

Zadania dla klasy 7d 12.03 piątek



Według planu:

1. j. angielski 7d zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenie 3 ze str. 43 w ćwiczeniach.

Następnie połącz podane wyrazy tak, aby utworzyły poprawne wyrażenia lub zwroty.

- | | | |
|------------------|--------------------------|-----------|
| 1 parent-teacher | <input type="checkbox"/> | A break |
| 2 seventh | <input type="checkbox"/> | B grade |
| 3 school | <input type="checkbox"/> | C teacher |
| 4 head | <input type="checkbox"/> | D meeting |
| 5 lunch | <input type="checkbox"/> | E trip |

Zapisz temat: Przedimki - ćwiczenia utrwalające.

Otwórz zeszyt ćwiczeń na str. 42 i wykonaj ćwiczenia.

Na zakończenie dla utrwalenia wiedzy wykonaj quiz:

[Articles a,an,the,- - Podziel na kategorie \(wordwall.net\)](#)

2. j. angielski 7abd zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenia ze str. 42 w ćwiczeniach.

Zapisz temat: Opis wydarzenia

Otwórz podręcznik na str. 36 i zapoznaj się ze zwrotami z tabelki.

WSTĘP

- **I'm going to tell you / write about ...** Opowiem wam / Napiszę o...
- **I need to share my feelings with you.** Chcę podzielić się z wami moimi odczuciami.

POWÓD

- **... because it is a very important problem.** ...gdyż to ważny problem.
- **... because we should do something about it.** ...ponieważ powinniśmy coś z tym zrobić.

WYRAŻANIE EMOCJI

- **I'm so happy about it.** Jestem bardzo szczęśliwy/ szczęśliwa z tego powodu.
- **I'm really sad/disgusted.** Jestem naprawdę smutny/ smutna/zniesmaczony/zniesmaczona.

ZAKOŃCZENIE – WEZWANIE DO DZIAŁANIA

- **I think we should say we are sorry.** Uważam, że powinniśmy przeprosić.
- **Let's help him.** Pomóżmy mu.

Wykonaj ćwiczenia 1, 2 oraz 3 ze str. 36.

Uwaga praca na ocenę, ćwiczenie 5 ze str. 44 w ćwiczeniach, proszę o przestanie prac do 19.03.

j. niemiecki 7d zajęcia opiekuńcze

3. historia zajęcia na platformie Teams

Temat: Świat po I wojnie światowej

Temat ten będziemy realizować przez dwie jednostki lekcyjne.

Zapoznaj się z informacjami z podręcznika ze str. 166- 170

W ramach notatki przepisuj do zeszytu : To już wiem ze str. 170.

Aby lepiej zrozumieć temat proponuję Wam zapoznanie się z wiadomościami z e – podręcznika i filmikach edukacyjnych:

[Skutki I wojny światowej \(epodreczniki.pl\)](http://Skutki%20I%20wojny%20%C5%9Bwiatowej%20(e%20podreczniki.pl))

<https://youtu.be/rEcZgKQx5hc>

<https://youtu.be/M7kcOmWBoDs>

4. j. polski zajęcia na platformie Teams

Temat: Jak napisać rozprawkę?

- podręcznik *NOWE Słowa na start!*, rozdział 4. *Człowieczeństwo*, s. 221–224
- wymień etapy pisania rozprawki
- zaprezentuj schematy pisania rozprawki
- dopisz wstęp i zakończenie do podanego fragmentu rozprawki
- sformułuj argumenty do podanego zagadnienia
- wybierz spośród podanych argumentów te, które można wykorzystać do uzasadnienia wskazanej tezy
- sformułuj argumenty i kontrargumenty do podanej tezy
- napisz plan rozprawki
- napisz rozprawkę

5 w-f ZK Teams

Temat: Biegi- jak rozpocząć przygodę z bieganiem?

Tak jest co roku, więc zapewne i tej wiosny będzie podobnie. Leśno-parkowe ścieżki i miejskie chodniki zaroją się od rekreacyjnych biegaczy, którzy wraz z wiosną postanawiają wziąć się za siebie. W końcu, czas noworocznych postanowień już się skończył i trzeba coś ze sobą zrobić, bo trzeba być fit!

Niestety, bardzo wielu początkujących biegaczy nie ma zielonego pojęcia, jak się do tego (tzn. do siebie) zabrać, ani tym bardziej do tego całego biegania. Ale o co tu chodzi? Przecież wszyscy ludzie umieją biegać! Wystarczy jedynie założyć jakieś sportowe buty, no i w drogę! Tymczasem **biegać mądrze, potrafi naprawdę niewielu**, nie tylko z grona tych co dopiero zaczynają, ale także z tych, którzy już od dawna biegają.

Jak zacząć wiosenne bieganie?

Jedną z dobrze sprawdzonych metod treningowych w bieganiu jest tajemnicza formuła:

3x30x130. Co ona w praktyce oznacza? Ano tyle, że powinno się biegać co najmniej 3 razy w

tygodniu, po 30 minut, z tętnem 130 uderzeń serca/minutę. O ile pierwsze dwa człony są proste, o tyle trzeci wymaga nieco wyjaśnienia. Jakie to jest tętno, skoro raczej żaden z początkujących biegaczy nie ma na rękę pulsometra?

Tętno 130 uderzeń serca/minutę to tak naprawdę nasza strefa komfortu, czyli tętno przy którym możemy swobodnie rozmawiać w trakcie biegania. Jeżeli mamy problemy z artykulacją głosu to znaczy, że biegniemy zbyt szybko. I w taki właśnie sposób powinno się biegać przez trzy-cztery tygodnie.

A co dalej? Później zmieniamy formułę na 3x45x130, czyli wydłużamy nasze jednorazowe bieganie do 45 minut pilnując wszakże cały czas naszej indywidualnej strefy komfortu. I tak przez kolejne 3-4 tygodnie. Następnie, dokonujemy jeszcze jednej modyfikacji naszej formuły biegowej na: 3x60x130, co oznacza, że teraz biegamy już bez przerwy przez całą godzinę, w trakcie kolejnych 3-4 tygodni.

Jeżeli wcześniej biegaliśmy systematycznie i według opisanej wyżej zasady, nie powinno nam to sprawić większego problemu

<https://www.youtube.com/watch?v=FUgNXDJP1AQ> – jak biegać?

A WIĘC... DO DZIEŁA!!! ☺

6. matematyka zajęcia na platformie Teams

Temat : Powtórzenie wiadomości z równań cz.1

W ramach ćwiczeń powtórzeniowych przed sprawdzianem wykonaj w zeszycie zadania z podręcznika ze str. 237 cały ZESTAW 1.

W każdym zadaniu wykonaj obliczenia (nie wystarczy podać odpowiedzi).

7. muzyka zajęcia na platformie Teams

Temat: Wiedeńscy mistrzowie muzyki.

Zapoznaj się z filmem:

https://www.youtube.com/watch?v=8dlh2Jg5qm4&t=355s&ab_channel=AgataChojnacka

lub stroną:

<https://epodreczniki.pl/a/epoki-w-dziejach-muzyki---klasycyzm/DwTQSVJY2>

Zadanie 1

Połącz wizerunek kompozytora z podpisem.



- „Portret Wolfganga Amadeusza Mozarta”
- „Portret Josepha Haydna”
- „Portret Ludwiga van Beethovena”

Wszyscy kompozytorzy artystycznie byli związani z Wiedniem, dlatego też otrzymali przydomek „klasyków wiedeńskich”.

Zadanie 2

Dopasuj opis do kompozytora.

<p>Prekursor muzyki romantyzmu. Pochodził z muzycznej rodziny. W wieku 12 lat zaczął tworzyć pierwsze kompozycje. Był kompozytorem, który utrzymywał się tylko i wyłącznie z pisania dzieł muzycznych. Odziedziczył po swoim ojcu trudny charakter: był szorstki i impulsywny, z trudem dostosowywał się do przebywania wśród ludzi. Twórca dziewięciu genialnych symfonii. W IX symfonii wprowadził głosy wokalne w postaci chóru i solistów. Był to nowatorski pomysł w muzyce symfonicznej. W wieku 48 lat całkowicie stracił słuch. Komponował jednak nadal korzystając ze słuchu absolutnego „wewnętrznego” – wtedy powstały jego największe dzieła: msze, symfonia d-moll. Chorował na depresję i frustrację. Zmarł w 1827r., a jego śmierć wyznacza koniec epoki klasycyzmu.</p>	<p>Joseph Haydn</p>
<p>Zwany był „Cudownym Dzieckiem”. Od 4 roku życia zaczął tworzyć pierwsze</p>	<p>Ludwig van Beethoven</p>

<p>kompozycje, które zapisywał mu ojciec. Całe dzieciństwo spędził w podróży. Koncertował w największych dworach i salach koncertowych Europy. O tym, że był to człowiek genialny świadczą „absolutny słuch muzyczny” i pamięć, która umożliwia mu zapisanie utworów po jednokrotnym wysłuchaniu. W ciągu 36 lat stworzył ponad 600 kompozycji. Wszystkie zapisywał ręcznie, a na oryginałach nie widać śladów poprawek, pisał bezbłędnie za pierwszym razem. Twórca koncertów instrumentalnych, symfonii, sonat, triów, kwartetów, oper.</p>	
<p>Był najstarszy z całej trójki wiedeńskiej. Całe życie pełnił posadę nadwornego kompozytora - pisał utwory na zamówienie książąt i arystokratów. Napisał ponad 100 symfonii, kwartety, sonaty, opery, koncerty instrumentalne na różne instrumenty. Był sławny i uznany już za życia. Przychylił się do stworzenia klasycznych norm i reguł w muzyce.</p>	<p>Wolfgang Amadeusz Mozart</p>

Zadania dla klasy 7d 12.03 piątek



Według planu:

1. j. angielski 7d zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenie 3 ze str. 43 w ćwiczeniach.

Następnie połącz podane wyrazy tak, aby utworzyły poprawne wyrażenia lub zwroty.

- | | | |
|------------------|--------------------------|-----------|
| 1 parent-teacher | <input type="checkbox"/> | A break |
| 2 seventh | <input type="checkbox"/> | B grade |
| 3 school | <input type="checkbox"/> | C teacher |
| 4 head | <input type="checkbox"/> | D meeting |
| 5 lunch | <input type="checkbox"/> | E trip |

Zapisz temat: Przedimki - ćwiczenia utrwalające.

Otwórz zeszyt ćwiczeń na str. 42 i wykonaj ćwiczenia.

Na zakończenie dla utrwalenia wiedzy wykonaj quiz:

[Articles a,an,the,- - Podziel na kategorie \(wordwall.net\)](#)

2. j. angielski 7abd zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenia ze str. 42 w ćwiczeniach.

Zapisz temat: Opis wydarzenia

Otwórz podręcznik na str. 36 i zapoznaj się ze zwrotami z tabelki.

WSTĘP

- **I'm going to tell you / write about ...** Opowiem wam / Napiszę o...
- **I need to share my feelings with you.** Chcę podzielić się z wami moimi odczuciami.

POWÓD

- **... because it is a very important problem.** ...gdyż to ważny problem.
- **... because we should do something about it.** ...ponieważ powinniśmy coś z tym zrobić.

WYRAŻANIE EMOCJI

- **I'm so happy about it.** Jestem bardzo szczęśliwy/ szczęśliwa z tego powodu.
- **I'm really sad/disgusted.** Jestem naprawdę smutny/ smutna/zniesmaczony/zniesmaczona.

ZAKOŃCZENIE – WEZWANIE DO DZIAŁANIA

- **I think we should say we are sorry.** Uważam, że powinniśmy przeprosić.
- **Let's help him.** Pomóżmy mu.

Wykonaj ćwiczenia 1, 2 oraz 3 ze str. 36.

Uwaga praca na ocenę, ćwiczenie 5 ze str. 44 w ćwiczeniach, proszę o przestanie prac do 19.03.

j. niemiecki 7d zajęcia opiekuńcze

3. historia zajęcia na platformie Teams

Temat: Świat po I wojnie światowej

Temat ten będziemy realizować przez dwie jednostki lekcyjne.

Zapoznaj się z informacjami z podręcznika ze str. 166- 170

W ramach notatki przepisuj do zeszytu : To już wiem ze str. 170.

Aby lepiej zrozumieć temat proponuję Wam zapoznanie się z wiadomościami z e – podręcznika i filmikach edukacyjnych:

[Skutki I wojny światowej \(epodreczniki.pl\)](http://epodreczniki.pl)

<https://youtu.be/rEcZgKQx5hc>

<https://youtu.be/M7kcOmWBoDs>

4. j. polski zajęcia na platformie Teams

Temat: Jak napisać rozprawkę?

- podręcznik *NOWE Słowa na start!*, rozdział 4. *Człowieczeństwo*, s. 221–224
- wymień etapy pisania rozprawki
- zaprezentuj schematy pisania rozprawki
- dopisz wstęp i zakończenie do podanego fragmentu rozprawki
- sformułuj argumenty do podanego zagadnienia
- wybierz spośród podanych argumentów te, które można wykorzystać do uzasadnienia wskazanej tezy
- sformułuj argumenty i kontrargumenty do podanej tezy
- napisz plan rozprawki
- napisz rozprawkę

5 w-f ZK Teams

Temat: Biegi- jak rozpocząć przygodę z bieganiem?

Tak jest co roku, więc zapewne i tej wiosny będzie podobnie. Leśno-parkowe ścieżki i miejskie chodniki zaroją się od rekreacyjnych biegaczy, którzy wraz z wiosną postanawiają wziąć się za siebie. W końcu, czas noworocznych postanowień już się skończył i trzeba coś ze sobą zrobić, bo trzeba być fit!

Niestety, bardzo wielu początkujących biegaczy nie ma zielonego pojęcia, jak się do tego (tzn. do siebie) zabrać, ani tym bardziej do tego całego biegania. Ale o co tu chodzi? Przecież wszyscy ludzie umieją biegać! Wystarczy jedynie założyć jakieś sportowe buty, no i w drogę! Tymczasem **biegać mądrze, potrafi naprawdę niewielu**, nie tylko z grona tych co dopiero zaczynają, ale także z tych, którzy już od dawna biegają.

Jak zacząć wiosenne bieganie?

Jedną z dobrze sprawdzonych metod treningowych w bieganiu jest tajemnicza formuła:

3x30x130. Co ona w praktyce oznacza? Ano tyle, że powinno się biegać co najmniej 3 razy w

tygodniu, po 30 minut, z tętnem 130 uderzeń serca/minutę. O ile pierwsze dwa człony są proste, o tyle trzeci wymaga nieco wyjaśnienia. Jakie to jest tętno, skoro raczej żaden z początkujących biegaczy nie ma na rękę pulsometra?

Tętno 130 uderzeń serca/minutę to tak naprawdę nasza strefa komfortu, czyli tętno przy którym możemy swobodnie rozmawiać w trakcie biegania. Jeżeli mamy problemy z artykulacją głosu to znaczy, że biegniemy zbyt szybko. I w taki właśnie sposób powinno się biegać przez trzy-cztery tygodnie.

A co dalej? Później zmieniamy formułę na 3x45x130, czyli wydłużamy nasze jednorazowe bieganie do 45 minut pilnując wszakże cały czas naszej indywidualnej strefy komfortu. I tak przez kolejne 3-4 tygodnie. Następnie, dokonujemy jeszcze jednej modyfikacji naszej formuły biegowej na: 3x60x130, co oznacza, że teraz biegamy już bez przerwy przez całą godzinę, w trakcie kolejnych 3-4 tygodni.

Jeżeli wcześniej biegaliśmy systematycznie i według opisanej wyżej zasady, nie powinno nam to sprawić większego problemu

<https://www.youtube.com/watch?v=FUgNXDJp1AQ> – jak biegać?

A WIĘC... DO DZIEŁA!!! ☺

6. matematyka zajęcia na platformie Teams

Temat : Powtórzenie wiadomości z równań cz.1

W ramach ćwiczeń powtórzeniowych przed sprawdzianem wykonaj w zeszycie zadania z podręcznika ze str. 237 cały ZESTAW 1.

W każdym zadaniu wykonaj obliczenia (nie wystarczy podać odpowiedzi).

7. muzyka zajęcia na platformie Teams

Temat: Wiedeńscy mistrzowie muzyki.

Zapoznaj się z filmem:

https://www.youtube.com/watch?v=8dlh2Jg5qm4&t=355s&ab_channel=AgataChojnacka

lub stroną:

<https://epodreczniki.pl/a/epoki-w-dziejach-muzyki---klasycyzm/DwTQSVJY2>

Zadanie 1

Połącz wizerunek kompozytora z podpisem.



- „Portret Wolfganga Amadeusza Mozarta”
- „Portret Josepha Haydna”
- „Portret Ludwiga van Beethovena”

Wszyscy kompozytorzy artystycznie byli związani z Wiedniem, dlatego też otrzymali przydomek „klasyków wiedeńskich”.

Zadanie 2

Dopasuj opis do kompozytora.

<p>Prekursor muzyki romantyzmu. Pochodził z muzycznej rodziny. W wieku 12 lat zaczął tworzyć pierwsze kompozycje. Był kompozytorem, który utrzymywał się tylko i wyłącznie z pisania dzieł muzycznych. Odziedziczył po swoim ojcu trudny charakter: był szorstki i impulsywny, z trudem dostosowywał się do przebywania wśród ludzi. Twórca dziewięciu genialnych symfonii. W IX symfonii wprowadził głosy wokalne w postaci chóru i solistów. Był to nowatorski pomysł w muzyce symfonicznej. W wieku 48 lat całkowicie stracił słuch. Komponował jednak nadal korzystając ze słuchu absolutnego „wewnętrznego” – wtedy powstały jego największe dzieła: msze, symfonia d-moll. Chorował na depresję i frustrację. Zmarł w 1827r., a jego śmierć wyznacza koniec epoki klasycyzmu.</p>	<p>Joseph Haydn</p>
<p>Zwany był „Cudownym Dzieckiem”. Od 4 roku życia zaczął tworzyć pierwsze</p>	<p>Ludwig van Beethoven</p>

<p>kompozycje, które zapisywał mu ojciec. Całe dzieciństwo spędził w podróży. Koncertował w największych dworach i salach koncertowych Europy. O tym, że był to człowiek genialny świadczą „absolutny słuch muzyczny” i pamięć, która umożliwia mu zapisanie utworów po jednokrotnym wysłuchaniu. W ciągu 36 lat stworzył ponad 600 kompozycji. Wszystkie zapisywał ręcznie, a na oryginałach nie widać śladów poprawek, pisał bezbłędnie za pierwszym razem. Twórca koncertów instrumentalnych, symfonii, sonat, triów, kwartetów, oper.</p>	
<p>Był najstarszy z całej trójki wiedeńskiej. Całe życie pełnił posadę nadwornego kompozytora - pisał utwory na zamówienie książąt i arystokratów. Napisał ponad 100 symfonii, kwartety, sonaty, opery, koncerty instrumentalne na różne instrumenty. Był sławny i uznany już za życia. Przychylił się do stworzenia klasycznych norm i reguł w muzyce.</p>	<p>Wolfgang Amadeusz Mozart</p>

Zadania dla klasy 7d 12.03 piątek



Według planu:

1. j. angielski 7d zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenie 3 ze str. 43 w ćwiczeniach.

Następnie połącz podane wyrazy tak, aby utworzyły poprawne wyrażenia lub zwroty.

- | | | |
|------------------|--------------------------|-----------|
| 1 parent-teacher | <input type="checkbox"/> | A break |
| 2 seventh | <input type="checkbox"/> | B grade |
| 3 school | <input type="checkbox"/> | C teacher |
| 4 head | <input type="checkbox"/> | D meeting |
| 5 lunch | <input type="checkbox"/> | E trip |

Zapisz temat: Przedimki - ćwiczenia utrwalające.

Otwórz zeszyt ćwiczeń na str. 42 i wykonaj ćwiczenia.

Na zakończenie dla utrwalenia wiedzy wykonaj quiz:

[Articles a,an,the,- - Podziel na kategorie \(wordwall.net\)](#)

2. j. angielski 7abd zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenia ze str. 42 w ćwiczeniach.

Zapisz temat: Opis wydarzenia

Otwórz podręcznik na str. 36 i zapoznaj się ze zwrotami z tabelki.

WSTĘP

- **I'm going to tell you / write about ...** Opowiem wam / Napiszę o...
- **I need to share my feelings with you.** Chcę podzielić się z wami moimi odczuciami.

POWÓD

- **... because it is a very important problem.** ...gdyż to ważny problem.
- **... because we should do something about it.** ...ponieważ powinniśmy coś z tym zrobić.

WYRAŻANIE EMOCJI

- **I'm so happy about it.** Jestem bardzo szczęśliwy/ szczęśliwa z tego powodu.
- **I'm really sad/disgusted.** Jestem naprawdę smutny/ smutna/zniesmaczony/zniesmaczona.

ZAKOŃCZENIE – WEZWANIE DO DZIAŁANIA

- **I think we should say we are sorry.** Uważam, że powinniśmy przeprosić.
- **Let's help him.** Pomóżmy mu.

Wykonaj ćwiczenia 1, 2 oraz 3 ze str. 36.

Uwaga praca na ocenę, ćwiczenie 5 ze str. 44 w ćwiczeniach, proszę o przestanie prac do 19.03.

j. niemiecki 7d zajęcia opiekuńcze

3. historia zajęcia na platformie Teams

Temat: Świat po I wojnie światowej

Temat ten będziemy realizować przez dwie jednostki lekcyjne.

Zapoznaj się z informacjami z podręcznika ze str. 166- 170

W ramach notatki przepisuj do zeszytu : To już wiem ze str. 170.

Aby lepiej zrozumieć temat proponuję Wam zapoznanie się z wiadomościami z e – podręcznika i filmikach edukacyjnych:

[Skutki I wojny światowej \(epodreczniki.pl\)](http://epodreczniki.pl)

<https://youtu.be/rEcZgKQx5hc>

<https://youtu.be/M7kcOmWBoDs>

4. j. polski zajęcia na platformie Teams

Temat: Jak napisać rozprawkę?

- podręcznik *NOWE Słowa na start!*, rozdział 4. *Człowieczeństwo*, s. 221–224
- wymień etapy pisania rozprawki
- zaprezentuj schematy pisania rozprawki
- dopisz wstęp i zakończenie do podanego fragmentu rozprawki
- sformułuj argumenty do podanego zagadnienia
- wybierz spośród podanych argumentów te, które można wykorzystać do uzasadnienia wskazanej tezy
- sformułuj argumenty i kontrargumenty do podanej tezy
- napisz plan rozprawki
- napisz rozprawkę

5 w-f ZK Teams

Temat: Biegi- jak rozpocząć przygodę z bieganiem?

Tak jest co roku, więc zapewne i tej wiosny będzie podobnie. Leśno-parkowe ścieżki i miejskie chodniki zaroją się od rekreacyjnych biegaczy, którzy wraz z wiosną postanawiają wziąć się za siebie. W końcu, czas noworocznych postanowień już się skończył i trzeba coś ze sobą zrobić, bo trzeba być fit!

Niestety, bardzo wielu początkujących biegaczy nie ma zielonego pojęcia, jak się do tego (tzn. do siebie) zabrać, ani tym bardziej do tego całego biegania. Ale o co tu chodzi? Przecież wszyscy ludzie umieją biegać! Wystarczy jedynie założyć jakieś sportowe buty, no i w drogę! Tymczasem **biegać mądrze, potrafi naprawdę niewielu**, nie tylko z grona tych co dopiero zaczynają, ale także z tych, którzy już od dawna biegają.

Jak zacząć wiosenne bieganie?

Jedną z dobrze sprawdzonych metod treningowych w bieganiu jest tajemnicza formuła:

3x30x130. Co ona w praktyce oznacza? Ano tyle, że powinno się biegać co najmniej 3 razy w

tygodniu, po 30 minut, z tętnem 130 uderzeń serca/minutę. O ile pierwsze dwa człony są proste, o tyle trzeci wymaga nieco wyjaśnienia. Jakie to jest tętno, skoro raczej żaden z początkujących biegaczy nie ma na rękę pulsometra?

Tętno 130 uderzeń serca/minutę to tak naprawdę nasza strefa komfortu, czyli tętno przy którym możemy swobodnie rozmawiać w trakcie biegania. Jeżeli mamy problemy z artykulacją głosu to znaczy, że biegniemy zbyt szybko. I w taki właśnie sposób powinno się biegać przez trzy-cztery tygodnie.

A co dalej? Później zmieniamy formułę na 3x45x130, czyli wydłużamy nasze jednorazowe bieganie do 45 minut pilnując wszakże cały czas naszej indywidualnej strefy komfortu. I tak przez kolejne 3-4 tygodnie. Następnie, dokonujemy jeszcze jednej modyfikacji naszej formuły biegowej na: 3x60x130, co oznacza, że teraz biegamy już bez przerwy przez całą godzinę, w trakcie kolejnych 3-4 tygodni.

Jeżeli wcześniej biegaliśmy systematycznie i według opisanej wyżej zasady, nie powinno nam to sprawić większego problemu

<https://www.youtube.com/watch?v=FUgNXDJp1AQ> – jak biegać?

A WIĘC... DO DZIEŁA!!! ☺

6. matematyka zajęcia na platformie Teams

Temat : Powtórzenie wiadomości z równań cz.1

W ramach ćwiczeń powtórzeniowych przed sprawdzianem wykonaj w zeszycie zadania z podręcznika ze str. 237 cały ZESTAW 1.

W każdym zadaniu wykonaj obliczenia (nie wystarczy podać odpowiedzi).

7. muzyka zajęcia na platformie Teams

Temat: Wiedeńscy mistrzowie muzyki.

Zapoznaj się z filmem:

https://www.youtube.com/watch?v=8dlh2Jg5qm4&t=355s&ab_channel=AgataChojnacka

lub stroną:

<https://epodreczniki.pl/a/epoki-w-dziejach-muzyki---klasycyzm/DwTQSVJY2>

Zadanie 1

Połącz wizerunek kompozytora z podpisem.



- „Portret Wolfganga Amadeusza Mozarta”
- „Portret Josepha Haydna”
- „Portret Ludwiga van Beethovena”

Wszyscy kompozytorzy artystycznie byli związani z Wiedniem, dlatego też otrzymali przydomek „klasyków wiedeńskich”.

Zadanie 2

Dopasuj opis do kompozytora.

<p>Prekursor muzyki romantyzmu. Pochodził z muzycznej rodziny. W wieku 12 lat zaczął tworzyć pierwsze kompozycje. Był kompozytorem, który utrzymywał się tylko i wyłącznie z pisania dzieł muzycznych. Odziedziczył po swoim ojcu trudny charakter: był szorstki i impulsywny, z trudem dostosowywał się do przebywania wśród ludzi. Twórca dziewięciu genialnych symfonii. W IX symfonii wprowadził głosy wokalne w postaci chóru i solistów. Był to nowatorski pomysł w muzyce symfonicznej. W wieku 48 lat całkowicie stracił słuch. Komponował jednak nadal korzystając ze słuchu absolutnego „wewnętrznego” – wtedy powstały jego największe dzieła: msze, symfonia d-moll. Chorował na depresję i frustrację. Zmarł w 1827r., a jego śmierć wyznacza koniec epoki klasycyzmu.</p>	<p>Joseph Haydn</p>
<p>Zwany był „Cudownym Dzieckiem”. Od 4 roku życia zaczął tworzyć pierwsze</p>	<p>Ludwig van Beethoven</p>

<p>kompozycje, które zapisywał mu ojciec. Całe dzieciństwo spędził w podróży. Koncertował w największych dworach i salach koncertowych Europy. O tym, że był to człowiek genialny świadczą „absolutny słuch muzyczny” i pamięć, która umożliwia mu zapisanie utworów po jednokrotnym wysłuchaniu. W ciągu 36 lat stworzył ponad 600 kompozycji. Wszystkie zapisywał ręcznie, a na oryginałach nie widać śladów poprawek, pisał bezbłędnie za pierwszym razem. Twórca koncertów instrumentalnych, symfonii, sonat, triów, kwartetów, oper.</p>	
<p>Był najstarszy z całej trójki wiedeńskiej. Całe życie pełnił posadę nadwornego kompozytora - pisał utwory na zamówienie książąt i arystokratów. Napisał ponad 100 symfonii, kwartety, sonaty, opery, koncerty instrumentalne na różne instrumenty. Był sławny i uznany już za życia. Przychylił się do stworzenia klasycznych norm i reguł w muzyce.</p>	Wolfgang Amadeusz Mozart

Zadania dla klasy 7d 12.03 piątek



Według planu:

1. j. angielski 7d zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenie 3 ze str. 43 w ćwiczeniach.

Następnie połącz podane wyrazy tak, aby utworzyły poprawne wyrażenia lub zwroty.

- | | | |
|------------------|--------------------------|-----------|
| 1 parent-teacher | <input type="checkbox"/> | A break |
| 2 seventh | <input type="checkbox"/> | B grade |
| 3 school | <input type="checkbox"/> | C teacher |
| 4 head | <input type="checkbox"/> | D meeting |
| 5 lunch | <input type="checkbox"/> | E trip |

Zapisz temat: Przedimki - ćwiczenia utrwalające.

Otwórz zeszyt ćwiczeń na str. 42 i wykonaj ćwiczenia.

Na zakończenie dla utrwalenia wiedzy wykonaj quiz:

[Articles a,an,the,- - Podziel na kategorie \(wordwall.net\)](#)

2. j. angielski 7abd zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenia ze str. 42 w ćwiczeniach.

Zapisz temat: Opis wydarzenia

Otwórz podręcznik na str. 36 i zapoznaj się ze zwrotami z tabelki.

WSTĘP

- **I'm going to tell you / write about ...** Opowiem wam / Napiszę o...
- **I need to share my feelings with you.** Chcę podzielić się z wami moimi odczuciami.

POWÓD

- **... because it is a very important problem.** ...gdyż to ważny problem.
- **... because we should do something about it.** ...ponieważ powinniśmy coś z tym zrobić.

WYRAŻANIE EMOCJI

- **I'm so happy about it.** Jestem bardzo szczęśliwy/ szczęśliwa z tego powodu.
- **I'm really sad/disgusted.** Jestem naprawdę smutny/ smutna/zniesmaczony/zniesmaczona.

ZAKOŃCZENIE – WEZWANIE DO DZIAŁANIA

- **I think we should say we are sorry.** Uważam, że powinniśmy przeprosić.
- **Let's help him.** Pomóżmy mu.

Wykonaj ćwiczenia 1, 2 oraz 3 ze str. 36.

Uwaga praca na ocenę, ćwiczenie 5 ze str. 44 w ćwiczeniach, proszę o przestanie prac do 19.03.

j. niemiecki 7d zajęcia opiekuńcze

3. historia zajęcia na platformie Teams

Temat: Świat po I wojnie światowej

Temat ten będziemy realizować przez dwie jednostki lekcyjne.

Zapoznaj się z informacjami z podręcznika ze str. 166- 170

W ramach notatki przepisuj do zeszytu : To już wiem ze str. 170.

Aby lepiej zrozumieć temat proponuję Wam zapoznanie się z wiadomościami z e – podręcznika i filmikach edukacyjnych:

[Skutki I wojny światowej \(epodreczniki.pl\)](http://epodreczniki.pl)

<https://youtu.be/rEcZgKQx5hc>

<https://youtu.be/M7kcOmWBoDs>

4. j. polski zajęcia na platformie Teams

Temat: Jak napisać rozprawkę?

- podręcznik *NOWE Słowa na start!*, rozdział 4. *Człowieczeństwo*, s. 221–224
- wymień etapy pisania rozprawki
- zaprezentuj schematy pisania rozprawki
- dopisz wstęp i zakończenie do podanego fragmentu rozprawki
- sformułuj argumenty do podanego zagadnienia
- wybierz spośród podanych argumentów te, które można wykorzystać do uzasadnienia wskazanej tezy
- sformułuj argumenty i kontrargumenty do podanej tezy
- napisz plan rozprawki
- napisz rozprawkę

5 w-f ZK Teams

Temat: Biegi- jak rozpocząć przygodę z bieganiem?

Tak jest co roku, więc zapewne i tej wiosny będzie podobnie. Leśno-parkowe ścieżki i miejskie chodniki zaroją się od rekreacyjnych biegaczy, którzy wraz z wiosną postanawiają wziąć się za siebie. W końcu, czas noworocznych postanowień już się skończył i trzeba coś ze sobą zrobić, bo trzeba być fit!

Niestety, bardzo wielu początkujących biegaczy nie ma zielonego pojęcia, jak się do tego (tzn. do siebie) zabrać, ani tym bardziej do tego całego biegania. Ale o co tu chodzi? Przecież wszyscy ludzie umieją biegać! Wystarczy jedynie założyć jakieś sportowe buty, no i w drogę! Tymczasem **biegać mądrze, potrafi naprawdę niewielu**, nie tylko z grona tych co dopiero zaczynają, ale także z tych, którzy już od dawna biegają.

Jak zacząć wiosenne bieganie?

Jedną z dobrze sprawdzonych metod treningowych w bieganiu jest tajemnicza formuła:

3x30x130. Co ona w praktyce oznacza? Ano tyle, że powinno się biegać co najmniej 3 razy w

tygodniu, po 30 minut, z tętnem 130 uderzeń serca/minutę. O ile pierwsze dwa człony są proste, o tyle trzeci wymaga nieco wyjaśnienia. Jakie to jest tętno, skoro raczej żaden z początkujących biegaczy nie ma na rękę pulsometra?

Tętno 130 uderzeń serca/minutę to tak naprawdę nasza strefa komfortu, czyli tętno przy którym możemy swobodnie rozmawiać w trakcie biegania. Jeżeli mamy problemy z artykulacją głosu to znaczy, że biegniemy zbyt szybko. I w taki właśnie sposób powinno się biegać przez trzy-cztery tygodnie.

A co dalej? Później zmieniamy formułę na 3x45x130, czyli wydłużamy nasze jednorazowe bieganie do 45 minut pilnując wszakże cały czas naszej indywidualnej strefy komfortu. I tak przez kolejne 3-4 tygodnie. Następnie, dokonujemy jeszcze jednej modyfikacji naszej formuły biegowej na: 3x60x130, co oznacza, że teraz biegamy już bez przerwy przez całą godzinę, w trakcie kolejnych 3-4 tygodni.

Jeżeli wcześniej biegaliśmy systematycznie i według opisanej wyżej zasady, nie powinno nam to sprawić większego problemu

<https://www.youtube.com/watch?v=FUgNXDJp1AQ> – jak biegać?

A WIĘC... DO DZIEŁA!!! ☺

6. matematyka zajęcia na platformie Teams

Temat : Powtórzenie wiadomości z równań cz.1

W ramach ćwiczeń powtórzeniowych przed sprawdzianem wykonaj w zeszycie zadania z podręcznika ze str. 237 cały ZESTAW 1.

W każdym zadaniu wykonaj obliczenia (nie wystarczy podać odpowiedzi).

7. muzyka zajęcia na platformie Teams

Temat: Wiedeńscy mistrzowie muzyki.

Zapoznaj się z filmem:

https://www.youtube.com/watch?v=8dlh2Jg5qm4&t=355s&ab_channel=AgataChojnacka

lub stroną:

<https://epodreczniki.pl/a/epoki-w-dziejach-muzyki---klasycyzm/DwTQSVJY2>

Zadanie 1

Połącz wizerunek kompozytora z podpisem.



- „Portret Wolfganga Amadeusza Mozarta”
- „Portret Josepha Haydna”
- „Portret Ludwiga van Beethovena”

Wszyscy kompozytorzy artystycznie byli związani z Wiedniem, dlatego też otrzymali przydomek „klasyków wiedeńskich”.

Zadanie 2

Dopasuj opis do kompozytora.

<p>Prekursor muzyki romantyzmu. Pochodził z muzycznej rodziny. W wieku 12 lat zaczął tworzyć pierwsze kompozycje. Był kompozytorem, który utrzymywał się tylko i wyłącznie z pisania dzieł muzycznych. Odziedziczył po swoim ojcu trudny charakter: był szorstki i impulsywny, z trudem dostosowywał się do przebywania wśród ludzi. Twórca dziewięciu genialnych symfonii. W IX symfonii wprowadził głosy wokalne w postaci chóru i solistów. Był to nowatorski pomysł w muzyce symfonicznej. W wieku 48 lat całkowicie stracił słuch. Komponował jednak nadal korzystając ze słuchu absolutnego „wewnętrznego” – wtedy powstały jego największe dzieła: msze, symfonia d-moll. Chorował na depresję i frustrację. Zmarł w 1827r., a jego śmierć wyznacza koniec epoki klasycyzmu.</p>	<p>Joseph Haydn</p>
<p>Zwany był „Cudownym Dzieckiem”. Od 4 roku życia zaczął tworzyć pierwsze</p>	<p>Ludwig van Beethoven</p>

<p>kompozycje, które zapisywał mu ojciec. Całe dzieciństwo spędził w podróży. Koncertował w największych dworach i salach koncertowych Europy. O tym, że był to człowiek genialny świadczą „absolutny słuch muzyczny” i pamięć, która umożliwia mu zapisanie utworów po jednokrotnym wysłuchaniu. W ciągu 36 lat stworzył ponad 600 kompozycji. Wszystkie zapisywał ręcznie, a na oryginałach nie widać śladów poprawek, pisał bezbłędnie za pierwszym razem. Twórca koncertów instrumentalnych, symfonii, sonat, triów, kwartetów, oper.</p>	
<p>Był najstarszy z całej trójki wiedeńskiej. Całe życie pełnił posadę nadwornego kompozytora - pisał utwory na zamówienie książąt i arystokratów. Napisał ponad 100 symfonii, kwartety, sonaty, opery, koncerty instrumentalne na różne instrumenty. Był sławny i uznany już za życia. Przychylił się do stworzenia klasycznych norm i reguł w muzyce.</p>	Wolfgang Amadeusz Mozart

Zadania dla klasy 7d 12.03 piątek



Według planu:

1. j. angielski 7d zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenie 3 ze str. 43 w ćwiczeniach.

Następnie połącz podane wyrazy tak, aby utworzyły poprawne wyrażenia lub zwroty.

- | | | |
|------------------|--------------------------|-----------|
| 1 parent-teacher | <input type="checkbox"/> | A break |
| 2 seventh | <input type="checkbox"/> | B grade |
| 3 school | <input type="checkbox"/> | C teacher |
| 4 head | <input type="checkbox"/> | D meeting |
| 5 lunch | <input type="checkbox"/> | E trip |

Zapisz temat: Przedimki - ćwiczenia utrwalające.

Otwórz zeszyt ćwiczeń na str. 42 i wykonaj ćwiczenia.

Na zakończenie dla utrwalenia wiedzy wykonaj quiz:

[Articles a,an,the,- - Podziel na kategorie \(wordwall.net\)](#)

2. j. angielski 7abd zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenia ze str. 42 w ćwiczeniach.

Zapisz temat: Opis wydarzenia

Otwórz podręcznik na str. 36 i zapoznaj się ze zwrotami z tabelki.

WSTĘP

- **I'm going to tell you / write about ...** Opowiem wam / Napiszę o...
- **I need to share my feelings with you.** Chcę podzielić się z wami moimi odczuciami.

POWÓD

- **... because it is a very important problem.** ...gdyż to ważny problem.
- **... because we should do something about it.** ...ponieważ powinniśmy coś z tym zrobić.

WYRAŻANIE EMOCJI

- **I'm so happy about it.** Jestem bardzo szczęśliwy/ szczęśliwa z tego powodu.
- **I'm really sad/disgusted.** Jestem naprawdę smutny/ smutna/zniesmaczony/zniesmaczona.

ZAKOŃCZENIE – WEZWANIE DO DZIAŁANIA

- **I think we should say we are sorry.** Uważam, że powinniśmy przeprosić.
- **Let's help him.** Pomóżmy mu.

Wykonaj ćwiczenia 1, 2 oraz 3 ze str. 36.

Uwaga praca na ocenę, ćwiczenie 5 ze str. 44 w ćwiczeniach, proszę o przestanie prac do 19.03.

j. niemiecki 7d zajęcia opiekuńcze

3. historia zajęcia na platformie Teams

Temat: Świat po I wojnie światowej

Temat ten będziemy realizować przez dwie jednostki lekcyjne.

Zapoznaj się z informacjami z podręcznika ze str. 166- 170

W ramach notatki przepisuj do zeszytu : To już wiem ze str. 170.

Aby lepiej zrozumieć temat proponuję Wam zapoznanie się z wiadomościami z e – podręcznika i filmikach edukacyjnych:

[Skutki I wojny światowej \(epodreczniki.pl\)](http://Skutki%20I%20wojny%20%C5%9Bwiatowej%20(e%20podreczniki.pl))

<https://youtu.be/rEcZgKQx5hc>

<https://youtu.be/M7kcOmWBoDs>

4. j. polski zajęcia na platformie Teams

Temat: Jak napisać rozprawkę?

- podręcznik *NOWE Słowa na start!*, rozdział 4. *Człowieczeństwo*, s. 221–224
- wymień etapy pisania rozprawki
- zaprezentuj schematy pisania rozprawki
- dopisz wstęp i zakończenie do podanego fragmentu rozprawki
- sformułuj argumenty do podanego zagadnienia
- wybierz spośród podanych argumentów te, które można wykorzystać do uzasadnienia wskazanej tezy
- sformułuj argumenty i kontrargumenty do podanej tezy
- napisz plan rozprawki
- napisz rozprawkę

5 w-f ZK Teams

Temat: Biegi- jak rozpocząć przygodę z bieganiem?

Tak jest co roku, więc zapewne i tej wiosny będzie podobnie. Leśno-parkowe ścieżki i miejskie chodniki zaroją się od rekreacyjnych biegaczy, którzy wraz z wiosną postanawiają wziąć się za siebie. W końcu, czas noworocznych postanowień już się skończył i trzeba coś ze sobą zrobić, bo trzeba być fit!

Niestety, bardzo wielu początkujących biegaczy nie ma zielonego pojęcia, jak się do tego (tzn. do siebie) zabrać, ani tym bardziej do tego całego biegania. Ale o co tu chodzi? Przecież wszyscy ludzie umieją biegać! Wystarczy jedynie założyć jakieś sportowe buty, no i w drogę! Tymczasem **biegać mądrze, potrafi naprawdę niewielu**, nie tylko z grona tych co dopiero zaczynają, ale także z tych, którzy już od dawna biegają.

Jak zacząć wiosenne bieganie?

Jedną z dobrze sprawdzonych metod treningowych w bieganiu jest tajemnicza formuła:

3x30x130. Co ona w praktyce oznacza? Ano tyle, że powinno się biegać co najmniej 3 razy w

tygodniu, po 30 minut, z tętnem 130 uderzeń serca/minutę. O ile pierwsze dwa człony są proste, o tyle trzeci wymaga nieco wyjaśnienia. Jakie to jest tętno, skoro raczej żaden z początkujących biegaczy nie ma na rękę pulsometra?

Tętno 130 uderzeń serca/minutę to tak naprawdę nasza strefa komfortu, czyli tętno przy którym możemy swobodnie rozmawiać w trakcie biegania. Jeżeli mamy problemy z artykulacją głosu to znaczy, że biegniemy zbyt szybko. I w taki właśnie sposób powinno się biegać przez trzy-cztery tygodnie.

A co dalej? Później zmieniamy formułę na 3x45x130, czyli wydłużamy nasze jednorazowe bieganie do 45 minut pilnując wszakże cały czas naszej indywidualnej strefy komfortu. I tak przez kolejne 3-4 tygodnie. Następnie, dokonujemy jeszcze jednej modyfikacji naszej formuły biegowej na: 3x60x130, co oznacza, że teraz biegamy już bez przerwy przez całą godzinę, w trakcie kolejnych 3-4 tygodni.

Jeżeli wcześniej biegaliśmy systematycznie i według opisanej wyżej zasady, nie powinno nam to sprawić większego problemu

<https://www.youtube.com/watch?v=FUgNXDJp1AQ> – jak biegać?

A WIĘC... DO DZIEŁA!!! ☺

6. matematyka zajęcia na platformie Teams

Temat : Powtórzenie wiadomości z równań cz.1

W ramach ćwiczeń powtórzeniowych przed sprawdzianem wykonaj w zeszycie zadania z podręcznika ze str. 237 cały ZESTAW 1.

W każdym zadaniu wykonaj obliczenia (nie wystarczy podać odpowiedzi).

7. muzyka zajęcia na platformie Teams

Temat: Wiedeńscy mistrzowie muzyki.

Zapoznaj się z filmem:

https://www.youtube.com/watch?v=8dlh2Jg5qm4&t=355s&ab_channel=AgataChojnacka

lub stroną:

<https://epodreczniki.pl/a/epoki-w-dziejach-muzyki---klasycyzm/DwTQSVJY2>

Zadanie 1

Połącz wizerunek kompozytora z podpisem.



- „Portret Wolfganga Amadeusza Mozarta”
- „Portret Josepha Haydna”
- „Portret Ludwiga van Beethovena”

Wszyscy kompozytorzy artystycznie byli związani z Wiedniem, dlatego też otrzymali przydomek „klasyków wiedeńskich”.

Zadanie 2

Dopasuj opis do kompozytora.

<p>Prekursor muzyki romantyzmu. Pochodził z muzycznej rodziny. W wieku 12 lat zaczął tworzyć pierwsze kompozycje. Był kompozytorem, który utrzymywał się tylko i wyłącznie z pisania dzieł muzycznych. Odziedziczył po swoim ojcu trudny charakter: był szorstki i impulsywny, z trudem dostosowywał się do przebywania wśród ludzi. Twórca dziewięciu genialnych symfonii. W IX symfonii wprowadził głosy wokalne w postaci chóru i solistów. Był to nowatorski pomysł w muzyce symfonicznej. W wieku 48 lat całkowicie stracił słuch. Komponował jednak nadal korzystając ze słuchu absolutnego „wewnętrznego” – wtedy powstały jego największe dzieła: msze, symfonia d-moll. Chorował na depresję i frustrację. Zmarł w 1827r., a jego śmierć wyznacza koniec epoki klasycyzmu.</p>	<p>Joseph Haydn</p>
<p>Zwany był „Cudownym Dzieckiem”. Od 4 roku życia zaczął tworzyć pierwsze</p>	<p>Ludwig van Beethoven</p>

<p>kompozycje, które zapisywał mu ojciec. Całe dzieciństwo spędził w podróży. Koncertował w największych dworach i salach koncertowych Europy. O tym, że był to człowiek genialny świadczą „absolutny słuch muzyczny” i pamięć, która umożliwia mu zapisanie utworów po jednokrotnym wysłuchaniu. W ciągu 36 lat stworzył ponad 600 kompozycji. Wszystkie zapisywał ręcznie, a na oryginałach nie widać śladów poprawek, pisał bezbłędnie za pierwszym razem. Twórca koncertów instrumentalnych, symfonii, sonat, triów, kwartetów, oper.</p>	
<p>Był najstarszy z całej trójki wiedeńskiej. Całe życie pełnił posadę nadwornego kompozytora - pisał utwory na zamówienie książąt i arystokratów. Napisał ponad 100 symfonii, kwartety, sonaty, opery, koncerty instrumentalne na różne instrumenty. Był sławny i uznany już za życia. Przychylił się do stworzenia klasycznych norm i reguł w muzyce.</p>	<p>Wolfgang Amadeusz Mozart</p>

Zadania dla klasy 7d 12.03 piątek



Według planu:

1. j. angielski 7d zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenie 3 ze str. 43 w ćwiczeniach.

