

Tygodniowy plan klasy 7m

Poniedziałek 20.04

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja online)	Termin realizacji
matematyka	Działania na pierwiastkach	Lekcja znajduje się tutaj: https://drive.google.com/file/d/1EOkXsQfi6GQUhFKJ8vHtCx8CSqFnFr34/view?usp=sharing	Praca samodzielna	21.04.2020 r.
chemia	Stężenie procentowe roztworu – kontynuacja tematu.	Przeczytaj rozdział 32 z podręcznika, przykłady 46 i 48, str. 187-191. Zapoznaj się z rozdziałem w epodręczniku, akapit 5, 6: https://epodreczniki.pl/a/stezenie-procentowe-roztworu/DKDywpMJi oraz https://epodreczniki.pl/a/zmiana-stezenia-roztworu/D1A3ZPREe 1.Zapisz przykład 46 i 48, str. 187, 189 z podręcznika w zeszycie dowolnym sposobem (treść, dane, szukane, obliczenia i odpowiedź). 2.Napisz jak można zmienić (podwyższyć bądź obniżyć) stężenie roztworu.	Lekcja online, MS Teams, godz. 11:00.	Zdjęcie notatek z zeszytu z obu lekcji proszę przelać na maila do 30.04.2020r.

		3. Oblicz masę 100 cm³ roztworu o gęstości 1.115 g/cm³. 4. Rozwiąż zadanie 4 z podręcznika. 5. Rozwiąż zadanie 5 z podręcznika dla chętnych (na plus).		
historia	Powtórzenie wiadomości: Ziemie polskie po Wiośnie Ludów	1. Przypomnij sobie tematy z rozdziału IV „Ziemie polskie po Wiośnie Ludów” 2. Rozwiąż quizy: - powstanie styczniowe: https://tiny.pl/7qzdk - represje po powstaniu styczniowym: https://tiny.pl/7qzds - w zaborze pruskim i austriackim: https://tiny.pl/7qzfx - rozwój gospodarczy ziem polskich: https://tiny.pl/7qzfw - nowe ruchy polityczne na ziemiach polskich: https://tiny.pl/7qzfi - organizacje niepodległościowe https://tiny.pl/7qzfn - kultura polska na przełomie XIX i XX wieku: https://tiny.pl/7qz fz - powtórzenie: https://tiny.pl/7qz5x	Samodzielna praca	Do 27.04.2020r. Sprawdzian 27.04.2020r.
język polski	“Żona modna” I. Krasickiego jako satyra	Cechy satyry na przykładzie utworu I. Krasickiego. Czy satyra “Żona modna” jest współcześnie aktualna?	Lekcja online w Microsoft Teams godz. 14:30	20.04.2020r.
język polski	Rodzinne relacje w opowiadaniu E. Nowak “Spotkanie”	Przeczytaj tekst opowiadania na str.188 i zrób ćw. 1,2 str.191.	Praca samodzielna	21.04.2020r.

geografia	Turystyka w Polsce.	1. Przeczytać uważnie temat w podręczniku str. 153-157 oraz zapoznać się z prezentacją multimedialną nauczyciela link: https://tiny.pl/7qzxz 2. W zeszycie proszę zapisać (na podstawie prezentacji i podręcznika) – nie trzeba mi tego wysłać: - 3 przykłady zaliczane do infrastruktury turystycznej, - 5 obiektów z Polski wpisanych na listę UNESCO - 2 walory przyrodnicze i 2 walory kulturowe turystyki w Polsce Dodatkowy materiał (do przejrzania) link: https://tiny.pl/t3mjq <u>Zadanie do wykonania</u> – do 5.05.2020r. Proszę wykonać prezentację dotyczącą jednego z obiektów z Polski wpisanych na listę UNESCO – dokładniejsze informacje na ostatnim slajdzie prezentacji – można wykonać ją w parach – pamiętajcie o podpisaniu się- wyślijcie ją na moje konto w Office 365 – Outlook.	Lekcja on-line w Microsoft Teams godz. 12:30 lub praca samodzielna	Prezentacja do 05.05.2020r.
Wf. chł.	Choroby cywilizacyjne - otyłość.	Zastanów się i napisz jaki wpływ ma otyłość na zdrowie człowieka.	Praca samodzielna	26.04.2020r.
Wf. chł	Bezpieczne korzystanie ze sprzętu i	Sprzęt sportowy można podzielić na przybory (np.: piłki, szarfy, laski gimnastyczne, woreczki) i przyrządy sportowe (np.: drabinki, drążki gimnastyczne, ławeczki gimnastyczne). Zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego na terenie szkoły:	Praca samodzielna	26.04.2020r.

