

## Tygodniowy Plan Pracy klasy 8j

Poniedziałek, 06.04.2020r.

| Przedmiot                     | Temat lekcji                                                       | Zadania dla ucznia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Sposób realizacji<br>(samodzielna<br>praca/lekcja<br>on-line) | Termin<br>wykonania zadań                                             |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1.Edukacja dla bezpieczeństwa | Tamowanie krwotoków.                                               | Przeczytać temat z podręcznika na str. 95-98 i odpowiedzieć na poniższe pytania:<br>1. Co to jest rana i krwotok?<br>2. Rodzaje ran i ich charakterystyka.<br>3. Pierwsza pomoc w przypadku ran i krwotoków.<br>4. Rodzaje opatrunków ( <i>osłaniające i uciskowe</i> ).<br>Obejrzyć film instruktażowy – rany i krwotoki:<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=YX9478FiAtI">https://www.youtube.com/watch?v=YX9478FiAtI</a> | Praca samodzielna.                                            | Odpowiedzi na pytania proszę wykonać w zeszyte na 20.04.2020r.        |
| 2.Język hiszpański            | Słownictwo związane ze sklepami i handlem.                         | Zapoznać się ze słownictwem ze strony 88 w podręczniku (bez wykonywania zadań, jedynie je przejrzeć pod kątem słówek). Może w tym pomóc zestaw na platformie Quizlet: <a href="https://quizlet.com/_6l4uxq?x=1jqt&amp;i=17ztfj">https://quizlet.com/_6l4uxq?x=1jqt&amp;i=17ztfj</a> . Proponuję również osłuchać się ze słówkami (kliknięcie w termin hiszpański sprawia, że zostanie on odczytany).                                | Praca samodzielna.                                            | 07.04.2020r.                                                          |
| 3.Język polski                | „Lekcja konwersacji” – Utrwalamy wiedzę i umiejętności.            | Przeczytaj wiersz „Lekcja konwersacji” K. Wierzyńskiego (str. 236) i zrób zad.1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Lekcja on-line MS Teams.                                      | 06.04.2020r.<br>godz. 11:00                                           |
| 4.Matematyka                  | Pole powierzchni ostrosłupa.                                       | Przypomnij sobie wzoru na pola powierzchni figur płaskich: trapez, równoległobok, trójkąt równoboczny oraz wysokość trójkąta równobocznego i przekątną kwadratu.                                                                                                                                                                                                                                                                    | Lekcja on-line MS Teams.                                      | ---                                                                   |
| 5.Wf dziewczęta               | Kształtowanie poczucia rytmu - układy taneczne do wybranej muzyki. | Powtórka z zeszłego tygodnia.<br>Dziś będzie tanecznie :)<br>Wygospodaruj w domu miejsce, gdzie będzie mogła swobodnie się poruszać.<br>Przygotuj się do odtwarzania muzyki z YouTube.<br>Znajdź znaną Ci zapewne z przedszkola piosenkę „Głowa, ramiona, kolana pięty”. Zatańcz! Jeśli jeszcze się nie rozgrzałaś w ustawieniach na zwiększ prędkość odtwarzania do 1,25.                                                          | Praca samodzielna.                                            | Zapisuj na bieżąco swoją aktywność w dzienniczku aktywności ruchowej. |

