

PLAN LEKCJI KLASA 7K (11.05-15.05)**Poniedziałek, 11.05.2020r**

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/ lekcja on-line)	Termin wykonania zadań
Język polski	Co wydarzyło się w zamku? - świat przedstawiony w "Zemście" A. Fredry	Ustalenie elementów świata przedstawionego – miejsca, czasu, bohaterów i zdarzeń.	Lekcja online na platformie Teams o godz. 10:00	11.05.2020 r.
W-F chłopcy	Ćwiczenia gimnastyczne z piłką.	Obejrzyj i poćwicz https://liblink.pl/kl71P6D8Nd	Praca samodzielna. Nauczyciel na czacie do dyspozycji ucznia i rodzica	17.05.2020 (dzienniczek aktywności ruchowej)
W-F dziewczęta	Ćwiczenia według inwencji własnej.	Dziś poświęć obowiązkowe (co najmniej) 5 minut na dowolną rozgrzewkę. Następnie przejdź do wybranych przez siebie ćwiczeń wzmacniających wybraną partię mięśniową: np. brzuch i wykonaj trening – wybierz ilość powtórzeń i serii – dostosuj do swoich możliwości i potrzeb. Pamiętaj o różnorodności. Np. Wybierając brzuch: zwykłe brzuszki, ćwiczenia na skośne mięśnie brzucha, nożyce pionowe	Praca samodzielna. Konsultacje na czacie poprzez Teams.	11.05.2020 r.

		i/lub poprzeczne, deska. Całość wykonać np. 10 razy w 3 seriach. Trening zakończ ćwiczeniami rozciągającymi. *Zadanie dla chętnych na ocenę: Prześlij mi film/zdjęcie siebie podczas wykonywania sportu, który trenujesz lub po prostu bardzo lubisz. Film i zdjęcie może być z przeszłości, nawet dalekiej ;) Może potrafisz odbić piłkę głową 50 razy? Może świetnie skaczesz na skakance lub jeździsz na deskorolce lub nartach? Jeśli nie masz filmu lub zdjęcia siebie lub nie chcesz go wysyłać możesz zastąpić je zdjęciem medalu/pucharu/dyplomu Na prace czekam równo tydzień.		
Muzyka	Warsztat muzyczny.	Sprawdź się i odpowiedz sobie sam/sama na zdania ze strony 158. Zaśpiewaj piosenkę "Radość najpiękniejszych lat". https://www.youtube.com/watch?v=aWSZrchVVjE Zaśpiewaj piosenkę karaoke.	Praca samodzielna.	Na następną lekcję.

		https://www.youtube.com/watch?v=ED62DzUYqBA Nic nie musisz mi wysyłać. Miłego śpiewania:)		
Język angielski	Sprawdzian wiadomości - r.7.	Link do sprawdzianu podany zostanie na lekcji on-line o godz. 11.35.	Lekcja on-line na Teams, godz. 11.35	11.05.2020r
Język hiszpański	Rozumienie tekstu.	Otwórz podręcznik na stronie 91 i przeczytaj tekst. Następnie odpowiedz na pytania do tekstu. Odpowiedzi na te pytania prześlij na mój adres mailowy zdziechowska@gmail.com do 14.05.2020	Praca samodzielna Nauczyciel na czacie do dyspozycji ucznia i rodzica	14.05.2020r
Chemia	Wzory i nazwy wodorotlenków.	Proszę o zapoznanie się z rozdziałem 35 w podręczniku chemii, str. 209 oraz z rozdziałem w epodręczniku: https://epodreczniki.pl/a/wodorotlenki---ich-budowa-i-otrzymywanie/DGFLXz70M Proszę zapisać w zeszycie: 1.Napisz jak zbudowane są wodorotlenki, jaki jest wzór ogólny grupy wodorotlenowej i wodorotlenku 2.Jakie właściwości mają wodorotlenki 3.Napisz, jak tworzy się nazwy wodorotlenków 4.Napisz wzory sumaryczne i nazwy dwóch wybranych wodorotlenków 5.Rozwiąż zadanie 2 z podręcznika, str. 210	Praca samodzielna.	Notatki z zeszytu proszę umieścić w MS Teams, zadania. 21.05.2020r.

