

Tygodniowy Plan Pracy klasy 7r

18-22.05.2020

Poniedziałek, 18.05

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja on-line)	Termin wykonania zadań
plastyka	Portret. cz.2.	Obejrzyj prezentację: https://tiny.pl/7g4xv Zadanie plastyczne- Kontynuacja tematu- Wykonaj swój autoportret.	Praca samodzielna. Konsultacje- Platforma Teams.	25.05.2020r.
fizyka	Wyznaczanie objętości	Temat prezentowany podczas lekcji online.	Lekcja Online MS Teams 9.00	Na lekcji
wf dzw	Diagnoza wytrzymałości i wydolności fizycznej - Pomiar tętna, samoocena.	Próba Ruffiera- próba wysiłkowa. Uczeń wykonuje przysiady. Wynik próby wyrażony jest w postaci współczynnika. Kolejność działań: Obejrzyj film z poniższego linku - jak zmierzyć tętno i wykonać próbę. http://scholaris.pl/resources/run/id/109590 Przygotuj stoper i poproś kogoś z domowników o pomoc przy mierzeniu czasu. 1.Usiądź na krześle i odpocznij ok. 4-5 minut. 2.Zmierz tętno przez 15 sekund i zapisz wynik - $t_0 =$ 3.Wykonaj 30 przysiadów. 4.Usiądź na krześle. Zmierz tętno przez 15 sekund bezpośrednio po wykonaniu przysiadów. Zapisz wynik $t_1 =$ 5.Zmierz tętno po 1 minucie od zakończenia przysiadów- przez 15 sekund. Zapisz	Praca samodzielna. Konsultacje przez czat w Teams.	18.05.2020 r.

		wynik $t_2 =$ Oblicz współczynnik odpowiadający Twojej wydolności fizycznej.		
wf chł	L.A.-nauka doskonalenia skoku w dal z miejsca.	Obejrzyj film oraz ćwicz z prowadzącym https://ewf.h1.pl/student/?token=KTaldKL43kBYirgN5PvcfXAcb2I08PiDOJ2bvlPdCGd2DSNi3Z Następnie jeżeli masz miejsce (podwórko, plac przed domem) spróbuj wykonać i zmierzyć skok. Mierzmy skok z linii startu do lądowania za pomocą własnych stóp. (stopa za stopą). Wynik zapisz w dzienniczku.	Praca samodzielna. Nauczyciel na czacie do dyspozycji ucznia i rodzica	24.05.2020 (dzienniczek aktywności ruchowej)
matematyka	Pierwiastki i potęgi - utrwalenie wiadomości.	Zadania z podręcznika "Przed klasówką" str. 256 i 257	Lekcja online lub praca samodzielna	Na następną lekcję
j. polski	Mowa zależna i niezależna.	Zapoznaj się z materiałem ze str. 263 –264	Lekcja online (Office 365), godz. 11.35-12.05 Konsultacja dla uczniów. Samodzielna praca.	19. 05. 2020 r.
chemia	Wodorotlenek sodu i wodorotlenek potasu.	Proszę o zapoznanie się z rozdziałem 36 w podręczniku chemii, str. 211 oraz z rozdziałem w epodręczniku: https://epodreczniki.pl/a/wodorotlenki---ich-budowa-i-otrzymywanie/DGFLXz70M Zapisz w zeszycie:	Lekcja samodzielna.	22.05.2020r. Zakładka zadania MS Teams.

		1.Napisz wzór wodorotlenku sodu i wodorotlenku potasu. 2.Zapisz reakcję otrzymywania wodorotlenku sodu w reakcji sodu z wodą i uzgodnij równanie reakcji. 3.Zapisz reakcję otrzymywania wodorotlenku sodu w reakcji tlenku sodu z wodą i uzgodnij równanie reakcji. 4.Wyjaśnij na czym polega zjawisko egzoenergetyczne.		
j. angielski	The risk factor.	Przeczytaj tekst ze str. 92-93. Nowe słówka zapisz w zeszycie, znaczenie sprawdź w słowniku. Wybierz odpowiedź a, b lub c - tę która najlepiej do Ciebie pasuje. Przeczytaj "KEY" i sprawdź. Wykonaj zad. 2/93, następnie posłuchaj nagrania i sprawdź. Zapisz to zadanie w zeszycie, czy wiesz co oznaczają te zwroty? Sprawdź: https://learningapps.org/watch?v=pm4yi17uj20 .	Praca samodzielna, konsultacja na Teams	18.05.2020r.
j. hiszpański	Muzyka hiszpańska	Wybierz i posłuchaj swojej ulubionej piosenki w języku hiszpańskim. Postaraj się wyłapać jak najwięcej zrozumiałych słów. Następnie znajdź do niej tekst i wypisz z niego 5 dowolnych czasowników - przetłumacz je odmień w zeszycie i ułóż z nimi zdania.	Praca samodzielna	18.05.2020r.