|              |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                              |                                 |
|--------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|              |                                            | <p>Chcesz mieć prawdziwe wyzwanie? - zwiększ prędkość do 1,5 :)</p> <p>Następnie korzystając z linku:<br/> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xFAfNnsFumY">https://www.youtube.com/watch?v=xFAfNnsFumY</a><br/>         przypomnij sobie kroki „Belgijki”.</p> <p>Jeśli masz taką możliwość, naucz tańca resztę swojej rodziny :)</p> <p><b>DLA CHĘTNYCH!!!</b></p> <p>Przyślij mi filmik jak wspólnie tańczycie!</p> <p>Bawcie się dobrze :)</p> <p>W linku poniżej lub na skrzynce rodziców w dzienniku Librus jest do pobrania “Dzienniczek aktywności ruchowej”. Od dzisiaj korzystamy z niego wg instrukcji!!!<br/> <a href="https://liblink.pl/1t0tb49cOg">https://liblink.pl/1t0tb49cOg</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                              |                                 |
| 5.Wf chłopcy | Obwód-kształtowanie szybkości i zwinności. | <p>Powtórka z zeszłego tygodnia.</p> <p>Wykonaj obwód stacyjny. Przerwa między ćwiczeniami - 30 sekund.</p> <p>Ćwiczenia po 10 powtórzeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-przysiady</li> <li>-pajacyki</li> <li>-pompki</li> <li>-brzuski</li> <li>-wyrzut nóg w tył z przysiadu podpartego</li> </ul> <p>Przerwa 30 sekund, wykonaj w sumie 3 rundy</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Praca samodzielna.                                           | Zapisz w dzienniczku sportowym. |
| 6.Religia    | Przystanek na drodze do dorosłości.        | <p>Przystanek na drodze do dorosłości - katecheza w oparciu o podręcznik str. 279-282.</p> <p>Kochana młodzieży - jesteście coraz starsi, mądrzejsi, ale czy dojrzałsi?</p> <p>Wczorajszą niedzielę wkroczyliśmy w Wielki Tydzień, podczas którego przeżywamy wydarzenia, które przynoszą każdemu z nas zbawienie.</p> <p>W kościołach wszystkie krzyże są zasłonięte (kto wie, dlaczego? może zapisać to w zeszycie)</p> <p>Pamiętacie jakie wydarzenie z życia Jezusa wczoraj wspominaliśmy? Wiecie w jaki sposób wjechał Jezus do Jerozolimy? Jaka atmosfera towarzyszyła temu wjazdowi - odtwarzamy ją w naszych kościołach podczas procesji z palmami.</p> <p>Dlaczego jednak ludzie, którzy w niedzielę wołali Hosanna, Hosanna Synowi Dawidowemu w piątek krzyżeli: na krzyż z nim, nie chcemy takiego króla?</p> <p>Przeczytajcie fragment ewangelii Mt 7, 21 - 28 a potem tekst z podręcznika ze str. 280 - 281. Jest to komentarz do tej przypowieści Jezusa napisany przez</p> | Praca samodzielna, z podręcznikiem i zeszytem przedmiotowym. | Na następną lekcję.             |

|           |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                             |                     |
|-----------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------|
|           |                               | <p>papieża Benedykta XVI.</p> <p>W ramach pracy domowej w punktach napiszcie: W jaki sposób mogę budować swoje życie na skale? Kto albo co jest tą skałą?</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                             |                     |
| 7.Religia | Ofiara dla naszego zbawienia. | <p>Ofiara dla naszego zbawienia - w oparciu o podręcznik str. 282-285</p> <p>Święte Triduum Paschalne i uroczystość zmartwychwstania Pańskiego jest najważniejszym obchodem liturgicznym w Kościele. Święte trzy dni to:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wielki Czwartek - pamiątka Ostatniej Wieczerzy i ustanowienie sakramentu Eucharystii i kapłaństwa;</li> <li>- Wielki Piątek - dzień śmierci Chrystusa na krzyżu;</li> <li>- Wielka Sobota - kościół nie sprawuje Mszy św., w ten sposób zaznacza obecność Chrystusa w grobie, ale po zachodzie słońca uroczyste rozpoczyna Wigilię Paschalną, która należy już do obchodu świąt zmartwychwstania i jest czuwaniem nocnym oraz radosnym ogłoszeniem, że Chrystus zmartwychwstał.</li> </ul> <p>W tym czasie kiedy przeżywamy kwarantannę, lękamy się o zdrowie swoje i bliskich zaproszeni jesteśmy by w duchu wiary szczególnie zwrócić się do Jezusa - świadomie towarzyszyć Mu w tych wydarzeniach o których czytaliście w podręczniku na str. 282 - 285. Jeżeli nie możecie uczestniczyć w liturgii w kościele online to niech te trzy dni zaznaczą się przez Waszą postawę, zachowanie, podjęte albo zaniechane pewne działanie. Od tego jak przeżyjecie te dni będzie zależała Wasza wielkanocna radość.</p> <p>Na Święta Zmartwychwstania Jezusa życzę wszystkim nadziei, radości, zdrowia i pokoju, bo Chrystus odniósł zwycięstwo nad grzechem, cierpieniem, śmiercią i może nas wyprowadzić ze wszystkich lęków, obaw, niepewności, które aktualnie wielu przeżywa. Chrystus umarł i zmartwychwstał - w tym dniu wspaniałym wszyscy się weselmy!</p> <p>Do zobaczenia wkrótce!</p> | Praca samodzielna z podręcznikiem i zeszytem przedmiotowym. | Na następną lekcję. |