	urządzeń sportowych.	- korzystanie ze sprzętu sportowego może odbywać się wyłącznie pod opieką nauczyciela, - sprzętu sportowego należy używać zgodnie z jego przeznaczeniem i funkcjami, - ze sprzętu sportowego korzysta się w sposób wskazany przez nauczyciela, - wszelkie zauważone wady i usterki sprzętu sportowego należy zgłaszać nauczycielowi prowadzącemu zajęcia, - nie wolno korzystać z wadliwego lub uszkodzonego sprzętu.		
Wychowanie fizyczne dz.	MPK. Doskonalenie elementów technicznych mini piłki koszykowej w grach i zabawach.	Krótkie przepisy z koszykówki - przeczytaj i zapamiętaj -drużyna liczy na boisku 5 osób -boisko ma wymiary 28m na 15m -kosz zawieszony jest na wysokości 3,05m, dla dzieci na 2,60m -mecz składa się z czterech kwart, każda kwarta trwa 10 minut -między 1 a 2 kwartą i między 3 a 4 kwartą - przerwa trwa 2 minuty -między 2 a 3 kwartą - przerwa trwa 15 minut -każda przerwa na żądanie dla trenera trwa 1 minutę -każdy mecz rozpoczyna się rzutem sędziowskim na środku boiska -w koszykówce wyróżniamy zdobyte punktowne: 1,2 i 3 punkty. -mecz wygrywa zespół, który na koniec 4 kwarty i meczu będzie miał wyższy wynik punktowy Teraz spróbujcie rozwiązać quiz z przepisów - Powodzenia ! https://liblink.pl/yzPc9QPqBz	Praca samodzielna	20.04.2020 r.
Wychowanie fizyczne dz.	Gry i zabawy z mocowaniem i rzutne.	Czy wiecie czym jest Karate?	Praca samodzielna	20.04.2020 r.

		Jest to sport oraz sztuka walki jak i sztuka samoobrony wywodząca się z Japonii Czy ktoś z Was miał do czynienia z tym sportem już wcześniej, a może jest to dla Was nowość ? Przygotuj luźne ubrania i trochę miejsca do ćwiczeń :) Ważne , aby Twoje stopy nie miały na sobie ani butów, ani skarpetek. Gotowi? Zaczynamy! https://www.youtube.com/watch?v=9NOLQ3HFS0U		
--	--	---	--	--

Wtorek 21.03

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja online)	Termin realizacji
g.wych.	Jak zmotywować się do nauki?	Rozmowa z uczniami o sposobach na zmobilizowanie się do pracy podczas zdalnej nauki.	Lekcja online w Microsoft Teams o godz. 10:30.	21.04.2020r.
matematyka	Przykłady graniastosłupów.	Lekcja znajduje się tutaj: https://drive.google.com/file/d/1nWZs87iL0pbqfpcKXU6ZX_jBOmbICwX6/view?usp=sharing	Lekcja online + praca samodzielna	23.04.2020 r.

