

TYGODNIOWY PLAN KLASY 7L**DATA: 11.05 - 15.05.2020 r.****PONIEDZIAŁEK, 11.05.2020**

NUMER LEKCJI	PRZEDMIOT	TEMAT LEKCJI	ZADANIA DLA UCZNIA	SPOSÓB REALIZACJI (SAMODZIELNA PRACA/ LEKCJA ON LINE)	TERMIN WYKONANIA ZADAŃ
1	INFORMATYKA	Formatowanie łańcuchów znaków	Zapoznaj się z plikiem umieszczonym w MS Teams prezentującym sposoby formatowania łańcuchów znaków https://sp133waw.sharepoint.com/sites/Informatykaklasy7/Materiay%20z%20zaj/%C5%81a%C5%84cuchy%20znak%C3%B3w.py	Praca samodzielna	Następny tydzień
2	JĘZYK POLSKI	Jak przemawiać, aby odnieść zamierzony cel?	Przeczytaj tekst ze str. 275 i wykonaj zadanie 5 str. 280-281 Zapoznaj się z informacjami zamieszczonymi w ramkach.	Lekcja online (Office 365), godz. 8.50- 9.15 Konsultacja dla uczniów. Praca samodzielna.	11. 05. 2020 r.

3	MATEMATYKA	Powtórzenie: Graniastosłupy – rodzaje.	Wykonaj ćwiczenia zamieszczone tutaj: https://drive.google.com/file/d/1b5jCCrjmigUlc3tgNkEmLvQKNK8XxTFm/view?usp=sharing Odpowiedzi będą udostępnione w środę.	Praca samodzielna	13.05.2020 r.
4	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 samodzielną.	Notatki z zeszytu proszę umieścić w MS Teams, zadania. 21.05.2020 r.
5	FIZYKA	Sprawdzian z Termodynamiki	Test 45 minut	Ms Teams on-line godz. 11:35	Nie dotyczy
6	JĘZYK ANGIELSKI	Present Continuous/ be going to- ćwiczenia.	Wykonaj zadania z ćwiczeń. Zad.3,4 str.28 Zad.4,6 str.29 Osoby o numerach 1-10 przesyłają pracę domową nauczycielowi	Praca samodzielna	13.05.2020 r.
7	WYCHOWANIE FIZYCZNE DZ.	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,	Praca samodzielna. Konsultacje na czacie	11.05.2020 r. oraz 18.05.2020 r.

			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 wysłać możesz zastąpić je zdjęciem medalu/pucharu/dyplomu Na prace czekam równo tydzień.	poprzez Teams.	
7	WYCHOWANIE FIZYCZNE DZ.	Ćwiczenia ogólnorozwojowe.	Dziś trochę teorii dotyczącej techniki w piłce nożnej :) 1. Uderzając piłkę, staraj się nadać jej niski lot. Dla bramkarza znacznie łatwiej jest złapać piłkę, lecącą góram niż dołem. 2. Kieruj piłkę w dalsze rogi bramki. Strzały kierowane blisko bramkarza, sprawią mu znacznie mniej kłopotu. 3. Zróżnicuj swoje zachowanie pod bramką. Jeżeli zawsze będziesz postępował tak samo, to prawdopodobnie obrońcy zablokują twój strzał. 4. Nie patrz w kierunku, gdzie chcesz skierować strzał. To powoduje, że łatwo można przewidzieć, gdzie polecą piłka. 5. Ćwicz strzały pod ostrym kątem. Są one trudne do obrony. Dokładność:	Praca samodzielna. Konsultacje poprzez czat na Teams.	11.05.2020 r.

			To prawda, że silne strzały są trudne do obrony, ale strzelając z całą siłą trudno jest skierować piłkę w zamierzone miejsce. Nie zdobędziesz bramki strzelając z całą siłą, ale niecelnie. Dlatego na początku pracuj przede wszystkim nad celnością uderzeń. Strzał- rykoszety: 1. Kiedy strzeliłeś, obserwuj co dzieje się z piłką. Może się zdarzyć, że uderzy ona w słupek lub bramkarz ją wypuści. 2. Jeśli nie zatrzymasz się, a podążysz za piłką w kierunku bramki, to możesz jeszcze raz strzelić odbitą piłką. Kiedy nie strzelać? Kiedy widzisz otwartą przestrzeń do bramki, powinieneś strzelać. Czasem jednak droga do bramki jest zasłonięta, a twój partner ma lepszą pozycję do oddania strzału. Lepiej wtedy podać piłkę do niego. Rzut karny: Każdy z graczy karnego wykonuje inaczej. Niektórzy uderzają piłkę z całej siły (często piłka leci nad bramką) lub strzelają wewnętrzną częścią stopy, która jest bardziej dokładna. - Na samym początku zdecyduj się, gdzie będziesz celował. - Zawsze myśl pozytywnie. - Patrz na piłkę, nie na bramkarza. - Weź długi rozbieg. - W momencie uderzenia piłki trzymaj głowę nisko. - Zachowaj równowagę.		
--	--	--	--	--	--