**Wtorek, 07.04.2020r.**

| Przedmiot                                  | Temat lekcji                             | Zadania dla ucznia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Sposób realizacji<br>(samodzielna<br>praca/lekcja<br>on-line) | Termin<br>wykonania<br>zadań |
|--------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 1.Przygotowanie do egzaminu-<br>matematyka | Zadania przygotowujące do egzaminu.      | W poniedziałek wieczorem otrzymacie zadania, które będziemy omawiać na lekcji.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Lekcja on-line MS Teams 9.00.                                 | ---                          |
| 2.Informatyka<br>Grupa 2                   | Podstawy HTML.                           | Wyjaśnienie pojęcia HTML. Wprowadzenie tagów oraz ogólne omówienie języka HTML.<br>Notatka z lekcji dostępna będzie na MS Teams.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | MS Teams, praca samodzielna.                                  | Na lekcji.                   |
| 3.Język hiszpański                         | Sklepy i handel – utrwalenie słownictwa. | <u>Praca na ocenę:</u> Po utrwaleniu słownictwa z poprzedniej lekcji zrób quiz na platformie Quizizz: <a href="https://quizizz.com/join?gc=651843">quizizz.com/join?gc=651843</a> . Swój pseudonim utwórz według wzoru: klasa, dwie pierwsze litery imienia, dwie pierwsze litery nazwiska (np. 8jKaBa).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Praca samodzielna.                                            | Do 20.04.2020r.              |
| 4.WOS                                      | Obywatele a organy samorządu.            | 1.Przeczytaj uważnie tekst w podręczniku na str. 82-85<br>2. Sprawdź:<br>a. jakie sprawy możesz załatwić w różnych urzędach (urząd gminy, starostwo powiatowe itd.),<br>b. wyjaśnij co to jest ePUAP i jakie sprawy można załatwić za jego pośrednictwem.<br>3. Uzupełnij pobrany ze strony <a href="https://www.gov.pl/web/gov/uzyskaj-dowod-osobisty">https://www.gov.pl/web/gov/uzyskaj-dowod-osobisty</a> wniosek o dowód osobisty (zakładka w urzędzie w punkcie co musisz przygotować znajduje się link do wniosku) lub ewentualnie link o wniosku <a href="https://tiny.pl/t3q7t">https://tiny.pl/t3q7t</a> (oprócz imienia i nazwiska dane nie muszą być prawdziwe).<br>Uzupełniony wniosek i prasówkę proszę wrzucić do folderu 8j WOS (zdjęcie lub inny plik): <a href="https://tiny.pl/t3qmn">https://tiny.pl/t3qmn</a><br>Praca może zostać oceniona – kategoria praca domowa. | Praca samodzielna.                                            | Do 15.04.2020r.              |
| 5.Język polski                             | Piszemy podanie.                         | Zapoznaj się z informacją o podaniu str.237 oraz ze wzorem podania na str. 238; ćw. 1 oraz 2 lub 3 str. 238                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Praca samodzielna.                                            | 08.04.2020r.                 |
| 6.Matematyka                               | Pole powierzchni ostrosłupa.             | Rozwiąż zadania 3,4,5 ze strony 70-71 zeszyt ćwiczeń.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Praca samodzielna.                                            | 09.04.2020r.                 |