Wtorek, 12.05.2020r

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/ lekcja on-line)	Termin wykonania zadań
Matematyka	Potęgowanie iloczynu i ilorazu	Praca z podręcznikiem oraz kartą pracy	Lekcja on-line. MS TEAMS. Godz. 9:00	13.05.2020r.
Język polski	Dlaczego "Zemsta"? - przebieg sporu między dwoma głównymi bohaterami utworu A. Fredry.	Ułożyć plan zdarzeń z uwzględnieniem części komedii: ekspozycji, zawiązania akcji, punktu kulminacyjnego, rozwiązania akcji.	Lekcja online na platformie Teams o godz. 10:00	12.05.2020r.
Język angielski	Czas Present Perfect - ćwiczenia.	Link do ćwiczeń umieszczony będzie w zakładce "zadania" w zespole "angielski 7k" na Teams	Samodzielna praca, konsultacja na Teams	12.05.2020r.
Chemia	Równania reakcji chemicznych.	Proszę o zapoznanie się z rozdziałem 25 w podręczniku chemii, str. 142 oraz z rozdziałem w epodręczniku: https://epodreczniki.pl/a/reakcje-syntezy-i-analizy/DuxLnIPJ5 Proszę zapisać w zeszycie: 1. Wskaż co jest indeksem a co jest współczynnikiem stechiometrycznym w zapisie: 3CO_2. 2. Napisz co to jest substrat a co to jest produkt w reakcji chemicznej. 4. Zapisz i uzgodnij reakcję otrzymywania tlenu z tlenku rtęci (II) (Przykład 32 str. 144).	Lekcja on-line, MS Teams, godz. 11:45-12:15.	Notatki z zeszytu proszę umieścić w MS Teams, zadania. 21.05.2020r.

		5. Zapisz i uzgodnij reakcję otrzymywania tlenku magnezu w reakcji tlenu z magnezem (Przykład 33 str. 144).		
Historia	Sprawa polska w czasie I wojny światowej	Zapoznaj się z tekstem w podręczniku str. 180 – 183. Obejrzyj lekcję nagraną na YouTube: https://youtu.be/SrK41u3CbdE Wykonaj karty pracy: https://tiny.pl/7gvc5 https://tiny.pl/7gvcj Skorzystaj z pomocy: https://tiny.pl/7gvc2 http://tomaszewska.com.pl/sprawa%20polska.pdf https://tiny.pl/7gvdk https://tiny.pl/7gvdb https://tiny.pl/7gvfh https://tiny.pl/7gvfr	Lekcja nagrana na YouTube, praca z podręcznikiem, kartami pracy, czat na Microsoft Teams	18.05.2020 - proszę o odesłanie wypełnionych kart pracy
W-F chłopcy	Sporty uzupełniające.	Drodzy uczniowie w tym zadaniu, namawiam Was do pochwalenia się swoimi zdolnościami ruchowymi. Zróbcie zdjęcie medalu lub dyplomu, który zdobyliście jeszcze w czasie jak chodziliście na swoje treningi w ulubionej dyscyplinie sportu. Możecie też nagrać	Praca samodzielna. Nauczyciel na czacie do dyspozycji ucznia i rodzica	17.05.2020 (dzienniczek aktywności ruchowej)

		film z jakimś ćwiczeniem czy sztuczką w dowolnej dyscyplinie. Można nagrać układ taneczny lub gimnastyczny. Wykażcie się swoją kreatywnością!!! Praca będzie podlegała ocenie. Zdjęcia i filmy wysyłamy: r.perlan@sp133waw.onmicrosoft.com		
W-F dziewczęta	MPN. Gra uproszczona.	Dziś poświęć obowiązkowe (co najmniej) 5 minut na dowolną rozgrzewkę. Następnie przejdź do wybranych przez siebie ćwiczeń wzmacniających wybraną partię mięśniową: np. brzuch i wykonaj trening – wybierz ilość powtórzeń i serii – dostosuj do swoich możliwości i potrzeb. Pamiętaj o różnorodności. Np. Wybierając brzuch: zwykłe brzuszki, ćwiczenia na skośne mięśnie brzucha, nożyce pionowe i/lub poprzeczne, deska. Całość wykonać np. 10 razy w 3 seriach. Trening zakończ ćwiczeniami rozciągającymi. *Zadanie dla chętnych na ocenę:	Praca samodzielna. Konsultacje poprzez czat w Teams.	12.05.2020 r.

