

TYGODNIOWY PLAN KLASY 7L**DATA: 04.05 - 8.05.2020 r.****PONIEDZIAŁEK, 04.05.2020**

NUMER LEKCJI	PRZEDMIOT	TEMAT LEKCJI	ZADANIA DLA UCZNIĄ	SPOSÓB REALIZACJI (SAMODZIELNA PRACA/ LEKCJA ON LINE)	TERMIN WYKONANIA ZADAŃ
1	INFORMATYKA	Zadania z wykorzystaniem poznanych elementów	Wykonanie programu opisanego podczas lekcji online.	Lekcja Online MS Teams	Następny tydzień
2	JĘZYK POLSKI	Tajemniczy świat ballady A. Mickiewicza "Świtezianka"	Zapoznaj się z treścią ballady str. 253 Wykonaj zadania 1-5 str. 255-256	Lekcja online (Office 365), godz. 8.50-9.15 Konsultacja dla uczniów. Samodzielna praca.	5. 05. 2020 r.
3	MATEMATYKA	Objętość prostopadłościanu. Jednostki objętości.	Wykonajcie ćwiczenia: 1 s.113; 5-6 s.114.	Praca samodzielna	6.05.2020 r.

4	CHEMIA	Sprawdzian Woda i roztwory wodne.	Sprawdzian Woda i roztwory wodne.	Lekcja on-line, MS Teams, godz: 10:45-11:30.	N/A
5	FIZYKA	Parowanie i skraplanie	Zadanie do wykonania: Zmierz temperaturę wrzącej wody i zmierz czy zmienia się ona po zwiększeniu płomienia lub mocy kuchenki - wnioski zapisz do zeszytu. Kartkówka z ostatnich 3 tematów. Zadania do domu z podręcznika temat 34	Lekcja on-line teams godz: 11:35	10.05.2020
6	JĘZYK ANGIELSKI	Słuchanie ze zrozumieniem- zadania.	Wykonaj 2 pierwsze zadania egzaminacyjne na umiejętność słuchania ze zrozumieniem: https://tiny.pl/7msps	Praca samodzielna	04.05.2020r.
7	WYCHOWANIE FIZYCZNE DZ.	Nauka układu tanecznego.	Dziś zapraszam Was do nauki układu tanecznego. Poniżej link do lekcji. Układ podzielony jest na kilka części. Po każdej z nich jest przerwa, powtórka, dziewczyny prezentują taniec z muzyką i bez. Rób tyle przerw ile potrzebujesz, cofaj jeśli musisz coś powtórzyć. Trzymam kciuki, powodzenia! https://www.youtube.com/watch?v= niF6s8tbZE&t=530s PS. Dajcie znać czy lubicie taką formę WF-u ;)	Praca samodzielna. Konsultacje poprzez czat w Teams.	04.05.2020 r.

7	WYCHOWANIE FIZYCZNE DZ.	Technika relaksacji.	W trakcie tej lekcji dowiesz się co to jest relaksacja, w czym pomaga oraz sprawdzisz w praktyce jak ona działa na Twój organizm. Najpierw zapoznaj się z krótkimi informacjami, a następnie wybierz i wykonaj jedną z dwóch podanych relaksacji. Jeżeli masz ochotę możesz wykonać dwie - jedną jednego dnia, a kolejną drugiego. CO TO JEST RELAKSACJA? Dla wielu z nas relaks oznacza wieczorne leżenie przed telewizorem na zakończenie stresującego dnia. Nie jest to jednak najlepszy sposób na radzenie sobie ze stresem i niewiele pomaga w łagodzeniu jego negatywnych skutków. Aby skutecznie łagodzić stres trzeba aktywować naturalną reakcję odprężenia. Można to zrobić poprzez praktykowanie technik relaksacyjnych, takich jak głębokie oddychanie, medytacja, ćwiczenia czy uprawianie jogi. Włączenie tych działań w rytm dnia może pomóc zredukować stres, zwiększyć energię i poprawić nastrój. JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO RELAKSACJI? Do treningu relaksacji nie potrzeba wielkich przygotowań. Ważne, żeby mieć ok. 15-20 minut spokoju i żeby było nam wygodnie. Znajdź cichy, zamknięty pokój, gdzie nikt nie będzie ci przeszkadzał przez 15-20 minut Włóż wygodne, luźne ubrania (lub po prostu zdejmij pasek, okulary i ciężką biżuterię) i zdejmij buty		
---	------------------------------------	-------------------------	--	--	--