Następnie połącz podane wyrazy tak, aby utworzyły poprawne wyrażenia lub zwroty.

- | | | |
|------------------|--------------------------|-----------|
| 1 parent-teacher | <input type="checkbox"/> | A break |
| 2 seventh | <input type="checkbox"/> | B grade |
| 3 school | <input type="checkbox"/> | C teacher |
| 4 head | <input type="checkbox"/> | D meeting |
| 5 lunch | <input type="checkbox"/> | E trip |

Zapisz temat: Przedimki - ćwiczenia utrwalające.

Otwórz zeszyt ćwiczeń na str. 42 i wykonaj ćwiczenia.

Na zakończenie dla utrwalenia wiedzy wykonaj quiz:

[Articles a,an,the,- - Podziel na kategorie \(wordwall.net\)](#)

2. j. angielski 7abd zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenia ze str. 42 w ćwiczeniach.

Zapisz temat: Opis wydarzenia

Otwórz podręcznik na str. 36 i zapoznaj się ze zwrotami z tabelki.

WSTĘP

- **I'm going to tell you / write about ...** Opowiem wam / Napiszę o...
- **I need to share my feelings with you.** Chcę podzielić się z wami moimi odczuciami.

POWÓD

- **... because it is a very important problem.** ...gdyż to ważny problem.
- **... because we should do something about it.** ...ponieważ powinniśmy coś z tym zrobić.

WYRAŻANIE EMOCJI

- **I'm so happy about it.** Jestem bardzo szczęśliwy/ szczęśliwa z tego powodu.
- **I'm really sad/disgusted.** Jestem naprawdę smutny/ smutna/zniesmaczony/zniesmaczona.

ZAKOŃCZENIE – WEZWANIE DO DZIAŁANIA

- **I think we should say we are sorry.** Uważam, że powinniśmy przeprosić.
- **Let's help him.** Pomóżmy mu.

Wykonaj ćwiczenia 1, 2 oraz 3 ze str. 36.

Uwaga praca na ocenę, ćwiczenie 5 ze str. 44 w ćwiczeniach, proszę o przestanie prac do 19.03.

j. niemiecki 7d zajęcia opiekuńcze

3. historia zajęcia na platformie Teams

Temat: Świat po I wojnie światowej

Temat ten będziemy realizować przez dwie jednostki lekcyjne.

Zapoznaj się z informacjami z podręcznika ze str. 166- 170

W ramach notatki przepisuj do zeszytu : To już wiem ze str. 170.

Aby lepiej zrozumieć temat proponuję Wam zapoznanie się z wiadomościami z e – podręcznika i filmikach edukacyjnych:

[Skutki I wojny światowej \(epodreczniki.pl\)](http://epodreczniki.pl)

<https://youtu.be/rEcZgKQx5hc>

<https://youtu.be/M7kcOmWBoDs>

4. j. polski zajęcia na platformie Teams

Temat: Jak napisać rozprawkę?

- podręcznik *NOWE Słowa na start!*, rozdział 4. *Człowieczeństwo*, s. 221–224
- wymień etapy pisania rozprawki
- zaprezentuj schematy pisania rozprawki
- dopisz wstęp i zakończenie do podanego fragmentu rozprawki
- sformułuj argumenty do podanego zagadnienia
- wybierz spośród podanych argumentów te, które można wykorzystać do uzasadnienia wskazanej tezy
- sformułuj argumenty i kontrargumenty do podanej tezy
- napisz plan rozprawki
- napisz rozprawkę

5 w-f ZK Teams

Temat: Biegi- jak rozpocząć przygodę z bieganiem?

Tak jest co roku, więc zapewne i tej wiosny będzie podobnie. Leśno-parkowe ścieżki i miejskie chodniki zaroją się od rekreacyjnych biegaczy, którzy wraz z wiosną postanawiają wziąć się za siebie. W końcu, czas noworocznych postanowień już się skończył i trzeba coś ze sobą zrobić, bo trzeba być fit!

Niestety, bardzo wielu początkujących biegaczy nie ma zielonego pojęcia, jak się do tego (tzn. do siebie) zabrać, ani tym bardziej do tego całego biegania. Ale o co tu chodzi? Przecież wszyscy ludzie umieją biegać! Wystarczy jedynie założyć jakieś sportowe buty, no i w drogę! Tymczasem **biegać mądrze, potrafi naprawdę niewielu**, nie tylko z grona tych co dopiero zaczynają, ale także z tych, którzy już od dawna biegają.

Jak zacząć wiosenne bieganie?

Jedną z dobrze sprawdzonych metod treningowych w bieganiu jest tajemnicza formuła:

3x30x130. Co ona w praktyce oznacza? Ano tyle, że powinno się biegać co najmniej 3 razy w

tygodniu, po 30 minut, z tętnem 130 uderzeń serca/minutę. O ile pierwsze dwa człony są proste, o tyle trzeci wymaga nieco wyjaśnienia. Jakie to jest tętno, skoro raczej żaden z początkujących biegaczy nie ma na rękę pulsometra?

Tętno 130 uderzeń serca/minutę to tak naprawdę nasza strefa komfortu, czyli tętno przy którym możemy swobodnie rozmawiać w trakcie biegania. Jeżeli mamy problemy z artykulacją głosu to znaczy, że biegniemy zbyt szybko. I w taki właśnie sposób powinno się biegać przez trzy-cztery tygodnie.

A co dalej? Później zmieniamy formułę na 3x45x130, czyli wydłużamy nasze jednorazowe bieganie do 45 minut pilnując wszakże cały czas naszej indywidualnej strefy komfortu. I tak przez kolejne 3-4 tygodnie. Następnie, dokonujemy jeszcze jednej modyfikacji naszej formuły biegowej na: 3x60x130, co oznacza, że teraz biegamy już bez przerwy przez całą godzinę, w trakcie kolejnych 3-4 tygodni.

Jeżeli wcześniej biegaliśmy systematycznie i według opisanej wyżej zasady, nie powinno nam to sprawić większego problemu

<https://www.youtube.com/watch?v=FUgNXDJp1AQ> – jak biegać?

A WIĘC... DO DZIEŁA!!! ☺

6. matematyka zajęcia na platformie Teams

Temat : Powtórzenie wiadomości z równań cz.1

W ramach ćwiczeń powtórzeniowych przed sprawdzianem wykonaj w zeszycie zadania z podręcznika ze str. 237 cały ZESTAW 1.

W każdym zadaniu wykonaj obliczenia (nie wystarczy podać odpowiedzi).

7. muzyka zajęcia na platformie Teams

Temat: Wiedeńscy mistrzowie muzyki.

Zapoznaj się z filmem:

https://www.youtube.com/watch?v=8dlh2Jg5qm4&t=355s&ab_channel=AgataChojnacka

lub stroną:

<https://epodreczniki.pl/a/epoki-w-dziejach-muzyki---klasycyzm/DwTQSVJY2>

Zadanie 1

Połącz wizerunek kompozytora z podpisem.



- „Portret Wolfganga Amadeusza Mozarta”
- „Portret Josepha Haydna”
- „Portret Ludwiga van Beethovena”

Wszyscy kompozytorzy artystycznie byli związani z Wiedniem, dlatego też otrzymali przydomek „klasyków wiedeńskich”.

Zadanie 2

Dopasuj opis do kompozytora.

<p>Prekursor muzyki romantyzmu. Pochodził z muzycznej rodziny. W wieku 12 lat zaczął tworzyć pierwsze kompozycje. Był kompozytorem, który utrzymywał się tylko i wyłącznie z pisania dzieł muzycznych. Odziedziczył po swoim ojcu trudny charakter: był szorstki i impulsywny, z trudem dostosowywał się do przebywania wśród ludzi. Twórca dziewięciu genialnych symfonii. W IX symfonii wprowadził głosy wokalne w postaci chóru i solistów. Był to nowatorski pomysł w muzyce symfonicznej. W wieku 48 lat całkowicie stracił słuch. Komponował jednak nadal korzystając ze słuchu absolutnego „wewnętrznego” – wtedy powstały jego największe dzieła: msze, symfonia d-moll. Chorował na depresję i frustrację. Zmarł w 1827r., a jego śmierć wyznacza koniec epoki klasycyzmu.</p>	<p>Joseph Haydn</p>
<p>Zwany był „Cudownym Dzieckiem”. Od 4 roku życia zaczął tworzyć pierwsze</p>	<p>Ludwig van Beethoven</p>

<p>kompozycje, które zapisywał mu ojciec. Całe dzieciństwo spędził w podróży. Koncertował w największych dworach i salach koncertowych Europy. O tym, że był to człowiek genialny świadczą „absolutny słuch muzyczny” i pamięć, która umożliwia mu zapisanie utworów po jednokrotnym wysłuchaniu. W ciągu 36 lat stworzył ponad 600 kompozycji. Wszystkie zapisywał ręcznie, a na oryginałach nie widać śladów poprawek, pisał bezbłędnie za pierwszym razem. Twórca koncertów instrumentalnych, symfonii, sonat, triów, kwartetów, oper.</p>	
<p>Był najstarszy z całej trójki wiedeńskiej. Całe życie pełnił posadę nadwornego kompozytora - pisał utwory na zamówienie książąt i arystokratów. Napisał ponad 100 symfonii, kwartety, sonaty, opery, koncerty instrumentalne na różne instrumenty. Był sławny i uznany już za życia. Przychylił się do stworzenia klasycznych norm i reguł w muzyce.</p>	<p>Wolfgang Amadeusz Mozart</p>

Zadania dla klasy 7d 12.03 piątek



Według planu:

1. j. angielski 7d zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenie 3 ze str. 43 w ćwiczeniach.

Następnie połącz podane wyrazy tak, aby utworzyły poprawne wyrażenia lub zwroty.

- | | | |
|------------------|--------------------------|-----------|
| 1 parent-teacher | <input type="checkbox"/> | A break |
| 2 seventh | <input type="checkbox"/> | B grade |
| 3 school | <input type="checkbox"/> | C teacher |
| 4 head | <input type="checkbox"/> | D meeting |
| 5 lunch | <input type="checkbox"/> | E trip |

Zapisz temat: Przedimki - ćwiczenia utrwalające.

Otwórz zeszyt ćwiczeń na str. 42 i wykonaj ćwiczenia.

Na zakończenie dla utrwalenia wiedzy wykonaj quiz:

[Articles a,an,the,- - Podziel na kategorie \(wordwall.net\)](#)

2. j. angielski 7abd zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenia ze str. 42 w ćwiczeniach.

Zapisz temat: Opis wydarzenia

Otwórz podręcznik na str. 36 i zapoznaj się ze zwrotami z tabelki.

WSTĘP

- **I'm going to tell you / write about ...** Opowiem wam / Napiszę o...
- **I need to share my feelings with you.** Chcę podzielić się z wami moimi odczuciami.

POWÓD

- **... because it is a very important problem.** ...gdyż to ważny problem.
- **... because we should do something about it.** ...ponieważ powinniśmy coś z tym zrobić.

WYRAŻANIE EMOCJI

- **I'm so happy about it.** Jestem bardzo szczęśliwy/ szczęśliwa z tego powodu.
- **I'm really sad/disgusted.** Jestem naprawdę smutny/ smutna/zniesmaczony/zniesmaczona.

ZAKOŃCZENIE – WEZWANIE DO DZIAŁANIA

- **I think we should say we are sorry.** Uważam, że powinniśmy przeprosić.
- **Let's help him.** Pomóżmy mu.

Wykonaj ćwiczenia 1, 2 oraz 3 ze str. 36.

Uwaga praca na ocenę, ćwiczenie 5 ze str. 44 w ćwiczeniach, proszę o przestanie prac do 19.03.

j. niemiecki 7d zajęcia opiekuńcze

3. historia zajęcia na platformie Teams

Temat: Świat po I wojnie światowej

Temat ten będziemy realizować przez dwie jednostki lekcyjne.

Zapoznaj się z informacjami z podręcznika ze str. 166- 170

W ramach notatki przepisuj do zeszytu : To już wiem ze str. 170.

Aby lepiej zrozumieć temat proponuję Wam zapoznanie się z wiadomościami z e – podręcznika i filmikach edukacyjnych:

[Skutki I wojny światowej \(epodreczniki.pl\)](https://www.epodreczniki.pl)

<https://youtu.be/rEcZgKQx5hc>

<https://youtu.be/M7kcOmWBoDs>

4. j. polski zajęcia na platformie Teams

Temat: Jak napisać rozprawkę?

- podręcznik *NOWE Słowa na start!*, rozdział 4. *Człowieczeństwo*, s. 221–224
- wymień etapy pisania rozprawki
- zaprezentuj schematy pisania rozprawki
- dopisz wstęp i zakończenie do podanego fragmentu rozprawki
- sformułuj argumenty do podanego zagadnienia
- wybierz spośród podanych argumentów te, które można wykorzystać do uzasadnienia wskazanej tezy
- sformułuj argumenty i kontrargumenty do podanej tezy
- napisz plan rozprawki
- napisz rozprawkę

5 w-f ZK Teams

Temat: Biegi- jak rozpocząć przygodę z bieganiem?

Tak jest co roku, więc zapewne i tej wiosny będzie podobnie. Leśno-parkowe ścieżki i miejskie chodniki zaroją się od rekreacyjnych biegaczy, którzy wraz z wiosną postanawiają wziąć się za siebie. W końcu, czas noworocznych postanowień już się skończył i trzeba coś ze sobą zrobić, bo trzeba być fit!

Niestety, bardzo wielu początkujących biegaczy nie ma zielonego pojęcia, jak się do tego (tzn. do siebie) zabrać, ani tym bardziej do tego całego biegania. Ale o co tu chodzi? Przecież wszyscy ludzie umieją biegać! Wystarczy jedynie założyć jakieś sportowe buty, no i w drogę! Tymczasem **biegać mądrze, potrafi naprawdę niewielu**, nie tylko z grona tych co dopiero zaczynają, ale także z tych, którzy już od dawna biegają.

Jak zacząć wiosenne bieganie?

Jedną z dobrze sprawdzonych metod treningowych w bieganiu jest tajemnicza formuła:

3x30x130. Co ona w praktyce oznacza? Ano tyle, że powinno się biegać co najmniej 3 razy w

tygodniu, po 30 minut, z tętnem 130 uderzeń serca/minutę. O ile pierwsze dwa człony są proste, o tyle trzeci wymaga nieco wyjaśnienia. Jakie to jest tętno, skoro raczej żaden z początkujących biegaczy nie ma na rękę pulsometra?

Tętno 130 uderzeń serca/minutę to tak naprawdę nasza strefa komfortu, czyli tętno przy którym możemy swobodnie rozmawiać w trakcie biegania. Jeżeli mamy problemy z artykulacją głosu to znaczy, że biegniemy zbyt szybko. I w taki właśnie sposób powinno się biegać przez trzy-cztery tygodnie.

A co dalej? Później zmieniamy formułę na 3x45x130, czyli wydłużamy nasze jednorazowe bieganie do 45 minut pilnując wszakże cały czas naszej indywidualnej strefy komfortu. I tak przez kolejne 3-4 tygodnie. Następnie, dokonujemy jeszcze jednej modyfikacji naszej formuły biegowej na: 3x60x130, co oznacza, że teraz biegamy już bez przerwy przez całą godzinę, w trakcie kolejnych 3-4 tygodni.

Jeżeli wcześniej biegaliśmy systematycznie i według opisanej wyżej zasady, nie powinno nam to sprawić większego problemu

<https://www.youtube.com/watch?v=FUgNXDJp1AQ> – jak biegać?

A WIĘC... DO DZIEŁA!!! ☺

6. matematyka zajęcia na platformie Teams

Temat : Powtórzenie wiadomości z równań cz.1

W ramach ćwiczeń powtórzeniowych przed sprawdzianem wykonaj w zeszycie zadania z podręcznika ze str. 237 cały ZESTAW 1.

W każdym zadaniu wykonaj obliczenia (nie wystarczy podać odpowiedzi).

7. muzyka zajęcia na platformie Teams

Temat: Wiedeńscy mistrzowie muzyki.

Zapoznaj się z filmem:

https://www.youtube.com/watch?v=8dlh2Jg5qm4&t=355s&ab_channel=AgataChojnacka

lub stroną:

<https://epodreczniki.pl/a/epoki-w-dziejach-muzyki---klasycyzm/DwTQSVJY2>

Zadanie 1

Połącz wizerunek kompozytora z podpisem.



- „Portret Wolfganga Amadeusza Mozarta”
- „Portret Josepha Haydna”
- „Portret Ludwiga van Beethovena”

Wszyscy kompozytorzy artystycznie byli związani z Wiedniem, dlatego też otrzymali przydomek „klasyków wiedeńskich”.

Zadanie 2

Dopasuj opis do kompozytora.

<p>Prekursor muzyki romantyzmu. Pochodził z muzycznej rodziny. W wieku 12 lat zaczął tworzyć pierwsze kompozycje. Był kompozytorem, który utrzymywał się tylko i wyłącznie z pisania dzieł muzycznych. Odziedziczył po swoim ojcu trudny charakter: był szorstki i impulsywny, z trudem dostosowywał się do przebywania wśród ludzi. Twórca dziewięciu genialnych symfonii. W IX symfonii wprowadził głosy wokalne w postaci chóru i solistów. Był to nowatorski pomysł w muzyce symfonicznej. W wieku 48 lat całkowicie stracił słuch. Komponował jednak nadal korzystając ze słuchu absolutnego „wewnętrznego” – wtedy powstały jego największe dzieła: msze, symfonia d-moll. Chorował na depresję i frustrację. Zmarł w 1827r., a jego śmierć wyznacza koniec epoki klasycyzmu.</p>	<p>Joseph Haydn</p>
<p>Zwany był „Cudownym Dzieckiem”. Od 4 roku życia zaczął tworzyć pierwsze</p>	<p>Ludwig van Beethoven</p>

<p>kompozycje, które zapisywał mu ojciec. Całe dzieciństwo spędził w podróży. Koncertował w największych dworach i salach koncertowych Europy. O tym, że był to człowiek genialny świadczą „absolutny słuch muzyczny” i pamięć, która umożliwia mu zapisanie utworów po jednokrotnym wysłuchaniu. W ciągu 36 lat stworzył ponad 600 kompozycji. Wszystkie zapisywał ręcznie, a na oryginałach nie widać śladów poprawek, pisał bezbłędnie za pierwszym razem. Twórca koncertów instrumentalnych, symfonii, sonat, triów, kwartetów, oper.</p>	
<p>Był najstarszy z całej trójki wiedeńskiej. Całe życie pełnił posadę nadwornego kompozytora - pisał utwory na zamówienie książąt i arystokratów. Napisał ponad 100 symfonii, kwartety, sonaty, opery, koncerty instrumentalne na różne instrumenty. Był sławny i uznany już za życia. Przychylił się do stworzenia klasycznych norm i reguł w muzyce.</p>	<p>Wolfgang Amadeusz Mozart</p>

Zadania dla klasy 7d 12.03 piątek



Według planu:

1. j. angielski 7d zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenie 3 ze str. 43 w ćwiczeniach.

Następnie połącz podane wyrazy tak, aby utworzyły poprawne wyrażenia lub zwroty.

- | | | |
|------------------|--------------------------|-----------|
| 1 parent-teacher | <input type="checkbox"/> | A break |
| 2 seventh | <input type="checkbox"/> | B grade |
| 3 school | <input type="checkbox"/> | C teacher |
| 4 head | <input type="checkbox"/> | D meeting |
| 5 lunch | <input type="checkbox"/> | E trip |

Zapisz temat: Przedimki - ćwiczenia utrwalające.

Otwórz zeszyt ćwiczeń na str. 42 i wykonaj ćwiczenia.

Na zakończenie dla utrwalenia wiedzy wykonaj quiz:

[Articles a,an,the,- - Podziel na kategorie \(wordwall.net\)](#)

2. j. angielski 7abd zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenia ze str. 42 w ćwiczeniach.

Zapisz temat: Opis wydarzenia

Otwórz podręcznik na str. 36 i zapoznaj się ze zwrotami z tabelki.

WSTĘP

- **I'm going to tell you / write about ...** Opowiem wam / Napiszę o...
- **I need to share my feelings with you.** Chcę podzielić się z wami moimi odczuciami.

POWÓD

- **... because it is a very important problem.** ...gdyż to ważny problem.
- **... because we should do something about it.** ...ponieważ powinniśmy coś z tym zrobić.

WYRAŻANIE EMOCJI

- **I'm so happy about it.** Jestem bardzo szczęśliwy/ szczęśliwa z tego powodu.
- **I'm really sad/disgusted.** Jestem naprawdę smutny/ smutna/zniesmaczony/zniesmaczona.

ZAKOŃCZENIE – WEZWANIE DO DZIAŁANIA

- **I think we should say we are sorry.** Uważam, że powinniśmy przeprosić.
- **Let's help him.** Pomóżmy mu.

Wykonaj ćwiczenia 1, 2 oraz 3 ze str. 36.

Uwaga praca na ocenę, ćwiczenie 5 ze str. 44 w ćwiczeniach, proszę o przestanie prac do 19.03.

j. niemiecki 7d zajęcia opiekuńcze

3. historia zajęcia na platformie Teams

Temat: Świat po I wojnie światowej

Temat ten będziemy realizować przez dwie jednostki lekcyjne.

Zapoznaj się z informacjami z podręcznika ze str. 166- 170

W ramach notatki przepisuj do zeszytu : To już wiem ze str. 170.

Aby lepiej zrozumieć temat proponuję Wam zapoznanie się z wiadomościami z e – podręcznika i filmikach edukacyjnych:

[Skutki I wojny światowej \(epodreczniki.pl\)](http://epodreczniki.pl)

<https://youtu.be/rEcZgKQx5hc>

<https://youtu.be/M7kcOmWBoDs>

4. j. polski zajęcia na platformie Teams

Temat: Jak napisać rozprawkę?

- podręcznik *NOWE Słowa na start!*, rozdział 4. *Człowieczeństwo*, s. 221–224
- wymień etapy pisania rozprawki
- zaprezentuj schematy pisania rozprawki
- dopisz wstęp i zakończenie do podanego fragmentu rozprawki
- sformułuj argumenty do podanego zagadnienia
- wybierz spośród podanych argumentów te, które można wykorzystać do uzasadnienia wskazanej tezy
- sformułuj argumenty i kontrargumenty do podanej tezy
- napisz plan rozprawki
- napisz rozprawkę

5 w-f ZK Teams

Temat: Biegi- jak rozpocząć przygodę z bieganiem?

Tak jest co roku, więc zapewne i tej wiosny będzie podobnie. Leśno-parkowe ścieżki i miejskie chodniki zaroją się od rekreacyjnych biegaczy, którzy wraz z wiosną postanawiają wziąć się za siebie. W końcu, czas noworocznych postanowień już się skończył i trzeba coś ze sobą zrobić, bo trzeba być fit!

Niestety, bardzo wielu początkujących biegaczy nie ma zielonego pojęcia, jak się do tego (tzn. do siebie) zabrać, ani tym bardziej do tego całego biegania. Ale o co tu chodzi? Przecież wszyscy ludzie umieją biegać! Wystarczy jedynie założyć jakieś sportowe buty, no i w drogę! Tymczasem **biegać mądrze, potrafi naprawdę niewielu**, nie tylko z grona tych co dopiero zaczynają, ale także z tych, którzy już od dawna biegają.

Jak zacząć wiosenne bieganie?

Jedną z dobrze sprawdzonych metod treningowych w bieganiu jest tajemnicza formuła:

3x30x130. Co ona w praktyce oznacza? Ano tyle, że powinno się biegać co najmniej 3 razy w

tygodniu, po 30 minut, z tętnem 130 uderzeń serca/minutę. O ile pierwsze dwa człony są proste, o tyle trzeci wymaga nieco wyjaśnienia. Jakie to jest tętno, skoro raczej żaden z początkujących biegaczy nie ma na rękę pulsometra?

Tętno 130 uderzeń serca/minutę to tak naprawdę nasza strefa komfortu, czyli tętno przy którym możemy swobodnie rozmawiać w trakcie biegania. Jeżeli mamy problemy z artykulacją głosu to znaczy, że biegniemy zbyt szybko. I w taki właśnie sposób powinno się biegać przez trzy-cztery tygodnie.

A co dalej? Później zmieniamy formułę na 3x45x130, czyli wydłużamy nasze jednorazowe bieganie do 45 minut pilnując wszakże cały czas naszej indywidualnej strefy komfortu. I tak przez kolejne 3-4 tygodnie. Następnie, dokonujemy jeszcze jednej modyfikacji naszej formuły biegowej na: 3x60x130, co oznacza, że teraz biegamy już bez przerwy przez całą godzinę, w trakcie kolejnych 3-4 tygodni.

Jeżeli wcześniej biegaliśmy systematycznie i według opisanej wyżej zasady, nie powinno nam to sprawić większego problemu

<https://www.youtube.com/watch?v=FUgNXDJP1AQ> – jak biegać?

A WIĘC... DO DZIEŁA!!! ☺

6. matematyka zajęcia na platformie Teams

Temat : Powtórzenie wiadomości z równań cz.1

W ramach ćwiczeń powtórzeniowych przed sprawdzianem wykonaj w zeszycie zadania z podręcznika ze str. 237 cały ZESTAW 1.

W każdym zadaniu wykonaj obliczenia (nie wystarczy podać odpowiedzi).

7. muzyka zajęcia na platformie Teams

Temat: Wiedeńscy mistrzowie muzyki.

Zapoznaj się z filmem:

https://www.youtube.com/watch?v=8dlh2Jg5qm4&t=355s&ab_channel=AgataChojnacka

lub stroną:

<https://epodreczniki.pl/a/epoki-w-dziejach-muzyki---klasycyzm/DwTQSVJY2>

Zadanie 1

Połącz wizerunek kompozytora z podpisem.



- „Portret Wolfganga Amadeusza Mozarta”
- „Portret Josepha Haydna”
- „Portret Ludwiga van Beethovena”

Wszyscy kompozytorzy artystycznie byli związani z Wiedniem, dlatego też otrzymali przydomek „klasyków wiedeńskich”.

Zadanie 2

Dopasuj opis do kompozytora.

<p>Prekursor muzyki romantyzmu. Pochodził z muzycznej rodziny. W wieku 12 lat zaczął tworzyć pierwsze kompozycje. Był kompozytorem, który utrzymywał się tylko i wyłącznie z pisania dzieł muzycznych. Odziedziczył po swoim ojcu trudny charakter: był szorstki i impulsywny, z trudem dostosowywał się do przebywania wśród ludzi. Twórca dziewięciu genialnych symfonii. W IX symfonii wprowadził głosy wokalne w postaci chóru i solistów. Był to nowatorski pomysł w muzyce symfonicznej. W wieku 48 lat całkowicie stracił słuch. Komponował jednak nadal korzystając ze słuchu absolutnego „wewnętrznego” – wtedy powstały jego największe dzieła: msze, symfonia d-moll. Chorował na depresję i frustrację. Zmarł w 1827r., a jego śmierć wyznacza koniec epoki klasycyzmu.</p>	<p>Joseph Haydn</p>
<p>Zwany był „Cudownym Dzieckiem”. Od 4 roku życia zaczął tworzyć pierwsze</p>	<p>Ludwig van Beethoven</p>

<p>kompozycje, które zapisywał mu ojciec. Całe dzieciństwo spędził w podróży. Koncertował w największych dworach i salach koncertowych Europy. O tym, że był to człowiek genialny świadczą „absolutny słuch muzyczny” i pamięć, która umożliwia mu zapisanie utworów po jednokrotnym wysłuchaniu. W ciągu 36 lat stworzył ponad 600 kompozycji. Wszystkie zapisywał ręcznie, a na oryginałach nie widać śladów poprawek, pisał bezbłędnie za pierwszym razem. Twórca koncertów instrumentalnych, symfonii, sonat, triów, kwartetów, oper.</p>	
<p>Był najstarszy z całej trójki wiedeńskiej. Całe życie pełnił posadę nadwornego kompozytora - pisał utwory na zamówienie książąt i arystokratów. Napisał ponad 100 symfonii, kwartety, sonaty, opery, koncerty instrumentalne na różne instrumenty. Był sławny i uznany już za życia. Przychylił się do stworzenia klasycznych norm i reguł w muzyce.</p>	Wolfgang Amadeusz Mozart

Zadania dla klasy 7d 12.03 piątek



Według planu:

1. j. angielski 7d zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenie 3 ze str. 43 w ćwiczeniach.

Następnie połącz podane wyrazy tak, aby utworzyły poprawne wyrażenia lub zwroty.

- | | | |
|------------------|--------------------------|-----------|
| 1 parent-teacher | <input type="checkbox"/> | A break |
| 2 seventh | <input type="checkbox"/> | B grade |
| 3 school | <input type="checkbox"/> | C teacher |
| 4 head | <input type="checkbox"/> | D meeting |
| 5 lunch | <input type="checkbox"/> | E trip |

Zapisz temat: Przedimki - ćwiczenia utrwalające.

Otwórz zeszyt ćwiczeń na str. 42 i wykonaj ćwiczenia.

Na zakończenie dla utrwalenia wiedzy wykonaj quiz:

[Articles a,an,the,- - Podziel na kategorie \(wordwall.net\)](#)

2. j. angielski 7abd zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenia ze str. 42 w ćwiczeniach.

Zapisz temat: Opis wydarzenia

Otwórz podręcznik na str. 36 i zapoznaj się ze zwrotami z tabelki.

WSTĘP

- **I'm going to tell you / write about ...** Opowiem wam / Napiszę o...
- **I need to share my feelings with you.** Chcę podzielić się z wami moimi odczuciami.

POWÓD

- **... because it is a very important problem.** ...gdyż to ważny problem.
- **... because we should do something about it.** ...ponieważ powinniśmy coś z tym zrobić.

WYRAŻANIE EMOCJI

- **I'm so happy about it.** Jestem bardzo szczęśliwy/ szczęśliwa z tego powodu.
- **I'm really sad/disgusted.** Jestem naprawdę smutny/ smutna/zniesmaczony/zniesmaczona.

ZAKOŃCZENIE – WEZWANIE DO DZIAŁANIA

- **I think we should say we are sorry.** Uważam, że powinniśmy przeprosić.
- **Let's help him.** Pomóżmy mu.

Wykonaj ćwiczenia 1, 2 oraz 3 ze str. 36.

Uwaga praca na ocenę, ćwiczenie 5 ze str. 44 w ćwiczeniach, proszę o przestanie prac do 19.03.

j. niemiecki 7d zajęcia opiekuńcze

3. historia zajęcia na platformie Teams

Temat: Świat po I wojnie światowej

Temat ten będziemy realizować przez dwie jednostki lekcyjne.

Zapoznaj się z informacjami z podręcznika ze str. 166- 170

W ramach notatki przepisuj do zeszytu : To już wiem ze str. 170.

Aby lepiej zrozumieć temat proponuję Wam zapoznanie się z wiadomościami z e – podręcznika i filmikach edukacyjnych:

[Skutki I wojny światowej \(epodreczniki.pl\)](http://epodreczniki.pl)

<https://youtu.be/rEcZgKQx5hc>

<https://youtu.be/M7kcOmWBoDs>

4. j. polski zajęcia na platformie Teams

Temat: Jak napisać rozprawkę?

- podręcznik *NOWE Słowa na start!*, rozdział 4. *Człowieczeństwo*, s. 221–224
- wymień etapy pisania rozprawki
- zaprezentuj schematy pisania rozprawki
- dopisz wstęp i zakończenie do podanego fragmentu rozprawki
- sformułuj argumenty do podanego zagadnienia
- wybierz spośród podanych argumentów te, które można wykorzystać do uzasadnienia wskazanej tezy
- sformułuj argumenty i kontrargumenty do podanej tezy
- napisz plan rozprawki
- napisz rozprawkę

5 w-f ZK Teams

Temat: Biegi- jak rozpocząć przygodę z bieganiem?

Tak jest co roku, więc zapewne i tej wiosny będzie podobnie. Leśno-parkowe ścieżki i miejskie chodniki zaroją się od rekreacyjnych biegaczy, którzy wraz z wiosną postanawiają wziąć się za siebie. W końcu, czas noworocznych postanowień już się skończył i trzeba coś ze sobą zrobić, bo trzeba być fit!

Niestety, bardzo wielu początkujących biegaczy nie ma zielonego pojęcia, jak się do tego (tzn. do siebie) zabrać, ani tym bardziej do tego całego biegania. Ale o co tu chodzi? Przecież wszyscy ludzie umieją biegać! Wystarczy jedynie założyć jakieś sportowe buty, no i w drogę! Tymczasem **biegać mądrze, potrafi naprawdę niewielu**, nie tylko z grona tych co dopiero zaczynają, ale także z tych, którzy już od dawna biegają.

Jak zacząć wiosenne bieganie?

Jedną z dobrze sprawdzonych metod treningowych w bieganiu jest tajemnicza formuła:

3x30x130. Co ona w praktyce oznacza? Ano tyle, że powinno się biegać co najmniej 3 razy w

tygodniu, po 30 minut, z tętnem 130 uderzeń serca/minutę. O ile pierwsze dwa człony są proste, o tyle trzeci wymaga nieco wyjaśnienia. Jakie to jest tętno, skoro raczej żaden z początkujących biegaczy nie ma na rękę pulsometra?

Tętno 130 uderzeń serca/minutę to tak naprawdę nasza strefa komfortu, czyli tętno przy którym możemy swobodnie rozmawiać w trakcie biegania. Jeżeli mamy problemy z artykulacją głosu to znaczy, że biegniemy zbyt szybko. I w taki właśnie sposób powinno się biegać przez trzy-cztery tygodnie.

A co dalej? Później zmieniamy formułę na 3x45x130, czyli wydłużamy nasze jednorazowe bieganie do 45 minut pilnując wszakże cały czas naszej indywidualnej strefy komfortu. I tak przez kolejne 3-4 tygodnie. Następnie, dokonujemy jeszcze jednej modyfikacji naszej formuły biegowej na: 3x60x130, co oznacza, że teraz biegamy już bez przerwy przez całą godzinę, w trakcie kolejnych 3-4 tygodni.

Jeżeli wcześniej biegaliśmy systematycznie i według opisanej wyżej zasady, nie powinno nam to sprawić większego problemu

<https://www.youtube.com/watch?v=FUgNXDJP1AQ> – jak biegać?

A WIĘC... DO DZIEŁA!!! ☺

6. matematyka zajęcia na platformie Teams

Temat : Powtórzenie wiadomości z równań cz.1

W ramach ćwiczeń powtórzeniowych przed sprawdzianem wykonaj w zeszycie zadania z podręcznika ze str. 237 cały ZESTAW 1.

W każdym zadaniu wykonaj obliczenia (nie wystarczy podać odpowiedzi).

7. muzyka zajęcia na platformie Teams

Temat: Wiedeńscy mistrzowie muzyki.

Zapoznaj się z filmem:

https://www.youtube.com/watch?v=8dlh2Jg5qm4&t=355s&ab_channel=AgataChojnacka

lub stroną:

<https://epodreczniki.pl/a/epoki-w-dziejach-muzyki---klasycyzm/DwTQSVJY2>

Zadanie 1

Połącz wizerunek kompozytora z podpisem.



- „Portret Wolfganga Amadeusza Mozarta”
- „Portret Josepha Haydna”
- „Portret Ludwiga van Beethovena”

Wszyscy kompozytorzy artystycznie byli związani z Wiedniem, dlatego też otrzymali przydomek „klasyków wiedeńskich”.

Zadanie 2

Dopasuj opis do kompozytora.

<p>Prekursor muzyki romantyzmu. Pochodził z muzycznej rodziny. W wieku 12 lat zaczął tworzyć pierwsze kompozycje. Był kompozytorem, który utrzymywał się tylko i wyłącznie z pisania dzieł muzycznych. Odziedziczył po swoim ojcu trudny charakter: był szorstki i impulsywny, z trudem dostosowywał się do przebywania wśród ludzi. Twórca dziewięciu genialnych symfonii. W IX symfonii wprowadził głosy wokalne w postaci chóru i solistów. Był to nowatorski pomysł w muzyce symfonicznej. W wieku 48 lat całkowicie stracił słuch. Komponował jednak nadal korzystając ze słuchu absolutnego „wewnętrznego” – wtedy powstały jego największe dzieła: msze, symfonia d-moll. Chorował na depresję i frustrację. Zmarł w 1827r., a jego śmierć wyznacza koniec epoki klasycyzmu.</p>	<p>Joseph Haydn</p>
<p>Zwany był „Cudownym Dzieckiem”. Od 4 roku życia zaczął tworzyć pierwsze</p>	<p>Ludwig van Beethoven</p>

<p>kompozycje, które zapisywał mu ojciec. Całe dzieciństwo spędził w podróży. Koncertował w największych dworach i salach koncertowych Europy. O tym, że był to człowiek genialny świadczą „absolutny słuch muzyczny” i pamięć, która umożliwia mu zapisanie utworów po jednokrotnym wysłuchaniu. W ciągu 36 lat stworzył ponad 600 kompozycji. Wszystkie zapisywał ręcznie, a na oryginałach nie widać śladów poprawek, pisał bezbłędnie za pierwszym razem. Twórca koncertów instrumentalnych, symfonii, sonat, triów, kwartetów, oper.</p>	
<p>Był najstarszy z całej trójki wiedeńskiej. Całe życie pełnił posadę nadwornego kompozytora - pisał utwory na zamówienie książąt i arystokratów. Napisał ponad 100 symfonii, kwartety, sonaty, opery, koncerty instrumentalne na różne instrumenty. Był sławny i uznany już za życia. Przychylił się do stworzenia klasycznych norm i reguł w muzyce.</p>	<p>Wolfgang Amadeusz Mozart</p>

Zadania dla klasy 7d 12.03 piątek



Według planu:

1. j. angielski 7d zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenie 3 ze str. 43 w ćwiczeniach.

Następnie połącz podane wyrazy tak, aby utworzyły poprawne wyrażenia lub zwroty.

- | | | |
|------------------|--------------------------|-----------|
| 1 parent-teacher | <input type="checkbox"/> | A break |
| 2 seventh | <input type="checkbox"/> | B grade |
| 3 school | <input type="checkbox"/> | C teacher |
| 4 head | <input type="checkbox"/> | D meeting |
| 5 lunch | <input type="checkbox"/> | E trip |

Zapisz temat: Przedimki - ćwiczenia utrwalające.

Otwórz zeszyt ćwiczeń na str. 42 i wykonaj ćwiczenia.

Na zakończenie dla utrwalenia wiedzy wykonaj quiz:

[Articles a,an,the,- - Podziel na kategorie \(wordwall.net\)](#)

2. j. angielski 7abd zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenia ze str. 42 w ćwiczeniach.

Zapisz temat: Opis wydarzenia

Otwórz podręcznik na str. 36 i zapoznaj się ze zwrotami z tabelki.

WSTĘP

- **I'm going to tell you / write about ...** Opowiem wam / Napiszę o...
- **I need to share my feelings with you.** Chcę podzielić się z wami moimi odczuciami.

POWÓD

- **... because it is a very important problem.** ...gdyż to ważny problem.
- **... because we should do something about it.** ...ponieważ powinniśmy coś z tym zrobić.

WYRAŻANIE EMOCJI

- **I'm so happy about it.** Jestem bardzo szczęśliwy/ szczęśliwa z tego powodu.
- **I'm really sad/disgusted.** Jestem naprawdę smutny/ smutna/zniesmaczony/zniesmaczona.

ZAKOŃCZENIE – WEZWANIE DO DZIAŁANIA

- **I think we should say we are sorry.** Uważam, że powinniśmy przeprosić.
- **Let's help him.** Pomóżmy mu.

Wykonaj ćwiczenia 1, 2 oraz 3 ze str. 36.

Uwaga praca na ocenę, ćwiczenie 5 ze str. 44 w ćwiczeniach, proszę o przestanie prac do 19.03.

j. niemiecki 7d zajęcia opiekuńcze

3. historia zajęcia na platformie Teams

Temat: Świat po I wojnie światowej

Temat ten będziemy realizować przez dwie jednostki lekcyjne.

Zapoznaj się z informacjami z podręcznika ze str. 166- 170

W ramach notatki przepisuj do zeszytu : To już wiem ze str. 170.

Aby lepiej zrozumieć temat proponuję Wam zapoznanie się z wiadomościami z e – podręcznika i filmikach edukacyjnych:

[Skutki I wojny światowej \(epodreczniki.pl\)](http://epodreczniki.pl)

<https://youtu.be/rEcZgKQx5hc>

<https://youtu.be/M7kcOmWBoDs>

4. j. polski zajęcia na platformie Teams

Temat: Jak napisać rozprawkę?

- podręcznik *NOWE Słowa na start!*, rozdział 4. *Człowieczeństwo*, s. 221–224
- wymień etapy pisania rozprawki
- zaprezentuj schematy pisania rozprawki
- dopisz wstęp i zakończenie do podanego fragmentu rozprawki
- sformułuj argumenty do podanego zagadnienia
- wybierz spośród podanych argumentów te, które można wykorzystać do uzasadnienia wskazanej tezy
- sformułuj argumenty i kontrargumenty do podanej tezy
- napisz plan rozprawki
- napisz rozprawkę

5 w-f ZK Teams

Temat: Biegi- jak rozpocząć przygodę z bieganiem?

Tak jest co roku, więc zapewne i tej wiosny będzie podobnie. Leśno-parkowe ścieżki i miejskie chodniki zaroją się od rekreacyjnych biegaczy, którzy wraz z wiosną postanawiają wziąć się za siebie. W końcu, czas noworocznych postanowień już się skończył i trzeba coś ze sobą zrobić, bo trzeba być fit!

Niestety, bardzo wielu początkujących biegaczy nie ma zielonego pojęcia, jak się do tego (tzn. do siebie) zabrać, ani tym bardziej do tego całego biegania. Ale o co tu chodzi? Przecież wszyscy ludzie umieją biegać! Wystarczy jedynie założyć jakieś sportowe buty, no i w drogę! Tymczasem **biegać mądrze, potrafi naprawdę niewielu**, nie tylko z grona tych co dopiero zaczynają, ale także z tych, którzy już od dawna biegają.

Jak zacząć wiosenne bieganie?

Jedną z dobrze sprawdzonych metod treningowych w bieganiu jest tajemnicza formuła:

3x30x130. Co ona w praktyce oznacza? Ano tyle, że powinno się biegać co najmniej 3 razy w

tygodniu, po 30 minut, z tętnem 130 uderzeń serca/minutę. O ile pierwsze dwa człony są proste, o tyle trzeci wymaga nieco wyjaśnienia. Jakie to jest tętno, skoro raczej żaden z początkujących biegaczy nie ma na rękę pulsometra?

Tętno 130 uderzeń serca/minutę to tak naprawdę nasza strefa komfortu, czyli tętno przy którym możemy swobodnie rozmawiać w trakcie biegania. Jeżeli mamy problemy z artykulacją głosu to znaczy, że biegniemy zbyt szybko. I w taki właśnie sposób powinno się biegać przez trzy-cztery tygodnie.

A co dalej? Później zmieniamy formułę na 3x45x130, czyli wydłużamy nasze jednorazowe bieganie do 45 minut pilnując wszakże cały czas naszej indywidualnej strefy komfortu. I tak przez kolejne 3-4 tygodnie. Następnie, dokonujemy jeszcze jednej modyfikacji naszej formuły biegowej na: 3x60x130, co oznacza, że teraz biegamy już bez przerwy przez całą godzinę, w trakcie kolejnych 3-4 tygodni.

Jeżeli wcześniej biegaliśmy systematycznie i według opisanej wyżej zasady, nie powinno nam to sprawić większego problemu

<https://www.youtube.com/watch?v=FUgNXDJp1AQ> – jak biegać?

A WIĘC... DO DZIEŁA!!! ☺

6. matematyka zajęcia na platformie Teams

Temat : Powtórzenie wiadomości z równań cz.1

W ramach ćwiczeń powtórzeniowych przed sprawdzianem wykonaj w zeszycie zadania z podręcznika ze str. 237 cały ZESTAW 1.

W każdym zadaniu wykonaj obliczenia (nie wystarczy podać odpowiedzi).

7. muzyka zajęcia na platformie Teams

Temat: Wiedeńscy mistrzowie muzyki.

Zapoznaj się z filmem:

https://www.youtube.com/watch?v=8dlh2Jg5qm4&t=355s&ab_channel=AgataChojnacka

lub stroną:

<https://epodreczniki.pl/a/epoki-w-dziejach-muzyki---klasycyzm/DwTQSVJY2>

Zadanie 1

Połącz wizerunek kompozytora z podpisem.



- „Portret Wolfganga Amadeusza Mozarta”
- „Portret Josepha Haydna”
- „Portret Ludwiga van Beethovena”

Wszyscy kompozytorzy artystycznie byli związani z Wiedniem, dlatego też otrzymali przydomek „klasyków wiedeńskich”.

Zadanie 2

Dopasuj opis do kompozytora.

<p>Prekursor muzyki romantyzmu. Pochodził z muzycznej rodziny. W wieku 12 lat zaczął tworzyć pierwsze kompozycje. Był kompozytorem, który utrzymywał się tylko i wyłącznie z pisania dzieł muzycznych. Odziedziczył po swoim ojcu trudny charakter: był szorstki i impulsywny, z trudem dostosowywał się do przebywania wśród ludzi. Twórca dziewięciu genialnych symfonii. W IX symfonii wprowadził głosy wokalne w postaci chóru i solistów. Był to nowatorski pomysł w muzyce symfonicznej. W wieku 48 lat całkowicie stracił słuch. Komponował jednak nadal korzystając ze słuchu absolutnego „wewnętrznego” – wtedy powstały jego największe dzieła: msze, symfonia d-moll. Chorował na depresję i frustrację. Zmarł w 1827r., a jego śmierć wyznacza koniec epoki klasycyzmu.</p>	<p>Joseph Haydn</p>
<p>Zwany był „Cudownym Dzieckiem”. Od 4 roku życia zaczął tworzyć pierwsze</p>	<p>Ludwig van Beethoven</p>

<p>kompozycje, które zapisywał mu ojciec. Całe dzieciństwo spędził w podróży. Koncertował w największych dworach i salach koncertowych Europy. O tym, że był to człowiek genialny świadczą „absolutny słuch muzyczny” i pamięć, która umożliwia mu zapisanie utworów po jednokrotnym wysłuchaniu. W ciągu 36 lat stworzył ponad 600 kompozycji. Wszystkie zapisywał ręcznie, a na oryginałach nie widać śladów poprawek, pisał bezbłędnie za pierwszym razem. Twórca koncertów instrumentalnych, symfonii, sonat, triów, kwartetów, oper.</p>	
<p>Był najstarszy z całej trójki wiedeńskiej. Całe życie pełnił posadę nadwornego kompozytora - pisał utwory na zamówienie książąt i arystokratów. Napisał ponad 100 symfonii, kwartety, sonaty, opery, koncerty instrumentalne na różne instrumenty. Był sławny i uznany już za życia. Przychylił się do stworzenia klasycznych norm i reguł w muzyce.</p>	<p>Wolfgang Amadeusz Mozart</p>

Zadania dla klasy 7d 12.03 piątek



Według planu:

1. j. angielski 7d zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenie 3 ze str. 43 w ćwiczeniach.