		Prześlij mi film/zdjęcie siebie podczas wykonywania sportu, który trenujesz lub po prostu bardzo lubisz. Film i zdjęcie może być z przeszłości, nawet dalekiej ;) Może potrafisz odbić piłkę głową 50 razy? Może świetnie skaczesz na skakance lub jeździsz na deskorolce lub nartach? Jeśli nie masz filmu lub zdjęcia siebie lub nie chcesz go wysyłać możesz zastąpić je zdjęciem medalu/pucharu/dyplomu Na prace czekam równo tydzień.		
Religia	Dobra Nowina o Jezusie. Nowe prawo.	1.Odmów modlitwę: Pod Twoją obronę. 2.Odtwórz film:https://www.youtube.com/watch?v=LtYK9kAsOOI 2.Przeczytaj uważnie treść w podręczniku str.164-166 i zastanów się nad odpowiedzią na pytania w podręczniku str.166. Zanotuj w zeszycie tekst z różowej ramki str.164 i wykonaj zadanie 1 str.166.	Praca samodzielna/film Konsultacje w godzinach lekcji na czacie MS Teams. Zamieszczenie materiałów pomocniczych w plikach grupy na MS Teams.	12.05.2020r. Zdjęcie zadania w zeszycie wyślij do dnia 20.05.2020r.

		3. Przeczytaj fragment Ewangelii Mt 5,3-11 str. 167 w podręczniku i zastanów się jakie obietnice są zawarte w Ośmiu Błogosławieństwach? 4. Zapoznaj się z treścią w książce str.169 - 172 i spróbuj zapamiętać treść zawartą w ramkach różowych oraz zastanów się nad odpowiedziami na pytania w ramkach zielonych. 5. Zanotuj w zeszycie: Nowe Prawo Chrystusa streszcza się w Ośmiu Błogosławieństwach, które stanowią kodeks moralny chrześcijanina. Dla chętnych: przypomnij sobie biografię Papieża Polaka oraz odmów modlitwę do św. Jana Pawła II. https://www.youtube.com/watch?v=M3djmFTgxB4		
--	--	--	--	--

Środa, 13.05.2020r

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/ lekcja on-line)	Termin wykonania zadań

WDŻ	Uzależnienia behawioralne.	Obejrzyj prezentację multimedialną i rozwiąż test. https://tiny.pl/7mf2v	Praca samodzielna. Nauczyciel dostępny na czacie MS Teams	20.05.2020r.
Biologia	Obwodowy układ nerwowy. Odruchy.	1. Przeczytaj uważnie temat w podręczniku s. 177- 180. 2. Zapoznaj się z prezentacją umieszczoną w plikach zespołu na platformie Microsoft Teams. 3. Po zakończeniu zadań do 20 maja uzupełnij kartę pracy umieszczoną w zadaniach grupy na MS Teams (przed wykonaniem zadań uważnie zapoznaj się z instrukcją). Zadania będą oceniane.	Praca samodzielna/ konsultacje online na platformie Microsoft Teams. Wszystkie zagadnienia zostaną szczegółowo omówione na dodatkowej lekcji online w czwartek (14 maja) w godzinach 12.00-13.00	Do 20.05.2020r.
Język polski	Powtórzenie wiadomości o czasowniku.	Czasownik - ćwiczenia w zeszytach ćwiczeń cz.2-13 str.39-44	Praca samodzielna	15.05.2020r.
Fizyka	Parowanie i skraplanie	Praca podczas lekcji	Lekcja on-line Teams godz: 10:45	13.05.2020
Matematyka	Działania na potęgach	Praca z podręcznikiem	Lekcja on-line. MS TEAMS. Godz.11:30	13.05.2020r.
Matematyka	Działania na potęgach	Praca z kartą pracy dostępną na TEAMS	Lekcja on-line. MS TEAMS. Godz.12:00	13.05.2020r.
W-F dziewczęta	Pierwsza pomoc podczas zajęć wychowania fizycznego.	Dziś poświęć obowiązkowe (co najmniej) 5 minut na dowolną rozgrzewkę. Następnie przejdź do wybranych przez siebie ćwiczeń wzmacniających wybraną partię mięśniową: np. brzuch i wykonaj	Praca samodzielna. Konsultacje poprzez czat w Teams.	13.05.2020 r.