Wf chł	Substancje psychoaktywne.	Przypomnij sobie co to są substancje psychoaktywne i zapisz je. Zastanów się jaki wpływ mają na zdrowie człowieka.	Praca samodzielna	26.04.2020r.
WF dz.	MPS. Nauka ustawiania bloku pojedynczego.	Czy wiesz czym jest blok w piłce siatkowej? Blok jest jednym z najtrudniejszych elementów w piłce siatkowej. Polega na wyskoku i ustawieniu rąk nad siatką tak, aby uniemożliwić rywalom przebicie piłki na drugą stronę. Celem bloku będzie zatem powstrzymanie ataku przeciwnika, uzyskanie piłki dla siebie, by móc rozegrać kontratak, a także zdobycie punktu. Obejrzyj 2minutowy film: https://www.youtube.com/watch?v=aU_gUJk6mvg Odnajdując w domu bezpieczne do tego miejsce, wykonaj rozgrzewkę. • Bieg w miejscu z krążeniem ramion oburącz w przód, w tył - po 1min • Podskoki zmienne – 10 razy • Podskoki na jednej nodze – po 15 razy na nogę • Skip A,C – po 15 sekund • Przysiad, wyskok w górę - 8 razy • Stań w miejscu, w rozkroku. Wykonaj ćwiczenia rozgrzewkowe w miejscu pamiętając o zachowaniu odpowiedniej kolejności - od góry lub od dołu. Następnie włącz 5minutowy film:	Praca samodzielna	21.04.2020 r.

		https://www.youtube.com/watch?v=l1cuznSyFIU Spróbuj wykonywać ćwiczenia wraz z zawodniczkami wyobrażając sobie siatkę (tylko ćwiczenia bez piłki). Pamiętaj o zasadach bezpieczeństwa! Jeśli nie masz odpowiedniego miejsca w domu, pomiń to. *dla chętnych: Opisz mi ustawienie rąk podczas wykonywania bloku.		
geografia	Handel.	1. Przeczytać uważnie temat w podręczniku str. 158-160 oraz zapoznać się z prezentacją multimedialną nauczyciela link: https://tiny.pl/7qzgn 2. Proszę wykonać ankietę z Google: https://tiny.pl/7qzr9 (pierwsze wypełnienie się liczy) 3. W zeszycie proszę zapisać (na podstawie prezentacji i podręcznika) – nie trzeba mi tego wysłać: - Jak obliczyć saldo bilansu handlu zagranicznego? - 3 towary jakie Polska przede wszystkim importuje oraz 3 artykuły eksportowane z Polski - wymień 3 polskie firmy, które odniosły sukces na arenie międzynarodowej oraz co produkują?	Praca samodzielna	Do 27.04.2020r.
fizyka	Ciepło właściwe -	Przeanalizować przykłady z podręcznika ze str. 173-174	Praca samodzielna	26.04.2020r.

	trudniejsze zagadnienia.	file:///C:/Users/User/Desktop/zadania-cieplo-wlasciwe-trudniejsze-zagadnienia.pdf Kartę pracy proszę wydrukować i wkleić do zeszytu. Na podstawie tej karty zrobię kartkówkę na lekcji on-line za tydzień. Karta będzie do pobrania także w Office.		
język polski	Analizujemy zachowanie bohatera opowiadania E. Nowak "Spotkanie".	Analizujemy i oceniamy zachowanie bohatera opowiadania E. Nowak (zad. 3,4 str. 191/192) oraz zadanie domowe 5/192	Lekcja online w Microsoft Teams o godz. 10:00	Zadanie domowe do 24.04.2020r.
muzyka	Na estradzie- pop, rock, muzyka rozrywkowa .	Przeczytaj rozdział 28 w podręczniku, od strony 151. Przygotuj krótką prezentację dotyczącą Twojego ulubionego wykonawcy	Praca samodzielna.	05.05.2020r.
język angielski	Music Quiz.	Uczniowie czytają tekst ze str.80 i 81 w podręcznikach. Następnie wykonują zadanie: wszystkie wyrażenia wytłuszczone w tekście przyporządkowują do jednej z 4 kategorii: types of music, musical instruments, other words. Kolejno zapoznają się z nowymi wyrażeniami z zad. 4 str. 81.	Praca samodzielna	22.04.2020r.