Następnie połącz podane wyrazy tak, aby utworzyły poprawne wyrażenia lub zwroty.

- | | | |
|------------------|--------------------------|-----------|
| 1 parent-teacher | <input type="checkbox"/> | A break |
| 2 seventh | <input type="checkbox"/> | B grade |
| 3 school | <input type="checkbox"/> | C teacher |
| 4 head | <input type="checkbox"/> | D meeting |
| 5 lunch | <input type="checkbox"/> | E trip |

Zapisz temat: Przedimki - ćwiczenia utrwalające.

Otwórz zeszyt ćwiczeń na str. 42 i wykonaj ćwiczenia.

Na zakończenie dla utrwalenia wiedzy wykonaj quiz:

[Articles a,an,the,- - Podziel na kategorie \(wordwall.net\)](#)

2. j. angielski 7abd zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenia ze str. 42 w ćwiczeniach.

Zapisz temat: Opis wydarzenia

Otwórz podręcznik na str. 36 i zapoznaj się ze zwrotami z tabelki.

WSTĘP

- **I'm going to tell you / write about ...** Opowiem wam / Napiszę o...
- **I need to share my feelings with you.** Chcę podzielić się z wami moimi odczuciami.

POWÓD

- **... because it is a very important problem.** ...gdyż to ważny problem.
- **... because we should do something about it.** ...ponieważ powinniśmy coś z tym zrobić.

WYRAŻANIE EMOCJI

- **I'm so happy about it.** Jestem bardzo szczęśliwy/ szczęśliwa z tego powodu.
- **I'm really sad/disgusted.** Jestem naprawdę smutny/ smutna/zniesmaczony/zniesmaczona.

ZAKOŃCZENIE – WEZWANIE DO DZIAŁANIA

- **I think we should say we are sorry.** Uważam, że powinniśmy przeprosić.
- **Let's help him.** Pomóżmy mu.

Wykonaj ćwiczenia 1, 2 oraz 3 ze str. 36.

Uwaga praca na ocenę, ćwiczenie 5 ze str. 44 w ćwiczeniach, proszę o przestanie prac do 19.03.

j. niemiecki 7d zajęcia opiekuńcze

3. historia zajęcia na platformie Teams

Temat: Świat po I wojnie światowej

Temat ten będziemy realizować przez dwie jednostki lekcyjne.

Zapoznaj się z informacjami z podręcznika ze str. 166- 170

W ramach notatki przepisuj do zeszytu : To już wiem ze str. 170.

Aby lepiej zrozumieć temat proponuję Wam zapoznanie się z wiadomościami z e – podręcznika i filmikach edukacyjnych:

[Skutki I wojny światowej \(epodreczniki.pl\)](http://epodreczniki.pl)

<https://youtu.be/rEcZgKQx5hc>

<https://youtu.be/M7kcOmWBoDs>

4. j. polski zajęcia na platformie Teams

Temat: Jak napisać rozprawkę?

- podręcznik *NOWE Słowa na start!*, rozdział 4. *Człowieczeństwo*, s. 221–224
- wymień etapy pisania rozprawki
- zaprezentuj schematy pisania rozprawki
- dopisz wstęp i zakończenie do podanego fragmentu rozprawki
- sformułuj argumenty do podanego zagadnienia
- wybierz spośród podanych argumentów te, które można wykorzystać do uzasadnienia wskazanej tezy
- sformułuj argumenty i kontrargumenty do podanej tezy
- napisz plan rozprawki
- napisz rozprawkę

5 w-f ZK Teams

Temat: Biegi- jak rozpocząć przygodę z bieganiem?

Tak jest co roku, więc zapewne i tej wiosny będzie podobnie. Leśno-parkowe ścieżki i miejskie chodniki zaroją się od rekreacyjnych biegaczy, którzy wraz z wiosną postanawiają wziąć się za siebie. W końcu, czas noworocznych postanowień już się skończył i trzeba coś ze sobą zrobić, bo trzeba być fit!

Niestety, bardzo wielu początkujących biegaczy nie ma zielonego pojęcia, jak się do tego (tzn. do siebie) zabrać, ani tym bardziej do tego całego biegania. Ale o co tu chodzi? Przecież wszyscy ludzie umieją biegać! Wystarczy jedynie założyć jakieś sportowe buty, no i w drogę! Tymczasem **biegać mądrze, potrafi naprawdę niewielu**, nie tylko z grona tych co dopiero zaczynają, ale także z tych, którzy już od dawna biegają.

Jak zacząć wiosenne bieganie?

Jedną z dobrze sprawdzonych metod treningowych w bieganiu jest tajemnicza formuła:

3x30x130. Co ona w praktyce oznacza? Ano tyle, że powinno się biegać co najmniej 3 razy w

tygodniu, po 30 minut, z tętnem 130 uderzeń serca/minutę. O ile pierwsze dwa człony są proste, o tyle trzeci wymaga nieco wyjaśnienia. Jakie to jest tętno, skoro raczej żaden z początkujących biegaczy nie ma na rękę pulsometra?

Tętno 130 uderzeń serca/minutę to tak naprawdę nasza strefa komfortu, czyli tętno przy którym możemy swobodnie rozmawiać w trakcie biegania. Jeżeli mamy problemy z artykulacją głosu to znaczy, że biegniemy zbyt szybko. I w taki właśnie sposób powinno się biegać przez trzy-cztery tygodnie.

A co dalej? Później zmieniamy formułę na 3x45x130, czyli wydłużamy nasze jednorazowe bieganie do 45 minut pilnując wszakże cały czas naszej indywidualnej strefy komfortu. I tak przez kolejne 3-4 tygodnie. Następnie, dokonujemy jeszcze jednej modyfikacji naszej formuły biegowej na: 3x60x130, co oznacza, że teraz biegamy już bez przerwy przez całą godzinę, w trakcie kolejnych 3-4 tygodni.

Jeżeli wcześniej biegaliśmy systematycznie i według opisanej wyżej zasady, nie powinno nam to sprawić większego problemu

<https://www.youtube.com/watch?v=FUgNXDJp1AQ> – jak biegać?

A WIĘC... DO DZIEŁA!!! ☺

6. matematyka zajęcia na platformie Teams

Temat : Powtórzenie wiadomości z równań cz.1

W ramach ćwiczeń powtórzeniowych przed sprawdzianem wykonaj w zeszycie zadania z podręcznika ze str. 237 cały ZESTAW 1.

W każdym zadaniu wykonaj obliczenia (nie wystarczy podać odpowiedzi).

7. muzyka zajęcia na platformie Teams

Temat: Wiedeńscy mistrzowie muzyki.

Zapoznaj się z filmem:

https://www.youtube.com/watch?v=8dlh2Jg5qm4&t=355s&ab_channel=AgataChojnacka

lub stroną:

<https://epodreczniki.pl/a/epoki-w-dziejach-muzyki---klasycyzm/DwTQSVJY2>

Zadanie 1

Połącz wizerunek kompozytora z podpisem.



- „Portret Wolfganga Amadeusza Mozarta”
- „Portret Josepha Haydna”
- „Portret Ludwiga van Beethovena”

Wszyscy kompozytorzy artystycznie byli związani z Wiedniem, dlatego też otrzymali przydomek „klasyków wiedeńskich”.

Zadanie 2

Dopasuj opis do kompozytora.

<p>Prekursor muzyki romantyzmu. Pochodził z muzycznej rodziny. W wieku 12 lat zaczął tworzyć pierwsze kompozycje. Był kompozytorem, który utrzymywał się tylko i wyłącznie z pisania dzieł muzycznych. Odziedziczył po swoim ojcu trudny charakter: był szorstki i impulsywny, z trudem dostosowywał się do przebywania wśród ludzi. Twórca dziewięciu genialnych symfonii. W IX symfonii wprowadził głosy wokalne w postaci chóru i solistów. Był to nowatorski pomysł w muzyce symfonicznej. W wieku 48 lat całkowicie stracił słuch. Komponował jednak nadal korzystając ze słuchu absolutnego „wewnętrznego” – wtedy powstały jego największe dzieła: msze, symfonia d-moll. Chorował na depresję i frustrację. Zmarł w 1827r., a jego śmierć wyznacza koniec epoki klasycyzmu.</p>	<p>Joseph Haydn</p>
<p>Zwany był „Cudownym Dzieckiem”. Od 4 roku życia zaczął tworzyć pierwsze</p>	<p>Ludwig van Beethoven</p>

<p>kompozycje, które zapisywał mu ojciec. Całe dzieciństwo spędził w podróży. Koncertował w największych dworach i salach koncertowych Europy. O tym, że był to człowiek genialny świadczą „absolutny słuch muzyczny” i pamięć, która umożliwia mu zapisanie utworów po jednokrotnym wysłuchaniu. W ciągu 36 lat stworzył ponad 600 kompozycji. Wszystkie zapisywał ręcznie, a na oryginałach nie widać śladów poprawek, pisał bezbłędnie za pierwszym razem. Twórca koncertów instrumentalnych, symfonii, sonat, triów, kwartetów, oper.</p>	
<p>Był najstarszy z całej trójki wiedeńskiej. Całe życie pełnił posadę nadwornego kompozytora - pisał utwory na zamówienie książąt i arystokratów. Napisał ponad 100 symfonii, kwartety, sonaty, opery, koncerty instrumentalne na różne instrumenty. Był sławny i uznany już za życia. Przychylił się do stworzenia klasycznych norm i reguł w muzyce.</p>	<p>Wolfgang Amadeusz Mozart</p>

Zadania dla klasy 7d 12.03 piątek



Według planu:

1. j. angielski 7d zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenie 3 ze str. 43 w ćwiczeniach.

Następnie połącz podane wyrazy tak, aby utworzyły poprawne wyrażenia lub zwroty.

- | | | |
|------------------|--------------------------|-----------|
| 1 parent-teacher | <input type="checkbox"/> | A break |
| 2 seventh | <input type="checkbox"/> | B grade |
| 3 school | <input type="checkbox"/> | C teacher |
| 4 head | <input type="checkbox"/> | D meeting |
| 5 lunch | <input type="checkbox"/> | E trip |

Zapisz temat: Przedimki - ćwiczenia utrwalające.

Otwórz zeszyt ćwiczeń na str. 42 i wykonaj ćwiczenia.

Na zakończenie dla utrwalenia wiedzy wykonaj quiz:

[Articles a,an,the,- - Podziel na kategorie \(wordwall.net\)](#)

2. j. angielski 7abd zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenia ze str. 42 w ćwiczeniach.

Zapisz temat: Opis wydarzenia

Otwórz podręcznik na str. 36 i zapoznaj się ze zwrotami z tabelki.

WSTĘP

- **I'm going to tell you / write about ...** Opowiem wam / Napiszę o...
- **I need to share my feelings with you.** Chcę podzielić się z wami moimi odczuciami.

POWÓD

- **... because it is a very important problem.** ...gdyż to ważny problem.
- **... because we should do something about it.** ...ponieważ powinniśmy coś z tym zrobić.

WYRAŻANIE EMOCJI

- **I'm so happy about it.** Jestem bardzo szczęśliwy/ szczęśliwa z tego powodu.
- **I'm really sad/disgusted.** Jestem naprawdę smutny/ smutna/zniesmaczony/zniesmaczona.

ZAKOŃCZENIE – WEZWANIE DO DZIAŁANIA

- **I think we should say we are sorry.** Uważam, że powinniśmy przeprosić.
- **Let's help him.** Pomóżmy mu.

Wykonaj ćwiczenia 1, 2 oraz 3 ze str. 36.

Uwaga praca na ocenę, ćwiczenie 5 ze str. 44 w ćwiczeniach, proszę o przestanie prac do 19.03.

j. niemiecki 7d zajęcia opiekuńcze

3. historia zajęcia na platformie Teams

Temat: Świat po I wojnie światowej

Temat ten będziemy realizować przez dwie jednostki lekcyjne.

Zapoznaj się z informacjami z podręcznika ze str. 166- 170

W ramach notatki przepisuj do zeszytu : To już wiem ze str. 170.

Aby lepiej zrozumieć temat proponuję Wam zapoznanie się z wiadomościami z e – podręcznika i filmikach edukacyjnych:

[Skutki I wojny światowej \(epodreczniki.pl\)](http://epodreczniki.pl)

<https://youtu.be/rEcZgKQx5hc>

<https://youtu.be/M7kcOmWBoDs>

4. j. polski zajęcia na platformie Teams

Temat: Jak napisać rozprawkę?

- podręcznik *NOWE Słowa na start!*, rozdział 4. *Człowieczeństwo*, s. 221–224
- wymień etapy pisania rozprawki
- zaprezentuj schematy pisania rozprawki
- dopisz wstęp i zakończenie do podanego fragmentu rozprawki
- sformułuj argumenty do podanego zagadnienia
- wybierz spośród podanych argumentów te, które można wykorzystać do uzasadnienia wskazanej tezy
- sformułuj argumenty i kontrargumenty do podanej tezy
- napisz plan rozprawki
- napisz rozprawkę

5 w-f ZK Teams

Temat: Biegi- jak rozpocząć przygodę z bieganiem?

Tak jest co roku, więc zapewne i tej wiosny będzie podobnie. Leśno-parkowe ścieżki i miejskie chodniki zaroją się od rekreacyjnych biegaczy, którzy wraz z wiosną postanawiają wziąć się za siebie. W końcu, czas noworocznych postanowień już się skończył i trzeba coś ze sobą zrobić, bo trzeba być fit!

Niestety, bardzo wielu początkujących biegaczy nie ma zielonego pojęcia, jak się do tego (tzn. do siebie) zabrać, ani tym bardziej do tego całego biegania. Ale o co tu chodzi? Przecież wszyscy ludzie umieją biegać! Wystarczy jedynie założyć jakieś sportowe buty, no i w drogę! Tymczasem **biegać mądrze, potrafi naprawdę niewielu**, nie tylko z grona tych co dopiero zaczynają, ale także z tych, którzy już od dawna biegają.

Jak zacząć wiosenne bieganie?

Jedną z dobrze sprawdzonych metod treningowych w bieganiu jest tajemnicza formuła:

3x30x130. Co ona w praktyce oznacza? Ano tyle, że powinno się biegać co najmniej 3 razy w

tygodniu, po 30 minut, z tętnem 130 uderzeń serca/minutę. O ile pierwsze dwa człony są proste, o tyle trzeci wymaga nieco wyjaśnienia. Jakie to jest tętno, skoro raczej żaden z początkujących biegaczy nie ma na rękę pulsometra?

Tętno 130 uderzeń serca/minutę to tak naprawdę nasza strefa komfortu, czyli tętno przy którym możemy swobodnie rozmawiać w trakcie biegania. Jeżeli mamy problemy z artykulacją głosu to znaczy, że biegniemy zbyt szybko. I w taki właśnie sposób powinno się biegać przez trzy-cztery tygodnie.

A co dalej? Później zmieniamy formułę na 3x45x130, czyli wydłużamy nasze jednorazowe bieganie do 45 minut pilnując wszakże cały czas naszej indywidualnej strefy komfortu. I tak przez kolejne 3-4 tygodnie. Następnie, dokonujemy jeszcze jednej modyfikacji naszej formuły biegowej na: 3x60x130, co oznacza, że teraz biegamy już bez przerwy przez całą godzinę, w trakcie kolejnych 3-4 tygodni.

Jeżeli wcześniej biegaliśmy systematycznie i według opisanej wyżej zasady, nie powinno nam to sprawić większego problemu

<https://www.youtube.com/watch?v=FUgNXDJP1AQ> – jak biegać?

A WIĘC... DO DZIEŁA!!! ☺

6. matematyka zajęcia na platformie Teams

Temat : Powtórzenie wiadomości z równań cz.1

W ramach ćwiczeń powtórzeniowych przed sprawdzianem wykonaj w zeszycie zadania z podręcznika ze str. 237 cały ZESTAW 1.

W każdym zadaniu wykonaj obliczenia (nie wystarczy podać odpowiedzi).

7. muzyka zajęcia na platformie Teams

Temat: Wiedeńscy mistrzowie muzyki.

Zapoznaj się z filmem:

https://www.youtube.com/watch?v=8dlh2Jg5qm4&t=355s&ab_channel=AgataChojnacka

lub stroną:

<https://epodreczniki.pl/a/epoki-w-dziejach-muzyki---klasycyzm/DwTQSVJY2>

Zadanie 1

Połącz wizerunek kompozytora z podpisem.



- „Portret Wolfganga Amadeusza Mozarta”
- „Portret Josepha Haydna”
- „Portret Ludwiga van Beethovena”

Wszyscy kompozytorzy artystycznie byli związani z Wiedniem, dlatego też otrzymali przydomek „klasyków wiedeńskich”.

Zadanie 2

Dopasuj opis do kompozytora.

<p>Prekursor muzyki romantyzmu. Pochodził z muzycznej rodziny. W wieku 12 lat zaczął tworzyć pierwsze kompozycje. Był kompozytorem, który utrzymywał się tylko i wyłącznie z pisania dzieł muzycznych. Odziedziczył po swoim ojcu trudny charakter: był szorstki i impulsywny, z trudem dostosowywał się do przebywania wśród ludzi. Twórca dziewięciu genialnych symfonii. W IX symfonii wprowadził głosy wokalne w postaci chóru i solistów. Był to nowatorski pomysł w muzyce symfonicznej. W wieku 48 lat całkowicie stracił słuch. Komponował jednak nadal korzystając ze słuchu absolutnego „wewnętrznego” – wtedy powstały jego największe dzieła: msze, symfonia d-moll. Chorował na depresję i frustrację. Zmarł w 1827r., a jego śmierć wyznacza koniec epoki klasycyzmu.</p>	<p>Joseph Haydn</p>
<p>Zwany był „Cudownym Dzieckiem”. Od 4 roku życia zaczął tworzyć pierwsze</p>	<p>Ludwig van Beethoven</p>

<p>kompozycje, które zapisywał mu ojciec. Całe dzieciństwo spędził w podróży. Koncertował w największych dworach i salach koncertowych Europy. O tym, że był to człowiek genialny świadczą „absolutny słuch muzyczny” i pamięć, która umożliwia mu zapisanie utworów po jednokrotnym wysłuchaniu. W ciągu 36 lat stworzył ponad 600 kompozycji. Wszystkie zapisywał ręcznie, a na oryginałach nie widać śladów poprawek, pisał bezbłędnie za pierwszym razem. Twórca koncertów instrumentalnych, symfonii, sonat, triów, kwartetów, oper.</p>	
<p>Był najstarszy z całej trójki wiedeńskiej. Całe życie pełnił posadę nadwornego kompozytora - pisał utwory na zamówienie książąt i arystokratów. Napisał ponad 100 symfonii, kwartety, sonaty, opery, koncerty instrumentalne na różne instrumenty. Był sławny i uznany już za życia. Przychylił się do stworzenia klasycznych norm i reguł w muzyce.</p>	<p>Wolfgang Amadeusz Mozart</p>

Zadania dla klasy 7d 12.03 piątek



Według planu:

1. j. angielski 7d zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenie 3 ze str. 43 w ćwiczeniach.

Następnie połącz podane wyrazy tak, aby utworzyły poprawne wyrażenia lub zwroty.

- | | | |
|------------------|--------------------------|-----------|
| 1 parent-teacher | <input type="checkbox"/> | A break |
| 2 seventh | <input type="checkbox"/> | B grade |
| 3 school | <input type="checkbox"/> | C teacher |
| 4 head | <input type="checkbox"/> | D meeting |
| 5 lunch | <input type="checkbox"/> | E trip |

Zapisz temat: Przedimki - ćwiczenia utrwalające.

Otwórz zeszyt ćwiczeń na str. 42 i wykonaj ćwiczenia.

Na zakończenie dla utrwalenia wiedzy wykonaj quiz:

[Articles a,an,the,- - Podziel na kategorie \(wordwall.net\)](#)

2. j. angielski 7abd zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenia ze str. 42 w ćwiczeniach.

Zapisz temat: Opis wydarzenia

Otwórz podręcznik na str. 36 i zapoznaj się ze zwrotami z tabelki.

WSTĘP

- **I'm going to tell you / write about ...** Opowiem wam / Napiszę o...
- **I need to share my feelings with you.** Chcę podzielić się z wami moimi odczuciami.

POWÓD

- **... because it is a very important problem.** ...gdyż to ważny problem.
- **... because we should do something about it.** ...ponieważ powinniśmy coś z tym zrobić.

WYRAŻANIE EMOCJI

- **I'm so happy about it.** Jestem bardzo szczęśliwy/ szczęśliwa z tego powodu.
- **I'm really sad/disgusted.** Jestem naprawdę smutny/ smutna/zniesmaczony/zniesmaczona.

ZAKOŃCZENIE – WEZWANIE DO DZIAŁANIA

- **I think we should say we are sorry.** Uważam, że powinniśmy przeprosić.
- **Let's help him.** Pomóżmy mu.

Wykonaj ćwiczenia 1, 2 oraz 3 ze str. 36.

Uwaga praca na ocenę, ćwiczenie 5 ze str. 44 w ćwiczeniach, proszę o przestanie prac do 19.03.

j. niemiecki 7d zajęcia opiekuńcze

3. historia zajęcia na platformie Teams

Temat: Świat po I wojnie światowej

Temat ten będziemy realizować przez dwie jednostki lekcyjne.

Zapoznaj się z informacjami z podręcznika ze str. 166- 170

W ramach notatki przepisuj do zeszytu : To już wiem ze str. 170.

Aby lepiej zrozumieć temat proponuję Wam zapoznanie się z wiadomościami z e – podręcznika i filmikach edukacyjnych:

[Skutki I wojny światowej \(epodreczniki.pl\)](http://epodreczniki.pl)

<https://youtu.be/rEcZgKQx5hc>

<https://youtu.be/M7kcOmWBoDs>

4. j. polski zajęcia na platformie Teams

Temat: Jak napisać rozprawkę?

- podręcznik *NOWE Słowa na start!*, rozdział 4. *Człowieczeństwo*, s. 221–224
- wymień etapy pisania rozprawki
- zaprezentuj schematy pisania rozprawki
- dopisz wstęp i zakończenie do podanego fragmentu rozprawki
- sformułuj argumenty do podanego zagadnienia
- wybierz spośród podanych argumentów te, które można wykorzystać do uzasadnienia wskazanej tezy
- sformułuj argumenty i kontrargumenty do podanej tezy
- napisz plan rozprawki
- napisz rozprawkę

5 w-f ZK Teams

Temat: Biegi- jak rozpocząć przygodę z bieganiem?

Tak jest co roku, więc zapewne i tej wiosny będzie podobnie. Leśno-parkowe ścieżki i miejskie chodniki zaroją się od rekreacyjnych biegaczy, którzy wraz z wiosną postanawiają wziąć się za siebie. W końcu, czas noworocznych postanowień już się skończył i trzeba coś ze sobą zrobić, bo trzeba być fit!

Niestety, bardzo wielu początkujących biegaczy nie ma zielonego pojęcia, jak się do tego (tzn. do siebie) zabrać, ani tym bardziej do tego całego biegania. Ale o co tu chodzi? Przecież wszyscy ludzie umieją biegać! Wystarczy jedynie założyć jakieś sportowe buty, no i w drogę! Tymczasem **biegać mądrze, potrafi naprawdę niewielu**, nie tylko z grona tych co dopiero zaczynają, ale także z tych, którzy już od dawna biegają.

Jak zacząć wiosenne bieganie?

Jedną z dobrze sprawdzonych metod treningowych w bieganiu jest tajemnicza formuła:

3x30x130. Co ona w praktyce oznacza? Ano tyle, że powinno się biegać co najmniej 3 razy w

tygodniu, po 30 minut, z tętnem 130 uderzeń serca/minutę. O ile pierwsze dwa człony są proste, o tyle trzeci wymaga nieco wyjaśnienia. Jakie to jest tętno, skoro raczej żaden z początkujących biegaczy nie ma na rękę pulsometra?

Tętno 130 uderzeń serca/minutę to tak naprawdę nasza strefa komfortu, czyli tętno przy którym możemy swobodnie rozmawiać w trakcie biegania. Jeżeli mamy problemy z artykulacją głosu to znaczy, że biegniemy zbyt szybko. I w taki właśnie sposób powinno się biegać przez trzy-cztery tygodnie.

A co dalej? Później zmieniamy formułę na 3x45x130, czyli wydłużamy nasze jednorazowe bieganie do 45 minut pilnując wszakże cały czas naszej indywidualnej strefy komfortu. I tak przez kolejne 3-4 tygodnie. Następnie, dokonujemy jeszcze jednej modyfikacji naszej formuły biegowej na: 3x60x130, co oznacza, że teraz biegamy już bez przerwy przez całą godzinę, w trakcie kolejnych 3-4 tygodni.

Jeżeli wcześniej biegaliśmy systematycznie i według opisanej wyżej zasady, nie powinno nam to sprawić większego problemu

<https://www.youtube.com/watch?v=FUgNXDJp1AQ> – jak biegać?

A WIĘC... DO DZIEŁA!!! ☺

6. matematyka zajęcia na platformie Teams

Temat : Powtórzenie wiadomości z równań cz.1

W ramach ćwiczeń powtórzeniowych przed sprawdzianem wykonaj w zeszycie zadania z podręcznika ze str. 237 cały ZESTAW 1.

W każdym zadaniu wykonaj obliczenia (nie wystarczy podać odpowiedzi).

7. muzyka zajęcia na platformie Teams

Temat: Wiedeńscy mistrzowie muzyki.

Zapoznaj się z filmem:

https://www.youtube.com/watch?v=8dlh2Jg5qm4&t=355s&ab_channel=AgataChojnacka

lub stroną:

<https://epodreczniki.pl/a/epoki-w-dziejach-muzyki---klasycyzm/DwTQSVJY2>

Zadanie 1

Połącz wizerunek kompozytora z podpisem.



- „Portret Wolfganga Amadeusza Mozarta”
- „Portret Josepha Haydna”
- „Portret Ludwiga van Beethovena”

Wszyscy kompozytorzy artystycznie byli związani z Wiedniem, dlatego też otrzymali przydomek „klasyków wiedeńskich”.

Zadanie 2

Dopasuj opis do kompozytora.

<p>Prekursor muzyki romantyzmu. Pochodził z muzycznej rodziny. W wieku 12 lat zaczął tworzyć pierwsze kompozycje. Był kompozytorem, który utrzymywał się tylko i wyłącznie z pisania dzieł muzycznych. Odziedziczył po swoim ojcu trudny charakter: był szorstki i impulsywny, z trudem dostosowywał się do przebywania wśród ludzi. Twórca dziewięciu genialnych symfonii. W IX symfonii wprowadził głosy wokalne w postaci chóru i solistów. Był to nowatorski pomysł w muzyce symfonicznej. W wieku 48 lat całkowicie stracił słuch. Komponował jednak nadal korzystając ze słuchu absolutnego „wewnętrznego” – wtedy powstały jego największe dzieła: msze, symfonia d-moll. Chorował na depresję i frustrację. Zmarł w 1827r., a jego śmierć wyznacza koniec epoki klasycyzmu.</p>	<p>Joseph Haydn</p>
<p>Zwany był „Cudownym Dzieckiem”. Od 4 roku życia zaczął tworzyć pierwsze</p>	<p>Ludwig van Beethoven</p>

<p>kompozycje, które zapisywał mu ojciec. Całe dzieciństwo spędził w podróży. Koncertował w największych dworach i salach koncertowych Europy. O tym, że był to człowiek genialny świadczą „absolutny słuch muzyczny” i pamięć, która umożliwia mu zapisanie utworów po jednokrotnym wysłuchaniu. W ciągu 36 lat stworzył ponad 600 kompozycji. Wszystkie zapisywał ręcznie, a na oryginałach nie widać śladów poprawek, pisał bezbłędnie za pierwszym razem. Twórca koncertów instrumentalnych, symfonii, sonat, triów, kwartetów, oper.</p>	
<p>Był najstarszy z całej trójki wiedeńskiej. Całe życie pełnił posadę nadwornego kompozytora - pisał utwory na zamówienie książąt i arystokratów. Napisał ponad 100 symfonii, kwartety, sonaty, opery, koncerty instrumentalne na różne instrumenty. Był sławny i uznany już za życia. Przychylił się do stworzenia klasycznych norm i reguł w muzyce.</p>	<p>Wolfgang Amadeusz Mozart</p>

Zadania dla klasy 7d 12.03 piątek



Według planu:

1. j. angielski 7d zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenie 3 ze str. 43 w ćwiczeniach.

Następnie połącz podane wyrazy tak, aby utworzyły poprawne wyrażenia lub zwroty.

- | | | |
|------------------|--------------------------|-----------|
| 1 parent-teacher | <input type="checkbox"/> | A break |
| 2 seventh | <input type="checkbox"/> | B grade |
| 3 school | <input type="checkbox"/> | C teacher |
| 4 head | <input type="checkbox"/> | D meeting |
| 5 lunch | <input type="checkbox"/> | E trip |

Zapisz temat: Przedimki - ćwiczenia utrwalające.

Otwórz zeszyt ćwiczeń na str. 42 i wykonaj ćwiczenia.

Na zakończenie dla utrwalenia wiedzy wykonaj quiz:

[Articles a,an,the,- - Podziel na kategorie \(wordwall.net\)](#)

2. j. angielski 7abd zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenia ze str. 42 w ćwiczeniach.

Zapisz temat: Opis wydarzenia

Otwórz podręcznik na str. 36 i zapoznaj się ze zwrotami z tabelki.

WSTĘP

- **I'm going to tell you / write about ...** Opowiem wam / Napiszę o...
- **I need to share my feelings with you.** Chcę podzielić się z wami moimi odczuciami.

POWÓD

- **... because it is a very important problem.** ...gdyż to ważny problem.
- **... because we should do something about it.** ...ponieważ powinniśmy coś z tym zrobić.

WYRAŻANIE EMOCJI

- **I'm so happy about it.** Jestem bardzo szczęśliwy/ szczęśliwa z tego powodu.
- **I'm really sad/disgusted.** Jestem naprawdę smutny/ smutna/zniesmaczony/zniesmaczona.

ZAKOŃCZENIE – WEZWANIE DO DZIAŁANIA

- **I think we should say we are sorry.** Uważam, że powinniśmy przeprosić.
- **Let's help him.** Pomóżmy mu.

Wykonaj ćwiczenia 1, 2 oraz 3 ze str. 36.

Uwaga praca na ocenę, ćwiczenie 5 ze str. 44 w ćwiczeniach, proszę o przestanie prac do 19.03.

j. niemiecki 7d zajęcia opiekuńcze

3. historia zajęcia na platformie Teams

Temat: Świat po I wojnie światowej

Temat ten będziemy realizować przez dwie jednostki lekcyjne.

Zapoznaj się z informacjami z podręcznika ze str. 166- 170

W ramach notatki przepisuj do zeszytu : To już wiem ze str. 170.

Aby lepiej zrozumieć temat proponuję Wam zapoznanie się z wiadomościami z e – podręcznika i filmikach edukacyjnych:

[Skutki I wojny światowej \(epodreczniki.pl\)](http://epodreczniki.pl)

<https://youtu.be/rEcZgKQx5hc>

<https://youtu.be/M7kcOmWBoDs>

4. j. polski zajęcia na platformie Teams

Temat: Jak napisać rozprawkę?

- podręcznik *NOWE Słowa na start!*, rozdział 4. *Człowieczeństwo*, s. 221–224
- wymień etapy pisania rozprawki
- zaprezentuj schematy pisania rozprawki
- dopisz wstęp i zakończenie do podanego fragmentu rozprawki
- sformułuj argumenty do podanego zagadnienia
- wybierz spośród podanych argumentów te, które można wykorzystać do uzasadnienia wskazanej tezy
- sformułuj argumenty i kontrargumenty do podanej tezy
- napisz plan rozprawki
- napisz rozprawkę

5 w-f ZK Teams

Temat: Biegi- jak rozpocząć przygodę z bieganiem?

Tak jest co roku, więc zapewne i tej wiosny będzie podobnie. Leśno-parkowe ścieżki i miejskie chodniki zaroją się od rekreacyjnych biegaczy, którzy wraz z wiosną postanawiają wziąć się za siebie. W końcu, czas noworocznych postanowień już się skończył i trzeba coś ze sobą zrobić, bo trzeba być fit!

Niestety, bardzo wielu początkujących biegaczy nie ma zielonego pojęcia, jak się do tego (tzn. do siebie) zabrać, ani tym bardziej do tego całego biegania. Ale o co tu chodzi? Przecież wszyscy ludzie umieją biegać! Wystarczy jedynie założyć jakieś sportowe buty, no i w drogę! Tymczasem **biegać mądrze, potrafi naprawdę niewielu**, nie tylko z grona tych co dopiero zaczynają, ale także z tych, którzy już od dawna biegają.

Jak zacząć wiosenne bieganie?

Jedną z dobrze sprawdzonych metod treningowych w bieganiu jest tajemnicza formuła:

3x30x130. Co ona w praktyce oznacza? Ano tyle, że powinno się biegać co najmniej 3 razy w

tygodniu, po 30 minut, z tętnem 130 uderzeń serca/minutę. O ile pierwsze dwa człony są proste, o tyle trzeci wymaga nieco wyjaśnienia. Jakie to jest tętno, skoro raczej żaden z początkujących biegaczy nie ma na rękę pulsometra?

Tętno 130 uderzeń serca/minutę to tak naprawdę nasza strefa komfortu, czyli tętno przy którym możemy swobodnie rozmawiać w trakcie biegania. Jeżeli mamy problemy z artykulacją głosu to znaczy, że biegniemy zbyt szybko. I w taki właśnie sposób powinno się biegać przez trzy-cztery tygodnie.

A co dalej? Później zmieniamy formułę na 3x45x130, czyli wydłużamy nasze jednorazowe bieganie do 45 minut pilnując wszakże cały czas naszej indywidualnej strefy komfortu. I tak przez kolejne 3-4 tygodnie. Następnie, dokonujemy jeszcze jednej modyfikacji naszej formuły biegowej na: 3x60x130, co oznacza, że teraz biegamy już bez przerwy przez całą godzinę, w trakcie kolejnych 3-4 tygodni.

Jeżeli wcześniej biegaliśmy systematycznie i według opisanej wyżej zasady, nie powinno nam to sprawić większego problemu

<https://www.youtube.com/watch?v=FUgNXDJp1AQ> – jak biegać?

A WIĘC... DO DZIEŁA!!! ☺

6. matematyka zajęcia na platformie Teams

Temat : Powtórzenie wiadomości z równań cz.1

W ramach ćwiczeń powtórzeniowych przed sprawdzianem wykonaj w zeszycie zadania z podręcznika ze str. 237 cały ZESTAW 1.

W każdym zadaniu wykonaj obliczenia (nie wystarczy podać odpowiedzi).

7. muzyka zajęcia na platformie Teams

Temat: Wiedeńscy mistrzowie muzyki.

Zapoznaj się z filmem:

https://www.youtube.com/watch?v=8dlh2Jg5qm4&t=355s&ab_channel=AgataChojnacka

lub stronę:

<https://epodreczniki.pl/a/epoki-w-dziejach-muzyki---klasycyzm/DwTQSVJY2>

Zadanie 1

Połącz wizerunek kompozytora z podpisem.



- „Portret Wolfganga Amadeusza Mozarta”
- „Portret Josepha Haydna”
- „Portret Ludwiga van Beethovena”

Wszyscy kompozytorzy artystycznie byli związani z Wiedniem, dlatego też otrzymali przydomek „klasyków wiedeńskich”.

Zadanie 2

Dopasuj opis do kompozytora.

<p>Prekursor muzyki romantyzmu. Pochodził z muzycznej rodziny. W wieku 12 lat zaczął tworzyć pierwsze kompozycje. Był kompozytorem, który utrzymywał się tylko i wyłącznie z pisania dzieł muzycznych. Odziedziczył po swoim ojcu trudny charakter: był szorstki i impulsywny, z trudem dostosowywał się do przebywania wśród ludzi. Twórca dziewięciu genialnych symfonii. W IX symfonii wprowadził głosy wokalne w postaci chóru i solistów. Był to nowatorski pomysł w muzyce symfonicznej. W wieku 48 lat całkowicie stracił słuch. Komponował jednak nadal korzystając ze słuchu absolutnego „wewnętrznego” – wtedy powstały jego największe dzieła: msze, symfonia d-moll. Chorował na depresję i frustrację. Zmarł w 1827r., a jego śmierć wyznacza koniec epoki klasycyzmu.</p>	<p>Joseph Haydn</p>
<p>Zwany był „Cudownym Dzieckiem”. Od 4 roku życia zaczął tworzyć pierwsze</p>	<p>Ludwig van Beethoven</p>

<p>kompozycje, które zapisywał mu ojciec. Całe dzieciństwo spędził w podróży. Koncertował w największych dworach i salach koncertowych Europy. O tym, że był to człowiek genialny świadczą „absolutny słuch muzyczny” i pamięć, która umożliwia mu zapisanie utworów po jednokrotnym wysłuchaniu. W ciągu 36 lat stworzył ponad 600 kompozycji. Wszystkie zapisywał ręcznie, a na oryginałach nie widać śladów poprawek, pisał bezbłędnie za pierwszym razem. Twórca koncertów instrumentalnych, symfonii, sonat, triów, kwartetów, oper.</p>	
<p>Był najstarszy z całej trójki wiedeńskiej. Całe życie pełnił posadę nadwornego kompozytora - pisał utwory na zamówienie książąt i arystokratów. Napisał ponad 100 symfonii, kwartety, sonaty, opery, koncerty instrumentalne na różne instrumenty. Był sławny i uznany już za życia. Przychylił się do stworzenia klasycznych norm i reguł w muzyce.</p>	<p>Wolfgang Amadeusz Mozart</p>

Zadania dla klasy 7d 12.03 piątek



Według planu:

1. j. angielski 7d zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenie 3 ze str. 43 w ćwiczeniach.

Następnie połącz podane wyrazy tak, aby utworzyły poprawne wyrażenia lub zwroty.

- | | | |
|------------------|--------------------------|-----------|
| 1 parent-teacher | <input type="checkbox"/> | A break |
| 2 seventh | <input type="checkbox"/> | B grade |
| 3 school | <input type="checkbox"/> | C teacher |
| 4 head | <input type="checkbox"/> | D meeting |
| 5 lunch | <input type="checkbox"/> | E trip |

Zapisz temat: Przedimki - ćwiczenia utrwalające.

Otwórz zeszyt ćwiczeń na str. 42 i wykonaj ćwiczenia.

Na zakończenie dla utrwalenia wiedzy wykonaj quiz:

[Articles a,an,the,- - Podziel na kategorie \(wordwall.net\)](#)

2. j. angielski 7abd zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenia ze str. 42 w ćwiczeniach.

Zapisz temat: Opis wydarzenia

Otwórz podręcznik na str. 36 i zapoznaj się ze zwrotami z tabelki.

WSTĘP

- **I'm going to tell you / write about ...** Opowiem wam / Napiszę o...
- **I need to share my feelings with you.** Chcę podzielić się z wami moimi odczuciami.

POWÓD

- **... because it is a very important problem.** ...gdyż to ważny problem.
- **... because we should do something about it.** ...ponieważ powinniśmy coś z tym zrobić.

WYRAŻANIE EMOCJI

- **I'm so happy about it.** Jestem bardzo szczęśliwy/ szczęśliwa z tego powodu.
- **I'm really sad/disgusted.** Jestem naprawdę smutny/ smutna/zniesmaczony/zniesmaczona.

ZAKOŃCZENIE – WEZWANIE DO DZIAŁANIA

- **I think we should say we are sorry.** Uważam, że powinniśmy przeprosić.
- **Let's help him.** Pomóżmy mu.

Wykonaj ćwiczenia 1, 2 oraz 3 ze str. 36.

Uwaga praca na ocenę, ćwiczenie 5 ze str. 44 w ćwiczeniach, proszę o przestanie prac do 19.03.

j. niemiecki 7d zajęcia opiekuńcze

3. historia zajęcia na platformie Teams

Temat: Świat po I wojnie światowej

Temat ten będziemy realizować przez dwie jednostki lekcyjne.

Zapoznaj się z informacjami z podręcznika ze str. 166- 170

W ramach notatki przepisz do zeszytu : To już wiem ze str. 170.

Aby lepiej zrozumieć temat proponuję Wam zapoznanie się z wiadomościami z e – podręcznika i filmikach edukacyjnych:

[Skutki I wojny światowej \(epodreczniki.pl\)](https://www.epodreczniki.pl)

<https://youtu.be/rEcZgKQx5hc>

<https://youtu.be/M7kcOmWBoDs>

4. j. polski zajęcia na platformie Teams

Temat: Jak napisać rozprawkę?

- podręcznik *NOWE Słowa na start!*, rozdział 4. *Człowieczeństwo*, s. 221–224
- wymień etapy pisania rozprawki
- zaprezentuj schematy pisania rozprawki
- dopisz wstęp i zakończenie do podanego fragmentu rozprawki
- sformułuj argumenty do podanego zagadnienia
- wybierz spośród podanych argumentów te, które można wykorzystać do uzasadnienia wskazanej tezy
- sformułuj argumenty i kontrargumenty do podanej tezy
- napisz plan rozprawki
- napisz rozprawkę

5 w-f ZK Teams

Temat: Biegi- jak rozpocząć przygodę z bieganiem?

Tak jest co roku, więc zapewne i tej wiosny będzie podobnie. Leśno-parkowe ścieżki i miejskie chodniki zaroją się od rekreacyjnych biegaczy, którzy wraz z wiosną postanawiają wziąć się za siebie. W końcu, czas noworocznych postanowień już się skończył i trzeba coś ze sobą zrobić, bo trzeba być fit!

Niestety, bardzo wielu początkujących biegaczy nie ma zielonego pojęcia, jak się do tego (tzn. do siebie) zabrać, ani tym bardziej do tego całego biegania. Ale o co tu chodzi? Przecież wszyscy ludzie umieją biegać! Wystarczy jedynie założyć jakieś sportowe buty, no i w drogę! Tymczasem **biegać mądrze, potrafi naprawdę niewielu**, nie tylko z grona tych co dopiero zaczynają, ale także z tych, którzy już od dawna biegają.

Jak zacząć wiosenne bieganie?

Jedną z dobrze sprawdzonych metod treningowych w bieganiu jest tajemnicza formuła:

3x30x130. Co ona w praktyce oznacza? Ano tyle, że powinno się biegać co najmniej 3 razy w

tygodniu, po 30 minut, z tętnem 130 uderzeń serca/minutę. O ile pierwsze dwa człony są proste, o tyle trzeci wymaga nieco wyjaśnienia. Jakie to jest tętno, skoro raczej żaden z początkujących biegaczy nie ma na rękę pulsometra?

Tętno 130 uderzeń serca/minutę to tak naprawdę nasza strefa komfortu, czyli tętno przy którym możemy swobodnie rozmawiać w trakcie biegania. Jeżeli mamy problemy z artykulacją głosu to znaczy, że biegniemy zbyt szybko. I w taki właśnie sposób powinno się biegać przez trzy-cztery tygodnie.

A co dalej? Później zmieniamy formułę na 3x45x130, czyli wydłużamy nasze jednorazowe bieganie do 45 minut pilnując wszakże cały czas naszej indywidualnej strefy komfortu. I tak przez kolejne 3-4 tygodnie. Następnie, dokonujemy jeszcze jednej modyfikacji naszej formuły biegowej na: 3x60x130, co oznacza, że teraz biegamy już bez przerwy przez całą godzinę, w trakcie kolejnych 3-4 tygodni.

Jeżeli wcześniej biegaliśmy systematycznie i według opisanej wyżej zasady, nie powinno nam to sprawić większego problemu

<https://www.youtube.com/watch?v=FUgNXDJP1AQ> – jak biegać?

A WIĘC... DO DZIEŁA!!! ☺

6. matematyka zajęcia na platformie Teams

Temat : Powtórzenie wiadomości z równań cz.1

W ramach ćwiczeń powtórzeniowych przed sprawdzianem wykonaj w zeszycie zadania z podręcznika ze str. 237 cały ZESTAW 1.

W każdym zadaniu wykonaj obliczenia (nie wystarczy podać odpowiedzi).

7. muzyka zajęcia na platformie Teams

Temat: Wiedeńscy mistrzowie muzyki.

Zapoznaj się z filmem:

https://www.youtube.com/watch?v=8dlh2Jg5qm4&t=355s&ab_channel=AgataChojnacka

lub stroną:

<https://epodreczniki.pl/a/epoki-w-dziejach-muzyki---klasycyzm/DwTQSVJY2>

Zadanie 1

Połącz wizerunek kompozytora z podpisem.



- „Portret Wolfganga Amadeusza Mozarta”
- „Portret Josepha Haydna”
- „Portret Ludwiga van Beethovena”

Wszyscy kompozytorzy artystycznie byli związani z Wiedniem, dlatego też otrzymali przydomek „klasyków wiedeńskich”.

Zadanie 2

Dopasuj opis do kompozytora.

<p>Prekursor muzyki romantyzmu. Pochodził z muzycznej rodziny. W wieku 12 lat zaczął tworzyć pierwsze kompozycje. Był kompozytorem, który utrzymywał się tylko i wyłącznie z pisania dzieł muzycznych. Odziedziczył po swoim ojcu trudny charakter: był szorstki i impulsywny, z trudem dostosowywał się do przebywania wśród ludzi. Twórca dziewięciu genialnych symfonii. W IX symfonii wprowadził głosy wokalne w postaci chóru i solistów. Był to nowatorski pomysł w muzyce symfonicznej. W wieku 48 lat całkowicie stracił słuch. Komponował jednak nadal korzystając ze słuchu absolutnego „wewnętrznego” – wtedy powstały jego największe dzieła: msze, symfonia d-moll. Chorował na depresję i frustrację. Zmarł w 1827r., a jego śmierć wyznacza koniec epoki klasycyzmu.</p>	<p>Joseph Haydn</p>
<p>Zwany był „Cudownym Dzieckiem”. Od 4 roku życia zaczął tworzyć pierwsze</p>	<p>Ludwig van Beethoven</p>

<p>kompozycje, które zapisywał mu ojciec. Całe dzieciństwo spędził w podróży. Koncertował w największych dworach i salach koncertowych Europy. O tym, że był to człowiek genialny świadczą „absolutny słuch muzyczny” i pamięć, która umożliwia mu zapisanie utworów po jednokrotnym wysłuchaniu. W ciągu 36 lat stworzył ponad 600 kompozycji. Wszystkie zapisywał ręcznie, a na oryginałach nie widać śladów poprawek, pisał bezbłędnie za pierwszym razem. Twórca koncertów instrumentalnych, symfonii, sonat, triów, kwartetów, oper.</p>	
<p>Był najstarszy z całej trójki wiedeńskiej. Całe życie pełnił posadę nadwornego kompozytora - pisał utwory na zamówienie książąt i arystokratów. Napisał ponad 100 symfonii, kwartety, sonaty, opery, koncerty instrumentalne na różne instrumenty. Był sławny i uznany już za życia. Przychylił się do stworzenia klasycznych norm i reguł w muzyce.</p>	Wolfgang Amadeusz Mozart

Zadania dla klasy 7d 12.03 piątek



Według planu:

1. j. angielski 7d zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenie 3 ze str. 43 w ćwiczeniach.