Wtorek, 19.05

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

fizyka	Gęstość	Temat prezentowany podczas lekcji online.	Lekcja Online MS Teams 8.00	Na lekcji
matematyka	Pierwiastki i potęgi - utrwalenie wiadomości.	Zadania z podręcznika 1-11 str 258 i 259. Zadania z * dla chętnych	Lekcja online lub praca samodzielna	Na następną lekcję
biologia	Budowa i działanie narządu wzroku.	1. Kartkówka. Po utrwaleniu dotyczącego budowy i działania układu nerwowego (podręcznik str. 165-191 rozwiąż test umieszczony w zadaniach grupy na MS Teams (przed wykonaniem zadania uważnie zapoznaj się z instrukcją). Zadania będą oceniane. 2. Przeczytaj uważnie temat w podręczniku s. 195- 199. 3. Zapoznaj się z prezentacją umieszczoną w plikach zespołu na platformie Microsoft Teams. 4. 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 (21 maja) o godzinie 12.00	Do 20.05.2020r.
j. polski	Imiesłowny równoważnik zdania.	Zagadnienie znajduje się w podręczniku na str. 302-303 Ćwiczenia str. 106-110	Lekcja online (Office 365), godz.10.45-11.15 Konsultacja dla uczniów. Samodzielna	

			praca.	
geografia	Rozwój dużych miast a zmiany w strefach podmiejskich.	1. Przeczytać uważnie temat w podręczniku s. 178- 180 oraz zapoznać się z prezentacją multimedialną nauczyciela (dostępna w plikach zespołu Geografia 7r). 2. W zeszycie proszę zapisać (notatka jest dla Was): -3 przyczyny migracji do stref podmiejskich -3 skutki przemieszczania się ludzi do stref podmiejskich Materiał dodatkowy (do przejrzania): https://tiny.pl/7gs3v	Lekcja on-line MS Teams godz. 11:30 lub praca samodzielna	25.05.2020r.
j. angielski	Scream machines.	Przeczytajcie tekst na str. 94 Nowe słówka zapiszcie w zeszytach, ich znaczenie sprawdźcie w słowniku. Zwróćcie uwagę na słówka zaznaczone na niebiesko, wykonajcie zad 3/94.	Praca samodzielna, konsultacja na Teams	19.05.2020r.
wf dzw	Rozgrzewka – przypomnienie zasad.	Przypomnij sobie zasady dobrej rozgrzewki: http://wiedza.sklepmartes.pl/zasady-dobrej-rozgrzewki/	Praca samodzielna. Konsultacje przez czat w Teams.	19.05.2020 r.
wf chł	Ćwiczenia ogólnorozwojowe.	Dziś trochę zabawy. Może spotkaliście się już z ruletką sportową... Przejdź do linku poniżej: https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowaniefizyczne/wf-online-w-domu-%c4%87wiczenia Zakręć kołem minimum 10 razy, wykonaj wylosowane ćwiczenia.	Praca samodzielna. Nauczyciel na czacie do dyspozycji ucznia i rodzica	24.05.2020 (dzienniczek aktywności ruchowej)

Środa, 20.05

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja on-line)	Termin wykonania zadań
WDŻ	Rozwój fizyczny	Obejrzyj prezentację multimedialną. https://tiny.pl/7g9nl Następnie wejdź na stronę epodreczniki, przeczytaj tekst i rozwiąż zadania. https://epodreczniki.pl/a/trudny-okres---dojrzewanie/DblupZKRY	Praca samodzielna. Nauczyciel dostępny na czacie MS Teams	27.05.2020r.
j. polski	Imięstówowy równoważnik zdania.	Zagadnienie znajduje się w podręczniku na str. 302-303 Ćwiczenia str. 106-110	Lekcja online (Office 365), godz. 1045-11.15 Konsultacja dla uczniów. Samodzielna praca.	21.05. 2020 r.
biologia	Wady wzroku.	1. Przeczytaj uważnie temat w podręczniku s. 203-206. 2. Zapoznaj się z prezentacją umieszczoną w plikach zespołu na platformie Microsoft Teams. 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	Do 22.05.2020r.