religia	Marność świata. Skąd cierpienie?	1. Przeczytaj poniższy tekst: Księga Koheleta powstała w III w. przed Chrystusem, a jej treścią jest refleksja nad sensem życia i świata przez nieznanego z imienia mędrca żydowskiego, znającego również myśl filozofii greckiej; Kohelet pyta o to, czy warto żyć i co jest sensem życia; na jego końcu woła, aby przestrzegać Bożych przykazań, bo warto, ponieważ one nadają życiu prawdziwy sens. 2. Spróbuj określić, co w dzisiejszym świecie jest marnością, o którą nie warto zabiegać w odniesieniu do wieczności. 3. Zapoznaj się z treścią w podręczniku na str.134-136. 4. Zapisz temat i odpowiedz na pytania: - Jaka była reakcja Hioba na sytuację, w jakich się znalazł? - Jak dziś ludzie radzą sobie z cierpieniem? 5. Obejrzyj film: https://youtu.be/xoHcC6He79s Dla chętnych: Odmów Koronkę do Miłosierdzia Bożego.	Praca samodzielna/film	21.04.2020r. Odpowiedź proszę przesłać do 24.04.2020r.
---------	----------------------------------	---	------------------------	--

Środa 22.04

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja online)	Termin realizacji
Wdż.	Dojrzałość to znaczy.	Obejrzyj prezentację multimedialną https://tiny.pl/tzkvz Wykonaj kartę pracy https://tiny.pl/tzkb3	Praca samodzielna	Następna lekcja.

matematyka	Przykłady graniastostu pów.	Lekcja znajduje się tutaj: https://drive.google.com/file/d/1nWZs87iL0pbqfpcKXU6ZX_iB0mbICwX6/view?usp=sharing	Lekcja online + praca samodzielna	23.04.2020 r.
Wf chł	Higiena osobista.	Dobór stroju do warunków atmosferycznych. Zastanów się i napisz jak ubierzesz się na zajęcia sportowe przy temperaturze ujemnej i dodatniej.	Praca samodzielna	26.04.2020r.
wf dz	Zdrowie i jego pozytywne czynniki.	Przypomnij sobie/zapoznaj się z 10 ZASADAMI ZDROWEGO ŻYWIENIA 1.Należy spożywać produkty z różnych grup żywności (dbać o urozmaicenie posiłków). 2.Kontroluj masę ciała (dbaj o zachowanie należynej masy ciała). 3. Produkty zbożowe powinny być głównym źródłem energii 4. Mleko i produkty mleczne powinny być stałym elementem codziennej diety 5. Mięso spożywaj z umiarem, zastępuj je rybami i roślinami strączkowymi 6. Spożywaj codziennie warzywa i owoce 7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, zwłaszcza zwierzęcych 8. Unikaj cukru i słodyczy 9. Ograniczaj spożycie soli 10. Pamiętaj o piciu wody, co najmniej 1,5 l dziennie. Z produktów dostępnych w domu przygotuj zdrową przekąskę dla siebie i rodziny. Poniżej znajdziecie link do krótkiego filmu o tym dlaczego picie wody jest dla nas ważne	Praca samodzielna	22.04.2020 r.