			Pamiętaj, jeśli nie trafisz, nie martw się i graj dalej. Nawet najlepsi czasem pudłują. Zobacz jak się strzela😊 https://www.youtube.com/watch?v=5rowuPUXuQw		
8	WYCHOWANIE FIZYCZNE CHŁ	M.P.R.- nauka rzutu na bramkę.	Obejrzyj film: https://www.youtube.com/watch?v=TIRHuxbD61g Przypomnij sobie i napisz: jakie wymiary ma boisko do piłki ręcznej.	Praca samodzielna. Nauczyciel na czacie do dyspozycji ucznia i rodzica	17.05.2020 (dzienniczek aktywności ruchowej)
8	WYCHOWANIE FIZYCZNE CHŁ	Ćwiczenia gimnastyczne z piłką	Obejrzyj i poćwicz https://liblink.pl/ki71P6D8Nd	Praca samodzielna. Nauczyciel na czacie do dyspozycji	17.05.2020 (dzienniczek aktywności ruchowej)

				ucznia i rodzica	
--	--	--	--	------------------	--

WTOREK, 12.05.2020

NUMER LEKCJI	PRZEDMIOT	TEMAT LEKCJI	ZADANIA DLA UCZNIA Zadania dla ucznia	SPOSÓB REALIZACJI (SAMODZIELNA PRACA/ LEKCJA ON LINE)	TERMIN WYKONANIA ZADAŃ
1	WDŹ	Utrata wolności. Zagrożenia. Uzależnienia chemiczne.	Obejrzyj prezentację multimedialną. Uważnie przeczytaj notatkę i wykonaj ćwiczenie. https://tiny.pl/7mfkw	Praca samodzielna. Nauczyciel dostępny na czacie MS Teams	19.05.2020r.
2	GEOGRAFIA	Ochrona przeciwpowodziowa a występowanie i skutki powodzi.	1. Przeczytać uważnie temat w podręczniku s. 170 - 174 oraz zapoznać się z prezentacją multimedialną nauczyciela (dostępna w plikach zespołu Geografia 7I). 2. W zeszyte 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	Lekcja on-line MS Teams godz. 9:00 lub praca samodzielna	18.05.2020

			Dla utrwalenia tematu dorzucam link do wykonanej przeze mnie gry: https://tiny.pl/7m86z		
3	WYCHOWANIE FIZYCZNE CHŁ	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 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	Praca samodzielna. Nauczyciel na czacie do dyspozycji ucznia i rodzica	17.05.2020 (dzienniczek aktywności ruchowej)
3	WYCHOWANIE FIZYCZNE DZ.	Pierwsza pomoc podczas zajęć wychowania fizycznego.	Czy wiecie na czym polega pierwsza pomoc? Czy wiecie, dlaczego jest ona tak ważna? Czy wiecie pod jaki numer należy dzwonić, aby wezwać pomoc. Zapraszam do zapoznania się z filmem poniżej https://liblink.pl/kQ89sPbhfW Zadanie z lekcji: przygotuj rozgrzewkę do wybranej przez Ciebie dyscypliny sportowej. Praca jest obowiązkowa dla wszystkich uczniów, będzie oceniana. Masz dwie możliwości:	Praca samodzielna. Konsultacje poprzez czat w Teams.	12.05.2020 r.

			a) nagraj filmik pokazujący kolejne ćwiczenia (czas trwania filmu: max 2 min) lub b) zrób konspekt ćwiczeń tzn. wypisz kolejne ćwiczenia. WYBIERZ JEDNĄ FORMĘ - FILMIK LUB KONSPEKT. Filmik lub konspekt z ćwiczeniami wyślij do mnie do końca tygodnia za pomocą znanych Ci narzędzi platformy Microsoft Office.		
4	JĘZYK ANGIELSKI	The risk factor.	Przygotuj się na lekcję online.	Lekcja online o godz.10.00	
5	JĘZYK POLSKI	Wszystko co trzeba wiedzieć o imiesłowach.	Zapoznaj się z informacjami zamieszczonymi w ramce na str. 282 i wykonaj zadania: 1-4 str. 283-284	Lekcja online (Office 365), godz. 11.35-12.00 Konsultacja dla uczniów. Praca samodzielna.	13. 05. 2020 r.
6	JĘZYK HISZPAŃSKI	Powtórzenie wiadomości.	Przed lekcją proszę się zastanowić, które zagadnienia do sprawdzianu (z tych wymienionych w Librusie) sprawiają Wam jeszcze kłopoty. Podczas lekcji omówimy sobie najważniejsze kwestie do sprawdzianu, który odbędzie się w piątek 14 maja.	Lekcja on-line na platformie MS Teams (12:40-13:05)	12.05.2020r.
7	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	Lekcja nagrana na YouTube, praca z podręcznikiem, kartami pracy, czat na Microsoft Teams	18.05.2020 - proszę o odesłanie wypełnionych kart pracy