			Położ się lub usiądź wygodnie. Nie zakładaj nogi na nogę, ręce połów swobodnie wzdłuż ciała (jeśli leżysz) lub na udach (jeśli siedzisz). Możesz przykryć się kocem. Przymknij oczy, żeby łatwiej było Ci się skoncentrować na sobie, a nie na otoczeniu Oddychaj głęboko i powoli. Napełniaj płuca do 80% pojemności, nie do 100%, bo wtedy za bardzo napinają się mięśnie klatki piersiowej i paradoksalnie trudniej się oddycha. Daj sobie chwilę, żeby się uspokoić, zanim przystąpisz do właściwego treningu relaksacji. Różne myśli na bieżące tematy będą Ci przychodzić do głowy. Nie przejmuj się tym, daj im spokojnie płynąć... A) TECHNIKA PROGRESYWNEJ RELAKSACJI MIĘŚNI JACOBSONA Technika ta polega na napinaniu i rozluźnianiu kolejnych grup mięśniowych w określonym porządku (progresywnie), zaczynając od mięśni stóp, a kończąc na mięśniach twarzy. Jej ważnym elementem jest koncentrowanie swojej pełnej uwagi na tych częściach ciała, które są w danym momencie napinane i rozluźniane. Pomaga to z jednej strony dobrze poznać swoje ciało, a z drugiej uczy nas rozpoznawania i regulowania niepotrzebnego napięcia mięśni w zwyczajnych, codziennych sytuacjach. https://liblink.pl/lwVBcUaKNz TRENING AUTOGENNY SHULTZA Trening autogeny działa poprzez indukowanie (wzbudzanie) poczucie ciepła i ciężkości w różnych częściach ciała za pomocą		
--	--	--	---	--	--

			stwierdzeń opisujących ten stan. Takie wzbudzenie rozluźnienie wpływa na autonomiczny układ nerwowy, który zwrótnie powoduje dalsze rozluźnienie i stan głębokiego relaksu. https://liblink.pl/UnFkZPjqUt		
8	WYCHOWANIE FIZYCZNE CHŁ	M.P.K.-doskonalenie kozłowania.	Obejrzyj i poćwicz: https://liblink.pl/p93gpXKKW8 <u>Dla chętnych-nagraj 4 ćwiczenia jak je wykonujesz i wyślij: r.perlan@sp133waw.onmicrosoft.com</u>	Praca samodzielna. Nauczyciel na czacie do dyspozycji ucznia i rodzica	10.05.2020 (dzienniczek aktywności ruchowej)
8	WYCHOWANIE FIZYCZNE CHŁ	Ćwiczenia szybkościowo-koordynacyjne z linią.	Obejrzyj i spróbuj poćwiczyć https://liblink.pl/DA3Rieryqv	Praca samodzielna. Nauczyciel na czacie do dyspozycji ucznia i rodzica	10.05.2020 (dzienniczek aktywności ruchowej)

WTOREK, 05.05.2020

NUMER LEKCJI	PRZEDMIOT	TEMAT LEKCJI	ZADANIA DLA UCZNIA Zadania dla ucznia	SPOSÓB REALIZACJI	TERMIN WYKONANIA
--------------	-----------	--------------	--	-------------------	------------------

				(SAMODZIELNA PRACA/ LEKCJA ON LINE)	ZADAŃ
1	WDŻ	Ludzie drogowskazy	Obejrzyj prezentację multimedialną. Przeczytaj uważnie notatkę. Po zapoznaniu się z nią wykonaj ćwiczenia. https://tiny.pl/7qdnT	Praca samodzielna. Nauczyciel dostępny na czacie MS Teams	12.05.2020
2	GEOGRAFIA	Utrwalenia wiadomości i umiejętności z działu Przemysł i usługi w Polsce oraz zanieczyszczenia.	1. Proszę zapoznać się z prezentacją multimedialną nauczyciela link: https://tiny.pl/7x346 (zawiera przykładowe pytania powtórzeniowe oraz zagadnienia) 2. W zeszycie proszę zapisać odpowiedzi na 6 wybranych pytań z powtórzenia. Link do przygotowanej przeze mnie gry geograficznej dla utrwalenia działu: https://tiny.pl/7x3nv	Lekcja on-line w Microsoft Teams godz. 9:00 lub praca samodzielna	08.05.2020r.
3	WYCHOWANIE FIZYCZNE CHŁ	Pierwsza pomoc	<u>Przypomnij sobie zasady pierwszej pomocy</u> https://liblink.pl/kQ89sPbhFW	Praca samodzielna. Nauczyciel na czacie do dyspozycji ucznia i rodzica	10.05.2020 (dzienniczek aktywności ruchowej)
3	WYCHOWANIE FIZYCZNE DZ.	Polonez – przypomnienie kroku podstawowego, zapoznanie z	Poniżej przesyłam link do moim zdaniem najpiękniejszego (jaki widziałam) układu choreograficznego Poloneza: https://www.facebook.com/watch/?v=613935012728978	Praca samodzielna. Konsultacje poprzez czat na Teams.	05.05.2020 r.

