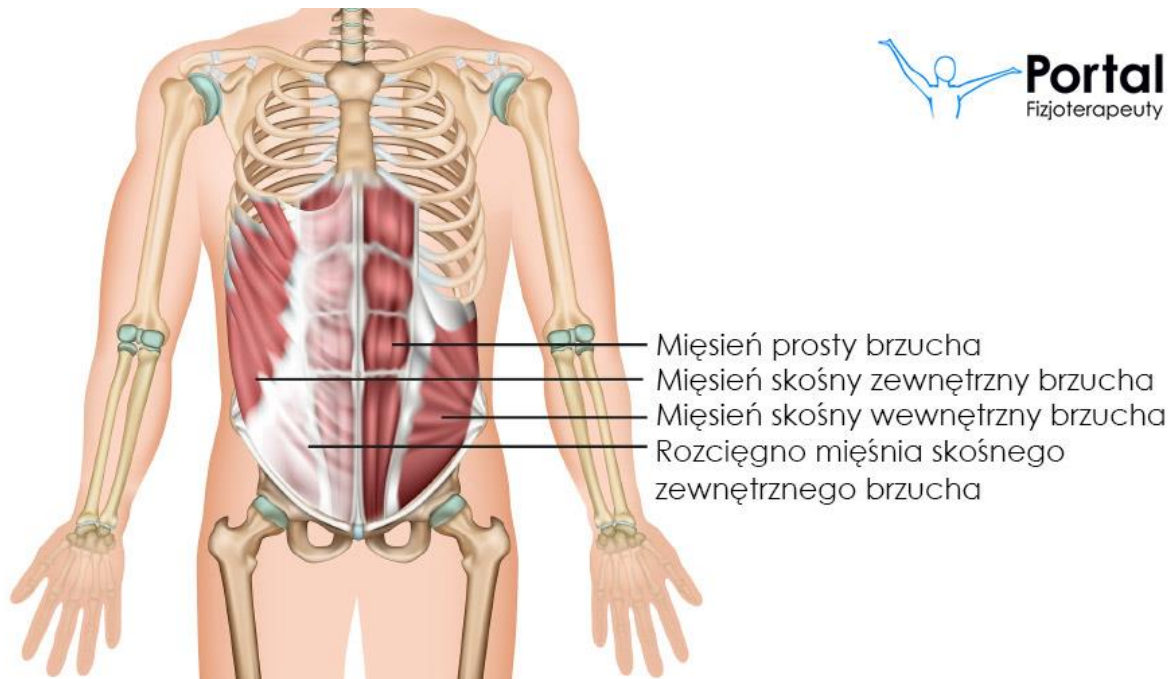
[Wiek XVII - powtórzenie \(epodreczniki.pl\)](http://Wiek XVII - powtórzenie (epodreczniki.pl))

### **WYCHOWANIE FIZYCZNE**

Temat: Mięśnie brzucha- ćwiczenia wzmacniające

Mięśnie brzucha pełnią w organizmie człowieka istotne funkcje – przede wszystkim podtrzymują ściany boczną, przednią i tylną brzucha, a także znajdujące się w jamie brzusznej narządy wewnętrzne: wątrobę, śledzionę, żołądek, dwunastnicę i trzustkę. Mięśnie brzucha stabilizują również kręgosłup, szczególnie w jego części lędźwiowej i zapewniają prawidłową postawę całej sylwetki. Dlatego bardzo ważne jest regularne ćwiczenie mięśni brzucha.

Poćwicz, zmęcz się, będziesz zdrowsza/zdrowszy! ☺



<https://www.youtube.com/watch?v=6UF5ZfpAQA>- krótki trening mięśni brzucha z rozgrzewką

<https://www.youtube.com/watch?v=MwTrgO28Qt4>- intensywny trening mięśni brzucha z K. Bigos

**GOOD LUCK☺**