

Tygodniowy Plan Pracy klasy 7r

27-30.04.2020

Poniedziałek, 27.04

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja on- line)	Termin wykonania zadań
plastyka	Analiza dzieła sztuki Cz. I.	Przeczytaj informacje z podręcznika dla klasy siódmej, str. 68. Zapoznaj się z dokumentem: https://tiny.pl/7x8vz - są w nim szczegółowo omówione zadania dla ucznia.	Praca samodzielna. Konsultacje- Platforma Teams.	04.05.2020r.
fizyka	Ciepło właściwe	Pojęcie ciepła właściwe i jak się je liczy. Doświadczenie do wykonania w domu dla chętnych. Notatka z lekcji dostępna w MS Teams	MS Teams	Na lekcji
wf dzw	Substancje psychoaktywne – czynniki zagrażające zdrowiu.	Przeczytaj i zapamiętaj: Substancje psychoaktywne są to substancje i związki chemiczne oddziałujące na ośrodkowy układ nerwowy przez wpływ na funkcje mózgu. Wnikając do organizmu powodują zaburzenia, efektem których są czasowe zmiany postrzegania, nastroju, świadomości i zachowania. Do substancji psychoaktywnych zaliczmy: nikotynę,	Praca samodzielna. Konsultacje na czasie przez Teams.	27.04.2020 r.

		kofeinę, alkohol, substancje uspokajające i nasenne oraz środki odurzające takie jak narkotyki, czy środki zastępcze, tzw. „dopalacze”. Trochę teorii: za nasze nastroje, pragnienia, emocje, świadomość odpowiada mózg z powstającym w układzie nerwowym szeregiem neuroprzekaźników, czyli związków chemicznych, od których zależy stan zdrowia psychicznego człowieka. Ich zwiększone wydzielanie spowodowane zażyciem środka psychoaktywnego zakłóca sposób odczuwania i odbierania wrażeń docierających ze świata zewnętrznego. Może to skutkować wystąpieniem niepokojących uczuć, urojeń, a także odczucia, że słyszy się głosy nieobecnych osób. Częste zażywanie substancji odurzających powoduje zakłócenie równowagi biologicznej w wydzielaniu neuroprzekaźników, co powoduje uzależnienie i może doprowadzić do powstania chorób psychicznych. Zdrowotnymi skutkami stosowania używek i substancji psychoaktywnych, odnoszącymi się do aktywności fizycznej, mogą być: - obniżenie poziomu sprawności i wydolności fizycznej, - zaburzenia koordynacji ruchowej, - mogą prowadzić do nieregularnej pracy serca – zaburzeń rytmu, - wzrost ciśnienia tętniczego, - brak motywacji do wszelkiej aktywności, w tym		
--	--	---	--	--

		aktywności fizycznej, - trwałe uzależnienie organizmu. Pamiętaj o aktywności własnej i zapisaniu jej w dzienniczku.		
wf chł	M.P.S.-odbicia piłki	Obejrzyj: https://www.youtube.com/watch?v=kfkZYQCDO84 W miarę możliwości spróbuj wykonać odbicia piłki sposobem górnym w siadzie prostym lub skrzyżnym	Praca samodzielna Nauczyciel na czacie do dyspozycji ucznia i rodzica	3.05.2020
matematyka	Sprawdzian	Potęgowanie i notacja wykładnicza.	Praca samodzielna	Na bieżąco.
j. polski	Pisownia partykuły NIE z różnymi częściami mowy.	Zapoznaj się z informacjami ze str. 244 w podręczniku. Wykonaj zadania od 1-6 str. 245 (podręcznik) oraz ćwiczenia str. 86 (II cz.)	Lekcja online (Office 365), godz. 11.35-12.00 Konsultacja dla uczniów. Samodzielna praca.	28.04.2020 r.
chemia	Powtórzenie wiadomości: Woda i roztwory wodne.	Powtórz wiadomości z działu Woda i roztwory wodne, od lekcji: Woda – właściwości i rola w przyrodzie. 1.Na podstawie krzywej rozpuszczalności w podręczniku str. 178 napisz, jak należy przygotować: a) roztwór nasycony w temp. 30°C	Praca samodzielna.	Zdjęcie notatek proszę podesłać na maila do 04.05.2020r.