		https://www.youtube.com/watch?v=6IFZKkybDOY Chciałabym, aby każda z Was przez dwa dni spróbowała wdrożyć zdrowy nawyk picia wody. Przygotujcie sobie kartkę „przypominajkę” z godzinami 5x dziennie, kiedy to będziecie pić jedną szklankę wody (np. 8,00 _ 11,00 _ 14,00 _ 17,00 _ 20,00) . Połóżcie lub przypnijcie kartkę w widocznym dla Was miejscu (np. magnesem na lodówce). Przy każdej godzinie o której udało Wam się wypić szklankę wody stawiamy krzyżyk.		
fizyka	Przewodnictwo cieplne.	Rozdział 31. w podręczniku. Sporządzić notatkę do zeszytu wymieniając dobre przewodniki cieplne, złe przewodniki cieplne i do czego służą. Zadania ze str. 179 zrobić do zeszytu dowolną ilość.	Lekcja online Teams godz. 11:40	30.04.2020r.
język polski	Porozmawiamy o stereotypach w rodzinie.	Przeczytaj tekst ze str. 192 – 193; rozmowa o stereotypach.	Lekcja online w Microsoft Office o godz. 12:00	22.04.2020r.
język angielski	Powtórzenie wiadomości- zadania egzaminacyjne.	Uczniowie wykonują zadania z podręcznika: Zad.4,5 str.90,91 Zad.7 str.91	Praca samodzielna	24.04.2020r.

informatyka	Phyton.	Wykonaj program prezentowany podczas lekcji online. Poznajemy instrukcje warunkowe	MS Teams, praca samodzielna	Następny tydzień
-------------	---------	--	-----------------------------	------------------

Czwartek 23.04

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja online)	Termin realizacji
biologia	Budowa i funkcjonowanie układu hormonalnego.	1. Lekcja online na platformie Microsoft Teams- czwartek godz. 12.00. 2. Po lekcji przeczytaj uważnie temat w podręczniku s. 165-169 oraz zapoznaj się z prezentacją umieszczoną w plikach zespołu na platformie Microsoft Teams lub pod linkiem https://tiny.pl/7xqrm 3. Po utrwaleniu wiadomości rozwiąż zadania w zeszyte ćwiczeń ze strony 84-85.	Lekcja online na platformie Microsoft Teams- czwartek godz. 12.00. Praca samodzielna.	28.04.2020r.
język hiszpański	Czasownik "doler". Części ciała.	Na lekcję przygotuj jedynie zeszyt przedmiotowy.	Lekcja online na platformie MS Teams (8:50-9:15)	Na bieżąco podczas lekcji.

język angielski	Present Perfect.Czasowniki nieegularne.	Uczniowie nauczą się budować zdania w czasie Present Perfect z zastosowaniem czasowników nieregularnych. Uczniowie przygotowują zeszyty.	Lekcja online w Microsoft Teams o godz.11.20-11.40	23.04.2020r.
historia	Świat po I wojnie światowej	1. Przeczytaj uważnie tekst w podręczniku str. 188-191 2. Zanotuj w zeszycie: a. Wymień państwa należące do Wielkiej Czwórki, b. Wymień skutki I wojny światowej dzieląc je na polityczne, gospodarcze, społeczne, c. Wymień postanowienia traktatu wersalskiego wobec Niemiec, d. wyjaśnij, czego dotyczył pakt reński podpisany w Locarno oraz czym była Liga Narodów, e. Kiedy miał miejsce czarny czwartek i na czym polegał? f. Który prezydent USA wprowadził New Deal i na czym on polegał 3. Obejrzyj filmy: - skutki I wojny światowej https://tiny.pl/7h362 - wielki kryzys 1929 https://tiny.pl/7h3vx Materiały dodatkowe, ćwiczenia zostaną przekazane uczniom w trakcie lekcji na MS Teams.	Lekcja online, w MS Teams 10.45-11.15	Na bieżąco, notatkę uzupełnić do 30.04.2020r.
matematyka	Siatki graniastopów. Pole powierzchni.	Lekcja znajduje się tutaj: https://drive.google.com/file/d/1aAMJIKLtzWrQJpmmo7kGQH4fSaK05b3c/view?usp=sharing	Lekcja online + praca samodzielna	29.04.2020 r.
chemia	Stężenie procentowe roztworu –	Zapoznaj się z rozdziałem w epodręczniku:	Lekcja on-line, MS Teams, godz. 12:45.	Zdjęcie notatek z zeszytu z obu lekcji proszę