|                                                        |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                 |                      |
|--------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------|
| <p>7.Język angielski<br/>Grupa<br/>p. Jaworowskiej</p> | <p>Future Simple.</p>  | <p>1. Uczniowie zapoznają się z nagraniem .<br/>2.W zeszytach robią notatkę z zastosowania <b>will</b>.<br/>Treść notatki:<br/>Zastosowanie czasu Future Simple(will):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• spontaniczne reakcje(It's cold !I'll close the window.)</li> <li>• do obietnic</li> <li>• do propozycji</li> <li>• prognozy dotyczące przyszłości</li> <li>• po słowach: probably(prawdopodobnie),<br/>promise(obiecuję),hope(mieć nadzieję)think.</li> </ul> <p>Budowa zdań twierdzących:<br/>Osoba+<b>will</b>+czasownik w bezokoliczniku.<br/>I <b>will</b> close the window.<br/>Zdania przeczące:<br/>Osoba+<b>will+not</b>+czasownik w bezokoliczniku<br/>She <b>will not</b> pass the exam.<br/>Zdania pytające:<br/><b>Will</b>+osoba+czasownik w bezokoliczniku?<br/><b>Will</b> you marry me?<br/>Yes,I will/No,I won't.<br/>3. Uczniowie wykonują zadania.<br/>Link do filmu:<br/><a href="https://www.youtube.com/watch?v=HTi63K0KMo">https://www.youtube.com/watch?v=HTi63K0KMo</a><br/>Zadania:(2,3,4 z unitu 4)<br/><a href="https://elt.oup.com/student/teamupplus/level3/unit4/?cc=pl&amp;selLanguage=pl">https://elt.oup.com/student/teamupplus/level3/unit4/?cc=pl&amp;selLanguage=pl</a><br/>Przesyłają na adres:<br/><a href="mailto:n.jaworowska@sp133waw.onmicrosoft.com">n.jaworowska@sp133waw.onmicrosoft.com</a></p> | <p>Praca samodzielna.</p>       | <p>10.04.2020r.</p>  |
| <p>7.Język angielski<br/>Grupa p. Klimka</p>           | <p>Lekcja on-line.</p> | <p>Dzień dobry, proszę przygotować podręcznik oraz zeszyt, spotkamy się on-</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>Lekcja on-line MS Teams.</p> | <p>Godzina 12.30</p> |

|            |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                              |              |
|------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------|
|            |                                          | line w MS Teams.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                              |              |
| 8.Biologia | Cechy populacji – utrwalenie wiadomości. | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Powtórz dokładnie materiał dotyczący cech populacji. Zagadnienie te omawialiśmy na ostatniej lekcji w klasie. Notatki znajdziesz w plikach zespołu na platformie Office 365.</li> <li>2. Dla utrwalenia możesz obejrzeć również krótka lekcję online dostępną pod tym linkiem:<br/><br/><a href="https://tiny.pl/7hfls">https://tiny.pl/7hfls</a></li> <li>3. Rozwiąż zadania umieszczone na platformie Office 365. Na wykonanie zadań masz 20 minut, a po ukończeniu dostaniesz informacje zwrotną. Pamiętaj, żeby przestać zapisane odpowiedzi.</li> </ol> | Praca samodzielna z elementami pracy online. | 15.04.2020r. |

