

Tygodniowy plan klasy 7m
Poniedziałek 18.05

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja online)	Termin realizacji
matematyka	Odczytywanie danych statystycznych.	Wykonaj zadania 9, 11-15 s. 294-297 z podręcznika. Prześlij dziś do nauczyciela odpowiedzi do zadania 11 s.295.	Praca samodzielna	18.05.2020 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: 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.	Lekcja samodzielna.	22.05.2020r . Zakładka zadania MS Teams.
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	Lekcja on-line na MS Teams 9.45-10.15	Do 21.05.2020

		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 południowej: 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		
język polski	Charakterystyk a głównych postaci komedii A. Fredry.	Rozmowa na temat bohaterów „Zemsty” według karty pracy z 15.05.	Lekcja online na platformie Teams o godz. 10:45 – 11:05	18.05.2020 r.
język polski	Co o Polsce szlacheckiej mówi A. Fredro w „Zemście”?	Bohaterowie i ich czasy – kultura szlachecka, sarmatyzm.	Lekcja online na platformie Teams o godz. 11:15 – 11:35	18.05.2020 r.
geografia	Migracje a zaludnienie i struktura	1. Przeczytać uważnie temat w podręczniku s. 181-183 oraz zapoznać się z	Praca samodzielna	25.05.2020

	wieku na obszarach wiejskich.	prezentacją multimedialną nauczyciela (dostępna w plikach zespołu Geografia 7m). 2. W zeszycie 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 <u>chętnych</u> proszę podesać mi zrzut ekranu rozwiązanej gry link: https://tiny.pl/7t41h	Konsultacje na MS Teams	
Wf. chł.	M.P.N.-doskonalenie podań i przyjęć piłki.	Obejrzyj i spróbuj poćwiczyć https://www.youtube.com/watch?v=jsGpL3YW1xl	Praca samodzielna. Nauczyciel na czacie do dyspozycji ucznia i rodzica	24.05.2020 (dziennicze k aktywności ruchowej)
Wf. Chł.	L.A-nauka doskonalenia skoku w dal.	Obejrzyj film oraz ćwicz z prowadzącym https://ewf.h1.pl/student/?token=KTaldKL43kBYirgN5PvcfXAcb2I08PiDOJ2bvlPdCGd2DSNi3Z Następnie jeżeli masz miejsce (podwórko, plac przed domem) spróbuj wykonać i	Praca samodzielna. Nauczyciel na czacie do dyspozycji ucznia i rodzica	24.05.2020 (dziennicze k aktywności ruchowej)

		zmierzyć skok. Mierzmy skok z linii startu do lądowania za pomocą własnych stóp. (stopa za stopą). Wynik zapisz w dzienniczku.		
Wychowanie fizyczne dz.	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/un/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 wynik $t_2 =$ Oblicz współczynnik odpowiadający Twojej wydolności fizycznej.	Praca samodzielna. Konsultacje przez czat w Teams.	18.05.2020 r.
Wychowanie fizyczne dz.	Improwizacja ruchowa przy muzyce.	Włącz swoje 3 ulubione piosenki i zatańcz do nich tak jak potrafisz :)	Praca samodzielna.	18.05.2020 r.

			Konsultacje przez czat w Teams.	
--	--	--	---------------------------------	--

Wtorek 19.05

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja online)	Termin realizacji
g.wych.	Jak walczyć z cyberprzemocą?	Rozmowa o bezpieczeństwie w sieci.	Lekcja online na platformie Teams o godz. 9:30	19.05.2020r.
matematyka	Zbieranie i opracowywanie danych statystycznych.	Wykonaj ćwiczenia zamieszczone tutaj: https://drive.google.com/file/d/1dF4Dy9HpKZk_jPd-7pidEwptlZDcn4s-/view?usp=sharing Odpowiedzi do zadań będą udostępnione jutro.	Praca samodzielna	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)

WF dz.	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.
geografia	Wpływ zmian politycznych i gospodarczych po 1989 roku na strukturę zatrudnienia.	1. Przeczytać uważnie temat w podręczniku s. 184-186 oraz zapoznać się z prezentacją multimedialną nauczyciela (dostępna w plikach zespołu Geografia 7m). 2. W zeszycie proszę zapisać (notatka jest dla Was): - 3 różnice między gospodarką centralnie sterowaną a gospodarką rynkową - 3 skutki zmian w przemyśle jakie nastąpiły po roku 1989 – konkretne przykłady z aglomeracji łódzkiej i konurbacji katowickiej Materiał dodatkowy (do przejrzania): https://tiny.pl/tzci2	Lekcja online MS Teams godz. 10:45 lub praca samodzielna	26.05.2020
fizyka	Gęstość	Co to jest gęstość. ? Jednostki i pomiary, zamiana jednostek. Urządzenia pomiarowe.	11:40-12:00	19.05.2020
język polski	Piszemy charakterystykę porównawczą Cześnika i Rejenta.	Temat wypracowania zamieszczę o godz. 9:00; czas wykonania zadania do końca dnia. Pracę proszę zamieścić w notesach zajęć lub wysłać na platformie 365 (Outlook).	Praca samodzielna	20.05.2020r.