	rozwiązywanie zadań.	https://epodreczniki.pl/a/stezenie-procentowe-a-rozpuszczalnosc-substancji/Dzo7lc4Os Zapisz w zeszycie przykład 47 z podręcznika. Rozwiąż zadania: 1. Oblicz masę 0.4 dm^3 roztworu o gęstości 1.09 g/cm^3 . 2. Oblicz ile gramów soli pozostanie na dnie naczynia po całkowitym odparowaniu wody z 80g 2% roztworu. 3. Oblicz ile gramów kwasu salicylowego należy użyć, aby przygotować 2% roztworu kwasu salicylowego w 150 cm^3 spirytusu salicylowego, jeżeli gęstość tego roztworu wynosi 0.87 g/cm^3 . 4. Oblicz stężenie procentowe nasyconego roztworu azotanu (V) potasu w temp. 20°C . 5. Zadania dodatkowe na 6: zadanie 11 i 12 z podręcznika (proszę obliczyć obydwa zadania).		przesłać na maila do 30.04.2020r.
--	----------------------	--	--	-----------------------------------

Piątek 24.04

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (Praca samodzielna praca/lekcja online)	Termin realizacji

Inf. gr.1	Phyton.	Wykonaj program prezentowany podczas lekcji online. Poznajemy instrukcje warunkowe.	MS Teams, praca samodzielna	Następny tydzień
język hiszpański	Czasownik "doler" i części ciała - ćwiczenia.	Rozwiąż krótki test podsumowujący wiadomości z wczorajszej lekcji. Test został udostępniony na platformie MS Teams (zakładka "Zadania").	Praca samodzielna.	Do 30.04.2020r.
język polski	Jak należy traktować rozmówcę? - o etyce wypowiedzi.	Przeczytaj informacje o etyce słowa oraz o językowych zachowaniach grzecznościowych na str. 195 i zrób ćw. 2 i 3 ze str. 196	Praca samodzielna	27.04.2020r. Termin oddania pracy zad. 5/192
biologia	Układ wydalniczy – sprawdzian wiadomości.	1. Przypomnij sobie materiał, który omawialiśmy na ostatnich 3 lekcjach. Znajdziesz go również w podręczniku na str. 153-165 oraz w materiałach umieszczonych w plikach zespołu na platformie Microsoft Teams. 2. W celu utrwalenia wiadomości możesz również rozwiązać zadania w zeszycie ćwiczeń umieszczonym w plikach zespołu na platformie Microsoft Teams. 3. Po zakończeniu zadań do 30 kwietnia rozwiąż test umieszczony w zadaniach grupy na MS Teams (przed wykonaniem zadania uważnie zapoznaj się z instrukcją). Zadania będą oceniane.	Praca samodzielna.	30.04.2020r.

plastyka	Analiza dzieła sztuki, cz. I.	Zapoznaj się z informacją zawartą w e-podręczniku https://epodreczniki.pl/a/jak-analizowac-dzielo-malarskie/DLM8fvVnU Przeczytaj informacje z podręcznika dla klasy siódmej, str. 68. Temat będzie realizowany przez 2 lekcje. W tym tygodniu proszę zapoznać się z informacją o dokonywaniu analizy dzieła sztuki, powtórzyć pojęcia: faktura, kompozycja, perspektywa, dziedziny sztuk plastycznych. Zadanie dla chętnych: Wykonaj kopię obrazu. Wykorzystaj program do rysowania Paint. Możesz pobrać do Painta obraz, potem poprawić wybranym przez siebie narzędziem.	Praca samodzielna Konsultacje – Platforma Teams.	30.04.2020r.
----------	-------------------------------	---	--	--------------