

Tygodniowy Plan Pracy klasy 7r

11-15.05.2020

Poniedziałek, 11.05

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja on-line)	Termin wykonania zadań
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.	18.05.2020r.
fizyka	Parowanie i skraplanie	Temat prezentowany podczas lekcji online.	Lekcja Online MS Teams 9.00	Na lekcji
wf dzw	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 i/lub poprzeczne, deska. Całość wykonać np. 10 razy w 3 seriach. Trening zakończ ćwiczeniami rozciągającymi.	Praca samodzielna. Konsultacje poprzez chat na Teams.	11.05.2020 r./18.05.2020 r.

		*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.		
wf chł	Ćwiczenia gimnastyczne z piłką.	Obejrzyj i poćwicz https://liblink.pl/ki71P6D8Nd	Praca samodzielna. Nauczyciel na czacie do dyspozycji ucznia i rodzica	17.05.2020 (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	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. 11.35-12.00 Konsultacja dla uczniów. Praca samodzielna.	12. 05.2020 r.
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:	Lekcja on-line, MS Teams, godz. 12:45-13:15.	Notatki z zeszytu proszę umieścić w MS Teams, zadania. 21.05.2020r.

		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).		
j. angielski	Offers and requests.	Przeczytaj dialog ze str. 86, uzupełnij luki. Następnie posłuchaj nagrania i sprawdź. Nowe słówka zapisz w zeszytcie. Zapoznaj się ze zwrotami z zad. 2/86 - pojawiły się w dialogu. Zanotuj je w zeszytcie, zwróć uwagę, które służą do składania propozycji (offers), a które do wyrażania próśb (requests). Wykonaj zad. 4/86 w zeszytcie.	Samodzielna praca, konsultacja na Teams	11.05.2020r
j. 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 dostępny na czacie dla ucznia i rodzica	14.05.2020r.

Wtorek, 12.05

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

fizyka	Sprawdzian wiadomości	Wykonaj sprawdzian wiadomości zamieszczony w MS Teams. Dostęp od 8 do 10 12 maja 2020.	Praca samodzielna	12 maja 2020
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	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.
j. 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. 10.45-11.10 Konsultacja dla uczniów. Praca samodzielna.	13. 05 2020 r.
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 7r). 2. W zeszycie proszę zapisać (notatka jest dla Was):	Lekcja on-line MS Teams godz. 11:30 lub praca samodzielna	18.05.2020

		-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		
j. angielski	A review – recenzja.	Przeczytaj przykładowe recenzje piosenek z zad. 1/87. Nowe słówka zapisz w zeszyte. Wyszukaj w tekstach z zad. 1 zwroty, które zebrano w ramce w zad. 2 i dokończ je. Zapisz w zeszyte. Przypomnij sobie zaimki osobowe (zakładka pliki w Teams) i wykonaj zad. 4/87 w zeszyte. Napisz recenzję zgodnie z poleceniem, link do zadania będzie umieszczony w zakładce “zadania” w zespole “angielski 7r” na Teams. Termin wykonania pracy do 15.05.2020r.	Samodzielna praca, konsultacja na Teams	12.05.2020r (recenzja do 15.05.2020r)
wf dzw	MPN. Gra uproszczona.	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 górą 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: 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.	Praca samodzielna. Konsultacje poprzez czat na Teams.	12.05.2020 r.

		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		
wf 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)

Środa, 13.05

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 MS Teams	20.05.2020r.
j. polski	Rodzaje	Wykonaj zadania 5-8 str. 285	Lekcja online (Office 365), godz. 10.45-	14. 05. 2020 r.

	imiastów.		11.10 Konsultacja dla uczniów. Praca samodzielna.	
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 20.05.2020r.
chemia	Równania reakcji chemicznych - kontynuacja.	Proszę o zapoznanie się z rozdziałem 25 w podręczniku chemii, str. 142 oraz z rozdziałem w epodręczniku: https://epodreczniki.pl/a/reakcje-wymiany/D463f4pmK Proszę zapisać w zeszytach: 1. Zapisz i uzgodnij reakcję otrzymywania tlenku magnezu w reakcji wymiany (Przykład 34 str. 146). 2. Zapisz i uzgodnij reakcję otrzymywania siarczku glinu w reakcji syntezy (Przykład 35 str. 147). 3. Rozwiąż zadanie 1 a i b, str. 147	Lekcja on-line, MS Teams, godz. 12:45-13:15.	Notatki z zeszytu proszę umieścić w MS Teams, zadania. 21.05.2020r.
wf dzw	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: a) nagraj filmik pokazujący kolejne ćwiczenia (czas trwania filmu: max 2 min) lub	Praca samodzielna. Konsultacje poprzez czat w Teams.	13.05.2020 r.

