

## **KLASA 5b – 21.04.2020 r.**

### **WF**

#### **Temat: INDEKS SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ K. ZUCHORY**

Test opracowany przez dr K. Zuchorę pozwala w prosty sposób ocenić poziom 6 zdolności motorycznych (szybkość, skoczność, siła ramion, gibkość, siła mięśni brzucha oraz wytrzymałość). Poszczególne próby testu zostały tak dobrane aby można było je wykonać w każdych warunkach, bez użycia skomplikowanej aparatury pomiarowej. Suma punktów uzyskanych przez ćwiczącego we wszystkich próbach przy uwzględnieniu kategorii wiekowej stanowi podstawę obliczenia Indeksu Sprawności Fizycznej (ISF). Ocena ISF może stać się elementem prozdrowotnej zabawy oraz pozytywnego współzawodnictwa na przykład w rodzinie.

Dzisiaj wykonaj próbę na:

1. Szybkość
2. Skoczność
3. Gibkość
4. Siła mięśni brzucha

Dwie pozostałe próby zostawmy sobie na lekcję w szkole :)

Link z opisem poszczególnych prób-- <http://www.1lojaslo.pl/TEST-SPRAWNO%C5%9ACI-FIZYCZNEJ.pdf>

#### **Pamiętaj:**

1. Zachowaj należną uwagę i ostrożność przy wykonywaniu poszczególnych prób
2. Wykonanie testu powinno być poprzedzone ok. 10 min rozgrzewką

np. taką: <https://www.youtube.com/watch?v=5Vq09eQG5ZQ>

3. Poproś rodzica, siostrę, brata o pomoc przy mierzeniu czasu lub ustaw sobie odliczanie na swoim telefonie. Zmobilizuj całą rodzinę do testu :)
4. Wyniki zapisz na kartce i schowaj ją na później, jak powtórzymy test będziesz widział/ła różnice :)

Powodzenia !!

### **HISTORIA**

Temat: Zanim powstała Polska

Pracuj na miarę swoich możliwości. Każdy twój wysiłek docenię. Życzę powodzenia!

1. Zapoznaj się z wiadomościami z podręcznika str. 160 – 164
2. Odpowiedz na pytania 1 i 2 z Sprawdź się str. 164

Wyślij odpowiedzi i mapkę na adres – [agawa44@outlook.com](mailto:agawa44@outlook.com)

## **TECHNIKA**

Temat: Zdrowie na talerzu

1. Zapoznaj się z informacjami z podręcznika str. 64 – 67  
- Proponuję także Tobie obejrzenie krótki filmik edukacyjny <https://www.youtube.com/watch?v=ltr6xhuHvO4>
2. Następnie odpowiedz na 3 pytania w zeszycie  
- Z jakich części składa się piramida zdrowego żywienia?  
- Jakich ważnych składników dostarczają różne produkty umieszczone w Piramidzie?  
- Które piętro jest największe i dlaczego?
3. Możesz także obejrzyć jeszcze jeden filmik aby zapamiętać jak powinniśmy się zdrowo odżywiać: . <https://www.youtube.com/watch?v=tRfdknaK7Kw>
4. Wyślij odpowiedz na adres – [agawa44@outlook.com](mailto:agawa44@outlook.com)

Praca dla chętnych – uszyj własną maseczkę ochroną. I wyślij mi zdjęcie uszytej maseczki na adres – [agawa44@outlook.com](mailto:agawa44@outlook.com)

## JĘZYK POLSKI

### Temat: Ortograficzne przygody z rz i ż (teoria) – KNO

Zapoznaj się z tabelą poniżej, a następnie przerysuj ją do zeszytu. Pamiętaj, że ma to być staranna notatka – czytelna, przejrzysta, wyraźna.