muzyka	Z muzyką dalej w świat.	Dołącz do lekcji on-line. Pośpiewamy razem. Przygotuj swoje propozycje do muzykowania.	Lekcja online MS Teams 13.50-14.20	W trakcie zajęć.
język angielski	Vocabulary revision.	Wykonaj zadania z zeszytu ćwiczeń Zad.1-3 str.32	Praca samodzielna	19.05.2020r.
religia	Bóstwo Jezusa Chrystusa, tajemnica odkupienia i zmartwychwstanie. Wiara chrześcijańska.	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) 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 7m). 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 Litanie Loretańską do Matki Bożej.	Praca samodzielna/film Konsultacje na czacie MS Teams. Prześlanie prezentacji na MS Teams.	19.05.2020r.

Środa 20.05

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja online)	Termin realizacji
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/DbIupZKRY	Praca samodzielna. Nauczyciel dostępny na MS Teams	27.05.2020r.
matematyka	Zbieranie i opracowywanie danych statystycznych.	Wykonaj ćwiczenia zamieszczone tutaj: https://drive.google.com/file/d/1bb6GvXXOm2xRQd9fRxg-0qGQgrBcw1l/view?usp=sharing Odpowiedzi do zadań będą udostępnione jutro.	Praca samodzielna	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,	Praca samodzielna. Nauczyciel na czacie do dyspozycji	24.05.2020 (dzienniczek aktywności ruchowej)

		przećwiczyć je na dworze. https://ewf.h1.pl/student/?token=qxU8UNb5hmlMWTfnb1rfoyzJLjpsj99DtFD3hptNuZp9hhHq6L	i ucznia i rodzica	
wf dz	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.
fizyka	Wyznaczanie gęstości.	Pomiar gęstości przy pomocy wagi i linijki oraz cylindra miarowego.	Lekcja online godz. 11:40-12:00	20.05.2020
język polski	„Zemsta” – komedią.	Rozmowa o komizmie postaci, języka, sytuacji oraz o cechach komedii.	Lekcja online na platformie Teams o godz. 11:30	19.05.2020r,
język angielski	Present Perfect.	Przygotuj podręcznik na lekcję online.	Lekcja online o godz.10.50	20.05.2020r.
informatyka	Słowniki i listy	Wykonanie programu opisanego podczas lekcji online. Notatka w plikach zespołu.	Lekcja Online MS Teams	Następny tydzień

Czwartek 21.05.

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzieln a praca/lekcj a online)	Termin realizacji
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 22.05.2020r.
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	Praca samodzielna.	21.05.2020r.

		jego rozwiązanie do końca dnia.		
język angielski	The risk factor-vocabulary.	Przygotuj podręcznik na lekcję online.	Lekcja online o godz.11.00	21.05.2020r.
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 zadania ze str. 106-107 w zeszycie ćwiczeń umieszczonym w plikach zespołu na platformie Microsoft Teams. 4. Obejrzyj film: - https://tiny.pl/7t1bw	Samodzielna praca	Do 25.05.2020
matematyka	Zbieranie i opracowywanie danych statystycznych.	Wykonaj ćwiczenia zamieszczone tutaj: https://drive.google.com/file/d/12gj2lhT0v4REvzCHlciCtj2vdS8djyMF/view?usp=sharing Odpowiedzi do zadań będą udostępnione w poniedziałek.	Praca samodzielna	21.05.2020 r.

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.
--------	-------------------------------	--	--	--

Piątek 22.05

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja online)	Termin realizacji
informatyka	Słowniki i listy	Wykonanie programu opisanego podczas lekcji online. Notatka w plikach zespołu.	Lekcja Online MS Teams	Następny tydzień
język hiszpański	Przymyki miejsca.	Na lekcję przygotuj zeszyt przedmiotowy.	Lekcja on-line na aplikacji MS Teams (10:45-11:10)	Na bieżąco, podczas zajęć.
język polski	Z czego śmiejemy się w "Zemście"? - rodzaje komizmu w	Wypełnij kartę pracy KOMIZM W "ZEMŚCIE"	Praca samodzielna	25.05.2020r.

	utworze A. Fredry.			
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. 3. W celu utrwalenia wiadomości uzupełnij zadania umieszczone w zeszyte 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 26.05.2020r.
plastyka	Portret. cz.2.	Obejrzyj prezentację: https://tiny.pl/7g4xv Zadanie plastyczne- Kontynuacja tematu- Wykonaj swój autoportret.	Praca samodzielna. Konsultacje- Platforma Teams.	28.05.2020r.