**嘉二实验学校四年级中秋国庆作业单**

**语文学科：**

1.完成第二单元作文：《小小动物园》。  
2.完成第二单元报纸。  
3.复习第二单元词语，假期后听写。  
4.预习第二单元语文园地。

**数学学科：**

1.练习册第23页。

2.校本第23、24页。

3完成报纸第4期。

**英语学科：**

1. 根据老师所给音频，听写1-3单元相应单词和句子。  
2. 听沪学习，朗读1-3单元课文。  
3. 完成英语报纸第四期。  
4. 完成听力专项训练。

**体育学科：**

1.热身活动:关节操练习、开合跳、广场操:《希望风帆》3组。

2.有氧练习:小步跑3min、收腹跳20次（3组）。

3.上肢力量训练:静止俯卧撑30秒、平板支撑40s（3组）。

4.下肢力量训练:蹲起跳20个/组、深蹲20个/组（3组)。

5.拉伸放松:坐姿大腿后侧拉伸、跪姿背部拉伸、猫式伸展30s。

上海市嘉定区嘉二实验学校

2023年 9月 26日