		różnymi układami.	My, zawsze tańczyliśmy do innego utworu, jednak krok podstawowy pozostaje ten sam. Znajdź i obejrzyj również inne układy, wyślij mi taki, który Tobie podoba się najbardziej. Pomyśl, jak wyglądałby układ gdybyś to Ty musiała go stworzyć.		
4	JĘZYK ANGIELSKI	Present Continuous for future arrangements.	Przygotuj podręcznik oraz ćwiczenia.	Lekcja online o godz.10.50	05.05.2020r.
5	JĘZYK POLSKI	Przeglądamy się ilustracji "Mężczyzna i kobieta obserwujący księżyc".	Wykonaj zadanie 6 str. 256	Lekcja online (Office 365), godz. 11.35-12.00 Konsultacja dla uczniów. Samodzielna praca.	5. 05. 2020 r.
6	JĘZYK HISZPAŃSKI	W restauracji	Na lekcję przygotuj zeszyt przedmiotowy oraz podręcznik. Wspólnie omówimy słownictwo i zadania ze str. 85 w podręczniku.	Lekcja on-line na aplikacji MS Teams (12:40-13:00)	Na bieżąco, podczas lekcji.
7	HISTORIA	I wojna światowa na	Zapoznaj się z tematem w podręczniku str. 170 – 174.	Lekcja na YouTube, praca samodzielna z	11.05.2020r - proszę o

		ziemiach polskich	Obejrzyj lekcję na YouTube: https://youtu.be/q3K9yq1eHNo Wykonaj karty pracy: https://tiny.pl/7mz8h https://tiny.pl/7mz8x Skorzystaj z pomocy: https://histmag.org/I-wojna-swiatowa-na-ziemiach-polskich-11501 https://tiny.pl/7mz81 https://tiny.pl/7mt7r https://tiny.pl/7mz88	podręcznikiem i kartami pracy, czat na Teams	odesłanie kart pracy
8	RELIGIA	Wielkie oczekiwanie. Jezus historii.	1. Przeczytaj uważnie treść w podręczniku na str.152-154. 2.Zapisz temat lekcji w zeszycie i zanotuj cechy Mesjasza, na którego czekał Izrael: Miał walczyć z szatanem (Rdz 3, 15). Miał wywodzić się z pokolenia Dawida (2 Sm 7, 12-14). Miał być Wielkim Królem. Miał narodzić się z Dziewicy (Iz 7, 14). Miał przyjść na świat w Betlejem. Miał	Praca samodzielna/film Konsultacje na MS Teams dla Uczniów i Rodziców.	05.05.2020r. Odpowiedzi prześlij na MS Office do dn.14.05.2020r.

			cierpieć. W osobie Jezusa spełniły się wszystkie starotestamentalne proroctwa. 3. Obejrzyj krótki film: https://youtu.be/fwi3Q2E8HQ0 4. Zapoznaj się z treścią w podręczniku, str.157-159 i posłuchaj: https://youtu.be/e8wuDaQgZ3Y 5. Zastanów się i odpowiedz: Czy dzięki nauce i źródłom historycznym jesteśmy w stanie wykazać autentyczność istnienia i działalności Jezusa Chrystusa? Dla chętnych: Odmów modlitwę- Pozdrowienie Anielskie.		
--	--	--	--	--	--

ŚRODA, 06.05.2020

NUMER LEKCJI	PRZEDMIOT	TEMAT LEKCJI	ZADANIA DLA UCZNIA Zadania dla ucznia	SPOSÓB REALIZACJI (SAMODZIELNA PRACA/ LEKCJA ON LINE)	TERMIN WYKONANIA ZADAŃ
1	JĘZYK POLSKI	Ballada "Lilie" jako wyraz romantycznego zainteresowania grozą.	Zapoznaj się z treścią ballady ze str. 257, a następnie wykonaj zadania 1-4, i 6 str. 262	Lekcja online (Office 365), godz. 8.00-8.30 Konsultacja dla uczniów.	7. 04. 2020 r.