		b) roztwór nienasycony w temp. 30°C czyli ile substancji należy użyć na 100g wody. 2.Napisz, jak można z roztworu nasyconego otrzymać roztwór nienasycony (na 2 sposoby). 3.Napisz co wpływa na szybkość rozpuszczania się substancji. 4.Zapisz podział roztworów ze względu na wielkość cząsteczek. 5.Oblicz zadanie: Oblicz stężenie % roztworu otrzymanego przez rozpuszczenie 32 g etanolu w 168 g wody. 6.Zadanie na plus: Oblicz zadanie: Do 100 g roztworu soli kuchennej o stężeniu 20% dodano 50 g wody. Oblicz stężenie procentowe otrzymanego roztworu.		
j. angielski	Music quiz.	Przeczytajcie tekst "Music Quiz" na str. 80-81. Znaczenie nieznanymi słów sprawdźcie w słowniku i zapiszcie w zeszycie. Odpowiedzcie na pytania z quizu w zeszytach, a następnie posłuchajcie nagrania z płyty dołączonej do podręcznika i sprawdźcie swoje odpowiedzi. Słówka, które w tekście zaznaczono na niebiesko pogrupujcie wg kategorii z zad. 1	Samodzielna, konsultacja w Teams	28.04.2020r. Przypominam o sprawdzianie 4.05.2020r.

Wtorek, 28.04

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodziel	Termin wykonania zadań

			na praca/lekcja a on line)	
fizyka	Przewodnictwo o cieplne	Temat prezentowany podczas lekcji online. Wykonanie zadań na stronie 179 podręcznik „To jest fizyka”.	Lekcja online MS Teams	Następny tydzień
matematyka	Pierwiastki.	Przeczytaj teorię do tematu a następnie wykonaj zadania z zeszytu ćwiczeń do tematu 1-7.	Lekcja online MS Teams	Na następną lekcję.
biologia	Zaburzenia układu hormonalnego.	1. Przeczytaj uważnie temat w podręczniku s. 170- 172. 2. Zapoznaj się z prezentacją umieszczoną w plikach zespołu na platformie Microsoft Teams.	Praca samodzielna/ konsultacje na platformie Microsoft Teams.	Do 29.05.2020 r.
j. polski	Co to jest homonim?	Zapoznaj się z informacjami ze str. 247 w podręczniku. Wykonaj zadania od 1-8 str. 246-247 (podręcznik) oraz ćwiczenia str. 87 (II cz.)	Lekcja online (Office 365), godz. 10.45- 11.30 Konsultacja dla uczniów. Samodzielna praca.	29.04.2020 r.
geografia	Zanieczyszczenie środowiska przyrodniczego.	1. Przeczytać uważnie temat w podręczniku str. 164-167 oraz zapoznać się z prezentacją multimedialną nauczyciela link: https://tiny.pl/7x316 2. W zeszycie proszę zapisać (nie trzeba wysyłać do nauczyciela): - 3 negatywne skutki oraz 3 przyczyny kwaśnych opadów - 3 przykłady zanieczyszczeń komunalnych - klasy czystości wód – Jak je wyróżniamy oraz jakie dominują w Polsce? Dodatkowy materiał do przejrzania- https://tiny.pl/7x317 <u>Dla chętnych</u> (na ocenę- nie jest to obowiązkowe) – proszę uzupełnić tabelkę z	Lekcja on-line MS Teams godz. 11:30 lub praca samodzielna	06.05.2020 r.