		trening – wybierz ilość powtórzeń i serii – dostosuj do swoich możliwości i potrzeb. Pamiętaj o różnorodności. Np. Wybierając brzuch: zwykłe brzuszki, ćwiczenia na skośne mięśnie brzucha, nożyce pionowe i/lub poprzeczne, deska. Całość wykonać np. 10 razy w 3 seriach. Trening zakończ ćwiczeniami rozciągającymi. *Zadanie dla chętnych na ocenę: Prześlij mi film/zdjęcie siebie podczas wykonywania sportu, który trenujesz lub po prostu bardzo lubisz. Film i zdjęcie może być z przeszłości, nawet dalekiej ;) Może potrafisz odbić piłkę głową 50 razy? Może świetnie skaczesz na skakance lub jeździsz na deskorolce lub nartach? Jeśli nie masz filmu lub zdjęcia siebie lub nie chcesz go wysyłać możesz zastąpić je zdjęciem medalu/pucharu/dyplomu Na prace czekam równo tydzień.		
--	--	--	--	--

W-F chłopcy	Ćwiczenia ogólnorozwojowe z ręcznikiem.	Obejrzyj i poćwicz https://liblink.pl/8Q7sTSphep	Praca samodzielna. Nauczyciel na czacie do dyspozycji ucznia i rodzica	17.05.2020r. (dzienniczek aktywności ruchowej)
-------------	---	---	---	---

Czwartek, 14.05.2020r

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja online)	Termin wykonania zadań
Język polski	"Tych dwóch ludzi: ogień, woda" - charakterystyka Cześnika i Rejenta.	Poszukaj cytatów do charakterystyki Cześnika i Rejenta.	Lekcja online na platformie Teams o godz. 10:00	14.05.2020r.
Język hiszpański	Rozrywka i czas wolny - słownictwo.	Otwórz podręcznik na stronie 88 i przetłumacz pokazane na obrazkach czynności. Następnie wykonaj ćwiczenie 1 ze strony 88 - połącz wyżej podane czynności z czasownikami.	Praca samodzielna Nauczyciel na czacie do dyspozycji ucznia i rodzica	14.05.2020r.
Godzina wychowawcza	Sympatia, miłość i wrażliwość interpersonalna	Opisz w kilku zdaniach różnice pomiędzy: podobieństwem poglądów a sympatią, miłością i bliskością. Swoje wypowiedzi przedstawicie podczas zajęć online	Lekcja on-line MS TEAMS Godz.10:30	14.05.2020r.
W-F dziewczęta	Tabata - krótki, intensywny trening.	Drogie dziewczęta!	Praca samodzielna. Konsultacje poprzez czat w Teams.	14.05.2020 r.

		Dziś zapraszam do wykonania treningu tabaty – jest naprawdę trudny, przetestowałam! 😊 Trwa tylko około 15minut, składa się z 3 serii, w każdej jest 8 ćwiczeń. Ćwiczenie główne wykonujemy przez 30 sekund – tu można skupić się na tym, aby wykonać je jak najdokładniej, a może być wolniej. Po 30sekundach przychodzi czas na 10 sekund ćwiczeń turbo – w każdej serii ćwiczenie jest inne. UWAGA: jeśli trening jest dla Ciebie zbyt intensywny to 10 sekundowe ćwiczenie turbo zastąp głębokimi oddechami w staniu 😊 Między seriami jest minuta przerwy i ponownie - jeśli to dla Ciebie za mało, wydłuż czas odpoczynku (ale do maksymalnie 2 minut). Trening nie zawiera rozgrzewki – wykonaj dowolną przed rozpoczęciem treningu Tabaty.		
--	--	---	--	--

		Jeśli cały trening jest dla Ciebie za ciężki to wykonaj tylko jedną serię. Powodzenia! https://www.youtube.com/watch?v=YvGXXB_syA&t=1s		
W-F chłopcy	M.P.N.-doskonalenie podań i przyjęć piłki.	Obejrzyj i spróbuj poćwiczyć https://www.youtube.com/watch?v=jsGpL3YW1xI	Praca samodzielna. Nauczyciel na czacie do dyspozycji ucznia i rodzica	17.05.2020r. (dzienniczek aktywności ruchowej)
Biologia	Higiena i choroby układu nerwowego.	1. Przeczytaj uważnie temat w podręczniku s. 185- 190. 2. Zapoznaj się z prezentacją umieszczoną w plikach zespołu na platformie Microsoft Teams. 3. W celu utrwalenia wiadomości uzupełnij zadania umieszczone w zeszycie ćwiczeń.	Praca samodzielna/ konsultacje online na platformie Microsoft Teams	Do 20.05.2020r.
Język angielski	Injuries – urazy.	Przygotujcie podręcznik i zeszyt. Wykonamy zad. ze str. 96	Lekcja on-line na Teams, godz. 13.00	14.05.2020r
Geografia	Ochrona przeciwpowodziowa a występowanie i	1. Przeczytać uważnie temat w podręczniku s. 170 - 174 oraz zapoznać się z prezentacją multimedialną nauczyciela (dostępna w plikach zespołu Geografia 7k).	Lekcja on-line MS Teams godz. 13:30 lub praca samodzielna	20.05.2020r.