				Samodzielna praca.	
2	GODZINA WYCHOWAWCZA	Mapa myśli	Wykonanie notatki do wybranej lekcji w formie Mapy myśli i przestanie w zadaniach MS Teams.	Praca samodzielna	Następny tydzień
3	FIZYKA	Powtórzenie wiadomości z termodynamiki	Wybrać 1 test do zeszytu ze str. 190-193. Praca badawcza dla chętnych s 194	Lekcja on-line teams godz: 9:45	10.05.2020
4	WYCHOWANIE FIZYCZNE DZ.	Stres i jego wpływ na zdrowie człowieka.	Stres to reakcja organizmu na różnego rodzaju doświadczenia i zdarzenia, najczęściej o charakterze nieprzyjemnym. Stres może działać pozytywnie – mobilizująco – może być bodźcem, który motywuje nas do działania. Jednak stres działa też negatywnie – deprymująco – jest przyczyną frustracji i kłopotów zdrowotnych. Przedłużający się bądź wyjątkowo silny stres ma fatalne skutki dla zdrowia człowieka i funkcjonowania jego organizmu. Stres towarzyszy nam w życiu codziennym, nie jesteśmy w stanie go całkowicie wyeliminować. Możemy jednak zredukować jego działanie poprzez: - uprawianie ulubionej formy aktywności fizycznej, np. jazda na rolkach, rowerze, wycieczki górskie, itp., - realizacja własnego hobby, - odwracanie uwagi lub eliminowanie z najbliższego otoczenia czynnika stresującego, - stosowanie technik relaksacyjnych, - pełna kontrola swojego zachowania,	Praca samodzielna. Konsultacje poprzez chat na Teams.	06.05.2020 r. Pamiętajcie o dzienniczku!

			- słuchanie odpowiedniej muzyki, - kontakt z życzliwymi osobami, przyjaciółmi		
4	WYCHOWANIE FIZYCZNE CHŁ	Rozgrzewka	Przypomnij sobie zasady dobrej rozgrzewki https://liblink.pl/w2BYtrCbmF	Praca samodzielna. Nauczyciel na czacie do dyspozycji ucznia i rodzica	10.05.2020 (dzienniczek aktywności ruchowej)
5	MATEMATYKA	Objętość graniastosłupa.	Temat znajduje się tutaj: https://drive.google.com/file/d/10wg_hwH9726Yo_5EVFQ-rValgP3U41AY/view?usp=sharing	Lekcja online + praca samodzielna	11.05.2020 r.
6	HISTORIA	Rewolucje w Rosji	Zapoznaj się z tematem w podręczniku str. 175 – 179. Obejrzyj lekcję na YouTube: https://youtu.be/CfEeOw-5ZoI Wykonaj karty pracy: https://tiny.pl/7mzsh https://tiny.pl/7mzsq Skorzystaj z pomocy: https://tiny.pl/7qbgc https://tiny.pl/7mzsp https://tiny.pl/7mzsn https://tiny.pl/7mzs6	Lekcja online nagrana na YouTube, praca samodzielna z podręcznikiem i kartami pracy, czat na Teams	13.05.2020r. - proszę o odesłanie wypełnionych kart pracy
7	PLASTYKA	Portret	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.	13.05.2020r.

CZWARTEK, 07.05.2020

NUMER LEKCJI	PRZEDMIOT	TEMAT LEKCJI	ZADANIA DLA UCZNIA Zadania dla ucznia	SPOSÓB REALIZACJI (SAMODZIELNA PRACA/ LEKCJA ON LINE)	TERMIN WYKONANIA ZADAŃ
1	GEOGRAFIA	Sprawdzamy naszą wiedzę i umiejętności z działu Przemysł i usługi w Polsce oraz zanieczyszczenia.	SPRAWDZIAN w Forms Link do testu zostanie udostępniony w zakładce zadania na początku lekcji w MS Teams w zespole Geografia 7L. Czas na wykonanie sprawdzianu to maksymalnie godzina lekcyjna (będę na to zwracać uwagę). Link będzie aktywny w godzinach lekcji 08:00 - 9:00 - można do niego wejść tylko 1 raz – trzeba być zalogowanym w Office 365.	Praca samodzielna – sprawdzian udostępniony w MS Teams.	07.05.2020r. – w godzinach lekcji
2	MATEMATYKA	Objętość graniastosłupa.	Temat znajduje się tutaj: https://drive.google.com/file/d/10wg_hwH9726Yo_5EVFQ-rValgP3U41AY/view?usp=sharing	Lekcja online + praca samodzielna	11.05.2020 r.
3	JĘZYK HISZPAŃSKI	W restauracji - ćwiczenia.	Rozwiąż zadanie udostępnione w naszym zespole na aplikacji MS Teams (zakładka "Zadania")	Praca samodzielna	11.05.2020r.
4	BIOLOGIA	Budowa i rola układu nerwowego.	1. Przeczytaj uważnie temat w podręczniku s. 173-176. 2. Zapoznaj się z prezentacją umieszczoną w plikach zespołu na platformie Microsoft Teams.	Praca samodzielna/ konsultacje online na platformie Microsoft Teams.	Do 8.05.2020r.