**Środa, 08.04.2020r.**

| Przedmiot  | Temat lekcji                               | Zadania dla ucznia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja on-line) | Termin wykonania zadań |
|------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------|
| 1.Historia | Początki opozycji demokratycznej w Polsce. | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Przeczytaj uważnie tekst w podręczniku na str. 202-206</li> <li>2. Zastanów się i zanotuj w zeszycie <ol style="list-style-type: none"> <li>a. jakie były przyczyny protestów robotniczych w czerwcu 1976 roku, w jakich miastach doszło to strajków i demonstracji,</li> <li>b. jakie były skutki tych protestów,</li> <li>c. wymień demokratyczne organizacje opozycyjne które powstały po 1976 roku. W kilku zdaniach opisz cel ich działalności i wymień głównych działaczy.</li> </ol> </li> <li>3. Obejrzyj krótki film: <ul style="list-style-type: none"> <li>- opisujący wydarzenia z 1976r (do 6 min):<br/><a href="https://www.youtube.com/watch?v=19dd0nvP-g0&amp;list=PLqh00nxCcUeQfsRJI-eQn2wa-2TTzF_eT&amp;index=16&amp;t=0s">https://www.youtube.com/watch?v=19dd0nvP-g0&amp;list=PLqh00nxCcUeQfsRJI-eQn2wa-2TTzF_eT&amp;index=16&amp;t=0s</a></li> <li>- opisujące mord na Stanisławie Pyjasie (do 7 min):<br/><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Sin_ILER5o&amp;list=PLqh00nxCcUeQfsRJI-">https://www.youtube.com/watch?v=Sin_ILER5o&amp;list=PLqh00nxCcUeQfsRJI-</a></li> </ul> </li> </ol> | Praca samodzielna.                                   | do 15.04.2020r.        |

|                                            |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                             |                                                   |
|--------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|                                            |                                   | <a href="https://eQn2wa-2TTzF_eT&amp;index=12&amp;t=0s">eQn2wa-2TTzF_eT&amp;index=12&amp;t=0s</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                             |                                                   |
| 2.Chemia                                   | Kwas etanowy (kwas octowy).       | <p>Przed lekcją proszę o zapoznanie się z rozdziałem 30 w podręczniku chemii, str. 164 oraz z rozdziałem w e-podręczniku, akapit 1:<br/> <a href="https://epodreczniki.pl/a/kwasy-karboksylowe---budowa/DpOlnp83W">https://epodreczniki.pl/a/kwasy-karboksylowe---budowa/DpOlnp83W</a></p> <p>Po lekcji proszę zapisać w zeszycie:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Wzór sumaryczny i strukturalny kwasu etanowego (kwasu octowego).</li> <li>2.Na czym polega proces fermentacji octowej.</li> <li>3.Równanie dysocjacji kwasu octowego i podpisać powstające jony.</li> <li>4.Reakcję zobojętniania wodorotlenku sodu kwasem octowym w postaci ogólnej oraz w postaci jonowej.</li> <li>5.Równanie reakcji kwasu octowego z metalem i podpisać produkty reakcji.</li> <li>6.Równanie reakcji kwasu octowego z tlenkiem metalu i podpisać produkty reakcji.</li> </ol> | Lekcja online MS Teams godz. 9.00.          | Proszę o przesłanie zdjęć notatek do 17.04.2020r. |
| 3. Matematyka                              | Objętość ostrosłupa.              | Zadanie 1,3,5 str.189 podręcznik                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Praca samodzielna/ lekcja on-line MS Teams. | 09.04.2020r.                                      |
| 4.WOS                                      | Obywatele a organy samorządu.     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Przypomnij sobie w jaki sposób obywatel może wpływać na życie gminy (str. 76).</li> <li>2. Zapoznaj się z infografiką w podręczniku na str. 84-85</li> <li>3. Zastanów się i wymień jakie inicjatywy należałoby podjąć w twojej okolicy. Podaj przykładowy sposób ich realizacji.</li> <li>4. Przygotuj prasówkę</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Praca samodzielna.                          | do 15.04.2020r.                                   |
| 5.Język polski                             | Charakterystyka wybranych stylów. | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pojęcie stylu – str.243;</li> <li>2. Przykłady tekstów wymienionych na schemacie;</li> <li>3. Omówienie cech charakterystycznych dla poszczególnych stylów;</li> <li>4. Określenie cech stylu, w którym zostały napisane podane utwory.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Lekcja on-line.                             | 08.04.2020r.<br><br>Godz. 11:00                   |
| 6.Język angielski<br>Grupa p. Jaworowskiej | Grammar and vocabulary review.    | Lekcja on-line z zakresu najważniejszych struktur gramatycznych oraz słownictwa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Lekcja on-line.                             | 08.04.2020r.                                      |