			http://tomaszewska.com.pl/sprawa%20polska.pdf https://tiny.pl/7gvdk https://tiny.pl/7gvdb https://tiny.pl/7gvfh https://tiny.pl/7gvfr		
8	RELIGIA	Dobra Nowina o Jezusie. Nowe prawo.	1.Odmów modlitwę: Pod Twoją obronę. 2.Odtwórz film:https://www.youtube.com/watch?v=LtYK9kAsOOI 3.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. 4. Przeczytaj fragment Ewangelii Mt 5,3-11 str. 167 w podręczniku i zastanów się jakie obietnice są zawarte w Ośmiu Błogosławieństwach? 5. Zapoznaj się z treścią w książce str.169 - 172 i spróbuj zapamiętać treść zawartą w ramkach różowych. 6. Zanotuj w zeszycie: Nowe Prawo Chrystusa streszcza się w Ośmiu Błogosławieństwach, które stanowią kodeks moralny chrześcijanina.	Praca samodzielna/film Konsultacje w godzinach lekcji na czacie w MS Teams. Zamieszczenie materiałów pomocniczych w plikach MS Teams.	12.05.2020r. Zdjęcie pracy w zeszycie prześlij do dnia 22.05.2020r.

			Dla chętnych: przypomnij sobie biografię Papieża Polaka oraz odmów modlitwę do św. Jana Pawła II. https://www.youtube.com/watch?v=M3djmFTgxB4		
--	--	--	--	--	--

ŚRODA, 13.05.2020

NUMER LEKCJI	PRZEDMIOT	TEMAT LEKCJI	ZADANIA DLA UCZNIA Zadania dla ucznia	SPOSÓB REALIZACJI (SAMODZIELNA PRACA/ LEKCJA ONLINE)	TERMIN WYKONANIA ZADAŃ
1	JĘZYK POLSKI	Rodzaje imiesłówów.	Wykonaj zadania 5-8 str. 285	Lekcja online (Office 365), godz. 8.00-8.25 Konsultacja dla uczniów. Praca samodzielna	14. 05. 2020 r.
2	GODZINA WYCHOWAWCZA	Rodzaje notatek	Zapoznaj się z artykułem dotyczącym notatek: https://radownisia.wordpress.com/2017/06/30/notatki/	Praca samodzielna	Następny tydzień
3	FIZYKA	Wyznaczanie objętości	Wg podręcznika temat 35	On-line Teams godz. 9:45	Przesłać zaległe zadania do 12.05

4	WYCHOWANIE FIZYCZNE DZ.	Tabata – krótki, intensywny trening.	Drogie dziewczęta! 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!	Praca samodzielna. Konsultacje poprzez chat na Teams.	13.05.2020 r.
---	----------------------------	--	--	---	---------------

			https://www.youtube.com/watch?v=YvGXXB_syA&t=1s		
4	WYCHOWANIE FIZYCZNE CHŁ	Ćwiczenia ogólnorozwojowe z ręcznikiem.	Obejrzyj i poćwicz https://liblink.pl/8Q7sTSphep	Praca samodzielna. Nauczyciel na czacie do dyspozycji ucznia i rodzica	17.05.2020 (dzienniczek aktywności ruchowej)
5	MATEMATYKA	Powtórzenie: Graniastosłupy – pole powierzchni.	Wykonaj ćwiczenia zamieszczone tutaj: https://drive.google.com/file/d/1wyzWMufzFASEY3r6XpxOJ5ibYW8-GVM6/view?usp=sharing Odpowiedzi będą udostępnione jutro.	Praca samodzielna	14.05.2020 r.
6	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	20.05.2020 - proszę o odesłanie wypełnionych kart pracy 20 maja 2020r. Godz. 13:00 test online z działu 5 – I wojna światowa
7	PLASTYKA	Portret. cz.2.	Obejrzyj prezentację: https://tiny.pl/7g4xv	Praca samodzielna.	20.05.2020r.