	skutki powodzi.	2. W zeszycie proszę zapisać (notatka jest dla Was): -3 metody stosowane w ochronie przeciwpowodziowej -2 obszary najbardziej narażone na powódzie w Polsce -3 przyczyny i 3 skutki powodzi Dla utrwalenia tematu dorzucam link do wykonanej przeze mnie gry: https://tiny.pl/7m86z		
Informatyka	Formatowanie łańcuchów znaków	Zapoznaj się z plikiem umieszczonym w MS Teams prezentującym sposoby formatowania łańcuchów znaków. Zadanie umieszczone w plikach MS Teams. https://sp133waw.sharepoint.com/sites/informatykaklasy7/Materiay%20z%20zaj/%C5%81a%C5%84cuchy%20znak%C3%B3w.py	Praca samodzielna	Następny tydzień

Piątek, 15.05.2020r

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/ lekcja online)	Termin wykonania zadań
Etyka	Szacunek	O szacunku wielokrotnie rozmawialiśmy na naszych lekcjach. Wiecie, że jeżeli chcemy, aby darzono nas szacunkiem musimy się trochę postarać. Poniżej załączam Wam link do filmiku, z którego usłyszycie kilka dobrych rad. Mam nadzieję, że z nich skorzystacie. https://youtu.be/ePvv5FJiXgE Po obejrzeniu prezentacji pomyślcie kogo Wy darzycie największym szacunkiem. Napiszcie o tym w 2 – 3 zdaniach. Na Wasze prace czekam pod adresem: d.rybusinska@sp133waw.onmicrosoft.com	Praca samodzielna uczniów z wykorzystaniem wskazanej strony internetowej.	22.05.2020 r.
Historia	Podsumowanie działu - I wojna światowa	Zapoznaj się z podsumowaniem działu w podręczniku str. 184 – 186. Wykonaj karty pracy: https://tiny.pl/7gv5m https://tiny.pl/7gv5t	Praca z podręcznikiem, kartami pracy, czat na Microsoft Teams	22.05.2020 - proszę o odesłanie wypełnionych kart pracy 22 maja 2020r. Godz. 09:00 test online z działu 5 – I wojna światowa

Język polski	Charakterystyka głównych postaci "Zemsty".	Uzupełnij kartę pracy - Cześćnik i Rejent.	Praca samodzielna; karta pracy w notesach zajęć w Teams ; możliwość konsultacji na platformie Teams.	18.05.2020r.
Plastyka	Portret. Cz.1	Zapoznaj się z treścią dokumentu: https://tiny.pl/7mvsf Temat w podręczniku na stronie 92. Wykonaj swój autoportret/ zadanie na 2 lekcje.	Praca samodzielna. Konsultacje- Platforma Teams.	22.05.2020r.
Matematyka	Notacja wykładnicza	Praca z podręcznikiem i kartą pracy	Lekcja on-line. MS TEAMS. Godz.11:30	15.05.2020r.
Geografia	Warunki produkcji energii z różnych źródeł.	1. Przeczytać uważnie temat w podręczniku s. 175 - 177 oraz zapoznać się z prezentacją multimedialną nauczyciela (dostępna w plikach zespołu Geografia 7k). 2. W zeszycie proszę zapisać (notatka jest dla Was): Regiony w Polsce, gdzie najlepiej korzystać z energii wiatru, promieniowania słonecznego,	Praca samodzielna Konsultacje w MS Teams	21.05.2020r.

		wnętrza Ziemi, węgla (każde źródło oddzielnie) Materiał dodatkowy (do przejrzania): https://tiny.pl/7gspw Dorzucam link do wykonanej przeze mnie gry: https://tiny.pl/7gs2g		
Fizyka	Powtórzenie	Praca podczas lekcji	Lekcja on-line Teams godz. 13:45	15.05.2020