			online w czwartek (21 maja) o godzinie 12.00	
chemia	Elektrolity i nieelektrolity.	Proszę o zapoznanie się z rozdziałem 34 w podręczniku chemii, str. 202. Proszę zapisać w zeszycie: 1.Wyjaśnij co to są elektrolity i nieelektrolity i podaj przykład takich związków. 2.Wyjaśnij co to są wskaźniki kwasowo-zasadowe. 3.Napisz jaki kolor przyjmuje uniwersalny papierek wskaźnikowy w roztworze o odczynie: kwasowym, obojętnym i zasadowym.	Lekcja on-line, MS Teams, godz. 12:45.	22.05.2020r. Zakładka zadania MS Teams
wf dzw	Ćwiczenia koordynacyjne.	Wykonaj 2xtrening z poniższego linku: https://www.youtube.com/watch?v=mx_y4F-pmLc *dla chętnych : nagraj i wyślij mi przez Teams jak wykonujesz 12 wybranych z filmu ćwiczeń.	Praca samodzielna. Konsultacje przez czat w Teams.	20.05.2020 r.
wf chł	M.P.N.-doskonalenie prowadzenia piłki.	Dziś ćwiczenia elementów piłki nożnej, a dokładniej prowadzenie piłki. Oczywiście niezbędna będzie piłka. Ćwiczenia możesz wykonać w domu lub po obejrzeniu filmiku, przeciwiczyć je na dworze. https://ewf.h1.pl/student/?token=qxU8UNb5hmlMWTfnb1rfoyzJLjpsj99DtFD3hptNuZp9hhHq6L	Praca samodzielna. Nauczyciel na czacie do dyspozycji ucznia i rodzica	24.05.2020 (dzienniczek aktywności ruchowej)
godz. wych.	Co to znaczy wolność?	Zastanów się co oznacza pojęcie "być wolnym?" ,wpływ innych ludzi na naszą tożsamość.	Lekcja on-line MS Teams	20.05.2020

Czwartek, 21.05

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja on- line)	Termin wykonania zadań
historia	Walka o granice II Rzeczypospolitej	1. Przeczytaj uważnie tekst w podręczniku na str. 222-234 2. Zanotuj w zeszycie: - wyjaśnij na czym polegały dwie koncepcje granicy wschodniej: inkorporacyjna i federacyjna - w punktach opisz kształtowanie się granicy wschodniej: konflikt polsko-ukraiński o Galicję Wschodnią, wojna polsko-bolszewicka, aneksja Wileńszczyzny - w punktach opisz kształtowanie się granicy zachodniej: powstanie wielkopolskie, ustalenia traktatu wersalskiego, powstania śląskie - w punktach opisz kształtowanie się granicy północnej: plebiscyt na Warmii i i Mazurach - w punktach opisz kształtowanie się granicy południowe: spór o Śląsk Cieszyński, Zaolzie 3. W celu utrwalenia wiadomości możesz również rozwiązać zadania ze str. 101-105 w zeszycie ćwiczeń umieszczonym w plikach zespołu na platformie Microsoft Teams. 4. Obejrzyj film: - https://tiny.pl/7t1vk	Lekcja on-line na MS Teams 8.15-8.45	Do 28.05.2020
j. polski	Debata przy "okrągłym stole".	Zapoznaj się z informacjami zamieszczonymi w podręczniku na str. 287-288 i wykonaj zadania.	Lekcja online (Office 365), godz. 8.50-9.20 Konsultacja dla uczniów. Samodzielna praca.	

matematyka	Pierwiastki i potęgi - utrwalenie wiadomości.	Zadania z podręcznika 12-10 str. 259. Zadania z * dla chętnych	Lekcja online lub praca samodzielna	Na następną lekcję
wf dziewczęta	Improwizacja ruchowa przy muzyce.	Włącz swoje 3 ulubione piosenki i zatańcz do nich tak jak potrafisz :)	Praca samodzielna. Konsultacje przez czat w Teams.	21.05.2020 r.
wf chłopcy	Gimnastyka korekcyjna- prawidłowa postawa ciała w pozycji siedzącej.	Wykonaj trening z prowadzącym https://ewf.h1.pl/student/?token=Wqr3Q5BH7JiEA0vixJoZhCsWva5byHsF3jB hiMBICT3le1YNnO	Praca samodzielna. Nauczyciel na czacie do dyspozycji ucznia i rodzica	24.05.2020 (dzienniczek aktywności ruchowej)
j. hiszpański	Kuchnia hiszpańska	Przeczytaj tekst ze strony 92 z podręcznika i zapoznaj się z typowymi daniami kuchni hiszpańskiej.	Praca samodzielna	21.05.2020r.
informatyka	Słowniki i listy	Wykonanie programu opisanego podczas lekcji online. Notatka w plikach zespołu.	Lekcja Online MS Teams	Następny tydzień
j. angielski	Sprawdzian wiadomości (unit 7)	Link do pracy klasowej zostanie udostępniony w czasie lekcji online na Teams o godz. 13.45	Lekcja on-line na Teams, godz. 13.45	21.05.2020r.
religia	Bóstwo Jezusa Chrystusa, tajemnica odkupienia i zmartwychwstanie. Wiara	1. Przeczytaj fragmenty Biblii (tekst w podręczniku w brązowych ramkach na str.174-178). Dowiesz się: Co Biblia mówi o Jezusie? Kim jest Jezus? 2. Przeczytaj w Piśmie św. fragment księgi Izajasza (Iz 52,13-53,12)	Praca samodzielna/film	21.05.2020r.