			Zadanie plastyczne- Kontynuacja tematu- Wykonaj swój autoportret.	Konsultacje- Platforma Teams.	
--	--	--	---	-------------------------------	--

CZWARTEK, 14.05.2020

NUMER LEKCJI	PRZEDMIOT	TEMAT LEKCJI	ZADANIA DLA UCZNIA Zadania dla ucznia	SPOSÓB REALIZACJI (SAMODZIELNA PRACA/ LEKCJA ON LINE)	TERMIN WYKONANIA ZADAŃ
1	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 7I). 2. W zeszycie proszę zapisać (notatka jest dla Was): Regiony w Polsce, gdzie najlepiej korzystać z energii wiatru, promieniowania słonecznego, wnętrza Ziemi, węgla (każde źródło oddzielnie) Materiał dodatkowy (do przejrzania): https://tiny.pl/7gspw Dorzucam link do	Praca samodzielna Konsultacje w MS Teams	20.05.2020

			wykonanej przeze mnie gry: https://tiny.pl/7gs2g		
2	MATEMATYKA	Powtórzenie: Graniastopy – objętość.	Wykonaj ćwiczenia zamieszczone tutaj: https://drive.google.com/file/d/1PDfwfNM-mEklHTCZKVAcr1PCA8tEAPET/view?usp=sharing Odpowiedzi będą udostępnione jutro.	Praca samodzielna	15.05.2020 r.
3	JĘZYK HISZPAŃSKI	Sprawdzian z działu 5.	Rozwiąż test udostępniony na platformie MS Teams w zakładce "Zadania". Test zostanie udostępniony o 8 rano i będziesz mieć czas na jego rozwiązanie do końca dnia.	Praca samodzielna	14.05.2020r.
4	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.
5	JĘZYK POLSKI	Przykazania czy antyprzykazania?	Przeczytaj tekst ze str. 286 i wykonaj zadania 1-6 str. 286-287	Lekcja online (Office 365), godz. 11.35-12.00 Konsultacja dla uczniów.	15. 05. 2020 r.

		Omówienie wiersza K. Wierzyńskiego.		Praca samodzielna.	
6	JĘZYK ANGIELSKI	Reading exercises.	Przeczytaj tekst ze str. 30 z ćwiczeń "How to write songs". Wykonaj zadania 1-3 z tej samej strony.	Praca samodzielna	15.05.2020r.

PIĄTEK, 15.05.2020

NUMER LEKCJI	PRZEDMIOT	TEMAT LEKCJI	ZADANIA DLA UCZNIA Zadania dla ucznia	SPOSÓB REALIZACJI (SAMODZIELNA PRACA/LEKCJA ONLINE)	TERMIN WYKONANIA ZADAŃ
2	INFORMATYKA	Formatowanie łańcuchów w znaków	Zapoznaj się z plikiem umieszczonym w MS Teams prezentującym sposoby formatowania łańcuchów znaków https://sp133waw.sharepoint.com/sites/Informatykaklasy7/Materiay%20z%20zaj/%C5%81a%C5%84cuchy%20znak%C3%B3w.py	Praca samodzielna	Następny tydzień
3	MATEMATYKA	Odczytywanie danych statystycznych.	Wykonaj zadania 1-6 s.290-293 z podręcznika.	Praca samodzielna	18.05.2020 r.

4	JĘZYK POLSKI	Sprawdzian - pisanie na temat i zgodnie z celem.	Punktualnie zaloguj się na lekcję.	Lekcja online (Office 365), godz. 10.45-11.15 Konsultacja dla uczniów. Praca samodzielna.	15. 05. 2020 r.
5	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 zeszytach ćwiczeń.	Praca samodzielna/ konsultacje online na platformie Microsoft Teams.	Do 20.05.2020 r.
6	CHEMIA	Równania reakcji chemicznych.	Proszę o zapoznanie się z rozdziałem 25 w podręczniku chemii, str. 142 oraz z rozdziałem w podręczniku: https://epodreczniki.pl/a/reakcje-syntezy-i-analizy/DuxLnIPJ5 Proszę zapisać w zeszytach: 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). 5. Zapisz i uzgodnij reakcję otrzymywania tlenku magnezu w reakcji tlenu z magnezem (Przykład 33 str. 144).	Lekcja online, MS Teams, godz. 12:45-13:15.	Notatki z zeszytu proszę umieścić w MS Teams, zadania. 21.05.2020 r.

7	MUZYKA	Warsztat muzyczny.	Sprawdź się i odpowiedz sobie sam/sama na zdania TO JUŻ WIEMY ze strony 158. Zaśpiewaj piosenkę "Radość najpiękniejszych lat". https://www.youtube.com/watch?v=aWSZrchVVjE Zaśpiewaj piosenkę karaoke. https://www.youtube.com/watch?v=ED62DzUYqBA Nic nie musisz mi wysyłać. Miłego śpiewania 😊 Dla chętnych- piosenka do odśpiewania online.	Praca samodzielna.	W trakcie zajęć.
---	--------	--------------------	--	--------------------	------------------