Następnie połącz podane wyrazy tak, aby utworzyły poprawne wyrażenia lub zwroty.

- | | | |
|------------------|--------------------------|-----------|
| 1 parent-teacher | <input type="checkbox"/> | A break |
| 2 seventh | <input type="checkbox"/> | B grade |
| 3 school | <input type="checkbox"/> | C teacher |
| 4 head | <input type="checkbox"/> | D meeting |
| 5 lunch | <input type="checkbox"/> | E trip |

Zapisz temat: Przedimki - ćwiczenia utrwalające.

Otwórz zeszyt ćwiczeń na str. 42 i wykonaj ćwiczenia.

Na zakończenie dla utrwalenia wiedzy wykonaj quiz:

[Articles a,an,the,- - Podziel na kategorie \(wordwall.net\)](#)

2. j. angielski 7abd zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenia ze str. 42 w ćwiczeniach.

Zapisz temat: Opis wydarzenia

Otwórz podręcznik na str. 36 i zapoznaj się ze zwrotami z tabelki.

WSTĘP

- **I'm going to tell you / write about ...** Opowiem wam / Napiszę o...
- **I need to share my feelings with you.** Chcę podzielić się z wami moimi odczuciami.

POWÓD

- **... because it is a very important problem.** ...gdyż to ważny problem.
- **... because we should do something about it.** ...ponieważ powinniśmy coś z tym zrobić.

WYRAŻANIE EMOCJI

- **I'm so happy about it.** Jestem bardzo szczęśliwy/ szczęśliwa z tego powodu.
- **I'm really sad/disgusted.** Jestem naprawdę smutny/ smutna/zniesmaczony/zniesmaczona.

ZAKOŃCZENIE – WEZWANIE DO DZIAŁANIA

- **I think we should say we are sorry.** Uważam, że powinniśmy przeprosić.
- **Let's help him.** Pomóżmy mu.

Wykonaj ćwiczenia 1, 2 oraz 3 ze str. 36.

Uwaga praca na ocenę, ćwiczenie 5 ze str. 44 w ćwiczeniach, proszę o przestanie prac do 19.03.

j. niemiecki 7d zajęcia opiekuńcze

3. historia zajęcia na platformie Teams

Temat: Świat po I wojnie światowej

Temat ten będziemy realizować przez dwie jednostki lekcyjne.

Zapoznaj się z informacjami z podręcznika ze str. 166- 170

W ramach notatki przepisuj do zeszytu : To już wiem ze str. 170.

Aby lepiej zrozumieć temat proponuję Wam zapoznanie się z wiadomościami z e – podręcznika i filmikach edukacyjnych:

[Skutki I wojny światowej \(epodreczniki.pl\)](http://epodreczniki.pl)

<https://youtu.be/rEcZgKQx5hc>

<https://youtu.be/M7kcOmWBoDs>

4. j. polski zajęcia na platformie Teams

Temat: Jak napisać rozprawkę?

- podręcznik *NOWE Słowa na start!*, rozdział 4. *Człowieczeństwo*, s. 221–224
- wymień etapy pisania rozprawki
- zaprezentuj schematy pisania rozprawki
- dopisz wstęp i zakończenie do podanego fragmentu rozprawki
- sformułuj argumenty do podanego zagadnienia
- wybierz spośród podanych argumentów te, które można wykorzystać do uzasadnienia wskazanej tezy
- sformułuj argumenty i kontrargumenty do podanej tezy
- napisz plan rozprawki
- napisz rozprawkę

5 w-f ZK Teams

Temat: Biegi- jak rozpocząć przygodę z bieganiem?

Tak jest co roku, więc zapewne i tej wiosny będzie podobnie. Leśno-parkowe ścieżki i miejskie chodniki zaroją się od rekreacyjnych biegaczy, którzy wraz z wiosną postanawiają wziąć się za siebie. W końcu, czas noworocznych postanowień już się skończył i trzeba coś ze sobą zrobić, bo trzeba być fit!

Niestety, bardzo wielu początkujących biegaczy nie ma zielonego pojęcia, jak się do tego (tzn. do siebie) zabrać, ani tym bardziej do tego całego biegania. Ale o co tu chodzi? Przecież wszyscy ludzie umieją biegać! Wystarczy jedynie założyć jakieś sportowe buty, no i w drogę! Tymczasem **biegać mądrze, potrafi naprawdę niewielu**, nie tylko z grona tych co dopiero zaczynają, ale także z tych, którzy już od dawna biegają.

Jak zacząć wiosenne bieganie?

Jedną z dobrze sprawdzonych metod treningowych w bieganiu jest tajemnicza formuła:

3x30x130. Co ona w praktyce oznacza? Ano tyle, że powinno się biegać co najmniej 3 razy w

tygodniu, po 30 minut, z tętnem 130 uderzeń serca/minutę. O ile pierwsze dwa człony są proste, o tyle trzeci wymaga nieco wyjaśnienia. Jakie to jest tętno, skoro raczej żaden z początkujących biegaczy nie ma na rękę pulsometra?

Tętno 130 uderzeń serca/minutę to tak naprawdę nasza strefa komfortu, czyli tętno przy którym możemy swobodnie rozmawiać w trakcie biegania. Jeżeli mamy problemy z artykulacją głosu to znaczy, że biegniemy zbyt szybko. I w taki właśnie sposób powinno się biegać przez trzy-cztery tygodnie.

A co dalej? Później zmieniamy formułę na 3x45x130, czyli wydłużamy nasze jednorazowe bieganie do 45 minut pilnując wszakże cały czas naszej indywidualnej strefy komfortu. I tak przez kolejne 3-4 tygodnie. Następnie, dokonujemy jeszcze jednej modyfikacji naszej formuły biegowej na: 3x60x130, co oznacza, że teraz biegamy już bez przerwy przez całą godzinę, w trakcie kolejnych 3-4 tygodni.

Jeżeli wcześniej biegaliśmy systematycznie i według opisanej wyżej zasady, nie powinno nam to sprawić większego problemu

<https://www.youtube.com/watch?v=FUgNXDJp1AQ> – jak biegać?

A WIĘC... DO DZIEŁA!!! ☺

6. matematyka zajęcia na platformie Teams

Temat : Powtórzenie wiadomości z równań cz.1

W ramach ćwiczeń powtórzeniowych przed sprawdzianem wykonaj w zeszycie zadania z podręcznika ze str. 237 cały ZESTAW 1.

W każdym zadaniu wykonaj obliczenia (nie wystarczy podać odpowiedzi).

7. muzyka zajęcia na platformie Teams

Temat: Wiedeńscy mistrzowie muzyki.

Zapoznaj się z filmem:

https://www.youtube.com/watch?v=8dlh2Jg5qm4&t=355s&ab_channel=AgataChojnacka

lub stroną:

<https://epodreczniki.pl/a/epoki-w-dziejach-muzyki---klasycyzm/DwTQSVJY2>

Zadanie 1

Połącz wizerunek kompozytora z podpisem.



- „Portret Wolfganga Amadeusza Mozarta”
- „Portret Josepha Haydna”
- „Portret Ludwiga van Beethovena”

Wszyscy kompozytorzy artystycznie byli związani z Wiedniem, dlatego też otrzymali przydomek „klasyków wiedeńskich”.

Zadanie 2

Dopasuj opis do kompozytora.

<p>Prekursor muzyki romantyzmu. Pochodził z muzycznej rodziny. W wieku 12 lat zaczął tworzyć pierwsze kompozycje. Był kompozytorem, który utrzymywał się tylko i wyłącznie z pisania dzieł muzycznych. Odziedziczył po swoim ojcu trudny charakter: był szorstki i impulsywny, z trudem dostosowywał się do przebywania wśród ludzi. Twórca dziewięciu genialnych symfonii. W IX symfonii wprowadził głosy wokalne w postaci chóru i solistów. Był to nowatorski pomysł w muzyce symfonicznej. W wieku 48 lat całkowicie stracił słuch. Komponował jednak nadal korzystając ze słuchu absolutnego „wewnętrznego” – wtedy powstały jego największe dzieła: msze, symfonia d-moll. Chorował na depresję i frustrację. Zmarł w 1827r., a jego śmierć wyznacza koniec epoki klasycyzmu.</p>	<p>Joseph Haydn</p>
<p>Zwany był „Cudownym Dzieckiem”. Od 4 roku życia zaczął tworzyć pierwsze</p>	<p>Ludwig van Beethoven</p>

<p>kompozycje, które zapisywał mu ojciec. Całe dzieciństwo spędził w podróży. Koncertował w największych dworach i salach koncertowych Europy. O tym, że był to człowiek genialny świadczą „absolutny słuch muzyczny” i pamięć, która umożliwia mu zapisanie utworów po jednokrotnym wysłuchaniu. W ciągu 36 lat stworzył ponad 600 kompozycji. Wszystkie zapisywał ręcznie, a na oryginałach nie widać śladów poprawek, pisał bezbłędnie za pierwszym razem. Twórca koncertów instrumentalnych, symfonii, sonat, triów, kwartetów, oper.</p>	
<p>Był najstarszy z całej trójki wiedeńskiej. Całe życie pełnił posadę nadwornego kompozytora - pisał utwory na zamówienie książąt i arystokratów. Napisał ponad 100 symfonii, kwartety, sonaty, opery, koncerty instrumentalne na różne instrumenty. Był sławny i uznany już za życia. Przychylił się do stworzenia klasycznych norm i reguł w muzyce.</p>	<p>Wolfgang Amadeusz Mozart</p>

Zadania dla klasy 7d 12.03 piątek



Według planu:

1. j. angielski 7d zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenie 3 ze str. 43 w ćwiczeniach.

Następnie połącz podane wyrazy tak, aby utworzyły poprawne wyrażenia lub zwroty.

- | | | |
|------------------|--------------------------|-----------|
| 1 parent-teacher | <input type="checkbox"/> | A break |
| 2 seventh | <input type="checkbox"/> | B grade |
| 3 school | <input type="checkbox"/> | C teacher |
| 4 head | <input type="checkbox"/> | D meeting |
| 5 lunch | <input type="checkbox"/> | E trip |

Zapisz temat: Przedimki - ćwiczenia utrwalające.

Otwórz zeszyt ćwiczeń na str. 42 i wykonaj ćwiczenia.

Na zakończenie dla utrwalenia wiedzy wykonaj quiz:

[Articles a,an,the,- - Podziel na kategorie \(wordwall.net\)](#)

2. j. angielski 7abd zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenia ze str. 42 w ćwiczeniach.

Zapisz temat: Opis wydarzenia

Otwórz podręcznik na str. 36 i zapoznaj się ze zwrotami z tabelki.

WSTĘP

- **I'm going to tell you / write about ...** Opowiem wam / Napiszę o...
- **I need to share my feelings with you.** Chcę podzielić się z wami moimi odczuciami.

POWÓD

- **... because it is a very important problem.** ...gdyż to ważny problem.
- **... because we should do something about it.** ...ponieważ powinniśmy coś z tym zrobić.

WYRAŻANIE EMOCJI

- **I'm so happy about it.** Jestem bardzo szczęśliwy/ szczęśliwa z tego powodu.
- **I'm really sad/disgusted.** Jestem naprawdę smutny/ smutna/zniesmaczony/zniesmaczona.

ZAKOŃCZENIE – WEZWANIE DO DZIAŁANIA

- **I think we should say we are sorry.** Uważam, że powinniśmy przeprosić.
- **Let's help him.** Pomóżmy mu.

Wykonaj ćwiczenia 1, 2 oraz 3 ze str. 36.

Uwaga praca na ocenę, ćwiczenie 5 ze str. 44 w ćwiczeniach, proszę o przestanie prac do 19.03.

j. niemiecki 7d zajęcia opiekuńcze

3. historia zajęcia na platformie Teams

Temat: Świat po I wojnie światowej

Temat ten będziemy realizować przez dwie jednostki lekcyjne.

Zapoznaj się z informacjami z podręcznika ze str. 166- 170

W ramach notatki przepisuj do zeszytu : To już wiem ze str. 170.

Aby lepiej zrozumieć temat proponuję Wam zapoznanie się z wiadomościami z e – podręcznika i filmikach edukacyjnych:

[Skutki I wojny światowej \(epodreczniki.pl\)](http://epodreczniki.pl)

<https://youtu.be/rEcZgKQx5hc>

<https://youtu.be/M7kcOmWBoDs>

4. j. polski zajęcia na platformie Teams

Temat: Jak napisać rozprawkę?

- podręcznik *NOWE Słowa na start!*, rozdział 4. *Człowieczeństwo*, s. 221–224
- wymień etapy pisania rozprawki
- zaprezentuj schematy pisania rozprawki
- dopisz wstęp i zakończenie do podanego fragmentu rozprawki
- sformułuj argumenty do podanego zagadnienia
- wybierz spośród podanych argumentów te, które można wykorzystać do uzasadnienia wskazanej tezy
- sformułuj argumenty i kontrargumenty do podanej tezy
- napisz plan rozprawki
- napisz rozprawkę

5 w-f ZK Teams

Temat: Biegi- jak rozpocząć przygodę z bieganiem?

Tak jest co roku, więc zapewne i tej wiosny będzie podobnie. Leśno-parkowe ścieżki i miejskie chodniki zaroją się od rekreacyjnych biegaczy, którzy wraz z wiosną postanawiają wziąć się za siebie. W końcu, czas noworocznych postanowień już się skończył i trzeba coś ze sobą zrobić, bo trzeba być fit!

Niestety, bardzo wielu początkujących biegaczy nie ma zielonego pojęcia, jak się do tego (tzn. do siebie) zabrać, ani tym bardziej do tego całego biegania. Ale o co tu chodzi? Przecież wszyscy ludzie umieją biegać! Wystarczy jedynie założyć jakieś sportowe buty, no i w drogę! Tymczasem **biegać mądrze, potrafi naprawdę niewielu**, nie tylko z grona tych co dopiero zaczynają, ale także z tych, którzy już od dawna biegają.

Jak zacząć wiosenne bieganie?

Jedną z dobrze sprawdzonych metod treningowych w bieganiu jest tajemnicza formuła:

3x30x130. Co ona w praktyce oznacza? Ano tyle, że powinno się biegać co najmniej 3 razy w

tygodniu, po 30 minut, z tętnem 130 uderzeń serca/minutę. O ile pierwsze dwa człony są proste, o tyle trzeci wymaga nieco wyjaśnienia. Jakie to jest tętno, skoro raczej żaden z początkujących biegaczy nie ma na rękę pulsometra?

Tętno 130 uderzeń serca/minutę to tak naprawdę nasza strefa komfortu, czyli tętno przy którym możemy swobodnie rozmawiać w trakcie biegania. Jeżeli mamy problemy z artykulacją głosu to znaczy, że biegniemy zbyt szybko. I w taki właśnie sposób powinno się biegać przez trzy-cztery tygodnie.

A co dalej? Później zmieniamy formułę na 3x45x130, czyli wydłużamy nasze jednorazowe bieganie do 45 minut pilnując wszakże cały czas naszej indywidualnej strefy komfortu. I tak przez kolejne 3-4 tygodnie. Następnie, dokonujemy jeszcze jednej modyfikacji naszej formuły biegowej na: 3x60x130, co oznacza, że teraz biegamy już bez przerwy przez całą godzinę, w trakcie kolejnych 3-4 tygodni.

Jeżeli wcześniej biegaliśmy systematycznie i według opisanej wyżej zasady, nie powinno nam to sprawić większego problemu

<https://www.youtube.com/watch?v=FUgNXDJP1AQ> – jak biegać?

A WIĘC... DO DZIEŁA!!! ☺

6. matematyka zajęcia na platformie Teams

Temat : Powtórzenie wiadomości z równań cz.1

W ramach ćwiczeń powtórzeniowych przed sprawdzianem wykonaj w zeszycie zadania z podręcznika ze str. 237 cały ZESTAW 1.

W każdym zadaniu wykonaj obliczenia (nie wystarczy podać odpowiedzi).

7. muzyka zajęcia na platformie Teams

Temat: Wiedeńscy mistrzowie muzyki.

Zapoznaj się z filmem:

https://www.youtube.com/watch?v=8dlh2Jg5qm4&t=355s&ab_channel=AgataChojnacka

lub stroną:

<https://epodreczniki.pl/a/epoki-w-dziejach-muzyki---klasycyzm/DwTQSVJY2>

Zadanie 1

Połącz wizerunek kompozytora z podpisem.



- „Portret Wolfganga Amadeusza Mozarta”
- „Portret Josepha Haydna”
- „Portret Ludwiga van Beethovena”

Wszyscy kompozytorzy artystycznie byli związani z Wiedniem, dlatego też otrzymali przydomek „klasyków wiedeńskich”.

Zadanie 2

Dopasuj opis do kompozytora.

<p>Prekursor muzyki romantyzmu. Pochodził z muzycznej rodziny. W wieku 12 lat zaczął tworzyć pierwsze kompozycje. Był kompozytorem, który utrzymywał się tylko i wyłącznie z pisania dzieł muzycznych. Odziedziczył po swoim ojcu trudny charakter: był szorstki i impulsywny, z trudem dostosowywał się do przebywania wśród ludzi. Twórca dziewięciu genialnych symfonii. W IX symfonii wprowadził głosy wokalne w postaci chóru i solistów. Był to nowatorski pomysł w muzyce symfonicznej. W wieku 48 lat całkowicie stracił słuch. Komponował jednak nadal korzystając ze słuchu absolutnego „wewnętrznego” – wtedy powstały jego największe dzieła: msze, symfonia d-moll. Chorował na depresję i frustrację. Zmarł w 1827r., a jego śmierć wyznacza koniec epoki klasycyzmu.</p>	<p>Joseph Haydn</p>
<p>Zwany był „Cudownym Dzieckiem”. Od 4 roku życia zaczął tworzyć pierwsze</p>	<p>Ludwig van Beethoven</p>

<p>kompozycje, które zapisywał mu ojciec. Całe dzieciństwo spędził w podróży. Koncertował w największych dworach i salach koncertowych Europy. O tym, że był to człowiek genialny świadczą „absolutny słuch muzyczny” i pamięć, która umożliwia mu zapisanie utworów po jednokrotnym wysłuchaniu. W ciągu 36 lat stworzył ponad 600 kompozycji. Wszystkie zapisywał ręcznie, a na oryginałach nie widać śladów poprawek, pisał bezbłędnie za pierwszym razem. Twórca koncertów instrumentalnych, symfonii, sonat, triów, kwartetów, oper.</p>	
<p>Był najstarszy z całej trójki wiedeńskiej. Całe życie pełnił posadę nadwornego kompozytora - pisał utwory na zamówienie książąt i arystokratów. Napisał ponad 100 symfonii, kwartety, sonaty, opery, koncerty instrumentalne na różne instrumenty. Był sławny i uznany już za życia. Przychylił się do stworzenia klasycznych norm i reguł w muzyce.</p>	<p>Wolfgang Amadeusz Mozart</p>

Zadania dla klasy 7d 12.03 piątek



Według planu:

1. j. angielski 7d zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenie 3 ze str. 43 w ćwiczeniach.

Następnie połącz podane wyrazy tak, aby utworzyły poprawne wyrażenia lub zwroty.

- | | | |
|------------------|--------------------------|-----------|
| 1 parent-teacher | <input type="checkbox"/> | A break |
| 2 seventh | <input type="checkbox"/> | B grade |
| 3 school | <input type="checkbox"/> | C teacher |
| 4 head | <input type="checkbox"/> | D meeting |
| 5 lunch | <input type="checkbox"/> | E trip |

Zapisz temat: Przedimki - ćwiczenia utrwalające.

Otwórz zeszyt ćwiczeń na str. 42 i wykonaj ćwiczenia.

Na zakończenie dla utrwalenia wiedzy wykonaj quiz:

[Articles a,an,the,- - Podziel na kategorie \(wordwall.net\)](#)

2. j. angielski 7abd zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenia ze str. 42 w ćwiczeniach.

Zapisz temat: Opis wydarzenia

Otwórz podręcznik na str. 36 i zapoznaj się ze zwrotami z tabelki.

WSTĘP

- **I'm going to tell you / write about ...** Opowiem wam / Napiszę o...
- **I need to share my feelings with you.** Chcę podzielić się z wami moimi odczuciami.

POWÓD

- **... because it is a very important problem.** ...gdyż to ważny problem.
- **... because we should do something about it.** ...ponieważ powinniśmy coś z tym zrobić.

WYRAŻANIE EMOCJI

- **I'm so happy about it.** Jestem bardzo szczęśliwy/ szczęśliwa z tego powodu.
- **I'm really sad/disgusted.** Jestem naprawdę smutny/ smutna/zniesmaczony/zniesmaczona.

ZAKOŃCZENIE – WEZWANIE DO DZIAŁANIA

- **I think we should say we are sorry.** Uważam, że powinniśmy przeprosić.
- **Let's help him.** Pomóżmy mu.

Wykonaj ćwiczenia 1, 2 oraz 3 ze str. 36.

Uwaga praca na ocenę, ćwiczenie 5 ze str. 44 w ćwiczeniach, proszę o przestanie prac do 19.03.

j. niemiecki 7d zajęcia opiekuńcze

3. historia zajęcia na platformie Teams

Temat: Świat po I wojnie światowej

Temat ten będziemy realizować przez dwie jednostki lekcyjne.

Zapoznaj się z informacjami z podręcznika ze str. 166- 170

W ramach notatki przepisuj do zeszytu : To już wiem ze str. 170.

Aby lepiej zrozumieć temat proponuję Wam zapoznanie się z wiadomościami z e – podręcznika i filmikach edukacyjnych:

[Skutki I wojny światowej \(epodreczniki.pl\)](http://epodreczniki.pl)

<https://youtu.be/rEcZgKQx5hc>

<https://youtu.be/M7kcOmWBoDs>

4. j. polski zajęcia na platformie Teams

Temat: Jak napisać rozprawkę?

- podręcznik *NOWE Słowa na start!*, rozdział 4. *Człowieczeństwo*, s. 221–224
- wymień etapy pisania rozprawki
- zaprezentuj schematy pisania rozprawki
- dopisz wstęp i zakończenie do podanego fragmentu rozprawki
- sformułuj argumenty do podanego zagadnienia
- wybierz spośród podanych argumentów te, które można wykorzystać do uzasadnienia wskazanej tezy
- sformułuj argumenty i kontrargumenty do podanej tezy
- napisz plan rozprawki
- napisz rozprawkę

5 w-f ZK Teams

Temat: Biegi- jak rozpocząć przygodę z bieganiem?

Tak jest co roku, więc zapewne i tej wiosny będzie podobnie. Leśno-parkowe ścieżki i miejskie chodniki zaroją się od rekreacyjnych biegaczy, którzy wraz z wiosną postanawiają wziąć się za siebie. W końcu, czas noworocznych postanowień już się skończył i trzeba coś ze sobą zrobić, bo trzeba być fit!

Niestety, bardzo wielu początkujących biegaczy nie ma zielonego pojęcia, jak się do tego (tzn. do siebie) zabrać, ani tym bardziej do tego całego biegania. Ale o co tu chodzi? Przecież wszyscy ludzie umieją biegać! Wystarczy jedynie założyć jakieś sportowe buty, no i w drogę! Tymczasem **biegać mądrze, potrafi naprawdę niewielu**, nie tylko z grona tych co dopiero zaczynają, ale także z tych, którzy już od dawna biegają.

Jak zacząć wiosenne bieganie?

Jedną z dobrze sprawdzonych metod treningowych w bieganiu jest tajemnicza formuła:

3x30x130. Co ona w praktyce oznacza? Ano tyle, że powinno się biegać co najmniej 3 razy w

tygodniu, po 30 minut, z tętnem 130 uderzeń serca/minutę. O ile pierwsze dwa człony są proste, o tyle trzeci wymaga nieco wyjaśnienia. Jakie to jest tętno, skoro raczej żaden z początkujących biegaczy nie ma na rękę pulsometra?

Tętno 130 uderzeń serca/minutę to tak naprawdę nasza strefa komfortu, czyli tętno przy którym możemy swobodnie rozmawiać w trakcie biegania. Jeżeli mamy problemy z artykulacją głosu to znaczy, że biegniemy zbyt szybko. I w taki właśnie sposób powinno się biegać przez trzy-cztery tygodnie.

A co dalej? Później zmieniamy formułę na 3x45x130, czyli wydłużamy nasze jednorazowe bieganie do 45 minut pilnując wszakże cały czas naszej indywidualnej strefy komfortu. I tak przez kolejne 3-4 tygodnie. Następnie, dokonujemy jeszcze jednej modyfikacji naszej formuły biegowej na: 3x60x130, co oznacza, że teraz biegamy już bez przerwy przez całą godzinę, w trakcie kolejnych 3-4 tygodni.

Jeżeli wcześniej biegaliśmy systematycznie i według opisanej wyżej zasady, nie powinno nam to sprawić większego problemu

<https://www.youtube.com/watch?v=FUgNXDJp1AQ> – jak biegać?

A WIĘC... DO DZIEŁA!!! ☺

6. matematyka zajęcia na platformie Teams

Temat : Powtórzenie wiadomości z równań cz.1

W ramach ćwiczeń powtórzeniowych przed sprawdzianem wykonaj w zeszycie zadania z podręcznika ze str. 237 cały ZESTAW 1.

W każdym zadaniu wykonaj obliczenia (nie wystarczy podać odpowiedzi).

7. muzyka zajęcia na platformie Teams

Temat: Wiedeńscy mistrzowie muzyki.

Zapoznaj się z filmem:

https://www.youtube.com/watch?v=8dlh2Jg5qm4&t=355s&ab_channel=AgataChojnacka

lub stroną:

<https://epodreczniki.pl/a/epoki-w-dziejach-muzyki---klasycyzm/DwTQSVJY2>

Zadanie 1

Połącz wizerunek kompozytora z podpisem.



- „Portret Wolfganga Amadeusza Mozarta”
- „Portret Josepha Haydna”
- „Portret Ludwiga van Beethovena”

Wszyscy kompozytorzy artystycznie byli związani z Wiedniem, dlatego też otrzymali przydomek „klasyków wiedeńskich”.

Zadanie 2

Dopasuj opis do kompozytora.

<p>Prekursor muzyki romantyzmu. Pochodził z muzycznej rodziny. W wieku 12 lat zaczął tworzyć pierwsze kompozycje. Był kompozytorem, który utrzymywał się tylko i wyłącznie z pisania dzieł muzycznych. Odziedziczył po swoim ojcu trudny charakter: był szorstki i impulsywny, z trudem dostosowywał się do przebywania wśród ludzi. Twórca dziewięciu genialnych symfonii. W IX symfonii wprowadził głosy wokalne w postaci chóru i solistów. Był to nowatorski pomysł w muzyce symfonicznej. W wieku 48 lat całkowicie stracił słuch. Komponował jednak nadal korzystając ze słuchu absolutnego „wewnętrznego” – wtedy powstały jego największe dzieła: msze, symfonia d-moll. Chorował na depresję i frustrację. Zmarł w 1827r., a jego śmierć wyznacza koniec epoki klasycyzmu.</p>	<p>Joseph Haydn</p>
<p>Zwany był „Cudownym Dzieckiem”. Od 4 roku życia zaczął tworzyć pierwsze</p>	<p>Ludwig van Beethoven</p>

<p>kompozycje, które zapisywał mu ojciec. Całe dzieciństwo spędził w podróży. Koncertował w największych dworach i salach koncertowych Europy. O tym, że był to człowiek genialny świadczą „absolutny słuch muzyczny” i pamięć, która umożliwia mu zapisanie utworów po jednokrotnym wysłuchaniu. W ciągu 36 lat stworzył ponad 600 kompozycji. Wszystkie zapisywał ręcznie, a na oryginałach nie widać śladów poprawek, pisał bezbłędnie za pierwszym razem. Twórca koncertów instrumentalnych, symfonii, sonat, triów, kwartetów, oper.</p>	
<p>Był najstarszy z całej trójki wiedeńskiej. Całe życie pełnił posadę nadwornego kompozytora - pisał utwory na zamówienie książąt i arystokratów. Napisał ponad 100 symfonii, kwartety, sonaty, opery, koncerty instrumentalne na różne instrumenty. Był sławny i uznany już za życia. Przychylił się do stworzenia klasycznych norm i reguł w muzyce.</p>	<p>Wolfgang Amadeusz Mozart</p>

Zadania dla klasy 7d 12.03 piątek



Według planu:

1. j. angielski 7d zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenie 3 ze str. 43 w ćwiczeniach.

Następnie połącz podane wyrazy tak, aby utworzyły poprawne wyrażenia lub zwroty.

- | | | |
|------------------|--------------------------|-----------|
| 1 parent-teacher | <input type="checkbox"/> | A break |
| 2 seventh | <input type="checkbox"/> | B grade |
| 3 school | <input type="checkbox"/> | C teacher |
| 4 head | <input type="checkbox"/> | D meeting |
| 5 lunch | <input type="checkbox"/> | E trip |

Zapisz temat: Przedimki - ćwiczenia utrwalające.

Otwórz zeszyt ćwiczeń na str. 42 i wykonaj ćwiczenia.

Na zakończenie dla utrwalenia wiedzy wykonaj quiz:

[Articles a,an,the,- - Podziel na kategorie \(wordwall.net\)](#)

2. j. angielski 7abd zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenia ze str. 42 w ćwiczeniach.

Zapisz temat: Opis wydarzenia

Otwórz podręcznik na str. 36 i zapoznaj się ze zwrotami z tabelki.

WSTĘP

- **I'm going to tell you / write about ...** Opowiem wam / Napiszę o...
- **I need to share my feelings with you.** Chcę podzielić się z wami moimi odczuciami.

POWÓD

- **... because it is a very important problem.** ...gdyż to ważny problem.
- **... because we should do something about it.** ...ponieważ powinniśmy coś z tym zrobić.

WYRAŻANIE EMOCJI

- **I'm so happy about it.** Jestem bardzo szczęśliwy/ szczęśliwa z tego powodu.
- **I'm really sad/disgusted.** Jestem naprawdę smutny/ smutna/zniesmaczony/zniesmaczona.

ZAKOŃCZENIE – WEZWANIE DO DZIAŁANIA

- **I think we should say we are sorry.** Uważam, że powinniśmy przeprosić.
- **Let's help him.** Pomóżmy mu.

Wykonaj ćwiczenia 1, 2 oraz 3 ze str. 36.

Uwaga praca na ocenę, ćwiczenie 5 ze str. 44 w ćwiczeniach, proszę o przestanie prac do 19.03.

j. niemiecki 7d zajęcia opiekuńcze

3. historia zajęcia na platformie Teams

Temat: Świat po I wojnie światowej

Temat ten będziemy realizować przez dwie jednostki lekcyjne.

Zapoznaj się z informacjami z podręcznika ze str. 166- 170

W ramach notatki przepisuj do zeszytu : To już wiem ze str. 170.

Aby lepiej zrozumieć temat proponuję Wam zapoznanie się z wiadomościami z e – podręcznika i filmikach edukacyjnych:

[Skutki I wojny światowej \(epodreczniki.pl\)](http://epodreczniki.pl)

<https://youtu.be/rEcZgKQx5hc>

<https://youtu.be/M7kcOmWBoDs>

4. j. polski zajęcia na platformie Teams

Temat: Jak napisać rozprawkę?

- podręcznik *NOWE Słowa na start!*, rozdział 4. *Człowieczeństwo*, s. 221–224
- wymień etapy pisania rozprawki
- zaprezentuj schematy pisania rozprawki
- dopisz wstęp i zakończenie do podanego fragmentu rozprawki
- sformułuj argumenty do podanego zagadnienia
- wybierz spośród podanych argumentów te, które można wykorzystać do uzasadnienia wskazanej tezy
- sformułuj argumenty i kontrargumenty do podanej tezy
- napisz plan rozprawki
- napisz rozprawkę

5 w-f ZK Teams

Temat: Biegi- jak rozpocząć przygodę z bieganiem?

Tak jest co roku, więc zapewne i tej wiosny będzie podobnie. Leśno-parkowe ścieżki i miejskie chodniki zaroją się od rekreacyjnych biegaczy, którzy wraz z wiosną postanawiają wziąć się za siebie. W końcu, czas noworocznych postanowień już się skończył i trzeba coś ze sobą zrobić, bo trzeba być fit!

Niestety, bardzo wielu początkujących biegaczy nie ma zielonego pojęcia, jak się do tego (tzn. do siebie) zabrać, ani tym bardziej do tego całego biegania. Ale o co tu chodzi? Przecież wszyscy ludzie umieją biegać! Wystarczy jedynie założyć jakieś sportowe buty, no i w drogę! Tymczasem **biegać mądrze, potrafi naprawdę niewielu**, nie tylko z grona tych co dopiero zaczynają, ale także z tych, którzy już od dawna biegają.

Jak zacząć wiosenne bieganie?

Jedną z dobrze sprawdzonych metod treningowych w bieganiu jest tajemnicza formuła:

3x30x130. Co ona w praktyce oznacza? Ano tyle, że powinno się biegać co najmniej 3 razy w

tygodniu, po 30 minut, z tętnem 130 uderzeń serca/minutę. O ile pierwsze dwa człony są proste, o tyle trzeci wymaga nieco wyjaśnienia. Jakie to jest tętno, skoro raczej żaden z początkujących biegaczy nie ma na rękę pulsometra?

Tętno 130 uderzeń serca/minutę to tak naprawdę nasza strefa komfortu, czyli tętno przy którym możemy swobodnie rozmawiać w trakcie biegania. Jeżeli mamy problemy z artykulacją głosu to znaczy, że biegniemy zbyt szybko. I w taki właśnie sposób powinno się biegać przez trzy-cztery tygodnie.

A co dalej? Później zmieniamy formułę na 3x45x130, czyli wydłużamy nasze jednorazowe bieganie do 45 minut pilnując wszakże cały czas naszej indywidualnej strefy komfortu. I tak przez kolejne 3-4 tygodnie. Następnie, dokonujemy jeszcze jednej modyfikacji naszej formuły biegowej na: 3x60x130, co oznacza, że teraz biegamy już bez przerwy przez całą godzinę, w trakcie kolejnych 3-4 tygodni.

Jeżeli wcześniej biegaliśmy systematycznie i według opisanej wyżej zasady, nie powinno nam to sprawić większego problemu

<https://www.youtube.com/watch?v=FUgNXDJp1AQ> – jak biegać?

A WIĘC... DO DZIEŁA!!! ☺

6. matematyka zajęcia na platformie Teams

Temat : Powtórzenie wiadomości z równań cz.1

W ramach ćwiczeń powtórzeniowych przed sprawdzianem wykonaj w zeszycie zadania z podręcznika ze str. 237 cały ZESTAW 1.

W każdym zadaniu wykonaj obliczenia (nie wystarczy podać odpowiedzi).

7. muzyka zajęcia na platformie Teams

Temat: Wiedeńscy mistrzowie muzyki.

Zapoznaj się z filmem:

https://www.youtube.com/watch?v=8dlh2Jg5qm4&t=355s&ab_channel=AgataChojnacka

lub stroną:

<https://epodreczniki.pl/a/epoki-w-dziejach-muzyki---klasycyzm/DwTQSVJY2>

Zadanie 1

Połącz wizerunek kompozytora z podpisem.



- „Portret Wolfganga Amadeusza Mozarta”
- „Portret Josepha Haydna”
- „Portret Ludwiga van Beethovena”

Wszyscy kompozytorzy artystycznie byli związani z Wiedniem, dlatego też otrzymali przydomek „klasyków wiedeńskich”.

Zadanie 2

Dopasuj opis do kompozytora.

<p>Prekursor muzyki romantyzmu. Pochodził z muzycznej rodziny. W wieku 12 lat zaczął tworzyć pierwsze kompozycje. Był kompozytorem, który utrzymywał się tylko i wyłącznie z pisania dzieł muzycznych. Odziedziczył po swoim ojcu trudny charakter: był szorstki i impulsywny, z trudem dostosowywał się do przebywania wśród ludzi. Twórca dziewięciu genialnych symfonii. W IX symfonii wprowadził głosy wokalne w postaci chóru i solistów. Był to nowatorski pomysł w muzyce symfonicznej. W wieku 48 lat całkowicie stracił słuch. Komponował jednak nadal korzystając ze słuchu absolutnego „wewnętrznego” – wtedy powstały jego największe dzieła: msze, symfonia d-moll. Chorował na depresję i frustrację. Zmarł w 1827r., a jego śmierć wyznacza koniec epoki klasycyzmu.</p>	<p>Joseph Haydn</p>
<p>Zwany był „Cudownym Dzieckiem”. Od 4 roku życia zaczął tworzyć pierwsze</p>	<p>Ludwig van Beethoven</p>

<p>kompozycje, które zapisywał mu ojciec. Całe dzieciństwo spędził w podróży. Koncertował w największych dworach i salach koncertowych Europy. O tym, że był to człowiek genialny świadczą „absolutny słuch muzyczny” i pamięć, która umożliwia mu zapisanie utworów po jednokrotnym wysłuchaniu. W ciągu 36 lat stworzył ponad 600 kompozycji. Wszystkie zapisywał ręcznie, a na oryginałach nie widać śladów poprawek, pisał bezbłędnie za pierwszym razem. Twórca koncertów instrumentalnych, symfonii, sonat, triów, kwartetów, oper.</p>	
<p>Był najstarszy z całej trójki wiedeńskiej. Całe życie pełnił posadę nadwornego kompozytora - pisał utwory na zamówienie książąt i arystokratów. Napisał ponad 100 symfonii, kwartety, sonaty, opery, koncerty instrumentalne na różne instrumenty. Był sławny i uznany już za życia. Przychylił się do stworzenia klasycznych norm i reguł w muzyce.</p>	<p>Wolfgang Amadeusz Mozart</p>

Zadania dla klasy 7d 12.03 piątek



Według planu:

1. j. angielski 7d zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenie 3 ze str. 43 w ćwiczeniach.

Następnie połącz podane wyrazy tak, aby utworzyły poprawne wyrażenia lub zwroty.

- | | | |
|------------------|--------------------------|-----------|
| 1 parent-teacher | <input type="checkbox"/> | A break |
| 2 seventh | <input type="checkbox"/> | B grade |
| 3 school | <input type="checkbox"/> | C teacher |
| 4 head | <input type="checkbox"/> | D meeting |
| 5 lunch | <input type="checkbox"/> | E trip |

Zapisz temat: Przedimki - ćwiczenia utrwalające.

Otwórz zeszyt ćwiczeń na str. 42 i wykonaj ćwiczenia.

Na zakończenie dla utrwalenia wiedzy wykonaj quiz:

[Articles a,an,the,- - Podziel na kategorie \(wordwall.net\)](#)

2. j. angielski 7abd zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenia ze str. 42 w ćwiczeniach.

Zapisz temat: Opis wydarzenia

Otwórz podręcznik na str. 36 i zapoznaj się ze zwrotami z tabelki.

WSTĘP

- **I'm going to tell you / write about ...** Opowiem wam / Napiszę o...
- **I need to share my feelings with you.** Chcę podzielić się z wami moimi odczuciami.

POWÓD

- **... because it is a very important problem.** ...gdyż to ważny problem.
- **... because we should do something about it.** ...ponieważ powinniśmy coś z tym zrobić.

WYRAŻANIE EMOCJI

- **I'm so happy about it.** Jestem bardzo szczęśliwy/ szczęśliwa z tego powodu.
- **I'm really sad/disgusted.** Jestem naprawdę smutny/ smutna/zniesmaczony/zniesmaczona.

ZAKOŃCZENIE – WEZWANIE DO DZIAŁANIA

- **I think we should say we are sorry.** Uważam, że powinniśmy przeprosić.
- **Let's help him.** Pomóżmy mu.

Wykonaj ćwiczenia 1, 2 oraz 3 ze str. 36.

Uwaga praca na ocenę, ćwiczenie 5 ze str. 44 w ćwiczeniach, proszę o przestanie prac do 19.03.

j. niemiecki 7d zajęcia opiekuńcze

3. historia zajęcia na platformie Teams

Temat: Świat po I wojnie światowej

Temat ten będziemy realizować przez dwie jednostki lekcyjne.

Zapoznaj się z informacjami z podręcznika ze str. 166- 170

W ramach notatki przepisz do zeszytu : To już wiem ze str. 170.

Aby lepiej zrozumieć temat proponuję Wam zapoznanie się z wiadomościami z e – podręcznika i filmikach edukacyjnych:

[Skutki I wojny światowej \(epodreczniki.pl\)](http://Skutki%20I%20wojny%20%C5%9Bwiatowej%20(e%20podreczniki.pl))

<https://youtu.be/rEcZgKQx5hc>

<https://youtu.be/M7kcOmWBoDs>

4. j. polski zajęcia na platformie Teams

Temat: Jak napisać rozprawkę?

- podręcznik *NOWE Słowa na start!*, rozdział 4. *Człowieczeństwo*, s. 221–224
- wymień etapy pisania rozprawki
- zaprezentuj schematy pisania rozprawki
- dopisz wstęp i zakończenie do podanego fragmentu rozprawki
- sformułuj argumenty do podanego zagadnienia
- wybierz spośród podanych argumentów te, które można wykorzystać do uzasadnienia wskazanej tezy
- sformułuj argumenty i kontrargumenty do podanej tezy
- napisz plan rozprawki
- napisz rozprawkę

5 w-f ZK Teams

Temat: Biegi- jak rozpocząć przygodę z bieganiem?

Tak jest co roku, więc zapewne i tej wiosny będzie podobnie. Leśno-parkowe ścieżki i miejskie chodniki zaroją się od rekreacyjnych biegaczy, którzy wraz z wiosną postanawiają wziąć się za siebie. W końcu, czas noworocznych postanowień już się skończył i trzeba coś ze sobą zrobić, bo trzeba być fit!

Niestety, bardzo wielu początkujących biegaczy nie ma zielonego pojęcia, jak się do tego (tzn. do siebie) zabrać, ani tym bardziej do tego całego biegania. Ale o co tu chodzi? Przecież wszyscy ludzie umieją biegać! Wystarczy jedynie założyć jakieś sportowe buty, no i w drogę! Tymczasem **biegać mądrze, potrafi naprawdę niewielu**, nie tylko z grona tych co dopiero zaczynają, ale także z tych, którzy już od dawna biegają.

Jak zacząć wiosenne bieganie?

Jedną z dobrze sprawdzonych metod treningowych w bieganiu jest tajemnicza formuła:

3x30x130. Co ona w praktyce oznacza? Ano tyle, że powinno się biegać co najmniej 3 razy w

tygodniu, po 30 minut, z tętnem 130 uderzeń serca/minutę. O ile pierwsze dwa człony są proste, o tyle trzeci wymaga nieco wyjaśnienia. Jakie to jest tętno, skoro raczej żaden z początkujących biegaczy nie ma na rękę pulsometra?

Tętno 130 uderzeń serca/minutę to tak naprawdę nasza strefa komfortu, czyli tętno przy którym możemy swobodnie rozmawiać w trakcie biegania. Jeżeli mamy problemy z artykulacją głosu to znaczy, że biegniemy zbyt szybko. I w taki właśnie sposób powinno się biegać przez trzy-cztery tygodnie.

A co dalej? Później zmieniamy formułę na 3x45x130, czyli wydłużamy nasze jednorazowe bieganie do 45 minut pilnując wszakże cały czas naszej indywidualnej strefy komfortu. I tak przez kolejne 3-4 tygodnie. Następnie, dokonujemy jeszcze jednej modyfikacji naszej formuły biegowej na: 3x60x130, co oznacza, że teraz biegamy już bez przerwy przez całą godzinę, w trakcie kolejnych 3-4 tygodni.

Jeżeli wcześniej biegaliśmy systematycznie i według opisanej wyżej zasady, nie powinno nam to sprawić większego problemu

<https://www.youtube.com/watch?v=FUgNXDJp1AQ> – jak biegać?

A WIĘC... DO DZIEŁA!!! ☺

6. matematyka zajęcia na platformie Teams

Temat : Powtórzenie wiadomości z równań cz.1

W ramach ćwiczeń powtórzeniowych przed sprawdzianem wykonaj w zeszycie zadania z podręcznika ze str. 237 cały ZESTAW 1.

W każdym zadaniu wykonaj obliczenia (nie wystarczy podać odpowiedzi).

7. muzyka zajęcia na platformie Teams

Temat: Wiedeńscy mistrzowie muzyki.

Zapoznaj się z filmem:

https://www.youtube.com/watch?v=8dlh2Jg5qm4&t=355s&ab_channel=AgataChojnacka

lub stroną:

<https://epodreczniki.pl/a/epoki-w-dziejach-muzyki---klasycyzm/DwTQSVJY2>

Zadanie 1

Połącz wizerunek kompozytora z podpisem.



- „Portret Wolfganga Amadeusza Mozarta”
- „Portret Josepha Haydna”
- „Portret Ludwiga van Beethovena”

Wszyscy kompozytorzy artystycznie byli związani z Wiedniem, dlatego też otrzymali przydomek „klasyków wiedeńskich”.

Zadanie 2

Dopasuj opis do kompozytora.

<p>Prekursor muzyki romantyzmu. Pochodził z muzycznej rodziny. W wieku 12 lat zaczął tworzyć pierwsze kompozycje. Był kompozytorem, który utrzymywał się tylko i wyłącznie z pisania dzieł muzycznych. Odziedziczył po swoim ojcu trudny charakter: był szorstki i impulsywny, z trudem dostosowywał się do przebywania wśród ludzi. Twórca dziewięciu genialnych symfonii. W IX symfonii wprowadził głosy wokalne w postaci chóru i solistów. Był to nowatorski pomysł w muzyce symfonicznej. W wieku 48 lat całkowicie stracił słuch. Komponował jednak nadal korzystając ze słuchu absolutnego „wewnętrznego” – wtedy powstały jego największe dzieła: msze, symfonia d-moll. Chorował na depresję i frustrację. Zmarł w 1827r., a jego śmierć wyznacza koniec epoki klasycyzmu.</p>	<p>Joseph Haydn</p>
<p>Zwany był „Cudownym Dzieckiem”. Od 4 roku życia zaczął tworzyć pierwsze</p>	<p>Ludwig van Beethoven</p>

<p>kompozycje, które zapisywał mu ojciec. Całe dzieciństwo spędził w podróży. Koncertował w największych dworach i salach koncertowych Europy. O tym, że był to człowiek genialny świadczą „absolutny słuch muzyczny” i pamięć, która umożliwia mu zapisanie utworów po jednokrotnym wysłuchaniu. W ciągu 36 lat stworzył ponad 600 kompozycji. Wszystkie zapisywał ręcznie, a na oryginałach nie widać śladów poprawek, pisał bezbłędnie za pierwszym razem. Twórca koncertów instrumentalnych, symfonii, sonat, triów, kwartetów, oper.</p>	
<p>Był najstarszy z całej trójki wiedeńskiej. Całe życie pełnił posadę nadwornego kompozytora - pisał utwory na zamówienie książąt i arystokratów. Napisał ponad 100 symfonii, kwartety, sonaty, opery, koncerty instrumentalne na różne instrumenty. Był sławny i uznany już za życia. Przychylił się do stworzenia klasycznych norm i reguł w muzyce.</p>	<p>Wolfgang Amadeusz Mozart</p>

Zadania dla klasy 7d 12.03 piątek



Według planu:

1. j. angielski 7d zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenie 3 ze str. 43 w ćwiczeniach.