		ostatniego slajdu prezentacji – minimum po 3 przykłady w każdym polu – ciekawe przykłady. Wykonaną pracę proszę przesłać na moje konto w Outlook Office 365.		
j. angielski	A song.	Przeczytajcie tekst ze str. 82 i odpowiedzcie na pytania z zad. 1. Zwróćcie uwagę na słowa, które zaznaczono w tekście na niebiesko, sprawdźcie ich znaczenie w słowniku, wykonajcie zad. 3.	Praca samodzielna, konsultacja w Teams	Do 30.04.2020 r.
wf dzw	M.P.N. Nauka zwodu pojedynczego.	Zwód pojedynczy to najprostszy element piłkarskiego rzemiosła jeżeli chodzi o drybling. Każdy z nas na podwórku doszedł do niego bez większych szkoleń i treningów. Jak wykonać go poprawnie? – Dzisiejsza piłka nożna polega na stworzeniu przewagi liczebnej i umiejętności jej wykorzystania później – mówi Marcin Dorna, podkreślając wagę nauczania zwodów wśród najmłodszych. Zwód pojedynczy, którym bardzo często operuje choćby Lionel Messi, to zwyczajny balans ciałem. Dopracowany do perfekcji potrafi wywieźć w pole najlepszych obrońców. O tym jak wykonać zwód z przełożeniem nogi nad piłką dowiesz się stad. https://www.youtube.com/watch?time_continue=55&v=JwubshhwkBM&feature=emb_title	Praca samodzielna. Konsultacje na czacie w Teams.	28.04.2020 r.
wf chł	Ćwiczenia wzmacniające mm brzucha i nóg.	Obejrzyj i poćwicz: https://liblink.pl/JA8e1f3zmP	Praca samodzielna Nauczyciel na czacie do dyspozycji	3.05.2020

			ucznia i rodzica	

Środa, 29.04

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja online)	Termin wykonania zadań
WDŻ	Ludzie drogowscy	Obejrzyj prezentację multimedialną. Przeczytaj uważnie notatkę. Po zapoznaniu się z nią wykonaj ćwiczenia. https://tiny.pl/7qdnT	Praca samodzielna.	6.05.2020
j. polski	Czy reklama może ograniczać wolność?	Zapoznaj się z informacjami ze str. 248 w podręczniku. Wykonaj zadania od 1-8 str. 249-250 (podręcznik).	Lekcja online (Office 365), godz. 10.45-11.15 Konsultacja dla uczniów. Samodzielna praca.	30.04.2020 r.
biologia	Układ hormonalny- utrwalenie	1. Przypomnij sobie materiał, który omawialiśmy na ostatnich 2 lekcjach. Znajdziesz go również w podręczniku na str. 165-172 oraz w materiałach umieszczonych w plikach zespołu na platformie Microsoft Teams. 2. W celu utrwalenia wiadomości możesz również rozwiązać zadania w zeszycie ćwiczeń	Praca samodzielna / konsultacje na	Do 5.05.2020 r.

	wiadomości	umieszczonym w plikach zespołu na platformie Microsoft Teams. 3. Po zakończeniu zadań do 5 maja rozwiąż test umieszczony w zadaniach grupy na MS Teams (przed wykonaniem zadania uważnie zapoznaj się z instrukcją). Zadania będą oceniane.	platformie Microsoft Teams.	
chemia	Sprawdzian.	Sprawdzian z działu Woda i roztwory wodne.	Lekcja on-line, MS Teams, godz: 12:45.	
wf dzw	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha.	Wykonaj krótką, ale intensywną rozgrzewkę z linku poniżej: https://www.youtube.com/watch?v=NHO41tY6a98&fbclid=IwAR0jODnqVsPpaVyKnCqbF3E6OrfnvQQZi_wzd2ih3L1FK0JUs4M4ir67nns Następnie włącz link z ćwiczeniami na mięśnie brzucha: https://www.youtube.com/watch?v=b9b1v6CKYE0 Każde z ćwiczeń wykonaj 6 razy. Odpocznij 1 minutę i powtórz całość. W każdej z dwóch serii dodaj wybrane przez siebie, dwa rodzaje "deski".	Praca samodzielna. Konsultacje na czacie przez Teams.	29.04.2020 r.
wf chł	Hartowanie organizmu	Zastanów się i napisz jak można hartować organizm?	Praca samodzielna Nauczyciel na czacie do dyspozycji ucznia i rodzica	3.05.2020

godz. wych	Kształtowanie postaw patriotycznych	Rocznica Konstytucji 3 maja – jaki miała wpływ?	Lekcja on-line MS Teams	29.04.2020
-------------------	-------------------------------------	---	-------------------------	------------