	chrześcijańska.	lub w książce str. 180 -181, dowiesz się, co było głównym motywem, dla którego Sługa Jahwe poniósł śmierć? 3. Zapoznaj się z treścią w podręczniku str.187-188 i prezentacją o zmartwychwstaniu (dostępna w plikach zespołu Religia 7r). 4. Zapoznaj się z treścią w książce 192-194 i przypomnij sobie wyznanie wiary: https://youtu.be/pSs_1PLmmr4 5. Zapisz temat w zeszycie i przepisz tekst z różowych ramek z podręcznika str.179,185,190(zapamiętaj). Nie wysyłaj tej pracy. Dla chętnych: Odmów Litanię Loretańską do Matki Bożej.	Konsultacje na czacie MS Teams. Przesłanie prezentacji na MS Teams.	
--	-----------------	---	--	--

Piątek, 22.05

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja on-line)	Termin wykonania zadań
historia	Rządy parlamentarne	1. Przeczytaj uważnie tekst w podręczniku na str. 235-239 2. Zanotuj w zeszycie: - datę uchwalenia małej konstytucji i zasady jakie wprowadzała - datę uchwalenia konstytucji marcowej - opisz krótko ustrój wprowadzony przez konstytucję marcową - kim byli: Gabriel Narutowicz, Stanisław Wojciechowski 3. W celu utrwalenia wiadomości możesz również rozwiązać	Samodzielna praca	Do 28.05.2020

		zadania ze str. 106-107 w zeszytie ćwiczeń umieszczonym w plikach zespołu na platformie Microsoft Teams. 4. Obejrzyj film: - https://tiny.pl/7t1bw		
matematyka	Pierwiastki i potęgi - utrwalenie wiadomości.	Zadania z podręcznika 20-27 str 259 i 260.	Lekcja online lub praca samodzielna	Na następną lekcję
geografia	Migracje a zaludnienie i struktura wieku na obszarach wiejskich.	1. Przeczytać uważnie temat w podręczniku s. 181-183 oraz zapoznać się z prezentacją multimedialną nauczyciela (dostępna w plikach zespołu Geografia 7r). 2. W zeszytie proszę zapisać (notatka jest dla Was): -3 przyczyny wyludniania się wsi oddalonych od dużych miast, -Jaki jest wpływ migracji na strukturę wieku ludności obszarów wiejskich? Materiał dodatkowy (do przejrzania): https://tiny.pl/tz29z Na koniec moja gra państwa-miasta – dla chętnych proszę podesłać mi zrzut ekranu rozwiązanej gry link: https://tiny.pl/7t41h	Praca samodzielna Konsultacje na MS Teams	28.05.2020
j. polski	Sprawdzian z rozdziału "Człowiek i	Wykonaj zadania zamieszczone na Teams i odeślij je w zaplanowanym czasie.	Lekcja online (Office 365), godz. 11.35-12.05 Konsultacja dla	22. 05. 2020 r.

	prawo”.		uczniów. Samodzielna praca.	
muzyka	Z muzyką dalej w świat.	Zaproponuj koleżankom i kolegom piosenkę do odśpiewania. Podaj tytuł i autorów. Dołącz do lekcji online. Pomuzykujemy wspólnie.	Lekcja online MS Teams 12.50-13.20	W trakcie zajęć.

Uwagi

Praca dla uczniów biorących udział w zajęciach dodatkowych:

Środa, 20.05.2020

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji	Termin wykonania zadań
Terapia pedagogiczna	Doskonalenie umiejętności czytania ze zrozumieniem.	Zadanie 1 Na zajęciach wzbogacisz swoją wiedzę o tematykę epoki baroku. Postaraj się zapamiętać wybitnych twórców tego okresu. Na wstępie musisz nanieść poprawki w tekście: przestawione litery, zamienione lub brakujące sylaby. Odpowiedz pisemnie na pytania do tekstu. Karta pracy „Tego się nie da przeczytać” (kartę wyślę w dniu zajęć)	Praca samodzielna z wykorzystaniem karty pracy.	27.05.2020 r.