Następnie połącz podane wyrazy tak, aby utworzyły poprawne wyrażenia lub zwroty.

- | | | |
|------------------|--------------------------|-----------|
| 1 parent-teacher | <input type="checkbox"/> | A break |
| 2 seventh | <input type="checkbox"/> | B grade |
| 3 school | <input type="checkbox"/> | C teacher |
| 4 head | <input type="checkbox"/> | D meeting |
| 5 lunch | <input type="checkbox"/> | E trip |

Zapisz temat: Przedimki - ćwiczenia utrwalające.

Otwórz zeszyt ćwiczeń na str. 42 i wykonaj ćwiczenia.

Na zakończenie dla utrwalenia wiedzy wykonaj quiz:

[Articles a,an,the,- - Podziel na kategorie \(wordwall.net\)](#)

2. j. angielski 7abd zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenia ze str. 42 w ćwiczeniach.

Zapisz temat: Opis wydarzenia

Otwórz podręcznik na str. 36 i zapoznaj się ze zwrotami z tabelki.

WSTĘP

- **I'm going to tell you / write about ...** Opowiem wam / Napiszę o...
- **I need to share my feelings with you.** Chcę podzielić się z wami moimi odczuciami.

POWÓD

- **... because it is a very important problem.** ...gdyż to ważny problem.
- **... because we should do something about it.** ...ponieważ powinniśmy coś z tym zrobić.

WYRAŻANIE EMOCJI

- **I'm so happy about it.** Jestem bardzo szczęśliwy/ szczęśliwa z tego powodu.
- **I'm really sad/disgusted.** Jestem naprawdę smutny/ smutna/zniesmaczony/zniesmaczona.

ZAKOŃCZENIE – WEZWANIE DO DZIAŁANIA

- **I think we should say we are sorry.** Uważam, że powinniśmy przeprosić.
- **Let's help him.** Pomóżmy mu.

Wykonaj ćwiczenia 1, 2 oraz 3 ze str. 36.

Uwaga praca na ocenę, ćwiczenie 5 ze str. 44 w ćwiczeniach, proszę o przestanie prac do 19.03.

j. niemiecki 7d zajęcia opiekuńcze

3. historia zajęcia na platformie Teams

Temat: Świat po I wojnie światowej

Temat ten będziemy realizować przez dwie jednostki lekcyjne.

Zapoznaj się z informacjami z podręcznika ze str. 166- 170

W ramach notatki przepisuj do zeszytu : To już wiem ze str. 170.

Aby lepiej zrozumieć temat proponuję Wam zapoznanie się z wiadomościami z e – podręcznika i filmikach edukacyjnych:

[Skutki I wojny światowej \(epodreczniki.pl\)](https://www.epodreczniki.pl)

<https://youtu.be/rEcZgKQx5hc>

<https://youtu.be/M7kcOmWBoDs>

4. j. polski zajęcia na platformie Teams

Temat: Jak napisać rozprawkę?

- podręcznik *NOWE Słowa na start!*, rozdział 4. *Człowieczeństwo*, s. 221–224
- wymień etapy pisania rozprawki
- zaprezentuj schematy pisania rozprawki
- dopisz wstęp i zakończenie do podanego fragmentu rozprawki
- sformułuj argumenty do podanego zagadnienia
- wybierz spośród podanych argumentów te, które można wykorzystać do uzasadnienia wskazanej tezy
- sformułuj argumenty i kontrargumenty do podanej tezy
- napisz plan rozprawki
- napisz rozprawkę

5 w-f ZK Teams

Temat: Biegi- jak rozpocząć przygodę z bieganiem?

Tak jest co roku, więc zapewne i tej wiosny będzie podobnie. Leśno-parkowe ścieżki i miejskie chodniki zaroją się od rekreacyjnych biegaczy, którzy wraz z wiosną postanawiają wziąć się za siebie. W końcu, czas noworocznych postanowień już się skończył i trzeba coś ze sobą zrobić, bo trzeba być fit!

Niestety, bardzo wielu początkujących biegaczy nie ma zielonego pojęcia, jak się do tego (tzn. do siebie) zabrać, ani tym bardziej do tego całego biegania. Ale o co tu chodzi? Przecież wszyscy ludzie umieją biegać! Wystarczy jedynie założyć jakieś sportowe buty, no i w drogę! Tymczasem **biegać mądrze, potrafi naprawdę niewielu**, nie tylko z grona tych co dopiero zaczynają, ale także z tych, którzy już od dawna biegają.

Jak zacząć wiosenne bieganie?

Jedną z dobrze sprawdzonych metod treningowych w bieganiu jest tajemnicza formuła:

3x30x130. Co ona w praktyce oznacza? Ano tyle, że powinno się biegać co najmniej 3 razy w

tygodniu, po 30 minut, z tętnem 130 uderzeń serca/minutę. O ile pierwsze dwa człony są proste, o tyle trzeci wymaga nieco wyjaśnienia. Jakie to jest tętno, skoro raczej żaden z początkujących biegaczy nie ma na rękę pulsometra?

Tętno 130 uderzeń serca/minutę to tak naprawdę nasza strefa komfortu, czyli tętno przy którym możemy swobodnie rozmawiać w trakcie biegania. Jeżeli mamy problemy z artykulacją głosu to znaczy, że biegniemy zbyt szybko. I w taki właśnie sposób powinno się biegać przez trzy-cztery tygodnie.

A co dalej? Później zmieniamy formułę na 3x45x130, czyli wydłużamy nasze jednorazowe bieganie do 45 minut pilnując wszakże cały czas naszej indywidualnej strefy komfortu. I tak przez kolejne 3-4 tygodnie. Następnie, dokonujemy jeszcze jednej modyfikacji naszej formuły biegowej na: 3x60x130, co oznacza, że teraz biegamy już bez przerwy przez całą godzinę, w trakcie kolejnych 3-4 tygodni.

Jeżeli wcześniej biegaliśmy systematycznie i według opisanej wyżej zasady, nie powinno nam to sprawić większego problemu

<https://www.youtube.com/watch?v=FUgNXDJp1AQ> – jak biegać?

A WIĘC... DO DZIEŁA!!! ☺

6. matematyka zajęcia na platformie Teams

Temat : Powtórzenie wiadomości z równań cz.1

W ramach ćwiczeń powtórzeniowych przed sprawdzianem wykonaj w zeszycie zadania z podręcznika ze str. 237 cały ZESTAW 1.

W każdym zadaniu wykonaj obliczenia (nie wystarczy podać odpowiedzi).

7. muzyka zajęcia na platformie Teams

Temat: Wiedeńscy mistrzowie muzyki.

Zapoznaj się z filmem:

https://www.youtube.com/watch?v=8dlh2Jg5qm4&t=355s&ab_channel=AgataChojnacka

lub stroną:

<https://epodreczniki.pl/a/epoki-w-dziejach-muzyki---klasycyzm/DwTQSVJY2>

Zadanie 1

Połącz wizerunek kompozytora z podpisem.



- „Portret Wolfganga Amadeusza Mozarta”
- „Portret Josepha Haydna”
- „Portret Ludwiga van Beethovena”

Wszyscy kompozytorzy artystycznie byli związani z Wiedniem, dlatego też otrzymali przydomek „klasyków wiedeńskich”.

Zadanie 2

Dopasuj opis do kompozytora.

<p>Prekursor muzyki romantyzmu. Pochodził z muzycznej rodziny. W wieku 12 lat zaczął tworzyć pierwsze kompozycje. Był kompozytorem, który utrzymywał się tylko i wyłącznie z pisania dzieł muzycznych. Odziedziczył po swoim ojcu trudny charakter: był szorstki i impulsywny, z trudem dostosowywał się do przebywania wśród ludzi. Twórca dziewięciu genialnych symfonii. W IX symfonii wprowadził głosy wokalne w postaci chóru i solistów. Był to nowatorski pomysł w muzyce symfonicznej. W wieku 48 lat całkowicie stracił słuch. Komponował jednak nadal korzystając ze słuchu absolutnego „wewnętrznego” – wtedy powstały jego największe dzieła: msze, symfonia d-moll. Chorował na depresję i frustrację. Zmarł w 1827r., a jego śmierć wyznacza koniec epoki klasycyzmu.</p>	<p>Joseph Haydn</p>
<p>Zwany był „Cudownym Dzieckiem”. Od 4 roku życia zaczął tworzyć pierwsze</p>	<p>Ludwig van Beethoven</p>

<p>kompozycje, które zapisywał mu ojciec. Całe dzieciństwo spędził w podróży. Koncertował w największych dworach i salach koncertowych Europy. O tym, że był to człowiek genialny świadczą „absolutny słuch muzyczny” i pamięć, która umożliwia mu zapisanie utworów po jednokrotnym wysłuchaniu. W ciągu 36 lat stworzył ponad 600 kompozycji. Wszystkie zapisywał ręcznie, a na oryginałach nie widać śladów poprawek, pisał bezbłędnie za pierwszym razem. Twórca koncertów instrumentalnych, symfonii, sonat, triów, kwartetów, oper.</p>	
<p>Był najstarszy z całej trójki wiedeńskiej. Całe życie pełnił posadę nadwornego kompozytora - pisał utwory na zamówienie książąt i arystokratów. Napisał ponad 100 symfonii, kwartety, sonaty, opery, koncerty instrumentalne na różne instrumenty. Był sławny i uznany już za życia. Przychylił się do stworzenia klasycznych norm i reguł w muzyce.</p>	<p>Wolfgang Amadeusz Mozart</p>

Zadania dla klasy 7d 12.03 piątek



Według planu:

1. j. angielski 7d zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenie 3 ze str. 43 w ćwiczeniach.

Następnie połącz podane wyrazy tak, aby utworzyły poprawne wyrażenia lub zwroty.

- | | | |
|------------------|--------------------------|-----------|
| 1 parent-teacher | <input type="checkbox"/> | A break |
| 2 seventh | <input type="checkbox"/> | B grade |
| 3 school | <input type="checkbox"/> | C teacher |
| 4 head | <input type="checkbox"/> | D meeting |
| 5 lunch | <input type="checkbox"/> | E trip |

Zapisz temat: Przedimki - ćwiczenia utrwalające.

Otwórz zeszyt ćwiczeń na str. 42 i wykonaj ćwiczenia.

Na zakończenie dla utrwalenia wiedzy wykonaj quiz:

[Articles a,an,the,- - Podziel na kategorie \(wordwall.net\)](#)

2. j. angielski 7abd zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenia ze str. 42 w ćwiczeniach.

Zapisz temat: Opis wydarzenia

Otwórz podręcznik na str. 36 i zapoznaj się ze zwrotami z tabelki.

WSTĘP

- **I'm going to tell you / write about ...** Opowiem wam / Napiszę o...
- **I need to share my feelings with you.** Chcę podzielić się z wami moimi odczuciami.

POWÓD

- **... because it is a very important problem.** ...gdyż to ważny problem.
- **... because we should do something about it.** ...ponieważ powinniśmy coś z tym zrobić.

WYRAŻANIE EMOCJI

- **I'm so happy about it.** Jestem bardzo szczęśliwy/ szczęśliwa z tego powodu.
- **I'm really sad/disgusted.** Jestem naprawdę smutny/ smutna/zniesmaczony/zniesmaczona.

ZAKOŃCZENIE – WEZWANIE DO DZIAŁANIA

- **I think we should say we are sorry.** Uważam, że powinniśmy przeprosić.
- **Let's help him.** Pomóżmy mu.

Wykonaj ćwiczenia 1, 2 oraz 3 ze str. 36.

Uwaga praca na ocenę, ćwiczenie 5 ze str. 44 w ćwiczeniach, proszę o przestanie prac do 19.03.

j. niemiecki 7d zajęcia opiekuńcze

3. historia zajęcia na platformie Teams

Temat: Świat po I wojnie światowej

Temat ten będziemy realizować przez dwie jednostki lekcyjne.

Zapoznaj się z informacjami z podręcznika ze str. 166- 170

W ramach notatki przepisuj do zeszytu : To już wiem ze str. 170.

Aby lepiej zrozumieć temat proponuję Wam zapoznanie się z wiadomościami z e – podręcznika i filmikach edukacyjnych:

[Skutki I wojny światowej \(epodreczniki.pl\)](http://epodreczniki.pl)

<https://youtu.be/rEcZgKQx5hc>

<https://youtu.be/M7kcOmWBoDs>

4. j. polski zajęcia na platformie Teams

Temat: Jak napisać rozprawkę?

- podręcznik *NOWE Słowa na start!*, rozdział 4. *Człowieczeństwo*, s. 221–224
- wymień etapy pisania rozprawki
- zaprezentuj schematy pisania rozprawki
- dopisz wstęp i zakończenie do podanego fragmentu rozprawki
- sformułuj argumenty do podanego zagadnienia
- wybierz spośród podanych argumentów te, które można wykorzystać do uzasadnienia wskazanej tezy
- sformułuj argumenty i kontrargumenty do podanej tezy
- napisz plan rozprawki
- napisz rozprawkę

5 w-f ZK Teams

Temat: Biegi- jak rozpocząć przygodę z bieganiem?

Tak jest co roku, więc zapewne i tej wiosny będzie podobnie. Leśno-parkowe ścieżki i miejskie chodniki zaroją się od rekreacyjnych biegaczy, którzy wraz z wiosną postanawiają wziąć się za siebie. W końcu, czas noworocznych postanowień już się skończył i trzeba coś ze sobą zrobić, bo trzeba być fit!

Niestety, bardzo wielu początkujących biegaczy nie ma zielonego pojęcia, jak się do tego (tzn. do siebie) zabrać, ani tym bardziej do tego całego biegania. Ale o co tu chodzi? Przecież wszyscy ludzie umieją biegać! Wystarczy jedynie założyć jakieś sportowe buty, no i w drogę! Tymczasem **biegać mądrze, potrafi naprawdę niewielu**, nie tylko z grona tych co dopiero zaczynają, ale także z tych, którzy już od dawna biegają.

Jak zacząć wiosenne bieganie?

Jedną z dobrze sprawdzonych metod treningowych w bieganiu jest tajemnicza formuła:

3x30x130. Co ona w praktyce oznacza? Ano tyle, że powinno się biegać co najmniej 3 razy w

tygodniu, po 30 minut, z tętnem 130 uderzeń serca/minutę. O ile pierwsze dwa człony są proste, o tyle trzeci wymaga nieco wyjaśnienia. Jakie to jest tętno, skoro raczej żaden z początkujących biegaczy nie ma na rękę pulsometra?

Tętno 130 uderzeń serca/minutę to tak naprawdę nasza strefa komfortu, czyli tętno przy którym możemy swobodnie rozmawiać w trakcie biegania. Jeżeli mamy problemy z artykulacją głosu to znaczy, że biegniemy zbyt szybko. I w taki właśnie sposób powinno się biegać przez trzy-cztery tygodnie.

A co dalej? Później zmieniamy formułę na 3x45x130, czyli wydłużamy nasze jednorazowe bieganie do 45 minut pilnując wszakże cały czas naszej indywidualnej strefy komfortu. I tak przez kolejne 3-4 tygodnie. Następnie, dokonujemy jeszcze jednej modyfikacji naszej formuły biegowej na: 3x60x130, co oznacza, że teraz biegamy już bez przerwy przez całą godzinę, w trakcie kolejnych 3-4 tygodni.

Jeżeli wcześniej biegaliśmy systematycznie i według opisanej wyżej zasady, nie powinno nam to sprawić większego problemu

<https://www.youtube.com/watch?v=FUgNXDJP1AQ> – jak biegać?

A WIĘC... DO DZIEŁA!!! ☺

6. matematyka zajęcia na platformie Teams

Temat : Powtórzenie wiadomości z równań cz.1

W ramach ćwiczeń powtórzeniowych przed sprawdzianem wykonaj w zeszycie zadania z podręcznika ze str. 237 cały ZESTAW 1.

W każdym zadaniu wykonaj obliczenia (nie wystarczy podać odpowiedzi).

7. muzyka zajęcia na platformie Teams

Temat: Wiedeńscy mistrzowie muzyki.

Zapoznaj się z filmem:

https://www.youtube.com/watch?v=8dlh2Jg5qm4&t=355s&ab_channel=AgataChojnacka

lub stroną:

<https://epodreczniki.pl/a/epoki-w-dziejach-muzyki---klasycyzm/DwTQSVJY2>

Zadanie 1

Połącz wizerunek kompozytora z podpisem.



- „Portret Wolfganga Amadeusza Mozarta”
- „Portret Josepha Haydna”
- „Portret Ludwiga van Beethovena”

Wszyscy kompozytorzy artystycznie byli związani z Wiedniem, dlatego też otrzymali przydomek „klasyków wiedeńskich”.

Zadanie 2

Dopasuj opis do kompozytora.

<p>Prekursor muzyki romantyzmu. Pochodził z muzycznej rodziny. W wieku 12 lat zaczął tworzyć pierwsze kompozycje. Był kompozytorem, który utrzymywał się tylko i wyłącznie z pisania dzieł muzycznych. Odziedziczył po swoim ojcu trudny charakter: był szorstki i impulsywny, z trudem dostosowywał się do przebywania wśród ludzi. Twórca dziewięciu genialnych symfonii. W IX symfonii wprowadził głosy wokalne w postaci chóru i solistów. Był to nowatorski pomysł w muzyce symfonicznej. W wieku 48 lat całkowicie stracił słuch. Komponował jednak nadal korzystając ze słuchu absolutnego „wewnętrznego” – wtedy powstały jego największe dzieła: msze, symfonia d-moll. Chorował na depresję i frustrację. Zmarł w 1827r., a jego śmierć wyznacza koniec epoki klasycyzmu.</p>	<p>Joseph Haydn</p>
<p>Zwany był „Cudownym Dzieckiem”. Od 4 roku życia zaczął tworzyć pierwsze</p>	<p>Ludwig van Beethoven</p>

<p>kompozycje, które zapisywał mu ojciec. Całe dzieciństwo spędził w podróży. Koncertował w największych dworach i salach koncertowych Europy. O tym, że był to człowiek genialny świadczą „absolutny słuch muzyczny” i pamięć, która umożliwia mu zapisanie utworów po jednokrotnym wysłuchaniu. W ciągu 36 lat stworzył ponad 600 kompozycji. Wszystkie zapisywał ręcznie, a na oryginałach nie widać śladów poprawek, pisał bezbłędnie za pierwszym razem. Twórca koncertów instrumentalnych, symfonii, sonat, triów, kwartetów, oper.</p>	
<p>Był najstarszy z całej trójki wiedeńskiej. Całe życie pełnił posadę nadwornego kompozytora - pisał utwory na zamówienie książąt i arystokratów. Napisał ponad 100 symfonii, kwartety, sonaty, opery, koncerty instrumentalne na różne instrumenty. Był sławny i uznany już za życia. Przychylił się do stworzenia klasycznych norm i reguł w muzyce.</p>	<p>Wolfgang Amadeusz Mozart</p>

Zadania dla klasy 7d 12.03 piątek



Według planu:

1. j. angielski 7d zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenie 3 ze str. 43 w ćwiczeniach.

Następnie połącz podane wyrazy tak, aby utworzyły poprawne wyrażenia lub zwroty.

- | | | |
|------------------|--------------------------|-----------|
| 1 parent-teacher | <input type="checkbox"/> | A break |
| 2 seventh | <input type="checkbox"/> | B grade |
| 3 school | <input type="checkbox"/> | C teacher |
| 4 head | <input type="checkbox"/> | D meeting |
| 5 lunch | <input type="checkbox"/> | E trip |

Zapisz temat: Przedimki - ćwiczenia utrwalające.

Otwórz zeszyt ćwiczeń na str. 42 i wykonaj ćwiczenia.

Na zakończenie dla utrwalenia wiedzy wykonaj quiz:

[Articles a,an,the,- - Podziel na kategorie \(wordwall.net\)](#)

2. j. angielski 7abd zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenia ze str. 42 w ćwiczeniach.

Zapisz temat: Opis wydarzenia

Otwórz podręcznik na str. 36 i zapoznaj się ze zwrotami z tabelki.

WSTĘP

- **I'm going to tell you / write about ...** Opowiem wam / Napiszę o...
- **I need to share my feelings with you.** Chcę podzielić się z wami moimi odczuciami.

POWÓD

- **... because it is a very important problem.** ...gdyż to ważny problem.
- **... because we should do something about it.** ...ponieważ powinniśmy coś z tym zrobić.

WYRAŻANIE EMOCJI

- **I'm so happy about it.** Jestem bardzo szczęśliwy/ szczęśliwa z tego powodu.
- **I'm really sad/disgusted.** Jestem naprawdę smutny/ smutna/zniesmaczony/zniesmaczona.

ZAKOŃCZENIE – WEZWANIE DO DZIAŁANIA

- **I think we should say we are sorry.** Uważam, że powinniśmy przeprosić.
- **Let's help him.** Pomóżmy mu.

Wykonaj ćwiczenia 1, 2 oraz 3 ze str. 36.

Uwaga praca na ocenę, ćwiczenie 5 ze str. 44 w ćwiczeniach, proszę o przestanie prac do 19.03.

j. niemiecki 7d zajęcia opiekuńcze

3. historia zajęcia na platformie Teams

Temat: Świat po I wojnie światowej

Temat ten będziemy realizować przez dwie jednostki lekcyjne.

Zapoznaj się z informacjami z podręcznika ze str. 166- 170

W ramach notatki przepisuj do zeszytu : To już wiem ze str. 170.

Aby lepiej zrozumieć temat proponuję Wam zapoznanie się z wiadomościami z e – podręcznika i filmikach edukacyjnych:

[Skutki I wojny światowej \(epodreczniki.pl\)](http://epodreczniki.pl)

<https://youtu.be/rEcZgKQx5hc>

<https://youtu.be/M7kcOmWBoDs>

4. j. polski zajęcia na platformie Teams

Temat: Jak napisać rozprawkę?

- podręcznik *NOWE Słowa na start!*, rozdział 4. *Człowieczeństwo*, s. 221–224
- wymień etapy pisania rozprawki
- zaprezentuj schematy pisania rozprawki
- dopisz wstęp i zakończenie do podanego fragmentu rozprawki
- sformułuj argumenty do podanego zagadnienia
- wybierz spośród podanych argumentów te, które można wykorzystać do uzasadnienia wskazanej tezy
- sformułuj argumenty i kontrargumenty do podanej tezy
- napisz plan rozprawki
- napisz rozprawkę

5 w-f ZK Teams

Temat: Biegi- jak rozpocząć przygodę z bieganiem?

Tak jest co roku, więc zapewne i tej wiosny będzie podobnie. Leśno-parkowe ścieżki i miejskie chodniki zaroją się od rekreacyjnych biegaczy, którzy wraz z wiosną postanawiają wziąć się za siebie. W końcu, czas noworocznych postanowień już się skończył i trzeba coś ze sobą zrobić, bo trzeba być fit!

Niestety, bardzo wielu początkujących biegaczy nie ma zielonego pojęcia, jak się do tego (tzn. do siebie) zabrać, ani tym bardziej do tego całego biegania. Ale o co tu chodzi? Przecież wszyscy ludzie umieją biegać! Wystarczy jedynie założyć jakieś sportowe buty, no i w drogę! Tymczasem **biegać mądrze, potrafi naprawdę niewielu**, nie tylko z grona tych co dopiero zaczynają, ale także z tych, którzy już od dawna biegają.

Jak zacząć wiosenne bieganie?

Jedną z dobrze sprawdzonych metod treningowych w bieganiu jest tajemnicza formuła:

3x30x130. Co ona w praktyce oznacza? Ano tyle, że powinno się biegać co najmniej 3 razy w

tygodniu, po 30 minut, z tętnem 130 uderzeń serca/minutę. O ile pierwsze dwa człony są proste, o tyle trzeci wymaga nieco wyjaśnienia. Jakie to jest tętno, skoro raczej żaden z początkujących biegaczy nie ma na rękę pulsometra?

Tętno 130 uderzeń serca/minutę to tak naprawdę nasza strefa komfortu, czyli tętno przy którym możemy swobodnie rozmawiać w trakcie biegania. Jeżeli mamy problemy z artykulacją głosu to znaczy, że biegniemy zbyt szybko. I w taki właśnie sposób powinno się biegać przez trzy-cztery tygodnie.

A co dalej? Później zmieniamy formułę na 3x45x130, czyli wydłużamy nasze jednorazowe bieganie do 45 minut pilnując wszakże cały czas naszej indywidualnej strefy komfortu. I tak przez kolejne 3-4 tygodnie. Następnie, dokonujemy jeszcze jednej modyfikacji naszej formuły biegowej na: 3x60x130, co oznacza, że teraz biegamy już bez przerwy przez całą godzinę, w trakcie kolejnych 3-4 tygodni.

Jeżeli wcześniej biegaliśmy systematycznie i według opisanej wyżej zasady, nie powinno nam to sprawić większego problemu

<https://www.youtube.com/watch?v=FUgNXDJp1AQ> – jak biegać?

A WIĘC... DO DZIEŁA!!! ☺

6. matematyka zajęcia na platformie Teams

Temat : Powtórzenie wiadomości z równań cz.1

W ramach ćwiczeń powtórzeniowych przed sprawdzianem wykonaj w zeszycie zadania z podręcznika ze str. 237 cały ZESTAW 1.

W każdym zadaniu wykonaj obliczenia (nie wystarczy podać odpowiedzi).

7. muzyka zajęcia na platformie Teams

Temat: Wiedeńscy mistrzowie muzyki.

Zapoznaj się z filmem:

https://www.youtube.com/watch?v=8dlh2Jg5qm4&t=355s&ab_channel=AgataChojnacka

lub stroną:

<https://epodreczniki.pl/a/epoki-w-dziejach-muzyki---klasycyzm/DwTQSVJY2>

Zadanie 1

Połącz wizerunek kompozytora z podpisem.



- „Portret Wolfganga Amadeusza Mozarta”
- „Portret Josepha Haydna”
- „Portret Ludwiga van Beethovena”

Wszyscy kompozytorzy artystycznie byli związani z Wiedniem, dlatego też otrzymali przydomek „klasyków wiedeńskich”.

Zadanie 2

Dopasuj opis do kompozytora.

<p>Prekursor muzyki romantyzmu. Pochodził z muzycznej rodziny. W wieku 12 lat zaczął tworzyć pierwsze kompozycje. Był kompozytorem, który utrzymywał się tylko i wyłącznie z pisania dzieł muzycznych. Odziedziczył po swoim ojcu trudny charakter: był szorstki i impulsywny, z trudem dostosowywał się do przebywania wśród ludzi. Twórca dziewięciu genialnych symfonii. W IX symfonii wprowadził głosy wokalne w postaci chóru i solistów. Był to nowatorski pomysł w muzyce symfonicznej. W wieku 48 lat całkowicie stracił słuch. Komponował jednak nadal korzystając ze słuchu absolutnego „wewnętrznego” – wtedy powstały jego największe dzieła: msze, symfonia d-moll. Chorował na depresję i frustrację. Zmarł w 1827r., a jego śmierć wyznacza koniec epoki klasycyzmu.</p>	<p>Joseph Haydn</p>
<p>Zwany był „Cudownym Dzieckiem”. Od 4 roku życia zaczął tworzyć pierwsze</p>	<p>Ludwig van Beethoven</p>

<p>kompozycje, które zapisywał mu ojciec. Całe dzieciństwo spędził w podróży. Koncertował w największych dworach i salach koncertowych Europy. O tym, że był to człowiek genialny świadczą „absolutny słuch muzyczny” i pamięć, która umożliwia mu zapisanie utworów po jednokrotnym wysłuchaniu. W ciągu 36 lat stworzył ponad 600 kompozycji. Wszystkie zapisywał ręcznie, a na oryginałach nie widać śladów poprawek, pisał bezbłędnie za pierwszym razem. Twórca koncertów instrumentalnych, symfonii, sonat, triów, kwartetów, oper.</p>	
<p>Był najstarszy z całej trójki wiedeńskiej. Całe życie pełnił posadę nadwornego kompozytora - pisał utwory na zamówienie książąt i arystokratów. Napisał ponad 100 symfonii, kwartety, sonaty, opery, koncerty instrumentalne na różne instrumenty. Był sławny i uznany już za życia. Przychylił się do stworzenia klasycznych norm i reguł w muzyce.</p>	Wolfgang Amadeusz Mozart

Zadania dla klasy 7d 12.03 piątek



Według planu:

1. j. angielski 7d zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenie 3 ze str. 43 w ćwiczeniach.

Następnie połącz podane wyrazy tak, aby utworzyły poprawne wyrażenia lub zwroty.

- | | | |
|------------------|--------------------------|-----------|
| 1 parent-teacher | <input type="checkbox"/> | A break |
| 2 seventh | <input type="checkbox"/> | B grade |
| 3 school | <input type="checkbox"/> | C teacher |
| 4 head | <input type="checkbox"/> | D meeting |
| 5 lunch | <input type="checkbox"/> | E trip |

Zapisz temat: Przedimki - ćwiczenia utrwalające.

Otwórz zeszyt ćwiczeń na str. 42 i wykonaj ćwiczenia.

Na zakończenie dla utrwalenia wiedzy wykonaj quiz:

[Articles a,an,the,- - Podziel na kategorie \(wordwall.net\)](#)

2. j. angielski 7abd zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenia ze str. 42 w ćwiczeniach.

Zapisz temat: Opis wydarzenia

Otwórz podręcznik na str. 36 i zapoznaj się ze zwrotami z tabelki.

WSTĘP

- **I'm going to tell you / write about ...** Opowiem wam / Napiszę o...
- **I need to share my feelings with you.** Chcę podzielić się z wami moimi odczuciami.

POWÓD

- **... because it is a very important problem.** ...gdyż to ważny problem.
- **... because we should do something about it.** ...ponieważ powinniśmy coś z tym zrobić.

WYRAŻANIE EMOCJI

- **I'm so happy about it.** Jestem bardzo szczęśliwy/ szczęśliwa z tego powodu.
- **I'm really sad/disgusted.** Jestem naprawdę smutny/ smutna/zniesmaczony/zniesmaczona.

ZAKOŃCZENIE – WEZWANIE DO DZIAŁANIA

- **I think we should say we are sorry.** Uważam, że powinniśmy przeprosić.
- **Let's help him.** Pomóżmy mu.

Wykonaj ćwiczenia 1, 2 oraz 3 ze str. 36.

Uwaga praca na ocenę, ćwiczenie 5 ze str. 44 w ćwiczeniach, proszę o przestanie prac do 19.03.

j. niemiecki 7d zajęcia opiekuńcze

3. historia zajęcia na platformie Teams

Temat: Świat po I wojnie światowej

Temat ten będziemy realizować przez dwie jednostki lekcyjne.

Zapoznaj się z informacjami z podręcznika ze str. 166- 170

W ramach notatki przepisuj do zeszytu : To już wiem ze str. 170.

Aby lepiej zrozumieć temat proponuję Wam zapoznanie się z wiadomościami z e – podręcznika i filmikach edukacyjnych:

[Skutki I wojny światowej \(epodreczniki.pl\)](http://epodreczniki.pl)

<https://youtu.be/rEcZgKQx5hc>

<https://youtu.be/M7kcOmWBoDs>

4. j. polski zajęcia na platformie Teams

Temat: Jak napisać rozprawkę?

- podręcznik *NOWE Słowa na start!*, rozdział 4. *Człowieczeństwo*, s. 221–224
- wymień etapy pisania rozprawki
- zaprezentuj schematy pisania rozprawki
- dopisz wstęp i zakończenie do podanego fragmentu rozprawki
- sformułuj argumenty do podanego zagadnienia
- wybierz spośród podanych argumentów te, które można wykorzystać do uzasadnienia wskazanej tezy
- sformułuj argumenty i kontrargumenty do podanej tezy
- napisz plan rozprawki
- napisz rozprawkę

5 w-f ZK Teams

Temat: Biegi- jak rozpocząć przygodę z bieganiem?

Tak jest co roku, więc zapewne i tej wiosny będzie podobnie. Leśno-parkowe ścieżki i miejskie chodniki zaroją się od rekreacyjnych biegaczy, którzy wraz z wiosną postanawiają wziąć się za siebie. W końcu, czas noworocznych postanowień już się skończył i trzeba coś ze sobą zrobić, bo trzeba być fit!

Niestety, bardzo wielu początkujących biegaczy nie ma zielonego pojęcia, jak się do tego (tzn. do siebie) zabrać, ani tym bardziej do tego całego biegania. Ale o co tu chodzi? Przecież wszyscy ludzie umieją biegać! Wystarczy jedynie założyć jakieś sportowe buty, no i w drogę! Tymczasem **biegać mądrze, potrafi naprawdę niewielu**, nie tylko z grona tych co dopiero zaczynają, ale także z tych, którzy już od dawna biegają.

Jak zacząć wiosenne bieganie?

Jedną z dobrze sprawdzonych metod treningowych w bieganiu jest tajemnicza formuła:

3x30x130. Co ona w praktyce oznacza? Ano tyle, że powinno się biegać co najmniej 3 razy w

tygodniu, po 30 minut, z tętnem 130 uderzeń serca/minutę. O ile pierwsze dwa człony są proste, o tyle trzeci wymaga nieco wyjaśnienia. Jakie to jest tętno, skoro raczej żaden z początkujących biegaczy nie ma na rękę pulsometra?

Tętno 130 uderzeń serca/minutę to tak naprawdę nasza strefa komfortu, czyli tętno przy którym możemy swobodnie rozmawiać w trakcie biegania. Jeżeli mamy problemy z artykulacją głosu to znaczy, że biegniemy zbyt szybko. I w taki właśnie sposób powinno się biegać przez trzy-cztery tygodnie.

A co dalej? Później zmieniamy formułę na 3x45x130, czyli wydłużamy nasze jednorazowe bieganie do 45 minut pilnując wszakże cały czas naszej indywidualnej strefy komfortu. I tak przez kolejne 3-4 tygodnie. Następnie, dokonujemy jeszcze jednej modyfikacji naszej formuły biegowej na: 3x60x130, co oznacza, że teraz biegamy już bez przerwy przez całą godzinę, w trakcie kolejnych 3-4 tygodni.

Jeżeli wcześniej biegaliśmy systematycznie i według opisanej wyżej zasady, nie powinno nam to sprawić większego problemu

<https://www.youtube.com/watch?v=FUgNXDJp1AQ> – jak biegać?

A WIĘC... DO DZIEŁA!!! ☺

6. matematyka zajęcia na platformie Teams

Temat : Powtórzenie wiadomości z równań cz.1

W ramach ćwiczeń powtórzeniowych przed sprawdzianem wykonaj w zeszycie zadania z podręcznika ze str. 237 cały ZESTAW 1.

W każdym zadaniu wykonaj obliczenia (nie wystarczy podać odpowiedzi).

7. muzyka zajęcia na platformie Teams

Temat: Wiedeńscy mistrzowie muzyki.

Zapoznaj się z filmem:

https://www.youtube.com/watch?v=8dlh2Jg5qm4&t=355s&ab_channel=AgataChojnacka

lub stroną:

<https://epodreczniki.pl/a/epoki-w-dziejach-muzyki---klasycyzm/DwTQSVJY2>

Zadanie 1

Połącz wizerunek kompozytora z podpisem.



- „Portret Wolfganga Amadeusza Mozarta”
- „Portret Josepha Haydna”
- „Portret Ludwiga van Beethovena”

Wszyscy kompozytorzy artystycznie byli związani z Wiedniem, dlatego też otrzymali przydomek „klasyków wiedeńskich”.

Zadanie 2

Dopasuj opis do kompozytora.

<p>Prekursor muzyki romantyzmu. Pochodził z muzycznej rodziny. W wieku 12 lat zaczął tworzyć pierwsze kompozycje. Był kompozytorem, który utrzymywał się tylko i wyłącznie z pisania dzieł muzycznych. Odziedziczył po swoim ojcu trudny charakter: był szorstki i impulsywny, z trudem dostosowywał się do przebywania wśród ludzi. Twórca dziewięciu genialnych symfonii. W IX symfonii wprowadził głosy wokalne w postaci chóru i solistów. Był to nowatorski pomysł w muzyce symfonicznej. W wieku 48 lat całkowicie stracił słuch. Komponował jednak nadal korzystając ze słuchu absolutnego „wewnętrznego” – wtedy powstały jego największe dzieła: msze, symfonia d-moll. Chorował na depresję i frustrację. Zmarł w 1827r., a jego śmierć wyznacza koniec epoki klasycyzmu.</p>	<p>Joseph Haydn</p>
<p>Zwany był „Cudownym Dzieckiem”. Od 4 roku życia zaczął tworzyć pierwsze</p>	<p>Ludwig van Beethoven</p>

<p>kompozycje, które zapisywał mu ojciec. Całe dzieciństwo spędził w podróży. Koncertował w największych dworach i salach koncertowych Europy. O tym, że był to człowiek genialny świadczą „absolutny słuch muzyczny” i pamięć, która umożliwia mu zapisanie utworów po jednokrotnym wysłuchaniu. W ciągu 36 lat stworzył ponad 600 kompozycji. Wszystkie zapisywał ręcznie, a na oryginałach nie widać śladów poprawek, pisał bezbłędnie za pierwszym razem. Twórca koncertów instrumentalnych, symfonii, sonat, triów, kwartetów, oper.</p>	
<p>Był najstarszy z całej trójki wiedeńskiej. Całe życie pełnił posadę nadwornego kompozytora - pisał utwory na zamówienie książąt i arystokratów. Napisał ponad 100 symfonii, kwartety, sonaty, opery, koncerty instrumentalne na różne instrumenty. Był sławny i uznany już za życia. Przychylił się do stworzenia klasycznych norm i reguł w muzyce.</p>	<p>Wolfgang Amadeusz Mozart</p>

Zadania dla klasy 7d 12.03 piątek



Według planu:

1. j. angielski 7d zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenie 3 ze str. 43 w ćwiczeniach.

Następnie połącz podane wyrazy tak, aby utworzyły poprawne wyrażenia lub zwroty.

- | | | |
|------------------|--------------------------|-----------|
| 1 parent-teacher | <input type="checkbox"/> | A break |
| 2 seventh | <input type="checkbox"/> | B grade |
| 3 school | <input type="checkbox"/> | C teacher |
| 4 head | <input type="checkbox"/> | D meeting |
| 5 lunch | <input type="checkbox"/> | E trip |

Zapisz temat: Przedimki - ćwiczenia utrwalające.

Otwórz zeszyt ćwiczeń na str. 42 i wykonaj ćwiczenia.

Na zakończenie dla utrwalenia wiedzy wykonaj quiz:

[Articles a,an,the,- - Podziel na kategorie \(wordwall.net\)](#)

2. j. angielski 7abd zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenia ze str. 42 w ćwiczeniach.

Zapisz temat: Opis wydarzenia

Otwórz podręcznik na str. 36 i zapoznaj się ze zwrotami z tabelki.

WSTĘP

- **I'm going to tell you / write about ...** Opowiem wam / Napiszę o...
- **I need to share my feelings with you.** Chcę podzielić się z wami moimi odczuciami.

POWÓD

- **... because it is a very important problem.** ...gdyż to ważny problem.
- **... because we should do something about it.** ...ponieważ powinniśmy coś z tym zrobić.

WYRAŻANIE EMOCJI

- **I'm so happy about it.** Jestem bardzo szczęśliwy/ szczęśliwa z tego powodu.
- **I'm really sad/disgusted.** Jestem naprawdę smutny/ smutna/zniesmaczony/zniesmaczona.

ZAKOŃCZENIE – WEZWANIE DO DZIAŁANIA

- **I think we should say we are sorry.** Uważam, że powinniśmy przeprosić.
- **Let's help him.** Pomóżmy mu.

Wykonaj ćwiczenia 1, 2 oraz 3 ze str. 36.

Uwaga praca na ocenę, ćwiczenie 5 ze str. 44 w ćwiczeniach, proszę o przestanie prac do 19.03.

j. niemiecki 7d zajęcia opiekuńcze

3. historia zajęcia na platformie Teams

Temat: Świat po I wojnie światowej

Temat ten będziemy realizować przez dwie jednostki lekcyjne.

Zapoznaj się z informacjami z podręcznika ze str. 166- 170

W ramach notatki przepisuj do zeszytu : To już wiem ze str. 170.

Aby lepiej zrozumieć temat proponuję Wam zapoznanie się z wiadomościami z e – podręcznika i filmikach edukacyjnych:

[Skutki I wojny światowej \(epodreczniki.pl\)](http://epodreczniki.pl)

<https://youtu.be/rEcZgKQx5hc>

<https://youtu.be/M7kcOmWBoDs>

4. j. polski zajęcia na platformie Teams

Temat: Jak napisać rozprawkę?

- podręcznik *NOWE Słowa na start!*, rozdział 4. *Człowieczeństwo*, s. 221–224
- wymień etapy pisania rozprawki
- zaprezentuj schematy pisania rozprawki
- dopisz wstęp i zakończenie do podanego fragmentu rozprawki
- sformułuj argumenty do podanego zagadnienia
- wybierz spośród podanych argumentów te, które można wykorzystać do uzasadnienia wskazanej tezy
- sformułuj argumenty i kontrargumenty do podanej tezy
- napisz plan rozprawki
- napisz rozprawkę

5 w-f ZK Teams

Temat: Biegi- jak rozpocząć przygodę z bieganiem?

Tak jest co roku, więc zapewne i tej wiosny będzie podobnie. Leśno-parkowe ścieżki i miejskie chodniki zaroją się od rekreacyjnych biegaczy, którzy wraz z wiosną postanawiają wziąć się za siebie. W końcu, czas noworocznych postanowień już się skończył i trzeba coś ze sobą zrobić, bo trzeba być fit!

Niestety, bardzo wielu początkujących biegaczy nie ma zielonego pojęcia, jak się do tego (tzn. do siebie) zabrać, ani tym bardziej do tego całego biegania. Ale o co tu chodzi? Przecież wszyscy ludzie umieją biegać! Wystarczy jedynie założyć jakieś sportowe buty, no i w drogę! Tymczasem **biegać mądrze, potrafi naprawdę niewielu**, nie tylko z grona tych co dopiero zaczynają, ale także z tych, którzy już od dawna biegają.

Jak zacząć wiosenne bieganie?

Jedną z dobrze sprawdzonych metod treningowych w bieganiu jest tajemnicza formuła:

3x30x130. Co ona w praktyce oznacza? Ano tyle, że powinno się biegać co najmniej 3 razy w

tygodniu, po 30 minut, z tętnem 130 uderzeń serca/minutę. O ile pierwsze dwa człony są proste, o tyle trzeci wymaga nieco wyjaśnienia. Jakie to jest tętno, skoro raczej żaden z początkujących biegaczy nie ma na rękę pulsometra?

Tętno 130 uderzeń serca/minutę to tak naprawdę nasza strefa komfortu, czyli tętno przy którym możemy swobodnie rozmawiać w trakcie biegania. Jeżeli mamy problemy z artykulacją głosu to znaczy, że biegniemy zbyt szybko. I w taki właśnie sposób powinno się biegać przez trzy-cztery tygodnie.

A co dalej? Później zmieniamy formułę na 3x45x130, czyli wydłużamy nasze jednorazowe bieganie do 45 minut pilnując wszakże cały czas naszej indywidualnej strefy komfortu. I tak przez kolejne 3-4 tygodnie. Następnie, dokonujemy jeszcze jednej modyfikacji naszej formuły biegowej na: 3x60x130, co oznacza, że teraz biegamy już bez przerwy przez całą godzinę, w trakcie kolejnych 3-4 tygodni.

Jeżeli wcześniej biegaliśmy systematycznie i według opisanej wyżej zasady, nie powinno nam to sprawić większego problemu

<https://www.youtube.com/watch?v=FUgNXDJp1AQ> – jak biegać?

A WIĘC... DO DZIEŁA!!! ☺

6. matematyka zajęcia na platformie Teams

Temat : Powtórzenie wiadomości z równań cz.1

W ramach ćwiczeń powtórzeniowych przed sprawdzianem wykonaj w zeszycie zadania z podręcznika ze str. 237 cały ZESTAW 1.

W każdym zadaniu wykonaj obliczenia (nie wystarczy podać odpowiedzi).

7. muzyka zajęcia na platformie Teams

Temat: Wiedeńscy mistrzowie muzyki.

Zapoznaj się z filmem:

https://www.youtube.com/watch?v=8dlh2Jg5qm4&t=355s&ab_channel=AgataChojnacka

lub stroną:

<https://epodreczniki.pl/a/epoki-w-dziejach-muzyki---klasycyzm/DwTQSVJY2>

Zadanie 1

Połącz wizerunek kompozytora z podpisem.



- „Portret Wolfganga Amadeusza Mozarta”
- „Portret Josepha Haydna”
- „Portret Ludwiga van Beethovena”

Wszyscy kompozytorzy artystycznie byli związani z Wiedniem, dlatego też otrzymali przydomek „klasyków wiedeńskich”.

Zadanie 2

Dopasuj opis do kompozytora.

<p>Prekursor muzyki romantyzmu. Pochodził z muzycznej rodziny. W wieku 12 lat zaczął tworzyć pierwsze kompozycje. Był kompozytorem, który utrzymywał się tylko i wyłącznie z pisania dzieł muzycznych. Odziedziczył po swoim ojcu trudny charakter: był szorstki i impulsywny, z trudem dostosowywał się do przebywania wśród ludzi. Twórca dziewięciu genialnych symfonii. W IX symfonii wprowadził głosy wokalne w postaci chóru i solistów. Był to nowatorski pomysł w muzyce symfonicznej. W wieku 48 lat całkowicie stracił słuch. Komponował jednak nadal korzystając ze słuchu absolutnego „wewnętrznego” – wtedy powstały jego największe dzieła: msze, symfonia d-moll. Chorował na depresję i frustrację. Zmarł w 1827r., a jego śmierć wyznacza koniec epoki klasycyzmu.</p>	<p>Joseph Haydn</p>
<p>Zwany był „Cudownym Dzieckiem”. Od 4 roku życia zaczął tworzyć pierwsze</p>	<p>Ludwig van Beethoven</p>

<p>kompozycje, które zapisywał mu ojciec. Całe dzieciństwo spędził w podróży. Koncertował w największych dworach i salach koncertowych Europy. O tym, że był to człowiek genialny świadczą „absolutny słuch muzyczny” i pamięć, która umożliwia mu zapisanie utworów po jednokrotnym wysłuchaniu. W ciągu 36 lat stworzył ponad 600 kompozycji. Wszystkie zapisywał ręcznie, a na oryginałach nie widać śladów poprawek, pisał bezbłędnie za pierwszym razem. Twórca koncertów instrumentalnych, symfonii, sonat, triów, kwartetów, oper.</p>	
<p>Był najstarszy z całej trójki wiedeńskiej. Całe życie pełnił posadę nadwornego kompozytora - pisał utwory na zamówienie książąt i arystokratów. Napisał ponad 100 symfonii, kwartety, sonaty, opery, koncerty instrumentalne na różne instrumenty. Był sławny i uznany już za życia. Przychylił się do stworzenia klasycznych norm i reguł w muzyce.</p>	<p>Wolfgang Amadeusz Mozart</p>

Zadania dla klasy 7d 12.03 piątek



Według planu:

1. j. angielski 7d zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenie 3 ze str. 43 w ćwiczeniach.