Czwartek, 30.04

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja on line)	Termin wykonania zadań
historia	Ziemie polskie po Wiośnie Ludów- sprawdzian	1. Uczeń będzie miał udostępniony sprawdzian w zadaniach zespołu na MS Teams w dniu 30.04.2020 r. w godzinach 8.00-22.00. 2. Przed wykonaniem sprawdzianu uważnie zapoznaj się z instrukcją. Na rozwiązanie sprawdzianu uczeń ma 45 minut. 3. Uczeń pracuje samodzielnie. 4. Sprawdzian będzie oceniony.	Samodzielna praca on-line	30.04.2020r. (w godzinach 8:00-22:00) - czas na wykonanie sprawdzianu 45 minut.
j. polski	Reklama jako komunikat językowy.	Zapoznaj się z informacjami ze str. 250 w podręczniku. Wykonaj zadania od 1-5 str. 251-252 (podręcznik).	Lekcja online (Office 365), godz. 8.50-9.15 Konsultacja dla uczniów. Samodzielna praca.	8.05.2020 r.
matematyka	Pierwiastki.	Przeczytaj teorię do tematu a następnie wykonaj zadania z zeszytu ćwiczeń do	Lekcja online MS Teams	Na następną lekcję.

		tematu 8-14.		
wf dziewczęta	Ćwiczenia rozciągające.	Wykonaj krótki trening rozciągający z linku poniżej: https://www.youtube.com/watch?v=tXWh-dowiLg&fbclid=IwAR1ke-X-ImRKEgwA5dlZtQH-oxWryBs01mlfqDVgrGwWvxCYVud9gwhRtKc Trening jest w języku angielskim, ale wszystko jest bardzo ładnie pokazane. W prawym, górnym rogu ekranu zegar odmierza czas wykonywania poszczególnych ćwiczeń. Tego dnia, oprócz rozciągania postaraj się zrobić co najmniej 10 przysiadów, 10 pajaców i 10 brzuchów. Staraj się wykonywać te ćwiczenia codziennie, zwiększając ilość powtórzeń 😊	Praca samodzielna. Konsultacje na czacie w Teams.	30.04.2020 r.
wf chłopcy	M.P.K.-doskonalenie kozłowania	Obejrzyj i poćwicz: https://liblink.pl/p93gpXKKW8 <u>Dla chętnych-nagraj 4 ćwiczenia jak je wykonujesz i wyślij:</u> r.perlan@sp133waw.onmicrosoft.com	Praca samodzielna Nauczyciel na czacie do dyspozycji ucznia i rodzica	3.05.2020

informatyka	Zadania z wykorzystaniem poznanych elementów	Wykonanie programu opisanego podczas lekcji online	MS Teams, praca samodzielna	Następny tydzień
j. angielski	Will/be going to.	Porozmawiamy o sposobach wyrażania przyszłości. Materiały umieszczę w plikach w Teams. Wykonacie także zad. 2, 5/83	Lekcja on-line w Teams, godz. 13.45	30.04.2020r.
religia	Wierność wśród ucisku.	1.Odmów Akt Wiary. 2. Posłuchaj, czym jest tradycja w Kościele? https://youtu.be/F0wL1N-JRsk i odpowiedz: kto stoi na straży wiernego przekazywania nauki Apostołów? 3.Przeczytaj treść w podręczniku na str.143-144 oraz fragment Biblii na str. 146-147 (2 Księga Machabejska 2 Mch 7,26-37. 40-41). 4. Zapisz temat w zeszycie i odpowiedź na pytanie: -Jaki los czeka braci machabejskich, a jaki Antiocha? Zastanów się: Czy życie ziemskie, doczesne jest największą wartością? Dla chętnych: Podaj przykłady wierności Bogu i własnej Ojczyźnie.	Praca samodzielna/film Konsultacje w MS Teams	30.04.2020r.