<b>Rz piszemy:</b>	<b>Ż piszemy:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>gdy wymienia się na <i>r</i>, Przykłady: <i>dobrze</i> – <i>dobry</i>, <i>marzec</i> – <i>marca</i></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>jeśli wymienia się na <i>z, ż, s, g, h, dz</i>, Przykłady: <i>mażę</i> – <i>mazać</i>, <i>przerażać</i> – <i>przeraźliwy</i>, <i>książę</i> – <i>księstwo</i>, <i>książka</i> – <i>księga</i>, <i>drużynowy</i> – <i>druh</i>, <i>księża</i> – <i>ksiądz</i></li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>po spółgłoskach: <i>b, p, d, t, g, k, ch, j, w</i> (wyjątki: <i>kształt, bukszpan, pszenica, pszczoła, Pszczyzna, wszyscy, gżegżółka, obszar, piegża</i>), Przykłady: <i>brzmieć, przeprosić, drzwi, zatrzymać, grzmot, krzak, chrzest, zajrzeć, wrzos</i></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>w zakończeniach <i>-aż</i> rzeczowników rodzaju męskiego w wyrazach pochodzących z języków obcych, Przykłady: <i>witraż, pejzaż</i></li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>zazwyczaj w zakończeniach <i>-arz, -erz</i> rzeczowników rodzaju męskiego, Przykłady: <i>rzeźbiarz, harcerz</i></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>w zakończeniach <i>-eż</i> i <i>-aż</i> niektórych rzeczowników rodzaju żeńskiego, Przykłady: <i>kradzież, straż</i></li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>w zakończeniach rzeczowników rodzaju męskiego: <i>-mierz</i> i <i>-mistrz</i>, Przykłady: <i>szermierz, burmistrz</i></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>po literach: <i>l, ł, r, n</i> (z wyjątkiem wyrazów z częstką <i>pół-</i>, <i>współ-</i> na początku – na przykład: <i>współrzędzić</i>), Przykłady: <i>łżej, małże, sierżant, inżynier</i></li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>w niektórych wyrazach, mimo że nie wymienia się na <i>r</i>. Przykłady: <i>uderzyć, rządzić, korzystać</i></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>na początku wielu wyrazów oraz w niektórych słowach, mimo że nie wymienia się na <i>z, ż, s, g, h, dz</i>. Przykłady: <i>życzenie, mżawka, żółw, róża</i></li></ul>

## MUZYKA

### Temat: Opera w twórczości Stanisława Moniuszki

Zapoznaj się z 6 odcinkiem bajek Moniuszkowskich: Czas 2 min.

Stanisław Moniuszko dla dzieci” | Odcinek 6. Dzieła | Rok Moniuszki w PWM– wpisujemy w wyszukiwarkę google.

Dla wszystkich: zadania 1-4.

Dla chętnych: 5-8.

Zaznacz prawidłowe odpowiedzi:

1. Opera to:

- a) kompozycja instrumentalna,
- b) śpiewane przedstawienie, do którego kompozytor tworzy muzykę, a autor opowieści test, czyli tzw. libretto,
- c) najwyższy głos żeński.

2. Libretto to:

- a) to ubiór dyrygenta,
- b) muzyka skomponowana do opery,
- c) słowa pieśni i arii wykonywane przez śpiewaków.

3. Opera podzielona jest na części, które nazywają się:

- a) aktami,
- b) taktami.

4. Śpiewakom i chórowi występującym na scenie towarzyszy:

- a) głos ptaków,
- b) orkiestra,
- c) śpiew publiczności.

5. Orkiestra na przedstawieniu operowym usytuowana jest:

- a) Na scenie,

b) Pod sceną.

6. Dyrygent to osoba, która prowadzi (kieruje):

a) chór, orkiestrę, śpiewaków, solistów,

b) kurtynę,

c) ludzi do Sali Koncertowej.

7. Jakie polskie tańce narodowe wykorzystał Stanisław Moniuszko, komponując opery?

**(2 odpowiedzi są poprawne)**

a) walc,

b) polka,

c) czardasz,

d) polonez,

e) mazur.

8. Połącz tytuły oper Stanisława Moniuszki z ich treścią:

<b>Opera:</b>	<b>Treść:</b>
Flis	opowieść o konflikcie dwóch młodzieńców zakochanych w tej samej dziewczynie.
Halka	pochwała wiejskiego, spokojnego życia.
Straszny Dwór	historia nieszczęśliwej miłości młodej góralki.