|                                      |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                    |                                                |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------|
| 6.Język angielski<br>Grupa p. Klimka | Zadania Online.                                              | Dzień dobry, w tym tygodniu skupimy się na powtórzeniowych zadaniach z gramatyki oraz słownictwa, które wykonujemy ONLINE.<br>Proszę zrobić rozdziały z podanego linku ( UNIT 3, UNIT 4, UNIT 5)<br><a href="https://elt.oup.com/student/teamupplus/level3/?cc=pl&amp;sellLanguage=pl">https://elt.oup.com/student/teamupplus/level3/?cc=pl&amp;sellLanguage=pl</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Praca samodzielna. | 09.04.2020r.                                   |
| 7.Wf dziewczęta                      | Zapoznanie z ćwiczeniami kształtującymi koordynację ruchową. | Powtórka z zeszłego tygodnia.<br><br>1. Wykonaj rozgrzewkę<br><br>- bieg w miejscu przez 1 minutę<br>- skłony głowy na boki, skręty na prawo i lewo x4<br>- krążenia barków w tył, unieś łokcie, zataczaj coraz większe koła łokciami<br>- wyprostuj ręce wykonuj krążenia ramion w tył x4<br>- krążenia nadgarstków i stawów skokowych,<br>- ręce w górę, krążenia całego tułowia w prawą i lewą stronę 4x w jedną, 4x w drugą stronę,<br>- zrób dowolne ćwiczenie rozciągające w siadzie.<br>Jesteś gotowa do części głównej lekcji.<br>2. Przygotuj do ćwiczenia 2 piłeczki tenisowe lub jeśli nie posiadasz piłeczek - zwinięte skarpetki. Stań z dala od szyb, luster, rzeczy które możesz rozbić.<br><br>Wykonaj ćwiczenia koordynacyjne z użyciem piłeczek do tenisa - jeśli ich nie posiadasz wykorzystaj - na końcu filmiku instrukcja jak to zrobić :)<br><a href="https://liblink.pl/OfgAi6REjd">https://liblink.pl/OfgAi6REjd</a><br>Nie przerażaj się! Na początku nie będzie łatwo, ale praktyka czyni mistrza :)<br>Powtarzaj wiele razy. Pomiń żonglerkę z 3 piłeczkami. Ucz się żonglować 2 piłkami. | Praca samodzielna. | 01.04.2020r.<br>Zapis w dzienniczku sportowym. |
| 7.Wf chłopcy                         | Ćwiczenia koordynacyjne z wybranym przyborem.                | Powtórka z zeszłego tygodnia.<br>Wykonaj ćwiczenia koordynacyjne z użyciem piłeczek do tenisa - jeśli ich nie posiadasz wykorzystaj skarpetki - na końcu filmiku instrukcja jak to zrobić :)<br><a href="https://liblink.pl/OfgAi6REjd">https://liblink.pl/OfgAi6REjd</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Praca samodzielna. | Zapisz wynik w dzienniczku sportowym.          |