Następnie połącz podane wyrazy tak, aby utworzyły poprawne wyrażenia lub zwroty.

- | | | |
|------------------|--------------------------|-----------|
| 1 parent-teacher | <input type="checkbox"/> | A break |
| 2 seventh | <input type="checkbox"/> | B grade |
| 3 school | <input type="checkbox"/> | C teacher |
| 4 head | <input type="checkbox"/> | D meeting |
| 5 lunch | <input type="checkbox"/> | E trip |

Zapisz temat: Przedimki - ćwiczenia utrwalające.

Otwórz zeszyt ćwiczeń na str. 42 i wykonaj ćwiczenia.

Na zakończenie dla utrwalenia wiedzy wykonaj quiz:

[Articles a,an,the,- - Podziel na kategorie \(wordwall.net\)](#)

2. j. angielski 7abd zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenia ze str. 42 w ćwiczeniach.

Zapisz temat: Opis wydarzenia

Otwórz podręcznik na str. 36 i zapoznaj się ze zwrotami z tabelki.

WSTĘP

- **I'm going to tell you / write about ...** Opowiem wam / Napiszę o...
- **I need to share my feelings with you.** Chcę podzielić się z wami moimi odczuciami.

POWÓD

- **... because it is a very important problem.** ...gdyż to ważny problem.
- **... because we should do something about it.** ...ponieważ powinniśmy coś z tym zrobić.

WYRAŻANIE EMOCJI

- **I'm so happy about it.** Jestem bardzo szczęśliwy/ szczęśliwa z tego powodu.
- **I'm really sad/disgusted.** Jestem naprawdę smutny/ smutna/zniesmaczony/zniesmaczona.

ZAKOŃCZENIE – WEZWANIE DO DZIAŁANIA

- **I think we should say we are sorry.** Uważam, że powinniśmy przeprosić.
- **Let's help him.** Pomóżmy mu.

Wykonaj ćwiczenia 1, 2 oraz 3 ze str. 36.

Uwaga praca na ocenę, ćwiczenie 5 ze str. 44 w ćwiczeniach, proszę o przestanie prac do 19.03.

j. niemiecki 7d zajęcia opiekuńcze

3. historia zajęcia na platformie Teams

Temat: Świat po I wojnie światowej

Temat ten będziemy realizować przez dwie jednostki lekcyjne.

Zapoznaj się z informacjami z podręcznika ze str. 166- 170

W ramach notatki przepisuj do zeszytu : To już wiem ze str. 170.

Aby lepiej zrozumieć temat proponuję Wam zapoznanie się z wiadomościami z e – podręcznika i filmikach edukacyjnych:

[Skutki I wojny światowej \(epodreczniki.pl\)](https://www.epodreczniki.pl)

<https://youtu.be/rEcZgKQx5hc>

<https://youtu.be/M7kcOmWBoDs>

4. j. polski zajęcia na platformie Teams

Temat: Jak napisać rozprawkę?

- podręcznik *NOWE Słowa na start!*, rozdział 4. *Człowieczeństwo*, s. 221–224
- wymień etapy pisania rozprawki
- zaprezentuj schematy pisania rozprawki
- dopisz wstęp i zakończenie do podanego fragmentu rozprawki
- sformułuj argumenty do podanego zagadnienia
- wybierz spośród podanych argumentów te, które można wykorzystać do uzasadnienia wskazanej tezy
- sformułuj argumenty i kontrargumenty do podanej tezy
- napisz plan rozprawki
- napisz rozprawkę

5 w-f ZK Teams

Temat: Biegi- jak rozpocząć przygodę z bieganiem?

Tak jest co roku, więc zapewne i tej wiosny będzie podobnie. Leśno-parkowe ścieżki i miejskie chodniki zaroją się od rekreacyjnych biegaczy, którzy wraz z wiosną postanawiają wziąć się za siebie. W końcu, czas noworocznych postanowień już się skończył i trzeba coś ze sobą zrobić, bo trzeba być fit!

Niestety, bardzo wielu początkujących biegaczy nie ma zielonego pojęcia, jak się do tego (tzn. do siebie) zabrać, ani tym bardziej do tego całego biegania. Ale o co tu chodzi? Przecież wszyscy ludzie umieją biegać! Wystarczy jedynie założyć jakieś sportowe buty, no i w drogę! Tymczasem **biegać mądrze, potrafi naprawdę niewielu**, nie tylko z grona tych co dopiero zaczynają, ale także z tych, którzy już od dawna biegają.

Jak zacząć wiosenne bieganie?

Jedną z dobrze sprawdzonych metod treningowych w bieganiu jest tajemnicza formuła:

3x30x130. Co ona w praktyce oznacza? Ano tyle, że powinno się biegać co najmniej 3 razy w

tygodniu, po 30 minut, z tętnem 130 uderzeń serca/minutę. O ile pierwsze dwa człony są proste, o tyle trzeci wymaga nieco wyjaśnienia. Jakie to jest tętno, skoro raczej żaden z początkujących biegaczy nie ma na rękę pulsometra?

Tętno 130 uderzeń serca/minutę to tak naprawdę nasza strefa komfortu, czyli tętno przy którym możemy swobodnie rozmawiać w trakcie biegania. Jeżeli mamy problemy z artykulacją głosu to znaczy, że biegniemy zbyt szybko. I w taki właśnie sposób powinno się biegać przez trzy-cztery tygodnie.

A co dalej? Później zmieniamy formułę na 3x45x130, czyli wydłużamy nasze jednorazowe bieganie do 45 minut pilnując wszakże cały czas naszej indywidualnej strefy komfortu. I tak przez kolejne 3-4 tygodnie. Następnie, dokonujemy jeszcze jednej modyfikacji naszej formuły biegowej na: 3x60x130, co oznacza, że teraz biegamy już bez przerwy przez całą godzinę, w trakcie kolejnych 3-4 tygodni.

Jeżeli wcześniej biegaliśmy systematycznie i według opisanej wyżej zasady, nie powinno nam to sprawić większego problemu

<https://www.youtube.com/watch?v=FUgNXDJp1AQ> – jak biegać?

A WIĘC... DO DZIEŁA!!! ☺

6. matematyka zajęcia na platformie Teams

Temat : Powtórzenie wiadomości z równań cz.1

W ramach ćwiczeń powtórzeniowych przed sprawdzianem wykonaj w zeszycie zadania z podręcznika ze str. 237 cały ZESTAW 1.

W każdym zadaniu wykonaj obliczenia (nie wystarczy podać odpowiedzi).

7. muzyka zajęcia na platformie Teams

Temat: Wiedeńscy mistrzowie muzyki.

Zapoznaj się z filmem:

https://www.youtube.com/watch?v=8dlh2Jg5qm4&t=355s&ab_channel=AgataChojnacka

lub stroną:

<https://epodreczniki.pl/a/epoki-w-dziejach-muzyki---klasycyzm/DwTQSVJY2>

Zadanie 1

Połącz wizerunek kompozytora z podpisem.



- „Portret Wolfganga Amadeusza Mozarta”
- „Portret Josepha Haydna”
- „Portret Ludwiga van Beethovena”

Wszyscy kompozytorzy artystycznie byli związani z Wiedniem, dlatego też otrzymali przydomek „klasyków wiedeńskich”.

Zadanie 2

Dopasuj opis do kompozytora.

<p>Prekursor muzyki romantyzmu. Pochodził z muzycznej rodziny. W wieku 12 lat zaczął tworzyć pierwsze kompozycje. Był kompozytorem, który utrzymywał się tylko i wyłącznie z pisania dzieł muzycznych. Odziedziczył po swoim ojcu trudny charakter: był szorstki i impulsywny, z trudem dostosowywał się do przebywania wśród ludzi. Twórca dziewięciu genialnych symfonii. W IX symfonii wprowadził głosy wokalne w postaci chóru i solistów. Był to nowatorski pomysł w muzyce symfonicznej. W wieku 48 lat całkowicie stracił słuch. Komponował jednak nadal korzystając ze słuchu absolutnego „wewnętrznego” – wtedy powstały jego największe dzieła: msze, symfonia d-moll. Chorował na depresję i frustrację. Zmarł w 1827r., a jego śmierć wyznacza koniec epoki klasycyzmu.</p>	<p>Joseph Haydn</p>
<p>Zwany był „Cudownym Dzieckiem”. Od 4 roku życia zaczął tworzyć pierwsze</p>	<p>Ludwig van Beethoven</p>

<p>kompozycje, które zapisywał mu ojciec. Całe dzieciństwo spędził w podróży. Koncertował w największych dworach i salach koncertowych Europy. O tym, że był to człowiek genialny świadczą „absolutny słuch muzyczny” i pamięć, która umożliwia mu zapisanie utworów po jednokrotnym wysłuchaniu. W ciągu 36 lat stworzył ponad 600 kompozycji. Wszystkie zapisywał ręcznie, a na oryginałach nie widać śladów poprawek, pisał bezbłędnie za pierwszym razem. Twórca koncertów instrumentalnych, symfonii, sonat, triów, kwartetów, oper.</p>	
<p>Był najstarszy z całej trójki wiedeńskiej. Całe życie pełnił posadę nadwornego kompozytora - pisał utwory na zamówienie książąt i arystokratów. Napisał ponad 100 symfonii, kwartety, sonaty, opery, koncerty instrumentalne na różne instrumenty. Był sławny i uznany już za życia. Przychylił się do stworzenia klasycznych norm i reguł w muzyce.</p>	<p>Wolfgang Amadeusz Mozart</p>

Zadania dla klasy 7d 12.03 piątek



Według planu:

1. j. angielski 7d zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenie 3 ze str. 43 w ćwiczeniach.

Następnie połącz podane wyrazy tak, aby utworzyły poprawne wyrażenia lub zwroty.

- | | | |
|------------------|--------------------------|-----------|
| 1 parent-teacher | <input type="checkbox"/> | A break |
| 2 seventh | <input type="checkbox"/> | B grade |
| 3 school | <input type="checkbox"/> | C teacher |
| 4 head | <input type="checkbox"/> | D meeting |
| 5 lunch | <input type="checkbox"/> | E trip |

Zapisz temat: Przedimki - ćwiczenia utrwalające.

Otwórz zeszyt ćwiczeń na str. 42 i wykonaj ćwiczenia.

Na zakończenie dla utrwalenia wiedzy wykonaj quiz:

[Articles a,an,the,- - Podziel na kategorie \(wordwall.net\)](#)

2. j. angielski 7abd zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenia ze str. 42 w ćwiczeniach.

Zapisz temat: Opis wydarzenia

Otwórz podręcznik na str. 36 i zapoznaj się ze zwrotami z tabelki.

WSTĘP

- **I'm going to tell you / write about ...** Opowiem wam / Napiszę o...
- **I need to share my feelings with you.** Chcę podzielić się z wami moimi odczuciami.

POWÓD

- **... because it is a very important problem.** ...gdyż to ważny problem.
- **... because we should do something about it.** ...ponieważ powinniśmy coś z tym zrobić.

WYRAŻANIE EMOCJI

- **I'm so happy about it.** Jestem bardzo szczęśliwy/ szczęśliwa z tego powodu.
- **I'm really sad/disgusted.** Jestem naprawdę smutny/ smutna/zniesmaczony/zniesmaczona.

ZAKOŃCZENIE – WEZWANIE DO DZIAŁANIA

- **I think we should say we are sorry.** Uważam, że powinniśmy przeprosić.
- **Let's help him.** Pomóżmy mu.

Wykonaj ćwiczenia 1, 2 oraz 3 ze str. 36.

Uwaga praca na ocenę, ćwiczenie 5 ze str. 44 w ćwiczeniach, proszę o przestanie prac do 19.03.

j. niemiecki 7d zajęcia opiekuńcze

3. historia zajęcia na platformie Teams

Temat: Świat po I wojnie światowej

Temat ten będziemy realizować przez dwie jednostki lekcyjne.

Zapoznaj się z informacjami z podręcznika ze str. 166- 170

W ramach notatki przepisuj do zeszytu : To już wiem ze str. 170.

Aby lepiej zrozumieć temat proponuję Wam zapoznanie się z wiadomościami z e – podręcznika i filmikach edukacyjnych:

[Skutki I wojny światowej \(epodreczniki.pl\)](http://epodreczniki.pl)

<https://youtu.be/rEcZgKQx5hc>

<https://youtu.be/M7kcOmWBoDs>

4. j. polski zajęcia na platformie Teams

Temat: Jak napisać rozprawkę?

- podręcznik *NOWE Słowa na start!*, rozdział 4. *Człowieczeństwo*, s. 221–224
- wymień etapy pisania rozprawki
- zaprezentuj schematy pisania rozprawki
- dopisz wstęp i zakończenie do podanego fragmentu rozprawki
- sformułuj argumenty do podanego zagadnienia
- wybierz spośród podanych argumentów te, które można wykorzystać do uzasadnienia wskazanej tezy
- sformułuj argumenty i kontrargumenty do podanej tezy
- napisz plan rozprawki
- napisz rozprawkę

5 w-f ZK Teams

Temat: Biegi- jak rozpocząć przygodę z bieganiem?

Tak jest co roku, więc zapewne i tej wiosny będzie podobnie. Leśno-parkowe ścieżki i miejskie chodniki zaroją się od rekreacyjnych biegaczy, którzy wraz z wiosną postanawiają wziąć się za siebie. W końcu, czas noworocznych postanowień już się skończył i trzeba coś ze sobą zrobić, bo trzeba być fit!

Niestety, bardzo wielu początkujących biegaczy nie ma zielonego pojęcia, jak się do tego (tzn. do siebie) zabrać, ani tym bardziej do tego całego biegania. Ale o co tu chodzi? Przecież wszyscy ludzie umieją biegać! Wystarczy jedynie założyć jakieś sportowe buty, no i w drogę! Tymczasem **biegać mądrze, potrafi naprawdę niewielu**, nie tylko z grona tych co dopiero zaczynają, ale także z tych, którzy już od dawna biegają.

Jak zacząć wiosenne bieganie?

Jedną z dobrze sprawdzonych metod treningowych w bieganiu jest tajemnicza formuła:

3x30x130. Co ona w praktyce oznacza? Ano tyle, że powinno się biegać co najmniej 3 razy w

tygodniu, po 30 minut, z tętnem 130 uderzeń serca/minutę. O ile pierwsze dwa człony są proste, o tyle trzeci wymaga nieco wyjaśnienia. Jakie to jest tętno, skoro raczej żaden z początkujących biegaczy nie ma na rękę pulsometra?

Tętno 130 uderzeń serca/minutę to tak naprawdę nasza strefa komfortu, czyli tętno przy którym możemy swobodnie rozmawiać w trakcie biegania. Jeżeli mamy problemy z artykulacją głosu to znaczy, że biegniemy zbyt szybko. I w taki właśnie sposób powinno się biegać przez trzy-cztery tygodnie.

A co dalej? Później zmieniamy formułę na 3x45x130, czyli wydłużamy nasze jednorazowe bieganie do 45 minut pilnując wszakże cały czas naszej indywidualnej strefy komfortu. I tak przez kolejne 3-4 tygodnie. Następnie, dokonujemy jeszcze jednej modyfikacji naszej formuły biegowej na: 3x60x130, co oznacza, że teraz biegamy już bez przerwy przez całą godzinę, w trakcie kolejnych 3-4 tygodni.

Jeżeli wcześniej biegaliśmy systematycznie i według opisanej wyżej zasady, nie powinno nam to sprawić większego problemu

<https://www.youtube.com/watch?v=FUgNXDJp1AQ> – jak biegać?

A WIĘC... DO DZIEŁA!!! ☺

6. matematyka zajęcia na platformie Teams

Temat : Powtórzenie wiadomości z równań cz.1

W ramach ćwiczeń powtórzeniowych przed sprawdzianem wykonaj w zeszycie zadania z podręcznika ze str. 237 cały ZESTAW 1.

W każdym zadaniu wykonaj obliczenia (nie wystarczy podać odpowiedzi).

7. muzyka zajęcia na platformie Teams

Temat: Wiedeńscy mistrzowie muzyki.

Zapoznaj się z filmem:

https://www.youtube.com/watch?v=8dlh2Jg5qm4&t=355s&ab_channel=AgataChojnacka

lub stroną:

<https://epodreczniki.pl/a/epoki-w-dziejach-muzyki---klasycyzm/DwTQSVJY2>

Zadanie 1

Połącz wizerunek kompozytora z podpisem.



- „Portret Wolfganga Amadeusza Mozarta”
- „Portret Josepha Haydna”
- „Portret Ludwiga van Beethovena”

Wszyscy kompozytorzy artystycznie byli związani z Wiedniem, dlatego też otrzymali przydomek „klasyków wiedeńskich”.

Zadanie 2

Dopasuj opis do kompozytora.

<p>Prekursor muzyki romantyzmu. Pochodził z muzycznej rodziny. W wieku 12 lat zaczął tworzyć pierwsze kompozycje. Był kompozytorem, który utrzymywał się tylko i wyłącznie z pisania dzieł muzycznych. Odziedziczył po swoim ojcu trudny charakter: był szorstki i impulsywny, z trudem dostosowywał się do przebywania wśród ludzi. Twórca dziewięciu genialnych symfonii. W IX symfonii wprowadził głosy wokalne w postaci chóru i solistów. Był to nowatorski pomysł w muzyce symfonicznej. W wieku 48 lat całkowicie stracił słuch. Komponował jednak nadal korzystając ze słuchu absolutnego „wewnętrznego” – wtedy powstały jego największe dzieła: msze, symfonia d-moll. Chorował na depresję i frustrację. Zmarł w 1827r., a jego śmierć wyznacza koniec epoki klasycyzmu.</p>	<p>Joseph Haydn</p>
<p>Zwany był „Cudownym Dzieckiem”. Od 4 roku życia zaczął tworzyć pierwsze</p>	<p>Ludwig van Beethoven</p>

<p>kompozycje, które zapisywał mu ojciec. Całe dzieciństwo spędził w podróży. Koncertował w największych dworach i salach koncertowych Europy. O tym, że był to człowiek genialny świadczą „absolutny słuch muzyczny” i pamięć, która umożliwia mu zapisanie utworów po jednokrotnym wysłuchaniu. W ciągu 36 lat stworzył ponad 600 kompozycji. Wszystkie zapisywał ręcznie, a na oryginałach nie widać śladów poprawek, pisał bezbłędnie za pierwszym razem. Twórca koncertów instrumentalnych, symfonii, sonat, triów, kwartetów, oper.</p>	
<p>Był najstarszy z całej trójki wiedeńskiej. Całe życie pełnił posadę nadwornego kompozytora - pisał utwory na zamówienie książąt i arystokratów. Napisał ponad 100 symfonii, kwartety, sonaty, opery, koncerty instrumentalne na różne instrumenty. Był sławny i uznany już za życia. Przychylił się do stworzenia klasycznych norm i reguł w muzyce.</p>	<p>Wolfgang Amadeusz Mozart</p>

Zadania dla klasy 7d 12.03 piątek



Według planu:

1. j. angielski 7d zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenie 3 ze str. 43 w ćwiczeniach.

Następnie połącz podane wyrazy tak, aby utworzyły poprawne wyrażenia lub zwroty.

- | | | |
|------------------|--------------------------|-----------|
| 1 parent-teacher | <input type="checkbox"/> | A break |
| 2 seventh | <input type="checkbox"/> | B grade |
| 3 school | <input type="checkbox"/> | C teacher |
| 4 head | <input type="checkbox"/> | D meeting |
| 5 lunch | <input type="checkbox"/> | E trip |

Zapisz temat: Przedimki - ćwiczenia utrwalające.

Otwórz zeszyt ćwiczeń na str. 42 i wykonaj ćwiczenia.

Na zakończenie dla utrwalenia wiedzy wykonaj quiz:

[Articles a,an,the,- - Podziel na kategorie \(wordwall.net\)](#)

2. j. angielski 7abd zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenia ze str. 42 w ćwiczeniach.

Zapisz temat: Opis wydarzenia

Otwórz podręcznik na str. 36 i zapoznaj się ze zwrotami z tabelki.

WSTĘP

- **I'm going to tell you / write about ...** Opowiem wam / Napiszę o...
- **I need to share my feelings with you.** Chcę podzielić się z wami moimi odczuciami.

POWÓD

- **... because it is a very important problem.** ...gdyż to ważny problem.
- **... because we should do something about it.** ...ponieważ powinniśmy coś z tym zrobić.

WYRAŻANIE EMOCJI

- **I'm so happy about it.** Jestem bardzo szczęśliwy/ szczęśliwa z tego powodu.
- **I'm really sad/disgusted.** Jestem naprawdę smutny/ smutna/zniesmaczony/zniesmaczona.

ZAKOŃCZENIE – WEZWANIE DO DZIAŁANIA

- **I think we should say we are sorry.** Uważam, że powinniśmy przeprosić.
- **Let's help him.** Pomóżmy mu.

Wykonaj ćwiczenia 1, 2 oraz 3 ze str. 36.

Uwaga praca na ocenę, ćwiczenie 5 ze str. 44 w ćwiczeniach, proszę o przestanie prac do 19.03.

j. niemiecki 7d zajęcia opiekuńcze

3. historia zajęcia na platformie Teams

Temat: Świat po I wojnie światowej

Temat ten będziemy realizować przez dwie jednostki lekcyjne.

Zapoznaj się z informacjami z podręcznika ze str. 166- 170

W ramach notatki przepisuj do zeszytu : To już wiem ze str. 170.

Aby lepiej zrozumieć temat proponuję Wam zapoznanie się z wiadomościami z e – podręcznika i filmikach edukacyjnych:

[Skutki I wojny światowej \(epodreczniki.pl\)](http://epodreczniki.pl)

<https://youtu.be/rEcZgKQx5hc>

<https://youtu.be/M7kcOmWBoDs>

4. j. polski zajęcia na platformie Teams

Temat: Jak napisać rozprawkę?

- podręcznik *NOWE Słowa na start!*, rozdział 4. *Człowieczeństwo*, s. 221–224
- wymień etapy pisania rozprawki
- zaprezentuj schematy pisania rozprawki
- dopisz wstęp i zakończenie do podanego fragmentu rozprawki
- sformułuj argumenty do podanego zagadnienia
- wybierz spośród podanych argumentów te, które można wykorzystać do uzasadnienia wskazanej tezy
- sformułuj argumenty i kontrargumenty do podanej tezy
- napisz plan rozprawki
- napisz rozprawkę

5 w-f ZK Teams

Temat: Biegi- jak rozpocząć przygodę z bieganiem?

Tak jest co roku, więc zapewne i tej wiosny będzie podobnie. Leśno-parkowe ścieżki i miejskie chodniki zaroją się od rekreacyjnych biegaczy, którzy wraz z wiosną postanawiają wziąć się za siebie. W końcu, czas noworocznych postanowień już się skończył i trzeba coś ze sobą zrobić, bo trzeba być fit!

Niestety, bardzo wielu początkujących biegaczy nie ma zielonego pojęcia, jak się do tego (tzn. do siebie) zabrać, ani tym bardziej do tego całego biegania. Ale o co tu chodzi? Przecież wszyscy ludzie umieją biegać! Wystarczy jedynie założyć jakieś sportowe buty, no i w drogę! Tymczasem **biegać mądrze, potrafi naprawdę niewielu**, nie tylko z grona tych co dopiero zaczynają, ale także z tych, którzy już od dawna biegają.

Jak zacząć wiosenne bieganie?

Jedną z dobrze sprawdzonych metod treningowych w bieganiu jest tajemnicza formuła:

3x30x130. Co ona w praktyce oznacza? Ano tyle, że powinno się biegać co najmniej 3 razy w

tygodniu, po 30 minut, z tętnem 130 uderzeń serca/minutę. O ile pierwsze dwa człony są proste, o tyle trzeci wymaga nieco wyjaśnienia. Jakie to jest tętno, skoro raczej żaden z początkujących biegaczy nie ma na rękę pulsometra?

Tętno 130 uderzeń serca/minutę to tak naprawdę nasza strefa komfortu, czyli tętno przy którym możemy swobodnie rozmawiać w trakcie biegania. Jeżeli mamy problemy z artykulacją głosu to znaczy, że biegniemy zbyt szybko. I w taki właśnie sposób powinno się biegać przez trzy-cztery tygodnie.

A co dalej? Później zmieniamy formułę na 3x45x130, czyli wydłużamy nasze jednorazowe bieganie do 45 minut pilnując wszakże cały czas naszej indywidualnej strefy komfortu. I tak przez kolejne 3-4 tygodnie. Następnie, dokonujemy jeszcze jednej modyfikacji naszej formuły biegowej na: 3x60x130, co oznacza, że teraz biegamy już bez przerwy przez całą godzinę, w trakcie kolejnych 3-4 tygodni.

Jeżeli wcześniej biegaliśmy systematycznie i według opisanej wyżej zasady, nie powinno nam to sprawić większego problemu

<https://www.youtube.com/watch?v=FUgNXDJP1AQ> – jak biegać?

A WIĘC... DO DZIEŁA!!! ☺

6. matematyka zajęcia na platformie Teams

Temat : Powtórzenie wiadomości z równań cz.1

W ramach ćwiczeń powtórzeniowych przed sprawdzianem wykonaj w zeszycie zadania z podręcznika ze str. 237 cały ZESTAW 1.

W każdym zadaniu wykonaj obliczenia (nie wystarczy podać odpowiedzi).

7. muzyka zajęcia na platformie Teams

Temat: Wiedeńscy mistrzowie muzyki.

Zapoznaj się z filmem:

https://www.youtube.com/watch?v=8dlh2Jg5qm4&t=355s&ab_channel=AgataChojnacka

lub stroną:

<https://epodreczniki.pl/a/epoki-w-dziejach-muzyki---klasycyzm/DwTQSVJY2>

Zadanie 1

Połącz wizerunek kompozytora z podpisem.



- „Portret Wolfganga Amadeusza Mozarta”
- „Portret Josepha Haydna”
- „Portret Ludwiga van Beethovena”

Wszyscy kompozytorzy artystycznie byli związani z Wiedniem, dlatego też otrzymali przydomek „klasyków wiedeńskich”.

Zadanie 2

Dopasuj opis do kompozytora.

<p>Prekursor muzyki romantyzmu. Pochodził z muzycznej rodziny. W wieku 12 lat zaczął tworzyć pierwsze kompozycje. Był kompozytorem, który utrzymywał się tylko i wyłącznie z pisania dzieł muzycznych. Odziedziczył po swoim ojcu trudny charakter: był szorstki i impulsywny, z trudem dostosowywał się do przebywania wśród ludzi. Twórca dziewięciu genialnych symfonii. W IX symfonii wprowadził głosy wokalne w postaci chóru i solistów. Był to nowatorski pomysł w muzyce symfonicznej. W wieku 48 lat całkowicie stracił słuch. Komponował jednak nadal korzystając ze słuchu absolutnego „wewnętrznego” – wtedy powstały jego największe dzieła: msze, symfonia d-moll. Chorował na depresję i frustrację. Zmarł w 1827r., a jego śmierć wyznacza koniec epoki klasycyzmu.</p>	<p>Joseph Haydn</p>
<p>Zwany był „Cudownym Dzieckiem”. Od 4 roku życia zaczął tworzyć pierwsze</p>	<p>Ludwig van Beethoven</p>

<p>kompozycje, które zapisywał mu ojciec. Całe dzieciństwo spędził w podróży. Koncertował w największych dworach i salach koncertowych Europy. O tym, że był to człowiek genialny świadczą „absolutny słuch muzyczny” i pamięć, która umożliwia mu zapisanie utworów po jednokrotnym wysłuchaniu. W ciągu 36 lat stworzył ponad 600 kompozycji. Wszystkie zapisywał ręcznie, a na oryginałach nie widać śladów poprawek, pisał bezbłędnie za pierwszym razem. Twórca koncertów instrumentalnych, symfonii, sonat, triów, kwartetów, oper.</p>	
<p>Był najstarszy z całej trójki wiedeńskiej. Całe życie pełnił posadę nadwornego kompozytora - pisał utwory na zamówienie książąt i arystokratów. Napisał ponad 100 symfonii, kwartety, sonaty, opery, koncerty instrumentalne na różne instrumenty. Był sławny i uznany już za życia. Przychylił się do stworzenia klasycznych norm i reguł w muzyce.</p>	<p>Wolfgang Amadeusz Mozart</p>

Zadania dla klasy 7d 12.03 piątek



Według planu:

1. j. angielski 7d zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenie 3 ze str. 43 w ćwiczeniach.

Następnie połącz podane wyrazy tak, aby utworzyły poprawne wyrażenia lub zwroty.

- | | | |
|------------------|--------------------------|-----------|
| 1 parent-teacher | <input type="checkbox"/> | A break |
| 2 seventh | <input type="checkbox"/> | B grade |
| 3 school | <input type="checkbox"/> | C teacher |
| 4 head | <input type="checkbox"/> | D meeting |
| 5 lunch | <input type="checkbox"/> | E trip |

Zapisz temat: Przedimki - ćwiczenia utrwalające.

Otwórz zeszyt ćwiczeń na str. 42 i wykonaj ćwiczenia.

Na zakończenie dla utrwalenia wiedzy wykonaj quiz:

[Articles a,an,the,- - Podziel na kategorie \(wordwall.net\)](#)

2. j. angielski 7abd zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenia ze str. 42 w ćwiczeniach.

Zapisz temat: Opis wydarzenia

Otwórz podręcznik na str. 36 i zapoznaj się ze zwrotami z tabelki.

WSTĘP

- **I'm going to tell you / write about ...** Opowiem wam / Napiszę o...
- **I need to share my feelings with you.** Chcę podzielić się z wami moimi odczuciami.

POWÓD

- **... because it is a very important problem.** ...gdyż to ważny problem.
- **... because we should do something about it.** ...ponieważ powinniśmy coś z tym zrobić.

WYRAŻANIE EMOCJI

- **I'm so happy about it.** Jestem bardzo szczęśliwy/ szczęśliwa z tego powodu.
- **I'm really sad/disgusted.** Jestem naprawdę smutny/ smutna/zniesmaczony/zniesmaczona.

ZAKOŃCZENIE – WEZWANIE DO DZIAŁANIA

- **I think we should say we are sorry.** Uważam, że powinniśmy przeprosić.
- **Let's help him.** Pomóżmy mu.

Wykonaj ćwiczenia 1, 2 oraz 3 ze str. 36.

Uwaga praca na ocenę, ćwiczenie 5 ze str. 44 w ćwiczeniach, proszę o przestanie prac do 19.03.

j. niemiecki 7d zajęcia opiekuńcze

3. historia zajęcia na platformie Teams

Temat: Świat po I wojnie światowej

Temat ten będziemy realizować przez dwie jednostki lekcyjne.

Zapoznaj się z informacjami z podręcznika ze str. 166- 170

W ramach notatki przepisuj do zeszytu : To już wiem ze str. 170.

Aby lepiej zrozumieć temat proponuję Wam zapoznanie się z wiadomościami z e – podręcznika i filmikach edukacyjnych:

[Skutki I wojny światowej \(epodreczniki.pl\)](http://epodreczniki.pl)

<https://youtu.be/rEcZgKQx5hc>

<https://youtu.be/M7kcOmWBoDs>

4. j. polski zajęcia na platformie Teams

Temat: Jak napisać rozprawkę?

- podręcznik *NOWE Słowa na start!*, rozdział 4. *Człowieczeństwo*, s. 221–224
- wymień etapy pisania rozprawki
- zaprezentuj schematy pisania rozprawki
- dopisz wstęp i zakończenie do podanego fragmentu rozprawki
- sformułuj argumenty do podanego zagadnienia
- wybierz spośród podanych argumentów te, które można wykorzystać do uzasadnienia wskazanej tezy
- sformułuj argumenty i kontrargumenty do podanej tezy
- napisz plan rozprawki
- napisz rozprawkę

5 w-f ZK Teams

Temat: Biegi- jak rozpocząć przygodę z bieganiem?

Tak jest co roku, więc zapewne i tej wiosny będzie podobnie. Leśno-parkowe ścieżki i miejskie chodniki zaroją się od rekreacyjnych biegaczy, którzy wraz z wiosną postanawiają wziąć się za siebie. W końcu, czas noworocznych postanowień już się skończył i trzeba coś ze sobą zrobić, bo trzeba być fit!

Niestety, bardzo wielu początkujących biegaczy nie ma zielonego pojęcia, jak się do tego (tzn. do siebie) zabrać, ani tym bardziej do tego całego biegania. Ale o co tu chodzi? Przecież wszyscy ludzie umieją biegać! Wystarczy jedynie założyć jakieś sportowe buty, no i w drogę! Tymczasem **biegać mądrze, potrafi naprawdę niewielu**, nie tylko z grona tych co dopiero zaczynają, ale także z tych, którzy już od dawna biegają.

Jak zacząć wiosenne bieganie?

Jedną z dobrze sprawdzonych metod treningowych w bieganiu jest tajemnicza formuła:

3x30x130. Co ona w praktyce oznacza? Ano tyle, że powinno się biegać co najmniej 3 razy w

tygodniu, po 30 minut, z tętnem 130 uderzeń serca/minutę. O ile pierwsze dwa człony są proste, o tyle trzeci wymaga nieco wyjaśnienia. Jakie to jest tętno, skoro raczej żaden z początkujących biegaczy nie ma na rękę pulsometra?

Tętno 130 uderzeń serca/minutę to tak naprawdę nasza strefa komfortu, czyli tętno przy którym możemy swobodnie rozmawiać w trakcie biegania. Jeżeli mamy problemy z artykulacją głosu to znaczy, że biegniemy zbyt szybko. I w taki właśnie sposób powinno się biegać przez trzy-cztery tygodnie.

A co dalej? Później zmieniamy formułę na 3x45x130, czyli wydłużamy nasze jednorazowe bieganie do 45 minut pilnując wszakże cały czas naszej indywidualnej strefy komfortu. I tak przez kolejne 3-4 tygodnie. Następnie, dokonujemy jeszcze jednej modyfikacji naszej formuły biegowej na: 3x60x130, co oznacza, że teraz biegamy już bez przerwy przez całą godzinę, w trakcie kolejnych 3-4 tygodni.

Jeżeli wcześniej biegaliśmy systematycznie i według opisanej wyżej zasady, nie powinno nam to sprawić większego problemu

<https://www.youtube.com/watch?v=FUgNXDJp1AQ> – jak biegać?

A WIĘC... DO DZIEŁA!!! ☺

6. matematyka zajęcia na platformie Teams

Temat : Powtórzenie wiadomości z równań cz.1

W ramach ćwiczeń powtórzeniowych przed sprawdzianem wykonaj w zeszycie zadania z podręcznika ze str. 237 cały ZESTAW 1.

W każdym zadaniu wykonaj obliczenia (nie wystarczy podać odpowiedzi).

7. muzyka zajęcia na platformie Teams

Temat: Wiedeńscy mistrzowie muzyki.

Zapoznaj się z filmem:

https://www.youtube.com/watch?v=8dlh2Jg5qm4&t=355s&ab_channel=AgataChojnacka

lub stroną:

<https://epodreczniki.pl/a/epoki-w-dziejach-muzyki---klasycyzm/DwTQSVJY2>

Zadanie 1

Połącz wizerunek kompozytora z podpisem.



- „Portret Wolfganga Amadeusza Mozarta”
- „Portret Josepha Haydna”
- „Portret Ludwiga van Beethovena”

Wszyscy kompozytorzy artystycznie byli związani z Wiedniem, dlatego też otrzymali przydomek „klasyków wiedeńskich”.

Zadanie 2

Dopasuj opis do kompozytora.

<p>Prekursor muzyki romantyzmu. Pochodził z muzycznej rodziny. W wieku 12 lat zaczął tworzyć pierwsze kompozycje. Był kompozytorem, który utrzymywał się tylko i wyłącznie z pisania dzieł muzycznych. Odziedziczył po swoim ojcu trudny charakter: był szorstki i impulsywny, z trudem dostosowywał się do przebywania wśród ludzi. Twórca dziewięciu genialnych symfonii. W IX symfonii wprowadził głosy wokalne w postaci chóru i solistów. Był to nowatorski pomysł w muzyce symfonicznej. W wieku 48 lat całkowicie stracił słuch. Komponował jednak nadal korzystając ze słuchu absolutnego „wewnętrznego” – wtedy powstały jego największe dzieła: msze, symfonia d-moll. Chorował na depresję i frustrację. Zmarł w 1827r., a jego śmierć wyznacza koniec epoki klasycyzmu.</p>	<p>Joseph Haydn</p>
<p>Zwany był „Cudownym Dzieckiem”. Od 4 roku życia zaczął tworzyć pierwsze</p>	<p>Ludwig van Beethoven</p>

<p>kompozycje, które zapisywał mu ojciec. Całe dzieciństwo spędził w podróży. Koncertował w największych dworach i salach koncertowych Europy. O tym, że był to człowiek genialny świadczą „absolutny słuch muzyczny” i pamięć, która umożliwia mu zapisanie utworów po jednokrotnym wysłuchaniu. W ciągu 36 lat stworzył ponad 600 kompozycji. Wszystkie zapisywał ręcznie, a na oryginałach nie widać śladów poprawek, pisał bezbłędnie za pierwszym razem. Twórca koncertów instrumentalnych, symfonii, sonat, triów, kwartetów, oper.</p>	
<p>Był najstarszy z całej trójki wiedeńskiej. Całe życie pełnił posadę nadwornego kompozytora - pisał utwory na zamówienie książąt i arystokratów. Napisał ponad 100 symfonii, kwartety, sonaty, opery, koncerty instrumentalne na różne instrumenty. Był sławny i uznany już za życia. Przychylił się do stworzenia klasycznych norm i reguł w muzyce.</p>	Wolfgang Amadeusz Mozart

Zadania dla klasy 7d 12.03 piątek



Według planu:

1. j. angielski 7d zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenie 3 ze str. 43 w ćwiczeniach.

Następnie połącz podane wyrazy tak, aby utworzyły poprawne wyrażenia lub zwroty.

- | | | |
|------------------|--------------------------|-----------|
| 1 parent-teacher | <input type="checkbox"/> | A break |
| 2 seventh | <input type="checkbox"/> | B grade |
| 3 school | <input type="checkbox"/> | C teacher |
| 4 head | <input type="checkbox"/> | D meeting |
| 5 lunch | <input type="checkbox"/> | E trip |

Zapisz temat: Przedimki - ćwiczenia utrwalające.

Otwórz zeszyt ćwiczeń na str. 42 i wykonaj ćwiczenia.

Na zakończenie dla utrwalenia wiedzy wykonaj quiz:

[Articles a,an,the,- - Podziel na kategorie \(wordwall.net\)](#)

2. j. angielski 7abd zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenia ze str. 42 w ćwiczeniach.

Zapisz temat: Opis wydarzenia

Otwórz podręcznik na str. 36 i zapoznaj się ze zwrotami z tabelki.

WSTĘP

- **I'm going to tell you / write about ...** Opowiem wam / Napiszę o...
- **I need to share my feelings with you.** Chcę podzielić się z wami moimi odczuciami.

POWÓD

- **... because it is a very important problem.** ...gdyż to ważny problem.
- **... because we should do something about it.** ...ponieważ powinniśmy coś z tym zrobić.

WYRAŻANIE EMOCJI

- **I'm so happy about it.** Jestem bardzo szczęśliwy/ szczęśliwa z tego powodu.
- **I'm really sad/disgusted.** Jestem naprawdę smutny/ smutna/zniesmaczony/zniesmaczona.

ZAKOŃCZENIE – WEZWANIE DO DZIAŁANIA

- **I think we should say we are sorry.** Uważam, że powinniśmy przeprosić.
- **Let's help him.** Pomóżmy mu.

Wykonaj ćwiczenia 1, 2 oraz 3 ze str. 36.

Uwaga praca na ocenę, ćwiczenie 5 ze str. 44 w ćwiczeniach, proszę o przestanie prac do 19.03.

j. niemiecki 7d zajęcia opiekuńcze

3. historia zajęcia na platformie Teams

Temat: Świat po I wojnie światowej

Temat ten będziemy realizować przez dwie jednostki lekcyjne.

Zapoznaj się z informacjami z podręcznika ze str. 166- 170

W ramach notatki przepisuj do zeszytu : To już wiem ze str. 170.

Aby lepiej zrozumieć temat proponuję Wam zapoznanie się z wiadomościami z e – podręcznika i filmikach edukacyjnych:

[Skutki I wojny światowej \(epodreczniki.pl\)](http://epodreczniki.pl)

<https://youtu.be/rEcZgKQx5hc>

<https://youtu.be/M7kcOmWBoDs>

4. j. polski zajęcia na platformie Teams

Temat: Jak napisać rozprawkę?

- podręcznik *NOWE Słowa na start!*, rozdział 4. *Człowieczeństwo*, s. 221–224
- wymień etapy pisania rozprawki
- zaprezentuj schematy pisania rozprawki
- dopisz wstęp i zakończenie do podanego fragmentu rozprawki
- sformułuj argumenty do podanego zagadnienia
- wybierz spośród podanych argumentów te, które można wykorzystać do uzasadnienia wskazanej tezy
- sformułuj argumenty i kontrargumenty do podanej tezy
- napisz plan rozprawki
- napisz rozprawkę

5 w-f ZK Teams

Temat: Biegi- jak rozpocząć przygodę z bieganiem?

Tak jest co roku, więc zapewne i tej wiosny będzie podobnie. Leśno-parkowe ścieżki i miejskie chodniki zaroją się od rekreacyjnych biegaczy, którzy wraz z wiosną postanawiają wziąć się za siebie. W końcu, czas noworocznych postanowień już się skończył i trzeba coś ze sobą zrobić, bo trzeba być fit!

Niestety, bardzo wielu początkujących biegaczy nie ma zielonego pojęcia, jak się do tego (tzn. do siebie) zabrać, ani tym bardziej do tego całego biegania. Ale o co tu chodzi? Przecież wszyscy ludzie umieją biegać! Wystarczy jedynie założyć jakieś sportowe buty, no i w drogę! Tymczasem **biegać mądrze, potrafi naprawdę niewielu**, nie tylko z grona tych co dopiero zaczynają, ale także z tych, którzy już od dawna biegają.

Jak zacząć wiosenne bieganie?

Jedną z dobrze sprawdzonych metod treningowych w bieganiu jest tajemnicza formuła:

3x30x130. Co ona w praktyce oznacza? Ano tyle, że powinno się biegać co najmniej 3 razy w

tygodniu, po 30 minut, z tętnem 130 uderzeń serca/minutę. O ile pierwsze dwa człony są proste, o tyle trzeci wymaga nieco wyjaśnienia. Jakie to jest tętno, skoro raczej żaden z początkujących biegaczy nie ma na rękę pulsometra?

Tętno 130 uderzeń serca/minutę to tak naprawdę nasza strefa komfortu, czyli tętno przy którym możemy swobodnie rozmawiać w trakcie biegania. Jeżeli mamy problemy z artykulacją głosu to znaczy, że biegniemy zbyt szybko. I w taki właśnie sposób powinno się biegać przez trzy-cztery tygodnie.

A co dalej? Później zmieniamy formułę na 3x45x130, czyli wydłużamy nasze jednorazowe bieganie do 45 minut pilnując wszakże cały czas naszej indywidualnej strefy komfortu. I tak przez kolejne 3-4 tygodnie. Następnie, dokonujemy jeszcze jednej modyfikacji naszej formuły biegowej na: 3x60x130, co oznacza, że teraz biegamy już bez przerwy przez całą godzinę, w trakcie kolejnych 3-4 tygodni.

Jeżeli wcześniej biegaliśmy systematycznie i według opisanej wyżej zasady, nie powinno nam to sprawić większego problemu

<https://www.youtube.com/watch?v=FUgNXDJp1AQ> – jak biegać?

A WIĘC... DO DZIEŁA!!! ☺

6. matematyka zajęcia na platformie Teams

Temat : Powtórzenie wiadomości z równań cz.1

W ramach ćwiczeń powtórzeniowych przed sprawdzianem wykonaj w zeszycie zadania z podręcznika ze str. 237 cały ZESTAW 1.

W każdym zadaniu wykonaj obliczenia (nie wystarczy podać odpowiedzi).

7. muzyka zajęcia na platformie Teams

Temat: Wiedeńscy mistrzowie muzyki.

Zapoznaj się z filmem:

https://www.youtube.com/watch?v=8dlh2Jg5qm4&t=355s&ab_channel=AgataChojnacka

lub stroną:

<https://epodreczniki.pl/a/epoki-w-dziejach-muzyki---klasycyzm/DwTQSVJY2>

Zadanie 1

Połącz wizerunek kompozytora z podpisem.



- „Portret Wolfganga Amadeusza Mozarta”
- „Portret Josepha Haydna”
- „Portret Ludwiga van Beethovena”

Wszyscy kompozytorzy artystycznie byli związani z Wiedniem, dlatego też otrzymali przydomek „klasyków wiedeńskich”.

Zadanie 2

Dopasuj opis do kompozytora.

<p>Prekursor muzyki romantyzmu. Pochodził z muzycznej rodziny. W wieku 12 lat zaczął tworzyć pierwsze kompozycje. Był kompozytorem, który utrzymywał się tylko i wyłącznie z pisania dzieł muzycznych. Odziedziczył po swoim ojcu trudny charakter: był szorstki i impulsywny, z trudem dostosowywał się do przebywania wśród ludzi. Twórca dziewięciu genialnych symfonii. W IX symfonii wprowadził głosy wokalne w postaci chóru i solistów. Był to nowatorski pomysł w muzyce symfonicznej. W wieku 48 lat całkowicie stracił słuch. Komponował jednak nadal korzystając ze słuchu absolutnego „wewnętrznego” – wtedy powstały jego największe dzieła: msze, symfonia d-moll. Chorował na depresję i frustrację. Zmarł w 1827r., a jego śmierć wyznacza koniec epoki klasycyzmu.</p>	<p>Joseph Haydn</p>
<p>Zwany był „Cudownym Dzieckiem”. Od 4 roku życia zaczął tworzyć pierwsze</p>	<p>Ludwig van Beethoven</p>

<p>kompozycje, które zapisywał mu ojciec. Całe dzieciństwo spędził w podróży. Koncertował w największych dworach i salach koncertowych Europy. O tym, że był to człowiek genialny świadczą „absolutny słuch muzyczny” i pamięć, która umożliwia mu zapisanie utworów po jednokrotnym wysłuchaniu. W ciągu 36 lat stworzył ponad 600 kompozycji. Wszystkie zapisywał ręcznie, a na oryginałach nie widać śladów poprawek, pisał bezbłędnie za pierwszym razem. Twórca koncertów instrumentalnych, symfonii, sonat, triów, kwartetów, oper.</p>	
<p>Był najstarszy z całej trójki wiedeńskiej. Całe życie pełnił posadę nadwornego kompozytora - pisał utwory na zamówienie książąt i arystokratów. Napisał ponad 100 symfonii, kwartety, sonaty, opery, koncerty instrumentalne na różne instrumenty. Był sławny i uznany już za życia. Przychylił się do stworzenia klasycznych norm i reguł w muzyce.</p>	Wolfgang Amadeusz Mozart

Zadania dla klasy 7d 12.03 piątek



Według planu:

1. j. angielski 7d zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenie 3 ze str. 43 w ćwiczeniach.