				Wszystkie zagadnienia zostaną szczegółowo omówione na dodatkowej lekcji online w czwartek (7 maja) w godzinach 12.00-13.00.	
5	JĘZYK POLSKI	Redagujemy opowiadanie na podstawie ballady "Lilie" Adama Mickiewicza	Na podstawie zadań 1-6 str. 263-264 napisz opowiadanie. Zapoznaj się z ćw. II (str. 18-20) - mowa zależna i niezależna: pomoże Ci to w prawidłowy sposób zapisywać dialogi w Twoim opowiadaniu.	Lekcja online (Office 365), godz. 11.35-12.00 Konsultacja dla uczniów. Samodzielna praca.	7. 04. 2020 r.
6	JĘZYK ANGIELSKI	Powtórzenie rozdział 7.	Wykonaj zadania powtórzeniowe ze strony 88 w podręczniku. (oprócz słuchania) Osoby o numerach w	Praca samodzielna	08.05.2020r.

			dzienniku:13,19,20,15,17,18,5 przesyłają pracę domową na adres mailowy. Jest to praca na ocenę.		
--	--	--	---	--	--

PIĄTEK, 08.05.2020

NUMER LEKCJI	PRZEDMIOT	TEMAT LEKCJI	ZADANIA DLA UCZNIA Zadania dla ucznia	SPOSÓB REALIZACJI (SAMODZIELNA PRACA/ LEKCJA ON LINE)	TERMIN WYKONANIA ZADAŃ
2	INFORMATYKA	Zadania z wykorzystaniem poznanych elementów	Wykonanie programu opisanego podczas lekcji online.	Lekcja Online MS Teams	Następny tydzień
3	MATEMATYKA	Objętość graniastosłupa.	Dokończcie zadania i wykonajcie ćwiczenia: 1 s.115; 3 s.116.	Praca samodzielna	11.05.2020 r.
4	JĘZYK POLSKI	Jak przemawiać, żeby odnieść zamierzony skutek?	Zapoznaj się z tekstem z podręcznika str. 275, a następnie wykonaj zadania: 1-5 str. 280-281	Lekcja online (Office 365), godz. 10.45-11.10 Konsultacja dla uczniów. Samodzielna praca.	11. 05. 2020 r.

5	BIOLOGIA	Ośrodkowy układ nerwowy.	1. Przeczytaj uważnie temat w podręczniku s. 177- 180. 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. Wszystkie zagadnienia zostaną szczegółowo omówione na dodatkowej lekcji online w czwartek (7 maja) w godzinach 12.00-13.00.	Do 13.05.2020r.
6	CHEMIA	Tlenki metali i niemetalu.	Proszę o zapoznanie się z rozdziałem 33 w podręczniku chemii, str. 196 Proszę zapisać w zeszycie: 1.Co to jest tlenek i wzór ogólny tlenku. 2.Podaj przykład tlenku metalu i tlenku niemetalu wraz z nazwą. 3.Podaj przykład zastosowania tlenku metalu i tlenku niemetalu.	Praca samodzielna.	15.05.2020r.

			4.Tlenki mogą być otrzymywane w reakcji tlenu z metalem lub niemetalem, podaj przykład takiej reakcji. 5.Napisz co to jest katalizator. 6.Pamiętaj, że tlen w tlenkach jest dwuwartościowy napisz wzory: tlenku sodu, tlenku potasu, tlenku magnezu, tlenku wapnia, tlenku glinu, tlenku żelaza (II), tlenku żelaza (III), tlenek siarki (IV), tlenek siarki (VI), tlenku chloru (I), tlenku chloru (III).		
7	MUZYKA	Na estradzie-pop, rock, muzyka rozrywkowa.	Przygotuj krótką prezentację dotyczącą Twojego ulubionego wykonawcy. Pracę przedstawiś na lekcji on-line.	Lekcja on-line MS Teams 11.30-12.00	W trakcie zajęć.