|                                   |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                           |                                                           |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <p>8. Wf dziewczęta i chłopcy</p> | <p>Wypadki na zajęciach ruchowych.<br/>Pierwsza pomoc (cz. I).</p> | <p>Powtórka z zeszłego tygodnia.</p> <p>Jak sami pewnie zdążyliście zauważyć w czasie zajęć ruchowych dochodzi niekiedy do wypadków. Pamiętajcie pierwszą lekcję w-f po rozpoczęciu każdego roku szkolnego? Poświęcamy dużo czasu, by poruszyć z Wami bardzo ważny temat BEZPIECZEŃSTWA, bo jest to dla nas sprawa priorytetowa. Pamiętajcie na co zwykle zwracamy uwagę? Przypomnę Wam:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- odpowiedni strój,</li> <li>- odpowiednie obuwie,</li> <li>- ćwiczenie bez biżuterii,</li> <li>- związane włosy,</li> <li>- dokładne wykonywanie poleceń nauczyciela,</li> <li>- zachowanie w stosunku do współćwiczących,</li> <li>- przybory i przyrządy sportowe,</li> <li>- regulaminy pomieszczeń sportowych,</li> <li>- kiepskie samopoczucie w trakcie ćwiczeń.</li> </ul> <p>Poza tym każdą lekcję rozpoczynamy rozgrzewką, aby przygotować Wasze organizmy do ćwiczeń w części głównej lekcji. Staramy się o dokładne omawianie sposobu wykonywania danego ćwiczenia, asekurujemy Was. Gdy ćwiczymy z przybarami, np. z piłkami, zawsze prosimy Was, byście odłożyli je w określone miejsce, a w grach zespołowych zwracamy uwagę na grę wg określonych przepisów.</p> <p>Pomimo naszych i Waszych wszelkich starań wypadki niekiedy się zdarzają...</p> <p><u>Zadanie z lekcji:</u></p> <p>analizując powyższy tekst, zastanów się, co Ty możesz zrobić, by zapobiegać wypadkom podczas lekcji wf? Odniesz to do siebie. Użyj konkretnych przykładów. W punktach, napisz mi swoją odpowiedź i prześlij przez dziennik Librus.</p> | <p>Praca samodzielna.</p> | <p>01.04.2020r.</p> <p>Zapis w dzienniczku sportowym.</p> |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------|

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | <p>Po wykonaniu zadania, przygotuj się do treningu tabaty.</p> <p>UWAGA! Ćwiczenia wykonuje się w pozycji stojącej. Zorganizuj sobie miejsce do ćwiczenia tak, by unosząc wyprostowane ramiona do boku nie dotykać niczego. Jeśli ćwiczysz w domu, załóż skarpetki antypoślizgowe!</p> <p>Trener prowadzący wykonuje 4 rundy, a w nich po 4 serie ćwiczeń. Wykonaj maksymalnie 3 serie. Minutę, która Ci została przeznacz na odpoczynek.</p> <p><a href="https://liblink.pl/RDHhg8y6ti">https://liblink.pl/RDHhg8y6ti</a></p> <p>Po treningu uspokój swój organizm, ćwiczenia wykonuj powoli, każdą pozycję utrzymuj kilka sekund.</p> <p>Zrób skłon tułowia, podnosząc się powoli unieś ręce w górę, zrób głęboki wdech, opuszczając ręce-wydech.</p> <p>Wykonaj skłon głowy w bok, zrób skłon głowy w drugą stronę.</p> <p>Wykonaj skłon tułowia w prawą stronę unosząc lewą rękę w górę, zmiana.</p> <p>Ugnij nogę, chwyć za podudzie, przyciągnij kolano do klatki piersiowej, zmiana - druga noga.</p> <p>Ugnij nogę, przyciągnij piętę do pośladka, zmiana - druga noga.</p> <p>Unosząc ręce wykonaj wdech, opuszczając wydech.</p> <p>Powodzenia:)</p> |  |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

**Przerwa świąteczna od 9 do 14 kwietnia.**