Następnie połącz podane wyrazy tak, aby utworzyły poprawne wyrażenia lub zwroty.

- | | | |
|------------------|--------------------------|-----------|
| 1 parent-teacher | <input type="checkbox"/> | A break |
| 2 seventh | <input type="checkbox"/> | B grade |
| 3 school | <input type="checkbox"/> | C teacher |
| 4 head | <input type="checkbox"/> | D meeting |
| 5 lunch | <input type="checkbox"/> | E trip |

Zapisz temat: Przedimki - ćwiczenia utrwalające.

Otwórz zeszyt ćwiczeń na str. 42 i wykonaj ćwiczenia.

Na zakończenie dla utrwalenia wiedzy wykonaj quiz:

[Articles a,an,the,- - Podziel na kategorie \(wordwall.net\)](#)

2. j. angielski 7abd zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenia ze str. 42 w ćwiczeniach.

Zapisz temat: Opis wydarzenia

Otwórz podręcznik na str. 36 i zapoznaj się ze zwrotami z tabelki.

WSTĘP

- **I'm going to tell you / write about ...** Opowiem wam / Napiszę o...
- **I need to share my feelings with you.** Chcę podzielić się z wami moimi odczuciami.

POWÓD

- **... because it is a very important problem.** ...gdyż to ważny problem.
- **... because we should do something about it.** ...ponieważ powinniśmy coś z tym zrobić.

WYRAŻANIE EMOCJI

- **I'm so happy about it.** Jestem bardzo szczęśliwy/ szczęśliwa z tego powodu.
- **I'm really sad/disgusted.** Jestem naprawdę smutny/ smutna/zniesmaczony/zniesmaczona.

ZAKOŃCZENIE – WEZWANIE DO DZIAŁANIA

- **I think we should say we are sorry.** Uważam, że powinniśmy przeprosić.
- **Let's help him.** Pomóżmy mu.

Wykonaj ćwiczenia 1, 2 oraz 3 ze str. 36.

Uwaga praca na ocenę, ćwiczenie 5 ze str. 44 w ćwiczeniach, proszę o przestanie prac do 19.03.

j. niemiecki 7d zajęcia opiekuńcze

3. historia zajęcia na platformie Teams

Temat: Świat po I wojnie światowej

Temat ten będziemy realizować przez dwie jednostki lekcyjne.

Zapoznaj się z informacjami z podręcznika ze str. 166- 170

W ramach notatki przepisuj do zeszytu : To już wiem ze str. 170.

Aby lepiej zrozumieć temat proponuję Wam zapoznanie się z wiadomościami z e – podręcznika i filmikach edukacyjnych:

[Skutki I wojny światowej \(epodreczniki.pl\)](http://epodreczniki.pl)

<https://youtu.be/rEcZgKQx5hc>

<https://youtu.be/M7kcOmWBoDs>

4. j. polski zajęcia na platformie Teams

Temat: Jak napisać rozprawkę?

- podręcznik *NOWE Słowa na start!*, rozdział 4. *Człowieczeństwo*, s. 221–224
- wymień etapy pisania rozprawki
- zaprezentuj schematy pisania rozprawki
- dopisz wstęp i zakończenie do podanego fragmentu rozprawki
- sformułuj argumenty do podanego zagadnienia
- wybierz spośród podanych argumentów te, które można wykorzystać do uzasadnienia wskazanej tezy
- sformułuj argumenty i kontrargumenty do podanej tezy
- napisz plan rozprawki
- napisz rozprawkę

5 w-f ZK Teams

Temat: Biegi- jak rozpocząć przygodę z bieganiem?

Tak jest co roku, więc zapewne i tej wiosny będzie podobnie. Leśno-parkowe ścieżki i miejskie chodniki zaroją się od rekreacyjnych biegaczy, którzy wraz z wiosną postanawiają wziąć się za siebie. W końcu, czas noworocznych postanowień już się skończył i trzeba coś ze sobą zrobić, bo trzeba być fit!

Niestety, bardzo wielu początkujących biegaczy nie ma zielonego pojęcia, jak się do tego (tzn. do siebie) zabrać, ani tym bardziej do tego całego biegania. Ale o co tu chodzi? Przecież wszyscy ludzie umieją biegać! Wystarczy jedynie założyć jakieś sportowe buty, no i w drogę! Tymczasem **biegać mądrze, potrafi naprawdę niewielu**, nie tylko z grona tych co dopiero zaczynają, ale także z tych, którzy już od dawna biegają.

Jak zacząć wiosenne bieganie?

Jedną z dobrze sprawdzonych metod treningowych w bieganiu jest tajemnicza formuła:

3x30x130. Co ona w praktyce oznacza? Ano tyle, że powinno się biegać co najmniej 3 razy w

tygodniu, po 30 minut, z tętnem 130 uderzeń serca/minutę. O ile pierwsze dwa człony są proste, o tyle trzeci wymaga nieco wyjaśnienia. Jakie to jest tętno, skoro raczej żaden z początkujących biegaczy nie ma na rękę pulsometra?

Tętno 130 uderzeń serca/minutę to tak naprawdę nasza strefa komfortu, czyli tętno przy którym możemy swobodnie rozmawiać w trakcie biegania. Jeżeli mamy problemy z artykulacją głosu to znaczy, że biegniemy zbyt szybko. I w taki właśnie sposób powinno się biegać przez trzy-cztery tygodnie.

A co dalej? Później zmieniamy formułę na 3x45x130, czyli wydłużamy nasze jednorazowe bieganie do 45 minut pilnując wszakże cały czas naszej indywidualnej strefy komfortu. I tak przez kolejne 3-4 tygodnie. Następnie, dokonujemy jeszcze jednej modyfikacji naszej formuły biegowej na: 3x60x130, co oznacza, że teraz biegamy już bez przerwy przez całą godzinę, w trakcie kolejnych 3-4 tygodni.

Jeżeli wcześniej biegaliśmy systematycznie i według opisanej wyżej zasady, nie powinno nam to sprawić większego problemu

<https://www.youtube.com/watch?v=FUgNXDJp1AQ> – jak biegać?

A WIĘC... DO DZIEŁA!!! ☺

6. matematyka zajęcia na platformie Teams

Temat : Powtórzenie wiadomości z równań cz.1

W ramach ćwiczeń powtórzeniowych przed sprawdzianem wykonaj w zeszycie zadania z podręcznika ze str. 237 cały ZESTAW 1.

W każdym zadaniu wykonaj obliczenia (nie wystarczy podać odpowiedzi).

7. muzyka zajęcia na platformie Teams

Temat: Wiedeńscy mistrzowie muzyki.

Zapoznaj się z filmem:

https://www.youtube.com/watch?v=8dlh2Jg5qm4&t=355s&ab_channel=AgataChojnacka

lub stroną:

<https://epodreczniki.pl/a/epoki-w-dziejach-muzyki---klasycyzm/DwTQSVJY2>

Zadanie 1

Połącz wizerunek kompozytora z podpisem.



- „Portret Wolfganga Amadeusza Mozarta”
- „Portret Josepha Haydna”
- „Portret Ludwiga van Beethovena”

Wszyscy kompozytorzy artystycznie byli związani z Wiedniem, dlatego też otrzymali przydomek „klasyków wiedeńskich”.

Zadanie 2

Dopasuj opis do kompozytora.

<p>Prekursor muzyki romantyzmu. Pochodził z muzycznej rodziny. W wieku 12 lat zaczął tworzyć pierwsze kompozycje. Był kompozytorem, który utrzymywał się tylko i wyłącznie z pisania dzieł muzycznych. Odziedziczył po swoim ojcu trudny charakter: był szorstki i impulsywny, z trudem dostosowywał się do przebywania wśród ludzi. Twórca dziewięciu genialnych symfonii. W IX symfonii wprowadził głosy wokalne w postaci chóru i solistów. Był to nowatorski pomysł w muzyce symfonicznej. W wieku 48 lat całkowicie stracił słuch. Komponował jednak nadal korzystając ze słuchu absolutnego „wewnętrznego” – wtedy powstały jego największe dzieła: msze, symfonia d-moll. Chorował na depresję i frustrację. Zmarł w 1827r., a jego śmierć wyznacza koniec epoki klasycyzmu.</p>	<p>Joseph Haydn</p>
<p>Zwany był „Cudownym Dzieckiem”. Od 4 roku życia zaczął tworzyć pierwsze</p>	<p>Ludwig van Beethoven</p>

<p>kompozycje, które zapisywał mu ojciec. Całe dzieciństwo spędził w podróży. Koncertował w największych dworach i salach koncertowych Europy. O tym, że był to człowiek genialny świadczą „absolutny słuch muzyczny” i pamięć, która umożliwia mu zapisanie utworów po jednokrotnym wysłuchaniu. W ciągu 36 lat stworzył ponad 600 kompozycji. Wszystkie zapisywał ręcznie, a na oryginałach nie widać śladów poprawek, pisał bezbłędnie za pierwszym razem. Twórca koncertów instrumentalnych, symfonii, sonat, triów, kwartetów, oper.</p>	
<p>Był najstarszy z całej trójki wiedeńskiej. Całe życie pełnił posadę nadwornego kompozytora - pisał utwory na zamówienie książąt i arystokratów. Napisał ponad 100 symfonii, kwartety, sonaty, opery, koncerty instrumentalne na różne instrumenty. Był sławny i uznany już za życia. Przychylił się do stworzenia klasycznych norm i reguł w muzyce.</p>	<p>Wolfgang Amadeusz Mozart</p>

Zadania dla klasy 7d 12.03 piątek



Według planu:

1. j. angielski 7d zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenie 3 ze str. 43 w ćwiczeniach.

Następnie połącz podane wyrazy tak, aby utworzyły poprawne wyrażenia lub zwroty.

- | | | |
|------------------|--------------------------|-----------|
| 1 parent-teacher | <input type="checkbox"/> | A break |
| 2 seventh | <input type="checkbox"/> | B grade |
| 3 school | <input type="checkbox"/> | C teacher |
| 4 head | <input type="checkbox"/> | D meeting |
| 5 lunch | <input type="checkbox"/> | E trip |

Zapisz temat: Przedimki - ćwiczenia utrwalające.

Otwórz zeszyt ćwiczeń na str. 42 i wykonaj ćwiczenia.

Na zakończenie dla utrwalenia wiedzy wykonaj quiz:

[Articles a,an,the,- - Podziel na kategorie \(wordwall.net\)](#)

2. j. angielski 7abd zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenia ze str. 42 w ćwiczeniach.

Zapisz temat: Opis wydarzenia

Otwórz podręcznik na str. 36 i zapoznaj się ze zwrotami z tabelki.

WSTĘP

- **I'm going to tell you / write about ...** Opowiem wam / Napiszę o...
- **I need to share my feelings with you.** Chcę podzielić się z wami moimi odczuciami.

POWÓD

- **... because it is a very important problem.** ...gdyż to ważny problem.
- **... because we should do something about it.** ...ponieważ powinniśmy coś z tym zrobić.

WYRAŻANIE EMOCJI

- **I'm so happy about it.** Jestem bardzo szczęśliwy/ szczęśliwa z tego powodu.
- **I'm really sad/disgusted.** Jestem naprawdę smutny/ smutna/zniesmaczony/zniesmaczona.

ZAKOŃCZENIE – WEZWANIE DO DZIAŁANIA

- **I think we should say we are sorry.** Uważam, że powinniśmy przeprosić.
- **Let's help him.** Pomóżmy mu.

Wykonaj ćwiczenia 1, 2 oraz 3 ze str. 36.

Uwaga praca na ocenę, ćwiczenie 5 ze str. 44 w ćwiczeniach, proszę o przestanie prac do 19.03.

j. niemiecki 7d zajęcia opiekuńcze

3. historia zajęcia na platformie Teams

Temat: Świat po I wojnie światowej

Temat ten będziemy realizować przez dwie jednostki lekcyjne.

Zapoznaj się z informacjami z podręcznika ze str. 166- 170

W ramach notatki przepisuj do zeszytu : To już wiem ze str. 170.

Aby lepiej zrozumieć temat proponuję Wam zapoznanie się z wiadomościami z e – podręcznika i filmikach edukacyjnych:

[Skutki I wojny światowej \(epodreczniki.pl\)](http://Skutki%20I%20wojny%20%C5%9Bwiatowej%20(e%20podreczniki.pl))

<https://youtu.be/rEcZgKQx5hc>

<https://youtu.be/M7kcOmWBoDs>

4. j. polski zajęcia na platformie Teams

Temat: Jak napisać rozprawkę?

- podręcznik *NOWE Słowa na start!*, rozdział 4. *Człowieczeństwo*, s. 221–224
- wymień etapy pisania rozprawki
- zaprezentuj schematy pisania rozprawki
- dopisz wstęp i zakończenie do podanego fragmentu rozprawki
- sformułuj argumenty do podanego zagadnienia
- wybierz spośród podanych argumentów te, które można wykorzystać do uzasadnienia wskazanej tezy
- sformułuj argumenty i kontrargumenty do podanej tezy
- napisz plan rozprawki
- napisz rozprawkę

5 w-f ZK Teams

Temat: Biegi- jak rozpocząć przygodę z bieganiem?

Tak jest co roku, więc zapewne i tej wiosny będzie podobnie. Leśno-parkowe ścieżki i miejskie chodniki zaroją się od rekreacyjnych biegaczy, którzy wraz z wiosną postanawiają wziąć się za siebie. W końcu, czas noworocznych postanowień już się skończył i trzeba coś ze sobą zrobić, bo trzeba być fit!

Niestety, bardzo wielu początkujących biegaczy nie ma zielonego pojęcia, jak się do tego (tzn. do siebie) zabrać, ani tym bardziej do tego całego biegania. Ale o co tu chodzi? Przecież wszyscy ludzie umieją biegać! Wystarczy jedynie założyć jakieś sportowe buty, no i w drogę! Tymczasem **biegać mądrze, potrafi naprawdę niewielu**, nie tylko z grona tych co dopiero zaczynają, ale także z tych, którzy już od dawna biegają.

Jak zacząć wiosenne bieganie?

Jedną z dobrze sprawdzonych metod treningowych w bieganiu jest tajemnicza formuła:

3x30x130. Co ona w praktyce oznacza? Ano tyle, że powinno się biegać co najmniej 3 razy w

tygodniu, po 30 minut, z tętnem 130 uderzeń serca/minutę. O ile pierwsze dwa człony są proste, o tyle trzeci wymaga nieco wyjaśnienia. Jakie to jest tętno, skoro raczej żaden z początkujących biegaczy nie ma na rękę pulsometra?

Tętno 130 uderzeń serca/minutę to tak naprawdę nasza strefa komfortu, czyli tętno przy którym możemy swobodnie rozmawiać w trakcie biegania. Jeżeli mamy problemy z artykulacją głosu to znaczy, że biegniemy zbyt szybko. I w taki właśnie sposób powinno się biegać przez trzy-cztery tygodnie.

A co dalej? Później zmieniamy formułę na 3x45x130, czyli wydłużamy nasze jednorazowe bieganie do 45 minut pilnując wszakże cały czas naszej indywidualnej strefy komfortu. I tak przez kolejne 3-4 tygodnie. Następnie, dokonujemy jeszcze jednej modyfikacji naszej formuły biegowej na: 3x60x130, co oznacza, że teraz biegamy już bez przerwy przez całą godzinę, w trakcie kolejnych 3-4 tygodni.

Jeżeli wcześniej biegaliśmy systematycznie i według opisanej wyżej zasady, nie powinno nam to sprawić większego problemu

<https://www.youtube.com/watch?v=FUgNXDJP1AQ> – jak biegać?

A WIĘC... DO DZIEŁA!!! ☺

6. matematyka zajęcia na platformie Teams

Temat : Powtórzenie wiadomości z równań cz.1

W ramach ćwiczeń powtórzeniowych przed sprawdzianem wykonaj w zeszycie zadania z podręcznika ze str. 237 cały ZESTAW 1.

W każdym zadaniu wykonaj obliczenia (nie wystarczy podać odpowiedzi).

7. muzyka zajęcia na platformie Teams

Temat: Wiedeńscy mistrzowie muzyki.

Zapoznaj się z filmem:

https://www.youtube.com/watch?v=8dlh2Jg5qm4&t=355s&ab_channel=AgataChojnacka

lub stroną:

<https://epodreczniki.pl/a/epoki-w-dziejach-muzyki---klasycyzm/DwTQSVJY2>

Zadanie 1

Połącz wizerunek kompozytora z podpisem.



- „Portret Wolfganga Amadeusza Mozarta”
- „Portret Josepha Haydna”
- „Portret Ludwiga van Beethovena”

Wszyscy kompozytorzy artystycznie byli związani z Wiedniem, dlatego też otrzymali przydomek „klasyków wiedeńskich”.

Zadanie 2

Dopasuj opis do kompozytora.

<p>Prekursor muzyki romantyzmu. Pochodził z muzycznej rodziny. W wieku 12 lat zaczął tworzyć pierwsze kompozycje. Był kompozytorem, który utrzymywał się tylko i wyłącznie z pisania dzieł muzycznych. Odziedziczył po swoim ojcu trudny charakter: był szorstki i impulsywny, z trudem dostosowywał się do przebywania wśród ludzi. Twórca dziewięciu genialnych symfonii. W IX symfonii wprowadził głosy wokalne w postaci chóru i solistów. Był to nowatorski pomysł w muzyce symfonicznej. W wieku 48 lat całkowicie stracił słuch. Komponował jednak nadal korzystając ze słuchu absolutnego „wewnętrznego” – wtedy powstały jego największe dzieła: msze, symfonia d-moll. Chorował na depresję i frustrację. Zmarł w 1827r., a jego śmierć wyznacza koniec epoki klasycyzmu.</p>	<p>Joseph Haydn</p>
<p>Zwany był „Cudownym Dzieckiem”. Od 4 roku życia zaczął tworzyć pierwsze</p>	<p>Ludwig van Beethoven</p>

<p>kompozycje, które zapisywał mu ojciec. Całe dzieciństwo spędził w podróży. Koncertował w największych dworach i salach koncertowych Europy. O tym, że był to człowiek genialny świadczą „absolutny słuch muzyczny” i pamięć, która umożliwia mu zapisanie utworów po jednokrotnym wysłuchaniu. W ciągu 36 lat stworzył ponad 600 kompozycji. Wszystkie zapisywał ręcznie, a na oryginałach nie widać śladów poprawek, pisał bezbłędnie za pierwszym razem. Twórca koncertów instrumentalnych, symfonii, sonat, triów, kwartetów, oper.</p>	
<p>Był najstarszy z całej trójki wiedeńskiej. Całe życie pełnił posadę nadwornego kompozytora - pisał utwory na zamówienie książąt i arystokratów. Napisał ponad 100 symfonii, kwartety, sonaty, opery, koncerty instrumentalne na różne instrumenty. Był sławny i uznany już za życia. Przychylił się do stworzenia klasycznych norm i reguł w muzyce.</p>	<p>Wolfgang Amadeusz Mozart</p>

Zadania dla klasy 7d 12.03 piątek



Według planu:

1. j. angielski 7d zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenie 3 ze str. 43 w ćwiczeniach.

Następnie połącz podane wyrazy tak, aby utworzyły poprawne wyrażenia lub zwroty.

- | | | |
|------------------|--------------------------|-----------|
| 1 parent-teacher | <input type="checkbox"/> | A break |
| 2 seventh | <input type="checkbox"/> | B grade |
| 3 school | <input type="checkbox"/> | C teacher |
| 4 head | <input type="checkbox"/> | D meeting |
| 5 lunch | <input type="checkbox"/> | E trip |

Zapisz temat: Przedimki - ćwiczenia utrwalające.

Otwórz zeszyt ćwiczeń na str. 42 i wykonaj ćwiczenia.

Na zakończenie dla utrwalenia wiedzy wykonaj quiz:

[Articles a,an,the,- - Podziel na kategorie \(wordwall.net\)](#)

2. j. angielski 7abd zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenia ze str. 42 w ćwiczeniach.

Zapisz temat: Opis wydarzenia

Otwórz podręcznik na str. 36 i zapoznaj się ze zwrotami z tabelki.

WSTĘP

- **I'm going to tell you / write about ...** Opowiem wam / Napiszę o...
- **I need to share my feelings with you.** Chcę podzielić się z wami moimi odczuciami.

POWÓD

- **... because it is a very important problem.** ...gdyż to ważny problem.
- **... because we should do something about it.** ...ponieważ powinniśmy coś z tym zrobić.

WYRAŻANIE EMOCJI

- **I'm so happy about it.** Jestem bardzo szczęśliwy/ szczęśliwa z tego powodu.
- **I'm really sad/disgusted.** Jestem naprawdę smutny/ smutna/zniesmaczony/zniesmaczona.

ZAKOŃCZENIE – WEZWANIE DO DZIAŁANIA

- **I think we should say we are sorry.** Uważam, że powinniśmy przeprosić.
- **Let's help him.** Pomóżmy mu.

Wykonaj ćwiczenia 1, 2 oraz 3 ze str. 36.

Uwaga praca na ocenę, ćwiczenie 5 ze str. 44 w ćwiczeniach, proszę o przestanie prac do 19.03.

j. niemiecki 7d zajęcia opiekuńcze

3. historia zajęcia na platformie Teams

Temat: Świat po I wojnie światowej

Temat ten będziemy realizować przez dwie jednostki lekcyjne.

Zapoznaj się z informacjami z podręcznika ze str. 166- 170

W ramach notatki przepisuj do zeszytu : To już wiem ze str. 170.

Aby lepiej zrozumieć temat proponuję Wam zapoznanie się z wiadomościami z e – podręcznika i filmikach edukacyjnych:

[Skutki I wojny światowej \(epodreczniki.pl\)](http://epodreczniki.pl)

<https://youtu.be/rEcZgKQx5hc>

<https://youtu.be/M7kcOmWBoDs>

4. j. polski zajęcia na platformie Teams

Temat: Jak napisać rozprawkę?

- podręcznik *NOWE Słowa na start!*, rozdział 4. *Człowieczeństwo*, s. 221–224
- wymień etapy pisania rozprawki
- zaprezentuj schematy pisania rozprawki
- dopisz wstęp i zakończenie do podanego fragmentu rozprawki
- sformułuj argumenty do podanego zagadnienia
- wybierz spośród podanych argumentów te, które można wykorzystać do uzasadnienia wskazanej tezy
- sformułuj argumenty i kontrargumenty do podanej tezy
- napisz plan rozprawki
- napisz rozprawkę

5 w-f ZK Teams

Temat: Biegi- jak rozpocząć przygodę z bieganiem?

Tak jest co roku, więc zapewne i tej wiosny będzie podobnie. Leśno-parkowe ścieżki i miejskie chodniki zaroją się od rekreacyjnych biegaczy, którzy wraz z wiosną postanawiają wziąć się za siebie. W końcu, czas noworocznych postanowień już się skończył i trzeba coś ze sobą zrobić, bo trzeba być fit!

Niestety, bardzo wielu początkujących biegaczy nie ma zielonego pojęcia, jak się do tego (tzn. do siebie) zabrać, ani tym bardziej do tego całego biegania. Ale o co tu chodzi? Przecież wszyscy ludzie umieją biegać! Wystarczy jedynie założyć jakieś sportowe buty, no i w drogę! Tymczasem **biegać mądrze, potrafi naprawdę niewielu**, nie tylko z grona tych co dopiero zaczynają, ale także z tych, którzy już od dawna biegają.

Jak zacząć wiosenne bieganie?

Jedną z dobrze sprawdzonych metod treningowych w bieganiu jest tajemnicza formuła:

3x30x130. Co ona w praktyce oznacza? Ano tyle, że powinno się biegać co najmniej 3 razy w

tygodniu, po 30 minut, z tętnem 130 uderzeń serca/minutę. O ile pierwsze dwa człony są proste, o tyle trzeci wymaga nieco wyjaśnienia. Jakie to jest tętno, skoro raczej żaden z początkujących biegaczy nie ma na rękę pulsometra?

Tętno 130 uderzeń serca/minutę to tak naprawdę nasza strefa komfortu, czyli tętno przy którym możemy swobodnie rozmawiać w trakcie biegania. Jeżeli mamy problemy z artykulacją głosu to znaczy, że biegniemy zbyt szybko. I w taki właśnie sposób powinno się biegać przez trzy-cztery tygodnie.

A co dalej? Później zmieniamy formułę na 3x45x130, czyli wydłużamy nasze jednorazowe bieganie do 45 minut pilnując wszakże cały czas naszej indywidualnej strefy komfortu. I tak przez kolejne 3-4 tygodnie. Następnie, dokonujemy jeszcze jednej modyfikacji naszej formuły biegowej na: 3x60x130, co oznacza, że teraz biegamy już bez przerwy przez całą godzinę, w trakcie kolejnych 3-4 tygodni.

Jeżeli wcześniej biegaliśmy systematycznie i według opisanej wyżej zasady, nie powinno nam to sprawić większego problemu

<https://www.youtube.com/watch?v=FUgNXDJp1AQ> – jak biegać?

A WIĘC... DO DZIEŁA!!! ☺

6. matematyka zajęcia na platformie Teams

Temat : Powtórzenie wiadomości z równań cz.1

W ramach ćwiczeń powtórzeniowych przed sprawdzianem wykonaj w zeszycie zadania z podręcznika ze str. 237 cały ZESTAW 1.

W każdym zadaniu wykonaj obliczenia (nie wystarczy podać odpowiedzi).

7. muzyka zajęcia na platformie Teams

Temat: Wiedeńscy mistrzowie muzyki.

Zapoznaj się z filmem:

https://www.youtube.com/watch?v=8dlh2Jg5qm4&t=355s&ab_channel=AgataChojnacka

lub stroną:

<https://epodreczniki.pl/a/epoki-w-dziejach-muzyki---klasycyzm/DwTQSVJY2>

Zadanie 1

Połącz wizerunek kompozytora z podpisem.



- „Portret Wolfganga Amadeusza Mozarta”
- „Portret Josepha Haydna”
- „Portret Ludwiga van Beethovena”

Wszyscy kompozytorzy artystycznie byli związani z Wiedniem, dlatego też otrzymali przydomek „klasyków wiedeńskich”.

Zadanie 2

Dopasuj opis do kompozytora.

<p>Prekursor muzyki romantyzmu. Pochodził z muzycznej rodziny. W wieku 12 lat zaczął tworzyć pierwsze kompozycje. Był kompozytorem, który utrzymywał się tylko i wyłącznie z pisania dzieł muzycznych. Odziedziczył po swoim ojcu trudny charakter: był szorstki i impulsywny, z trudem dostosowywał się do przebywania wśród ludzi. Twórca dziewięciu genialnych symfonii. W IX symfonii wprowadził głosy wokalne w postaci chóru i solistów. Był to nowatorski pomysł w muzyce symfonicznej. W wieku 48 lat całkowicie stracił słuch. Komponował jednak nadal korzystając ze słuchu absolutnego „wewnętrznego” – wtedy powstały jego największe dzieła: msze, symfonia d-moll. Chorował na depresję i frustrację. Zmarł w 1827r., a jego śmierć wyznacza koniec epoki klasycyzmu.</p>	<p>Joseph Haydn</p>
<p>Zwany był „Cudownym Dzieckiem”. Od 4 roku życia zaczął tworzyć pierwsze</p>	<p>Ludwig van Beethoven</p>

<p>kompozycje, które zapisywał mu ojciec. Całe dzieciństwo spędził w podróży. Koncertował w największych dworach i salach koncertowych Europy. O tym, że był to człowiek genialny świadczą „absolutny słuch muzyczny” i pamięć, która umożliwia mu zapisanie utworów po jednokrotnym wysłuchaniu. W ciągu 36 lat stworzył ponad 600 kompozycji. Wszystkie zapisywał ręcznie, a na oryginałach nie widać śladów poprawek, pisał bezbłędnie za pierwszym razem. Twórca koncertów instrumentalnych, symfonii, sonat, triów, kwartetów, oper.</p>	
<p>Był najstarszy z całej trójki wiedeńskiej. Całe życie pełnił posadę nadwornego kompozytora - pisał utwory na zamówienie książąt i arystokratów. Napisał ponad 100 symfonii, kwartety, sonaty, opery, koncerty instrumentalne na różne instrumenty. Był sławny i uznany już za życia. Przychylił się do stworzenia klasycznych norm i reguł w muzyce.</p>	<p>Wolfgang Amadeusz Mozart</p>

Zadania dla klasy 7d 12.03 piątek



Według planu:

1. j. angielski 7d zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenie 3 ze str. 43 w ćwiczeniach.

Następnie połącz podane wyrazy tak, aby utworzyły poprawne wyrażenia lub zwroty.

- | | | |
|------------------|--------------------------|-----------|
| 1 parent-teacher | <input type="checkbox"/> | A break |
| 2 seventh | <input type="checkbox"/> | B grade |
| 3 school | <input type="checkbox"/> | C teacher |
| 4 head | <input type="checkbox"/> | D meeting |
| 5 lunch | <input type="checkbox"/> | E trip |

Zapisz temat: Przedimki - ćwiczenia utrwalające.

Otwórz zeszyt ćwiczeń na str. 42 i wykonaj ćwiczenia.

Na zakończenie dla utrwalenia wiedzy wykonaj quiz:

[Articles a,an,the,- - Podziel na kategorie \(wordwall.net\)](#)

2. j. angielski 7abd zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenia ze str. 42 w ćwiczeniach.

Zapisz temat: Opis wydarzenia

Otwórz podręcznik na str. 36 i zapoznaj się ze zwrotami z tabelki.

WSTĘP

- **I'm going to tell you / write about ...** Opowiem wam / Napiszę o...
- **I need to share my feelings with you.** Chcę podzielić się z wami moimi odczuciami.

POWÓD

- **... because it is a very important problem.** ...gdyż to ważny problem.
- **... because we should do something about it.** ...ponieważ powinniśmy coś z tym zrobić.

WYRAŻANIE EMOCJI

- **I'm so happy about it.** Jestem bardzo szczęśliwy/ szczęśliwa z tego powodu.
- **I'm really sad/disgusted.** Jestem naprawdę smutny/ smutna/zniesmaczony/zniesmaczona.

ZAKOŃCZENIE – WEZWANIE DO DZIAŁANIA

- **I think we should say we are sorry.** Uważam, że powinniśmy przeprosić.
- **Let's help him.** Pomóżmy mu.

Wykonaj ćwiczenia 1, 2 oraz 3 ze str. 36.

Uwaga praca na ocenę, ćwiczenie 5 ze str. 44 w ćwiczeniach, proszę o przestanie prac do 19.03.

j. niemiecki 7d zajęcia opiekuńcze

3. historia zajęcia na platformie Teams

Temat: Świat po I wojnie światowej

Temat ten będziemy realizować przez dwie jednostki lekcyjne.

Zapoznaj się z informacjami z podręcznika ze str. 166- 170

W ramach notatki przepisuj do zeszytu : To już wiem ze str. 170.

Aby lepiej zrozumieć temat proponuję Wam zapoznanie się z wiadomościami z e – podręcznika i filmikach edukacyjnych:

[Skutki I wojny światowej \(epodreczniki.pl\)](http://epodreczniki.pl)

<https://youtu.be/rEcZgKQx5hc>

<https://youtu.be/M7kcOmWBoDs>

4. j. polski zajęcia na platformie Teams

Temat: Jak napisać rozprawkę?

- podręcznik *NOWE Słowa na start!*, rozdział 4. *Człowieczeństwo*, s. 221–224
- wymień etapy pisania rozprawki
- zaprezentuj schematy pisania rozprawki
- dopisz wstęp i zakończenie do podanego fragmentu rozprawki
- sformułuj argumenty do podanego zagadnienia
- wybierz spośród podanych argumentów te, które można wykorzystać do uzasadnienia wskazanej tezy
- sformułuj argumenty i kontrargumenty do podanej tezy
- napisz plan rozprawki
- napisz rozprawkę

5 w-f ZK Teams

Temat: Biegi- jak rozpocząć przygodę z bieganiem?

Tak jest co roku, więc zapewne i tej wiosny będzie podobnie. Leśno-parkowe ścieżki i miejskie chodniki zaroją się od rekreacyjnych biegaczy, którzy wraz z wiosną postanawiają wziąć się za siebie. W końcu, czas noworocznych postanowień już się skończył i trzeba coś ze sobą zrobić, bo trzeba być fit!

Niestety, bardzo wielu początkujących biegaczy nie ma zielonego pojęcia, jak się do tego (tzn. do siebie) zabrać, ani tym bardziej do tego całego biegania. Ale o co tu chodzi? Przecież wszyscy ludzie umieją biegać! Wystarczy jedynie założyć jakieś sportowe buty, no i w drogę! Tymczasem **biegać mądrze, potrafi naprawdę niewielu**, nie tylko z grona tych co dopiero zaczynają, ale także z tych, którzy już od dawna biegają.

Jak zacząć wiosenne bieganie?

Jedną z dobrze sprawdzonych metod treningowych w bieganiu jest tajemnicza formuła:

3x30x130. Co ona w praktyce oznacza? Ano tyle, że powinno się biegać co najmniej 3 razy w

tygodniu, po 30 minut, z tętnem 130 uderzeń serca/minutę. O ile pierwsze dwa człony są proste, o tyle trzeci wymaga nieco wyjaśnienia. Jakie to jest tętno, skoro raczej żaden z początkujących biegaczy nie ma na rękę pulsometra?

Tętno 130 uderzeń serca/minutę to tak naprawdę nasza strefa komfortu, czyli tętno przy którym możemy swobodnie rozmawiać w trakcie biegania. Jeżeli mamy problemy z artykulacją głosu to znaczy, że biegniemy zbyt szybko. I w taki właśnie sposób powinno się biegać przez trzy-cztery tygodnie.

A co dalej? Później zmieniamy formułę na 3x45x130, czyli wydłużamy nasze jednorazowe bieganie do 45 minut pilnując wszakże cały czas naszej indywidualnej strefy komfortu. I tak przez kolejne 3-4 tygodnie. Następnie, dokonujemy jeszcze jednej modyfikacji naszej formuły biegowej na: 3x60x130, co oznacza, że teraz biegamy już bez przerwy przez całą godzinę, w trakcie kolejnych 3-4 tygodni.

Jeżeli wcześniej biegaliśmy systematycznie i według opisanej wyżej zasady, nie powinno nam to sprawić większego problemu

<https://www.youtube.com/watch?v=FUgNXDJp1AQ> – jak biegać?

A WIĘC... DO DZIEŁA!!! ☺

6. matematyka zajęcia na platformie Teams

Temat : Powtórzenie wiadomości z równań cz.1

W ramach ćwiczeń powtórzeniowych przed sprawdzianem wykonaj w zeszycie zadania z podręcznika ze str. 237 cały ZESTAW 1.

W każdym zadaniu wykonaj obliczenia (nie wystarczy podać odpowiedzi).

7. muzyka zajęcia na platformie Teams

Temat: Wiedeńscy mistrzowie muzyki.

Zapoznaj się z filmem:

https://www.youtube.com/watch?v=8dlh2Jg5qm4&t=355s&ab_channel=AgataChojnacka

lub stroną:

<https://epodreczniki.pl/a/epoki-w-dziejach-muzyki---klasycyzm/DwTQSVJY2>

Zadanie 1

Połącz wizerunek kompozytora z podpisem.



- „Portret Wolfganga Amadeusza Mozarta”
- „Portret Josepha Haydna”
- „Portret Ludwiga van Beethovena”

Wszyscy kompozytorzy artystycznie byli związani z Wiedniem, dlatego też otrzymali przydomek „klasyków wiedeńskich”.

Zadanie 2

Dopasuj opis do kompozytora.

<p>Prekursor muzyki romantyzmu. Pochodził z muzycznej rodziny. W wieku 12 lat zaczął tworzyć pierwsze kompozycje. Był kompozytorem, który utrzymywał się tylko i wyłącznie z pisania dzieł muzycznych. Odziedziczył po swoim ojcu trudny charakter: był szorstki i impulsywny, z trudem dostosowywał się do przebywania wśród ludzi. Twórca dziewięciu genialnych symfonii. W IX symfonii wprowadził głosy wokalne w postaci chóru i solistów. Był to nowatorski pomysł w muzyce symfonicznej. W wieku 48 lat całkowicie stracił słuch. Komponował jednak nadal korzystając ze słuchu absolutnego „wewnętrznego” – wtedy powstały jego największe dzieła: msze, symfonia d-moll. Chorował na depresję i frustrację. Zmarł w 1827r., a jego śmierć wyznacza koniec epoki klasycyzmu.</p>	<p>Joseph Haydn</p>
<p>Zwany był „Cudownym Dzieckiem”. Od 4 roku życia zaczął tworzyć pierwsze</p>	<p>Ludwig van Beethoven</p>

<p>kompozycje, które zapisywał mu ojciec. Całe dzieciństwo spędził w podróży. Koncertował w największych dworach i salach koncertowych Europy. O tym, że był to człowiek genialny świadczą „absolutny słuch muzyczny” i pamięć, która umożliwia mu zapisanie utworów po jednokrotnym wysłuchaniu. W ciągu 36 lat stworzył ponad 600 kompozycji. Wszystkie zapisywał ręcznie, a na oryginałach nie widać śladów poprawek, pisał bezbłędnie za pierwszym razem. Twórca koncertów instrumentalnych, symfonii, sonat, triów, kwartetów, oper.</p>	
<p>Był najstarszy z całej trójki wiedeńskiej. Całe życie pełnił posadę nadwornego kompozytora - pisał utwory na zamówienie książąt i arystokratów. Napisał ponad 100 symfonii, kwartety, sonaty, opery, koncerty instrumentalne na różne instrumenty. Był sławny i uznany już za życia. Przychylił się do stworzenia klasycznych norm i reguł w muzyce.</p>	<p>Wolfgang Amadeusz Mozart</p>

Zadania dla klasy 7d 12.03 piątek



Według planu:

1. j. angielski 7d zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenie 3 ze str. 43 w ćwiczeniach.

Następnie połącz podane wyrazy tak, aby utworzyły poprawne wyrażenia lub zwroty.

- | | | |
|------------------|--------------------------|-----------|
| 1 parent-teacher | <input type="checkbox"/> | A break |
| 2 seventh | <input type="checkbox"/> | B grade |
| 3 school | <input type="checkbox"/> | C teacher |
| 4 head | <input type="checkbox"/> | D meeting |
| 5 lunch | <input type="checkbox"/> | E trip |

Zapisz temat: Przedimki - ćwiczenia utrwalające.

Otwórz zeszyt ćwiczeń na str. 42 i wykonaj ćwiczenia.

Na zakończenie dla utrwalenia wiedzy wykonaj quiz:

[Articles a,an,the,- - Podziel na kategorie \(wordwall.net\)](#)

2. j. angielski 7abd zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenia ze str. 42 w ćwiczeniach.

Zapisz temat: Opis wydarzenia

Otwórz podręcznik na str. 36 i zapoznaj się ze zwrotami z tabelki.

WSTĘP

- **I'm going to tell you / write about ...** Opowiem wam / Napiszę o...
- **I need to share my feelings with you.** Chcę podzielić się z wami moimi odczuciami.

POWÓD

- **... because it is a very important problem.** ...gdyż to ważny problem.
- **... because we should do something about it.** ...ponieważ powinniśmy coś z tym zrobić.

WYRAŻANIE EMOCJI

- **I'm so happy about it.** Jestem bardzo szczęśliwy/ szczęśliwa z tego powodu.
- **I'm really sad/disgusted.** Jestem naprawdę smutny/ smutna/zniesmaczony/zniesmaczona.

ZAKOŃCZENIE – WEZWANIE DO DZIAŁANIA

- **I think we should say we are sorry.** Uważam, że powinniśmy przeprosić.
- **Let's help him.** Pomóżmy mu.

Wykonaj ćwiczenia 1, 2 oraz 3 ze str. 36.

Uwaga praca na ocenę, ćwiczenie 5 ze str. 44 w ćwiczeniach, proszę o przestanie prac do 19.03.

j. niemiecki 7d zajęcia opiekuńcze

3. historia zajęcia na platformie Teams

Temat: Świat po I wojnie światowej

Temat ten będziemy realizować przez dwie jednostki lekcyjne.

Zapoznaj się z informacjami z podręcznika ze str. 166- 170

W ramach notatki przepisuj do zeszytu : To już wiem ze str. 170.

Aby lepiej zrozumieć temat proponuję Wam zapoznanie się z wiadomościami z e – podręcznika i filmikach edukacyjnych:

[Skutki I wojny światowej \(epodreczniki.pl\)](http://epodreczniki.pl)

<https://youtu.be/rEcZgKQx5hc>

<https://youtu.be/M7kcOmWBoDs>

4. j. polski zajęcia na platformie Teams

Temat: Jak napisać rozprawkę?

- podręcznik *NOWE Słowa na start!*, rozdział 4. *Człowieczeństwo*, s. 221–224
- wymień etapy pisania rozprawki
- zaprezentuj schematy pisania rozprawki
- dopisz wstęp i zakończenie do podanego fragmentu rozprawki
- sformułuj argumenty do podanego zagadnienia
- wybierz spośród podanych argumentów te, które można wykorzystać do uzasadnienia wskazanej tezy
- sformułuj argumenty i kontrargumenty do podanej tezy
- napisz plan rozprawki
- napisz rozprawkę

5 w-f ZK Teams

Temat: Biegi- jak rozpocząć przygodę z bieganiem?

Tak jest co roku, więc zapewne i tej wiosny będzie podobnie. Leśno-parkowe ścieżki i miejskie chodniki zaroją się od rekreacyjnych biegaczy, którzy wraz z wiosną postanawiają wziąć się za siebie. W końcu, czas noworocznych postanowień już się skończył i trzeba coś ze sobą zrobić, bo trzeba być fit!

Niestety, bardzo wielu początkujących biegaczy nie ma zielonego pojęcia, jak się do tego (tzn. do siebie) zabrać, ani tym bardziej do tego całego biegania. Ale o co tu chodzi? Przecież wszyscy ludzie umieją biegać! Wystarczy jedynie założyć jakieś sportowe buty, no i w drogę! Tymczasem **biegać mądrze, potrafi naprawdę niewielu**, nie tylko z grona tych co dopiero zaczynają, ale także z tych, którzy już od dawna biegają.

Jak zacząć wiosenne bieganie?

Jedną z dobrze sprawdzonych metod treningowych w bieganiu jest tajemnicza formuła:

3x30x130. Co ona w praktyce oznacza? Ano tyle, że powinno się biegać co najmniej 3 razy w

tygodniu, po 30 minut, z tętnem 130 uderzeń serca/minutę. O ile pierwsze dwa człony są proste, o tyle trzeci wymaga nieco wyjaśnienia. Jakie to jest tętno, skoro raczej żaden z początkujących biegaczy nie ma na rękę pulsometra?

Tętno 130 uderzeń serca/minutę to tak naprawdę nasza strefa komfortu, czyli tętno przy którym możemy swobodnie rozmawiać w trakcie biegania. Jeżeli mamy problemy z artykulacją głosu to znaczy, że biegniemy zbyt szybko. I w taki właśnie sposób powinno się biegać przez trzy-cztery tygodnie.

A co dalej? Później zmieniamy formułę na 3x45x130, czyli wydłużamy nasze jednorazowe bieganie do 45 minut pilnując wszakże cały czas naszej indywidualnej strefy komfortu. I tak przez kolejne 3-4 tygodnie. Następnie, dokonujemy jeszcze jednej modyfikacji naszej formuły biegowej na: 3x60x130, co oznacza, że teraz biegamy już bez przerwy przez całą godzinę, w trakcie kolejnych 3-4 tygodni.

Jeżeli wcześniej biegaliśmy systematycznie i według opisanej wyżej zasady, nie powinno nam to sprawić większego problemu

<https://www.youtube.com/watch?v=FUgNXDJp1AQ> – jak biegać?

A WIĘC... DO DZIEŁA!!! ☺

6. matematyka zajęcia na platformie Teams

Temat : Powtórzenie wiadomości z równań cz.1

W ramach ćwiczeń powtórzeniowych przed sprawdzianem wykonaj w zeszycie zadania z podręcznika ze str. 237 cały ZESTAW 1.

W każdym zadaniu wykonaj obliczenia (nie wystarczy podać odpowiedzi).

7. muzyka zajęcia na platformie Teams

Temat: Wiedeńscy mistrzowie muzyki.

Zapoznaj się z filmem:

https://www.youtube.com/watch?v=8dlh2Jg5qm4&t=355s&ab_channel=AgataChojnacka

lub stroną:

<https://epodreczniki.pl/a/epoki-w-dziejach-muzyki---klasycyzm/DwTQSVJY2>

Zadanie 1

Połącz wizerunek kompozytora z podpisem.



- „Portret Wolfganga Amadeusza Mozarta”
- „Portret Josepha Haydna”
- „Portret Ludwiga van Beethovena”

Wszyscy kompozytorzy artystycznie byli związani z Wiedniem, dlatego też otrzymali przydomek „klasyków wiedeńskich”.

Zadanie 2

Dopasuj opis do kompozytora.

<p>Prekursor muzyki romantyzmu. Pochodził z muzycznej rodziny. W wieku 12 lat zaczął tworzyć pierwsze kompozycje. Był kompozytorem, który utrzymywał się tylko i wyłącznie z pisania dzieł muzycznych. Odziedziczył po swoim ojcu trudny charakter: był szorstki i impulsywny, z trudem dostosowywał się do przebywania wśród ludzi. Twórca dziewięciu genialnych symfonii. W IX symfonii wprowadził głosy wokalne w postaci chóru i solistów. Był to nowatorski pomysł w muzyce symfonicznej. W wieku 48 lat całkowicie stracił słuch. Komponował jednak nadal korzystając ze słuchu absolutnego „wewnętrznego” – wtedy powstały jego największe dzieła: msze, symfonia d-moll. Chorował na depresję i frustrację. Zmarł w 1827r., a jego śmierć wyznacza koniec epoki klasycyzmu.</p>	<p>Joseph Haydn</p>
<p>Zwany był „Cudownym Dzieckiem”. Od 4 roku życia zaczął tworzyć pierwsze</p>	<p>Ludwig van Beethoven</p>

<p>kompozycje, które zapisywał mu ojciec. Całe dzieciństwo spędził w podróży. Koncertował w największych dworach i salach koncertowych Europy. O tym, że był to człowiek genialny świadczą „absolutny słuch muzyczny” i pamięć, która umożliwia mu zapisanie utworów po jednokrotnym wysłuchaniu. W ciągu 36 lat stworzył ponad 600 kompozycji. Wszystkie zapisywał ręcznie, a na oryginałach nie widać śladów poprawek, pisał bezbłędnie za pierwszym razem. Twórca koncertów instrumentalnych, symfonii, sonat, triów, kwartetów, oper.</p>	
<p>Był najstarszy z całej trójki wiedeńskiej. Całe życie pełnił posadę nadwornego kompozytora - pisał utwory na zamówienie książąt i arystokratów. Napisał ponad 100 symfonii, kwartety, sonaty, opery, koncerty instrumentalne na różne instrumenty. Był sławny i uznany już za życia. Przychylił się do stworzenia klasycznych norm i reguł w muzyce.</p>	Wolfgang Amadeusz Mozart

Zadania dla klasy 7d 12.03 piątek



Według planu:

1. j. angielski 7d zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenie 3 ze str. 43 w ćwiczeniach.