		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.		
wf 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)
godz. wych.	"Na własnych śmieciach".	-dostrzeganie potrzeby segregacji śmieci - ograniczenie ilości odpadów -magazynowanie wody	Lekcja on-line MS Teams	13.05.2020

Czwartek, 14.05

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja on-line)	Termin wykonania zadań
historia	Świat na drodze ku II	1. Przeczytaj uważnie tekst w podręczniku na str. 210-213 2. Zanotuj w zeszycie:	Lekcja on-line na MS	Do 15.05.20

	wojnie światowej.	- wymień w jaki sposób Niemcy łamali postanowienia traktatu wersalskiego - wyjaśnij skąd się wzięło określenie państwa osi, o jakie państwa chodzi - krótko scharakteryzuj kolejne etapy podboju Europy przez Adolfa Hitlera - wojna domowa w Hiszpanii: skutki i jej znaczenie dla Hitlera - wymień podboje Japonii - wyjaśnij pojęcia: anschluss, appeasement 3. W celu utrwalenia wiadomości możesz również rozwiązać zadania w zeszyte ćwiczeń str. 94-95 umieszczonym w plikach zespołu na platformie Microsoft Teams. 15.05.2020 r. - Kartkówka on-line: ZSRS - imperium komunistyczne, Kultura w 20-leciu międzywojennym, świat na drodze ku wojnie	Teams 8.15-8.45	20
j. polski	Przykazania czy antyprzykazania? Omówienie wiersza K. Wierzyńskiego.	Przeczytaj tekst ze str. 286 i wykonaj zadania 1-6 str. 286-287	Lekcja online (Office 365), godz. 8.50-9.15 Konsultacja dla uczniów. Praca samodzielna.	15. 05. 2020 r.
matematyka	Pierwiastki i potęgi - utrwalenie wiadomości.	Zadania z podręcznika 12-10 str. 259. Zadania z * dla chętnych	Praca samodzielna	Na następną lekcję
wf dziewczęta	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	Praca samodzielna. Konsultacje poprzez	14.05.2020 r.

		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	czat w Teams.	
wf chłopcy	M.P.N.- doskonaleni e 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	17.05.2020 (dzienniczek aktywności ruchowej)
j. 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	14.05.2020r.

			rodzica.	
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
j. angielski	Revision.	Powtórzenie wiadomości z rozdziału 6. Praca klasowa – 21.05.2020r	Lekcja online na Teams, godz. 13.45	14.05.2020r
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. 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 na str.169 - 172 i spróbuj zapamiętać treści zawarte w ramkach różowych. 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	Praca samodzielna/film Konsultacje w godzinach lekcji na czacie MS Teams. Zamieszczenie materiałów dodatkowych w plikach grupy na MS Teams.	14.05.2020r. Przesłanie pracy do dnia 22.05.2020r.

Piątek, 15.05

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja on-line)	Termin wykonania zadań
historia	Odrodzenie Rzeczypospolitej	Kartkówka on-line: ZSRS - imperium komunistyczne, Kultura w 20-leciu międzywojennym, świat na drodze ku wojnie 1. Przeczytaj uważnie tekst w podręczniku na str. 218-221 2. Zanotuj w zeszyte: - opisz jakie okoliczności międzynarodowe pozwoliły Polsce odzyskać niepodległość - wymień Polaków, którzy odegrali dużą rolę w odbudowie państwa polskiego i uznania go przez inne państwa 3. W celu utrwalenia wiadomości możesz również rozwiązać zadania w zeszyte ćwiczeń str. 98-99 umieszczonym w plikach zespołu na platformie Microsoft Teams. 4. Obejrzyj film - https://tiny.pl/7gn6g - https://tiny.pl/7gn6d	Samodzielna praca on-line	Kartkówka w godzinach 8.50-9.05 Do 21.05.2020
matematyka	Pierwiastki i potęgi -	Zadania z podręcznika 20-27 str 259 i 260.	Praca samodzielna	Na następną lekcję

	utrwalenie wiadomości.			
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 7r). 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 przejrzenia): https://tiny.pl/7gspw Dorzucam link do wykonanej przeze mnie gry: https://tiny.pl/7gs2g	Praca samodzielna Konsultacje w MS Teams	21.05.2020
j. polski	Sprawdzian - pisanie na temat i zgodnie z celem.	Punktualnie zaloguj się na lekcji.	Lekcja online (Office 365), godz. 11.35-12.00 Konsultacja dla uczniów. Praca samodzielna.	15. 05 2020 r.
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. https://www.youtube.com/watch?v=ED62DzUYqBA Nic nie musisz mi wysłać. Miłego śpiewania:)	Praca samodzielna.	W trakcie zajęć.

Uwagi

Praca dla uczniów biorących udział w zajęciach:

Środa, 13.05.2020

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja online)	Termin wykonania zadań
Terapia pedagogiczna	Doskonalenie umiejętności płynnego czytania, rozwijanie funkcji wzrokowych oraz utrwalanie zasad interpunkcji.	Zadanie 1. Przeczytaj uważnie tekst o Adamie Mickiewiczu. Przypomnij sobie, kiedy stawiamy przecinki. Uzupełnij tekst znakami interpunkcyjnymi zwanymi inaczej znakami przestankowymi – kropkami i przecinkami. Zadanie 2. Przedstawiony życiorys zapisz w punktach, w formie równoważników zdań. (Załącznik w postaci karty pracy otrzymasz w dniu zajęć)	Samodzielna praca z wykorzystaniem karty pracy oraz instruktażu w aplikacji Teams na Office 365.	20.05.2020 r.