Następnie połącz podane wyrazy tak, aby utworzyły poprawne wyrażenia lub zwroty.

- | | | |
|------------------|--------------------------|-----------|
| 1 parent-teacher | <input type="checkbox"/> | A break |
| 2 seventh | <input type="checkbox"/> | B grade |
| 3 school | <input type="checkbox"/> | C teacher |
| 4 head | <input type="checkbox"/> | D meeting |
| 5 lunch | <input type="checkbox"/> | E trip |

Zapisz temat: Przedimki - ćwiczenia utrwalające.

Otwórz zeszyt ćwiczeń na str. 42 i wykonaj ćwiczenia.

Na zakończenie dla utrwalenia wiedzy wykonaj quiz:

[Articles a,an,the,- - Podziel na kategorie \(wordwall.net\)](#)

2. j. angielski 7abd zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenia ze str. 42 w ćwiczeniach.

Zapisz temat: Opis wydarzenia

Otwórz podręcznik na str. 36 i zapoznaj się ze zwrotami z tabelki.

WSTĘP

- **I'm going to tell you / write about ...** Opowiem wam / Napiszę o...
- **I need to share my feelings with you.** Chcę podzielić się z wami moimi odczuciami.

POWÓD

- **... because it is a very important problem.** ...gdyż to ważny problem.
- **... because we should do something about it.** ...ponieważ powinniśmy coś z tym zrobić.

WYRAŻANIE EMOCJI

- **I'm so happy about it.** Jestem bardzo szczęśliwy/ szczęśliwa z tego powodu.
- **I'm really sad/disgusted.** Jestem naprawdę smutny/ smutna/zniesmaczony/zniesmaczona.

ZAKOŃCZENIE – WEZWANIE DO DZIAŁANIA

- **I think we should say we are sorry.** Uważam, że powinniśmy przeprosić.
- **Let's help him.** Pomóżmy mu.

Wykonaj ćwiczenia 1, 2 oraz 3 ze str. 36.

Uwaga praca na ocenę, ćwiczenie 5 ze str. 44 w ćwiczeniach, proszę o przestanie prac do 19.03.

j. niemiecki 7d zajęcia opiekuńcze

3. historia zajęcia na platformie Teams

Temat: Świat po I wojnie światowej

Temat ten będziemy realizować przez dwie jednostki lekcyjne.

Zapoznaj się z informacjami z podręcznika ze str. 166- 170

W ramach notatki przepisuj do zeszytu : To już wiem ze str. 170.

Aby lepiej zrozumieć temat proponuję Wam zapoznanie się z wiadomościami z e – podręcznika i filmikach edukacyjnych:

[Skutki I wojny światowej \(epodreczniki.pl\)](http://Skutki%20I%20wojny%20światowej%20(epodreczniki.pl))

<https://youtu.be/rEcZgKQx5hc>

<https://youtu.be/M7kcOmWBoDs>

4. j. polski zajęcia na platformie Teams

Temat: Jak napisać rozprawkę?

- podręcznik *NOWE Słowa na start!*, rozdział 4. *Człowieczeństwo*, s. 221–224
- wymień etapy pisania rozprawki
- zaprezentuj schematy pisania rozprawki
- dopisz wstęp i zakończenie do podanego fragmentu rozprawki
- sformułuj argumenty do podanego zagadnienia
- wybierz spośród podanych argumentów te, które można wykorzystać do uzasadnienia wskazanej tezy
- sformułuj argumenty i kontrargumenty do podanej tezy
- napisz plan rozprawki
- napisz rozprawkę

5 w-f ZK Teams

Temat: Biegi- jak rozpocząć przygodę z bieganiem?

Tak jest co roku, więc zapewne i tej wiosny będzie podobnie. Leśno-parkowe ścieżki i miejskie chodniki zaroją się od rekreacyjnych biegaczy, którzy wraz z wiosną postanawiają wziąć się za siebie. W końcu, czas noworocznych postanowień już się skończył i trzeba coś ze sobą zrobić, bo trzeba być fit!

Niestety, bardzo wielu początkujących biegaczy nie ma zielonego pojęcia, jak się do tego (tzn. do siebie) zabrać, ani tym bardziej do tego całego biegania. Ale o co tu chodzi? Przecież wszyscy ludzie umieją biegać! Wystarczy jedynie założyć jakieś sportowe buty, no i w drogę! Tymczasem **biegać mądrze, potrafi naprawdę niewielu**, nie tylko z grona tych co dopiero zaczynają, ale także z tych, którzy już od dawna biegają.

Jak zacząć wiosenne bieganie?

Jedną z dobrze sprawdzonych metod treningowych w bieganiu jest tajemnicza formuła:

3x30x130. Co ona w praktyce oznacza? Ano tyle, że powinno się biegać co najmniej 3 razy w

tygodniu, po 30 minut, z tętnem 130 uderzeń serca/minutę. O ile pierwsze dwa człony są proste, o tyle trzeci wymaga nieco wyjaśnienia. Jakie to jest tętno, skoro raczej żaden z początkujących biegaczy nie ma na rękę pulsometra?

Tętno 130 uderzeń serca/minutę to tak naprawdę nasza strefa komfortu, czyli tętno przy którym możemy swobodnie rozmawiać w trakcie biegania. Jeżeli mamy problemy z artykulacją głosu to znaczy, że biegniemy zbyt szybko. I w taki właśnie sposób powinno się biegać przez trzy-cztery tygodnie.

A co dalej? Później zmieniamy formułę na 3x45x130, czyli wydłużamy nasze jednorazowe bieganie do 45 minut pilnując wszakże cały czas naszej indywidualnej strefy komfortu. I tak przez kolejne 3-4 tygodnie. Następnie, dokonujemy jeszcze jednej modyfikacji naszej formuły biegowej na: 3x60x130, co oznacza, że teraz biegamy już bez przerwy przez całą godzinę, w trakcie kolejnych 3-4 tygodni.

Jeżeli wcześniej biegaliśmy systematycznie i według opisanej wyżej zasady, nie powinno nam to sprawić większego problemu

<https://www.youtube.com/watch?v=FUgNXDJP1AQ> – jak biegać?

A WIĘC... DO DZIEŁA!!! ☺

6. matematyka zajęcia na platformie Teams

Temat : Powtórzenie wiadomości z równań cz.1

W ramach ćwiczeń powtórzeniowych przed sprawdzianem wykonaj w zeszycie zadania z podręcznika ze str. 237 cały ZESTAW 1.

W każdym zadaniu wykonaj obliczenia (nie wystarczy podać odpowiedzi).

7. muzyka zajęcia na platformie Teams

Temat: Wiedeńscy mistrzowie muzyki.

Zapoznaj się z filmem:

https://www.youtube.com/watch?v=8dlh2Jg5qm4&t=355s&ab_channel=AgataChojnacka

lub stroną:

<https://epodreczniki.pl/a/epoki-w-dziejach-muzyki---klasycyzm/DwTQSVJY2>

Zadanie 1

Połącz wizerunek kompozytora z podpisem.



- „Portret Wolfganga Amadeusza Mozarta”
- „Portret Josepha Haydna”
- „Portret Ludwiga van Beethovena”

Wszyscy kompozytorzy artystycznie byli związani z Wiedniem, dlatego też otrzymali przydomek „klasyków wiedeńskich”.

Zadanie 2

Dopasuj opis do kompozytora.

<p>Prekursor muzyki romantyzmu. Pochodził z muzycznej rodziny. W wieku 12 lat zaczął tworzyć pierwsze kompozycje. Był kompozytorem, który utrzymywał się tylko i wyłącznie z pisania dzieł muzycznych. Odziedziczył po swoim ojcu trudny charakter: był szorstki i impulsywny, z trudem dostosowywał się do przebywania wśród ludzi. Twórca dziewięciu genialnych symfonii. W IX symfonii wprowadził głosy wokalne w postaci chóru i solistów. Był to nowatorski pomysł w muzyce symfonicznej. W wieku 48 lat całkowicie stracił słuch. Komponował jednak nadal korzystając ze słuchu absolutnego „wewnętrznego” – wtedy powstały jego największe dzieła: msze, symfonia d-moll. Chorował na depresję i frustrację. Zmarł w 1827r., a jego śmierć wyznacza koniec epoki klasycyzmu.</p>	<p>Joseph Haydn</p>
<p>Zwany był „Cudownym Dzieckiem”. Od 4 roku życia zaczął tworzyć pierwsze</p>	<p>Ludwig van Beethoven</p>

<p>kompozycje, które zapisywał mu ojciec. Całe dzieciństwo spędził w podróży. Koncertował w największych dworach i salach koncertowych Europy. O tym, że był to człowiek genialny świadczą „absolutny słuch muzyczny” i pamięć, która umożliwia mu zapisanie utworów po jednokrotnym wysłuchaniu. W ciągu 36 lat stworzył ponad 600 kompozycji. Wszystkie zapisywał ręcznie, a na oryginałach nie widać śladów poprawek, pisał bezbłędnie za pierwszym razem. Twórca koncertów instrumentalnych, symfonii, sonat, triów, kwartetów, oper.</p>	
<p>Był najstarszy z całej trójki wiedeńskiej. Całe życie pełnił posadę nadwornego kompozytora - pisał utwory na zamówienie książąt i arystokratów. Napisał ponad 100 symfonii, kwartety, sonaty, opery, koncerty instrumentalne na różne instrumenty. Był sławny i uznany już za życia. Przychylił się do stworzenia klasycznych norm i reguł w muzyce.</p>	<p>Wolfgang Amadeusz Mozart</p>

Zadania dla klasy 7d 12.03 piątek



Według planu:

1. j. angielski 7d zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenie 3 ze str. 43 w ćwiczeniach.

Następnie połącz podane wyrazy tak, aby utworzyły poprawne wyrażenia lub zwroty.

- | | | |
|------------------|--------------------------|-----------|
| 1 parent-teacher | <input type="checkbox"/> | A break |
| 2 seventh | <input type="checkbox"/> | B grade |
| 3 school | <input type="checkbox"/> | C teacher |
| 4 head | <input type="checkbox"/> | D meeting |
| 5 lunch | <input type="checkbox"/> | E trip |

Zapisz temat: Przedimki - ćwiczenia utrwalające.

Otwórz zeszyt ćwiczeń na str. 42 i wykonaj ćwiczenia.

Na zakończenie dla utrwalenia wiedzy wykonaj quiz:

[Articles a,an,the,- - Podziel na kategorie \(wordwall.net\)](#)

2. j. angielski 7abd zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenia ze str. 42 w ćwiczeniach.

Zapisz temat: Opis wydarzenia

Otwórz podręcznik na str. 36 i zapoznaj się ze zwrotami z tabelki.

WSTĘP

- **I'm going to tell you / write about ...** Opowiem wam / Napiszę o...
- **I need to share my feelings with you.** Chcę podzielić się z wami moimi odczuciami.

POWÓD

- **... because it is a very important problem.** ...gdyż to ważny problem.
- **... because we should do something about it.** ...ponieważ powinniśmy coś z tym zrobić.

WYRAŻANIE EMOCJI

- **I'm so happy about it.** Jestem bardzo szczęśliwy/ szczęśliwa z tego powodu.
- **I'm really sad/disgusted.** Jestem naprawdę smutny/ smutna/zniesmaczony/zniesmaczona.

ZAKOŃCZENIE – WEZWANIE DO DZIAŁANIA

- **I think we should say we are sorry.** Uważam, że powinniśmy przeprosić.
- **Let's help him.** Pomóżmy mu.

Wykonaj ćwiczenia 1, 2 oraz 3 ze str. 36.

Uwaga praca na ocenę, ćwiczenie 5 ze str. 44 w ćwiczeniach, proszę o przestanie prac do 19.03.

j. niemiecki 7d zajęcia opiekuńcze

3. historia zajęcia na platformie Teams

Temat: Świat po I wojnie światowej

Temat ten będziemy realizować przez dwie jednostki lekcyjne.

Zapoznaj się z informacjami z podręcznika ze str. 166- 170

W ramach notatki przepisuj do zeszytu : To już wiem ze str. 170.

Aby lepiej zrozumieć temat proponuję Wam zapoznanie się z wiadomościami z e – podręcznika i filmikach edukacyjnych:

[Skutki I wojny światowej \(epodreczniki.pl\)](http://Skutki%20I%20wojny%20%C5%9Bwiatowej%20(e%20podreczniki.pl))

<https://youtu.be/rEcZgKQx5hc>

<https://youtu.be/M7kcOmWBoDs>

4. j. polski zajęcia na platformie Teams

Temat: Jak napisać rozprawkę?

- podręcznik *NOWE Słowa na start!*, rozdział 4. *Człowieczeństwo*, s. 221–224
- wymień etapy pisania rozprawki
- zaprezentuj schematy pisania rozprawki
- dopisz wstęp i zakończenie do podanego fragmentu rozprawki
- sformułuj argumenty do podanego zagadnienia
- wybierz spośród podanych argumentów te, które można wykorzystać do uzasadnienia wskazanej tezy
- sformułuj argumenty i kontrargumenty do podanej tezy
- napisz plan rozprawki
- napisz rozprawkę

5 w-f ZK Teams

Temat: Biegi- jak rozpocząć przygodę z bieganiem?

Tak jest co roku, więc zapewne i tej wiosny będzie podobnie. Leśno-parkowe ścieżki i miejskie chodniki zaroją się od rekreacyjnych biegaczy, którzy wraz z wiosną postanawiają wziąć się za siebie. W końcu, czas noworocznych postanowień już się skończył i trzeba coś ze sobą zrobić, bo trzeba być fit!

Niestety, bardzo wielu początkujących biegaczy nie ma zielonego pojęcia, jak się do tego (tzn. do siebie) zabrać, ani tym bardziej do tego całego biegania. Ale o co tu chodzi? Przecież wszyscy ludzie umieją biegać! Wystarczy jedynie założyć jakieś sportowe buty, no i w drogę! Tymczasem **biegać mądrze, potrafi naprawdę niewielu**, nie tylko z grona tych co dopiero zaczynają, ale także z tych, którzy już od dawna biegają.

Jak zacząć wiosenne bieganie?

Jedną z dobrze sprawdzonych metod treningowych w bieganiu jest tajemnicza formuła:

3x30x130. Co ona w praktyce oznacza? Ano tyle, że powinno się biegać co najmniej 3 razy w

tygodniu, po 30 minut, z tętnem 130 uderzeń serca/minutę. O ile pierwsze dwa człony są proste, o tyle trzeci wymaga nieco wyjaśnienia. Jakie to jest tętno, skoro raczej żaden z początkujących biegaczy nie ma na rękę pulsometra?

Tętno 130 uderzeń serca/minutę to tak naprawdę nasza strefa komfortu, czyli tętno przy którym możemy swobodnie rozmawiać w trakcie biegania. Jeżeli mamy problemy z artykulacją głosu to znaczy, że biegniemy zbyt szybko. I w taki właśnie sposób powinno się biegać przez trzy-cztery tygodnie.

A co dalej? Później zmieniamy formułę na 3x45x130, czyli wydłużamy nasze jednorazowe bieganie do 45 minut pilnując wszakże cały czas naszej indywidualnej strefy komfortu. I tak przez kolejne 3-4 tygodnie. Następnie, dokonujemy jeszcze jednej modyfikacji naszej formuły biegowej na: 3x60x130, co oznacza, że teraz biegamy już bez przerwy przez całą godzinę, w trakcie kolejnych 3-4 tygodni.

Jeżeli wcześniej biegaliśmy systematycznie i według opisanej wyżej zasady, nie powinno nam to sprawić większego problemu

<https://www.youtube.com/watch?v=FUgNXDJP1AQ> – jak biegać?

A WIĘC... DO DZIEŁA!!! ☺

6. matematyka zajęcia na platformie Teams

Temat : Powtórzenie wiadomości z równań cz.1

W ramach ćwiczeń powtórzeniowych przed sprawdzianem wykonaj w zeszycie zadania z podręcznika ze str. 237 cały ZESTAW 1.

W każdym zadaniu wykonaj obliczenia (nie wystarczy podać odpowiedzi).

7. muzyka zajęcia na platformie Teams

Temat: Wiedeńscy mistrzowie muzyki.

Zapoznaj się z filmem:

https://www.youtube.com/watch?v=8dlh2Jg5qm4&t=355s&ab_channel=AgataChojnacka

lub stroną:

<https://epodreczniki.pl/a/epoki-w-dziejach-muzyki---klasycyzm/DwTQSVJY2>

Zadanie 1

Połącz wizerunek kompozytora z podpisem.



- „Portret Wolfganga Amadeusza Mozarta”
- „Portret Josepha Haydna”
- „Portret Ludwiga van Beethovena”

Wszyscy kompozytorzy artystycznie byli związani z Wiedniem, dlatego też otrzymali przydomek „klasyków wiedeńskich”.

Zadanie 2

Dopasuj opis do kompozytora.

<p>Prekursor muzyki romantyzmu. Pochodził z muzycznej rodziny. W wieku 12 lat zaczął tworzyć pierwsze kompozycje. Był kompozytorem, który utrzymywał się tylko i wyłącznie z pisania dzieł muzycznych. Odziedziczył po swoim ojcu trudny charakter: był szorstki i impulsywny, z trudem dostosowywał się do przebywania wśród ludzi. Twórca dziewięciu genialnych symfonii. W IX symfonii wprowadził głosy wokalne w postaci chóru i solistów. Był to nowatorski pomysł w muzyce symfonicznej. W wieku 48 lat całkowicie stracił słuch. Komponował jednak nadal korzystając ze słuchu absolutnego „wewnętrznego” – wtedy powstały jego największe dzieła: msze, symfonia d-moll. Chorował na depresję i frustrację. Zmarł w 1827r., a jego śmierć wyznacza koniec epoki klasycyzmu.</p>	<p>Joseph Haydn</p>
<p>Zwany był „Cudownym Dzieckiem”. Od 4 roku życia zaczął tworzyć pierwsze</p>	<p>Ludwig van Beethoven</p>

<p>kompozycje, które zapisywał mu ojciec. Całe dzieciństwo spędził w podróży. Koncertował w największych dworach i salach koncertowych Europy. O tym, że był to człowiek genialny świadczą „absolutny słuch muzyczny” i pamięć, która umożliwia mu zapisanie utworów po jednokrotnym wysłuchaniu. W ciągu 36 lat stworzył ponad 600 kompozycji. Wszystkie zapisywał ręcznie, a na oryginałach nie widać śladów poprawek, pisał bezbłędnie za pierwszym razem. Twórca koncertów instrumentalnych, symfonii, sonat, triów, kwartetów, oper.</p>	
<p>Był najstarszy z całej trójki wiedeńskiej. Całe życie pełnił posadę nadwornego kompozytora - pisał utwory na zamówienie książąt i arystokratów. Napisał ponad 100 symfonii, kwartety, sonaty, opery, koncerty instrumentalne na różne instrumenty. Był sławny i uznany już za życia. Przychylił się do stworzenia klasycznych norm i reguł w muzyce.</p>	<p>Wolfgang Amadeusz Mozart</p>

Zadania dla klasy 7d 12.03 piątek



Według planu:

1. j. angielski 7d zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenie 3 ze str. 43 w ćwiczeniach.

Następnie połącz podane wyrazy tak, aby utworzyły poprawne wyrażenia lub zwroty.

- | | | |
|------------------|--------------------------|-----------|
| 1 parent-teacher | <input type="checkbox"/> | A break |
| 2 seventh | <input type="checkbox"/> | B grade |
| 3 school | <input type="checkbox"/> | C teacher |
| 4 head | <input type="checkbox"/> | D meeting |
| 5 lunch | <input type="checkbox"/> | E trip |

Zapisz temat: Przedimki - ćwiczenia utrwalające.

Otwórz zeszyt ćwiczeń na str. 42 i wykonaj ćwiczenia.

Na zakończenie dla utrwalenia wiedzy wykonaj quiz:

[Articles a,an,the,- - Podziel na kategorie \(wordwall.net\)](#)

2. j. angielski 7abd zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenia ze str. 42 w ćwiczeniach.

Zapisz temat: Opis wydarzenia

Otwórz podręcznik na str. 36 i zapoznaj się ze zwrotami z tabelki.

WSTĘP

- **I'm going to tell you / write about ...** Opowiem wam / Napiszę o...
- **I need to share my feelings with you.** Chcę podzielić się z wami moimi odczuciami.

POWÓD

- **... because it is a very important problem.** ...gdyż to ważny problem.
- **... because we should do something about it.** ...ponieważ powinniśmy coś z tym zrobić.

WYRAŻANIE EMOCJI

- **I'm so happy about it.** Jestem bardzo szczęśliwy/ szczęśliwa z tego powodu.
- **I'm really sad/disgusted.** Jestem naprawdę smutny/ smutna/zniesmaczony/zniesmaczona.

ZAKOŃCZENIE – WEZWANIE DO DZIAŁANIA

- **I think we should say we are sorry.** Uważam, że powinniśmy przeprosić.
- **Let's help him.** Pomóżmy mu.

Wykonaj ćwiczenia 1, 2 oraz 3 ze str. 36.

Uwaga praca na ocenę, ćwiczenie 5 ze str. 44 w ćwiczeniach, proszę o przestanie prac do 19.03.

j. niemiecki 7d zajęcia opiekuńcze

3. historia zajęcia na platformie Teams

Temat: Świat po I wojnie światowej

Temat ten będziemy realizować przez dwie jednostki lekcyjne.

Zapoznaj się z informacjami z podręcznika ze str. 166- 170

W ramach notatki przepisuj do zeszytu : To już wiem ze str. 170.

Aby lepiej zrozumieć temat proponuję Wam zapoznanie się z wiadomościami z e – podręcznika i filmikach edukacyjnych:

[Skutki I wojny światowej \(epodreczniki.pl\)](https://www.epodreczniki.pl)

<https://youtu.be/rEcZgKQx5hc>

<https://youtu.be/M7kcOmWBoDs>

4. j. polski zajęcia na platformie Teams

Temat: Jak napisać rozprawkę?

- podręcznik *NOWE Słowa na start!*, rozdział 4. *Człowieczeństwo*, s. 221–224
- wymień etapy pisania rozprawki
- zaprezentuj schematy pisania rozprawki
- dopisz wstęp i zakończenie do podanego fragmentu rozprawki
- sformułuj argumenty do podanego zagadnienia
- wybierz spośród podanych argumentów te, które można wykorzystać do uzasadnienia wskazanej tezy
- sformułuj argumenty i kontrargumenty do podanej tezy
- napisz plan rozprawki
- napisz rozprawkę

5 w-f ZK Teams

Temat: Biegi- jak rozpocząć przygodę z bieganiem?

Tak jest co roku, więc zapewne i tej wiosny będzie podobnie. Leśno-parkowe ścieżki i miejskie chodniki zaroją się od rekreacyjnych biegaczy, którzy wraz z wiosną postanawiają wziąć się za siebie. W końcu, czas noworocznych postanowień już się skończył i trzeba coś ze sobą zrobić, bo trzeba być fit!

Niestety, bardzo wielu początkujących biegaczy nie ma zielonego pojęcia, jak się do tego (tzn. do siebie) zabrać, ani tym bardziej do tego całego biegania. Ale o co tu chodzi? Przecież wszyscy ludzie umieją biegać! Wystarczy jedynie założyć jakieś sportowe buty, no i w drogę! Tymczasem **biegać mądrze, potrafi naprawdę niewielu**, nie tylko z grona tych co dopiero zaczynają, ale także z tych, którzy już od dawna biegają.

Jak zacząć wiosenne bieganie?

Jedną z dobrze sprawdzonych metod treningowych w bieganiu jest tajemnicza formuła:

3x30x130. Co ona w praktyce oznacza? Ano tyle, że powinno się biegać co najmniej 3 razy w

tygodniu, po 30 minut, z tętnem 130 uderzeń serca/minutę. O ile pierwsze dwa człony są proste, o tyle trzeci wymaga nieco wyjaśnienia. Jakie to jest tętno, skoro raczej żaden z początkujących biegaczy nie ma na rękę pulsometra?

Tętno 130 uderzeń serca/minutę to tak naprawdę nasza strefa komfortu, czyli tętno przy którym możemy swobodnie rozmawiać w trakcie biegania. Jeżeli mamy problemy z artykulacją głosu to znaczy, że biegniemy zbyt szybko. I w taki właśnie sposób powinno się biegać przez trzy-cztery tygodnie.

A co dalej? Później zmieniamy formułę na 3x45x130, czyli wydłużamy nasze jednorazowe bieganie do 45 minut pilnując wszakże cały czas naszej indywidualnej strefy komfortu. I tak przez kolejne 3-4 tygodnie. Następnie, dokonujemy jeszcze jednej modyfikacji naszej formuły biegowej na: 3x60x130, co oznacza, że teraz biegamy już bez przerwy przez całą godzinę, w trakcie kolejnych 3-4 tygodni.

Jeżeli wcześniej biegaliśmy systematycznie i według opisanej wyżej zasady, nie powinno nam to sprawić większego problemu

<https://www.youtube.com/watch?v=FUgNXDJp1AQ> – jak biegać?

A WIĘC... DO DZIEŁA!!! ☺

6. matematyka zajęcia na platformie Teams

Temat : Powtórzenie wiadomości z równań cz.1

W ramach ćwiczeń powtórzeniowych przed sprawdzianem wykonaj w zeszycie zadania z podręcznika ze str. 237 cały ZESTAW 1.

W każdym zadaniu wykonaj obliczenia (nie wystarczy podać odpowiedzi).

7. muzyka zajęcia na platformie Teams

Temat: Wiedeńscy mistrzowie muzyki.

Zapoznaj się z filmem:

https://www.youtube.com/watch?v=8dlh2Jg5qm4&t=355s&ab_channel=AgataChojnacka

lub stroną:

<https://epodreczniki.pl/a/epoki-w-dziejach-muzyki---klasycyzm/DwTQSVJY2>

Zadanie 1

Połącz wizerunek kompozytora z podpisem.



- „Portret Wolfganga Amadeusza Mozarta”
- „Portret Josepha Haydna”
- „Portret Ludwiga van Beethovena”

Wszyscy kompozytorzy artystycznie byli związani z Wiedniem, dlatego też otrzymali przydomek „klasyków wiedeńskich”.

Zadanie 2

Dopasuj opis do kompozytora.

<p>Prekursor muzyki romantyzmu. Pochodził z muzycznej rodziny. W wieku 12 lat zaczął tworzyć pierwsze kompozycje. Był kompozytorem, który utrzymywał się tylko i wyłącznie z pisania dzieł muzycznych. Odziedziczył po swoim ojcu trudny charakter: był szorstki i impulsywny, z trudem dostosowywał się do przebywania wśród ludzi. Twórca dziewięciu genialnych symfonii. W IX symfonii wprowadził głosy wokalne w postaci chóru i solistów. Był to nowatorski pomysł w muzyce symfonicznej. W wieku 48 lat całkowicie stracił słuch. Komponował jednak nadal korzystając ze słuchu absolutnego „wewnętrznego” – wtedy powstały jego największe dzieła: msze, symfonia d-moll. Chorował na depresję i frustrację. Zmarł w 1827r., a jego śmierć wyznacza koniec epoki klasycyzmu.</p>	<p>Joseph Haydn</p>
<p>Zwany był „Cudownym Dzieckiem”. Od 4 roku życia zaczął tworzyć pierwsze</p>	<p>Ludwig van Beethoven</p>

<p>kompozycje, które zapisywał mu ojciec. Całe dzieciństwo spędził w podróży. Koncertował w największych dworach i salach koncertowych Europy. O tym, że był to człowiek genialny świadczą „absolutny słuch muzyczny” i pamięć, która umożliwia mu zapisanie utworów po jednokrotnym wysłuchaniu. W ciągu 36 lat stworzył ponad 600 kompozycji. Wszystkie zapisywał ręcznie, a na oryginałach nie widać śladów poprawek, pisał bezbłędnie za pierwszym razem. Twórca koncertów instrumentalnych, symfonii, sonat, triów, kwartetów, oper.</p>	
<p>Był najstarszy z całej trójki wiedeńskiej. Całe życie pełnił posadę nadwornego kompozytora - pisał utwory na zamówienie książąt i arystokratów. Napisał ponad 100 symfonii, kwartety, sonaty, opery, koncerty instrumentalne na różne instrumenty. Był sławny i uznany już za życia. Przychylił się do stworzenia klasycznych norm i reguł w muzyce.</p>	<p>Wolfgang Amadeusz Mozart</p>

Zadania dla klasy 7d 12.03 piątek



Według planu:

1. j. angielski 7d zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenie 3 ze str. 43 w ćwiczeniach.

Następnie połącz podane wyrazy tak, aby utworzyły poprawne wyrażenia lub zwroty.

- | | | |
|------------------|--------------------------|-----------|
| 1 parent-teacher | <input type="checkbox"/> | A break |
| 2 seventh | <input type="checkbox"/> | B grade |
| 3 school | <input type="checkbox"/> | C teacher |
| 4 head | <input type="checkbox"/> | D meeting |
| 5 lunch | <input type="checkbox"/> | E trip |

Zapisz temat: Przedimki - ćwiczenia utrwalające.

Otwórz zeszyt ćwiczeń na str. 42 i wykonaj ćwiczenia.

Na zakończenie dla utrwalenia wiedzy wykonaj quiz:

[Articles a,an,the,- - Podziel na kategorie \(wordwall.net\)](#)

2. j. angielski 7abd zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenia ze str. 42 w ćwiczeniach.

Zapisz temat: Opis wydarzenia

Otwórz podręcznik na str. 36 i zapoznaj się ze zwrotami z tabelki.

WSTĘP

- **I'm going to tell you / write about ...** Opowiem wam / Napiszę o...
- **I need to share my feelings with you.** Chcę podzielić się z wami moimi odczuciami.

POWÓD

- **... because it is a very important problem.** ...gdyż to ważny problem.
- **... because we should do something about it.** ...ponieważ powinniśmy coś z tym zrobić.

WYRAŻANIE EMOCJI

- **I'm so happy about it.** Jestem bardzo szczęśliwy/ szczęśliwa z tego powodu.
- **I'm really sad/disgusted.** Jestem naprawdę smutny/ smutna/zniesmaczony/zniesmaczona.

ZAKOŃCZENIE – WEZWANIE DO DZIAŁANIA

- **I think we should say we are sorry.** Uważam, że powinniśmy przeprosić.
- **Let's help him.** Pomóżmy mu.

Wykonaj ćwiczenia 1, 2 oraz 3 ze str. 36.

Uwaga praca na ocenę, ćwiczenie 5 ze str. 44 w ćwiczeniach, proszę o przestanie prac do 19.03.

j. niemiecki 7d zajęcia opiekuńcze

3. historia zajęcia na platformie Teams

Temat: Świat po I wojnie światowej

Temat ten będziemy realizować przez dwie jednostki lekcyjne.

Zapoznaj się z informacjami z podręcznika ze str. 166- 170

W ramach notatki przepisuj do zeszytu : To już wiem ze str. 170.

Aby lepiej zrozumieć temat proponuję Wam zapoznanie się z wiadomościami z e – podręcznika i filmikach edukacyjnych:

[Skutki I wojny światowej \(epodreczniki.pl\)](http://epodreczniki.pl)

<https://youtu.be/rEcZgKQx5hc>

<https://youtu.be/M7kcOmWBoDs>

4. j. polski zajęcia na platformie Teams

Temat: Jak napisać rozprawkę?

- podręcznik *NOWE Słowa na start!*, rozdział 4. *Człowieczeństwo*, s. 221–224
- wymień etapy pisania rozprawki
- zaprezentuj schematy pisania rozprawki
- dopisz wstęp i zakończenie do podanego fragmentu rozprawki
- sformułuj argumenty do podanego zagadnienia
- wybierz spośród podanych argumentów te, które można wykorzystać do uzasadnienia wskazanej tezy
- sformułuj argumenty i kontrargumenty do podanej tezy
- napisz plan rozprawki
- napisz rozprawkę

5 w-f ZK Teams

Temat: Biegi- jak rozpocząć przygodę z bieganiem?

Tak jest co roku, więc zapewne i tej wiosny będzie podobnie. Leśno-parkowe ścieżki i miejskie chodniki zaroją się od rekreacyjnych biegaczy, którzy wraz z wiosną postanawiają wziąć się za siebie. W końcu, czas noworocznych postanowień już się skończył i trzeba coś ze sobą zrobić, bo trzeba być fit!

Niestety, bardzo wielu początkujących biegaczy nie ma zielonego pojęcia, jak się do tego (tzn. do siebie) zabrać, ani tym bardziej do tego całego biegania. Ale o co tu chodzi? Przecież wszyscy ludzie umieją biegać! Wystarczy jedynie założyć jakieś sportowe buty, no i w drogę! Tymczasem **biegać mądrze, potrafi naprawdę niewielu**, nie tylko z grona tych co dopiero zaczynają, ale także z tych, którzy już od dawna biegają.

Jak zacząć wiosenne bieganie?

Jedną z dobrze sprawdzonych metod treningowych w bieganiu jest tajemnicza formuła:

3x30x130. Co ona w praktyce oznacza? Ano tyle, że powinno się biegać co najmniej 3 razy w

tygodniu, po 30 minut, z tętnem 130 uderzeń serca/minutę. O ile pierwsze dwa człony są proste, o tyle trzeci wymaga nieco wyjaśnienia. Jakie to jest tętno, skoro raczej żaden z początkujących biegaczy nie ma na rękę pulsometra?

Tętno 130 uderzeń serca/minutę to tak naprawdę nasza strefa komfortu, czyli tętno przy którym możemy swobodnie rozmawiać w trakcie biegania. Jeżeli mamy problemy z artykulacją głosu to znaczy, że biegniemy zbyt szybko. I w taki właśnie sposób powinno się biegać przez trzy-cztery tygodnie.

A co dalej? Później zmieniamy formułę na 3x45x130, czyli wydłużamy nasze jednorazowe bieganie do 45 minut pilnując wszakże cały czas naszej indywidualnej strefy komfortu. I tak przez kolejne 3-4 tygodnie. Następnie, dokonujemy jeszcze jednej modyfikacji naszej formuły biegowej na: 3x60x130, co oznacza, że teraz biegamy już bez przerwy przez całą godzinę, w trakcie kolejnych 3-4 tygodni.

Jeżeli wcześniej biegaliśmy systematycznie i według opisanej wyżej zasady, nie powinno nam to sprawić większego problemu

<https://www.youtube.com/watch?v=FUgNXDJp1AQ> – jak biegać?

A WIĘC... DO DZIEŁA!!! ☺

6. matematyka zajęcia na platformie Teams

Temat : Powtórzenie wiadomości z równań cz.1

W ramach ćwiczeń powtórzeniowych przed sprawdzianem wykonaj w zeszycie zadania z podręcznika ze str. 237 cały ZESTAW 1.

W każdym zadaniu wykonaj obliczenia (nie wystarczy podać odpowiedzi).

7. muzyka zajęcia na platformie Teams

Temat: Wiedeńscy mistrzowie muzyki.

Zapoznaj się z filmem:

https://www.youtube.com/watch?v=8dlh2Jg5qm4&t=355s&ab_channel=AgataChojnacka

lub stroną:

<https://epodreczniki.pl/a/epoki-w-dziejach-muzyki---klasycyzm/DwTQSVJY2>

Zadanie 1

Połącz wizerunek kompozytora z podpisem.



- „Portret Wolfganga Amadeusza Mozarta”
- „Portret Josepha Haydna”
- „Portret Ludwiga van Beethovena”

Wszyscy kompozytorzy artystycznie byli związani z Wiedniem, dlatego też otrzymali przydomek „klasyków wiedeńskich”.

Zadanie 2

Dopasuj opis do kompozytora.

<p>Prekursor muzyki romantyzmu. Pochodził z muzycznej rodziny. W wieku 12 lat zaczął tworzyć pierwsze kompozycje. Był kompozytorem, który utrzymywał się tylko i wyłącznie z pisania dzieł muzycznych. Odziedziczył po swoim ojcu trudny charakter: był szorstki i impulsywny, z trudem dostosowywał się do przebywania wśród ludzi. Twórca dziewięciu genialnych symfonii. W IX symfonii wprowadził głosy wokalne w postaci chóru i solistów. Był to nowatorski pomysł w muzyce symfonicznej. W wieku 48 lat całkowicie stracił słuch. Komponował jednak nadal korzystając ze słuchu absolutnego „wewnętrznego” – wtedy powstały jego największe dzieła: msze, symfonia d-moll. Chorował na depresję i frustrację. Zmarł w 1827r., a jego śmierć wyznacza koniec epoki klasycyzmu.</p>	<p>Joseph Haydn</p>
<p>Zwany był „Cudownym Dzieckiem”. Od 4 roku życia zaczął tworzyć pierwsze</p>	<p>Ludwig van Beethoven</p>

<p>kompozycje, które zapisywał mu ojciec. Całe dzieciństwo spędził w podróży. Koncertował w największych dworach i salach koncertowych Europy. O tym, że był to człowiek genialny świadczą „absolutny słuch muzyczny” i pamięć, która umożliwia mu zapisanie utworów po jednokrotnym wysłuchaniu. W ciągu 36 lat stworzył ponad 600 kompozycji. Wszystkie zapisywał ręcznie, a na oryginałach nie widać śladów poprawek, pisał bezbłędnie za pierwszym razem. Twórca koncertów instrumentalnych, symfonii, sonat, triów, kwartetów, oper.</p>	
<p>Był najstarszy z całej trójki wiedeńskiej. Całe życie pełnił posadę nadwornego kompozytora - pisał utwory na zamówienie książąt i arystokratów. Napisał ponad 100 symfonii, kwartety, sonaty, opery, koncerty instrumentalne na różne instrumenty. Był sławny i uznany już za życia. Przychylił się do stworzenia klasycznych norm i reguł w muzyce.</p>	<p>Wolfgang Amadeusz Mozart</p>

Zadania dla klasy 7d 12.03 piątek



Według planu:

1. j. angielski 7d zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenie 3 ze str. 43 w ćwiczeniach.

Następnie połącz podane wyrazy tak, aby utworzyły poprawne wyrażenia lub zwroty.

- | | | |
|------------------|--------------------------|-----------|
| 1 parent-teacher | <input type="checkbox"/> | A break |
| 2 seventh | <input type="checkbox"/> | B grade |
| 3 school | <input type="checkbox"/> | C teacher |
| 4 head | <input type="checkbox"/> | D meeting |
| 5 lunch | <input type="checkbox"/> | E trip |

Zapisz temat: Przedimki - ćwiczenia utrwalające.

Otwórz zeszyt ćwiczeń na str. 42 i wykonaj ćwiczenia.

Na zakończenie dla utrwalenia wiedzy wykonaj quiz:

[Articles a,an,the,- - Podziel na kategorie \(wordwall.net\)](#)

2. j. angielski 7abd zajęcia na platformie Teams

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Na rozgrzewkę wykonaj ćwiczenia ze str. 42 w ćwiczeniach.

Zapisz temat: Opis wydarzenia

Otwórz podręcznik na str. 36 i zapoznaj się ze zwrotami z tabelki.

WSTĘP

- **I'm going to tell you / write about ...** Opowiem wam / Napiszę o...
- **I need to share my feelings with you.** Chcę podzielić się z wami moimi odczuciami.

POWÓD

- **... because it is a very important problem.** ...gdyż to ważny problem.
- **... because we should do something about it.** ...ponieważ powinniśmy coś z tym zrobić.

WYRAŻANIE EMOCJI

- **I'm so happy about it.** Jestem bardzo szczęśliwy/ szczęśliwa z tego powodu.
- **I'm really sad/disgusted.** Jestem naprawdę smutny/ smutna/zniesmaczony/zniesmaczona.

ZAKOŃCZENIE – WEZWANIE DO DZIAŁANIA

- **I think we should say we are sorry.** Uważam, że powinniśmy przeprosić.
- **Let's help him.** Pomóżmy mu.

Wykonaj ćwiczenia 1, 2 oraz 3 ze str. 36.

Uwaga praca na ocenę, ćwiczenie 5 ze str. 44 w ćwiczeniach, proszę o przestanie prac do 19.03.

j. niemiecki 7d zajęcia opiekuńcze

3. historia zajęcia na platformie Teams

Temat: Świat po I wojnie światowej

Temat ten będziemy realizować przez dwie jednostki lekcyjne.

Zapoznaj się z informacjami z podręcznika ze str. 166- 170

W ramach notatki przepisuj do zeszytu : To już wiem ze str. 170.

Aby lepiej zrozumieć temat proponuję Wam zapoznanie się z wiadomościami z e – podręcznika i filmikach edukacyjnych:

[Skutki I wojny światowej \(epodreczniki.pl\)](http://epodreczniki.pl)

<https://youtu.be/rEcZgKQx5hc>

<https://youtu.be/M7kcOmWBoDs>

4. j. polski zajęcia na platformie Teams

Temat: Jak napisać rozprawkę?

- podręcznik *NOWE Słowa na start!*, rozdział 4. *Człowieczeństwo*, s. 221–224
- wymień etapy pisania rozprawki
- zaprezentuj schematy pisania rozprawki
- dopisz wstęp i zakończenie do podanego fragmentu rozprawki
- sformułuj argumenty do podanego zagadnienia
- wybierz spośród podanych argumentów te, które można wykorzystać do uzasadnienia wskazanej tezy
- sformułuj argumenty i kontrargumenty do podanej tezy
- napisz plan rozprawki
- napisz rozprawkę

5 w-f ZK Teams

Temat: Biegi- jak rozpocząć przygodę z bieganiem?

Tak jest co roku, więc zapewne i tej wiosny będzie podobnie. Leśno-parkowe ścieżki i miejskie chodniki zaroją się od rekreacyjnych biegaczy, którzy wraz z wiosną postanawiają wziąć się za siebie. W końcu, czas noworocznych postanowień już się skończył i trzeba coś ze sobą zrobić, bo trzeba być fit!

Niestety, bardzo wielu początkujących biegaczy nie ma zielonego pojęcia, jak się do tego (tzn. do siebie) zabrać, ani tym bardziej do tego całego biegania. Ale o co tu chodzi? Przecież wszyscy ludzie umieją biegać! Wystarczy jedynie założyć jakieś sportowe buty, no i w drogę! Tymczasem **biegać mądrze, potrafi naprawdę niewielu**, nie tylko z grona tych co dopiero zaczynają, ale także z tych, którzy już od dawna biegają.

Jak zacząć wiosenne bieganie?

Jedną z dobrze sprawdzonych metod treningowych w bieganiu jest tajemnicza formuła:

3x30x130. Co ona w praktyce oznacza? Ano tyle, że powinno się biegać co najmniej 3 razy w

tygodniu, po 30 minut, z tętnem 130 uderzeń serca/minutę. O ile pierwsze dwa człony są proste, o tyle trzeci wymaga nieco wyjaśnienia. Jakie to jest tętno, skoro raczej żaden z początkujących biegaczy nie ma na rękę pulsometra?

Tętno 130 uderzeń serca/minutę to tak naprawdę nasza strefa komfortu, czyli tętno przy którym możemy swobodnie rozmawiać w trakcie biegania. Jeżeli mamy problemy z artykulacją głosu to znaczy, że biegniemy zbyt szybko. I w taki właśnie sposób powinno się biegać przez trzy-cztery tygodnie.

A co dalej? Później zmieniamy formułę na 3x45x130, czyli wydłużamy nasze jednorazowe bieganie do 45 minut pilnując wszakże cały czas naszej indywidualnej strefy komfortu. I tak przez kolejne 3-4 tygodnie. Następnie, dokonujemy jeszcze jednej modyfikacji naszej formuły biegowej na: 3x60x130, co oznacza, że teraz biegamy już bez przerwy przez całą godzinę, w trakcie kolejnych 3-4 tygodni.

Jeżeli wcześniej biegaliśmy systematycznie i według opisanej wyżej zasady, nie powinno nam to sprawić większego problemu

<https://www.youtube.com/watch?v=FUgNXDJP1AQ> – jak biegać?

A WIĘC... DO DZIEŁA!!! ☺

6. matematyka zajęcia na platformie Teams

Temat : Powtórzenie wiadomości z równań cz.1

W ramach ćwiczeń powtórzeniowych przed sprawdzianem wykonaj w zeszycie zadania z podręcznika ze str. 237 cały ZESTAW 1.

W każdym zadaniu wykonaj obliczenia (nie wystarczy podać odpowiedzi).

7. muzyka zajęcia na platformie Teams

Temat: Wiedeńscy mistrzowie muzyki.

Zapoznaj się z filmem:

https://www.youtube.com/watch?v=8dlh2Jg5qm4&t=355s&ab_channel=AgataChojnacka

lub stroną:

<https://epodreczniki.pl/a/epoki-w-dziejach-muzyki---klasycyzm/DwTQSVJY2>

Zadanie 1

Połącz wizerunek kompozytora z podpisem.



- „Portret Wolfganga Amadeusza Mozarta”
- „Portret Josepha Haydna”
- „Portret Ludwiga van Beethovena”

Wszyscy kompozytorzy artystycznie byli związani z Wiedniem, dlatego też otrzymali przydomek „klasyków wiedeńskich”.

Zadanie 2

Dopasuj opis do kompozytora.

<p>Prekursor muzyki romantyzmu. Pochodził z muzycznej rodziny. W wieku 12 lat zaczął tworzyć pierwsze kompozycje. Był kompozytorem, który utrzymywał się tylko i wyłącznie z pisania dzieł muzycznych. Odziedziczył po swoim ojcu trudny charakter: był szorstki i impulsywny, z trudem dostosowywał się do przebywania wśród ludzi. Twórca dziewięciu genialnych symfonii. W IX symfonii wprowadził głosy wokalne w postaci chóru i solistów. Był to nowatorski pomysł w muzyce symfonicznej. W wieku 48 lat całkowicie stracił słuch. Komponował jednak nadal korzystając ze słuchu absolutnego „wewnętrznego” – wtedy powstały jego największe dzieła: msze, symfonia d-moll. Chorował na depresję i frustrację. Zmarł w 1827r., a jego śmierć wyznacza koniec epoki klasycyzmu.</p>	<p>Joseph Haydn</p>
<p>Zwany był „Cudownym Dzieckiem”. Od 4 roku życia zaczął tworzyć pierwsze</p>	<p>Ludwig van Beethoven</p>

<p>kompozycje, które zapisywał mu ojciec. Całe dzieciństwo spędził w podróży. Koncertował w największych dworach i salach koncertowych Europy. O tym, że był to człowiek genialny świadczą „absolutny słuch muzyczny” i pamięć, która umożliwia mu zapisanie utworów po jednokrotnym wysłuchaniu. W ciągu 36 lat stworzył ponad 600 kompozycji. Wszystkie zapisywał ręcznie, a na oryginałach nie widać śladów poprawek, pisał bezbłędnie za pierwszym razem. Twórca koncertów instrumentalnych, symfonii, sonat, triów, kwartetów, oper.</p>	
<p>Był najstarszy z całej trójki wiedeńskiej. Całe życie pełnił posadę nadwornego kompozytora - pisał utwory na zamówienie książąt i arystokratów. Napisał ponad 100 symfonii, kwartety, sonaty, opery, koncerty instrumentalne na różne instrumenty. Był sławny i uznany już za życia. Przychylił się do stworzenia klasycznych norm i reguł w muzyce.</p>	<p>Wolfgang Amadeusz Mozart</p>