

Tygodniowy plan klasy 7m

Poniedziałek 11.05

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja online)	Termin realizacji
matematyka	Powtórzenie: Graniastosłupy – rodzaje.	Wykonaj ćwiczenia zamieszczone tutaj: https://drive.google.com/file/d/1b5jCCrjmiqUlc3tgNkEmLvQKNK8XxTFm/view?usp=sharing Odpowiedzi będą udostępnione jutro.	Praca samodzielna	12.05.2020 r.
chemia	Równania reakcji chemicznych.	Proszę o zapoznanie się z rozdziałem 25 w podręczniku chemii, str. 142 oraz z rozdziałem w epodręczniku: https://epodreczniki.pl/a/reakcje-syntezy-i-analizy/DuxLnIPJ5 Proszę zapisać w zeszycie: 1. Wskaż co jest indeksem a co jest współczynnikiem stechiometrycznym w zapisie: 3CO_2 . 2. Napisz co to jest substrat a co to jest produkt w reakcji chemicznej. 4. Zapisz i uzgodnij reakcję otrzymywania tlenu z tlenku rtęci (II) (Przykład 32 str. 144). 5. Zapisz i uzgodnij reakcję otrzymywania tlenu magnezu w reakcji tlenu z magnezem (Przykład 33 str. 144).	Lekcja on-line, MS Teams, godz. 09:00 – 09:30.	Notatki z zeszytu proszę umieścić w MS Teams, zadania. 21.05.2020r.
historia	Świat na drodze ku II wojnie światowej	1. Przeczytaj uważnie tekst w podręczniku na str. 210-213 2. Zanotuj w zeszycie: - wymień w jaki sposób Niemcy łamali postanowienia traktatu wersalskiego - wyjaśnij skąd się wzięło określenie państwa osi, o jakie państwa chodzi - krótko scharakteryzuj kolejne etapy podboju Europy przez Adolfa Hitlera - wojna domowa w Hiszpanii: skutki i jej znaczenie dla Hitlera - wymień podboje Japonii	Lekcja on-line na MS Teams 9.45-10.15	Do 13.05.2020

Tygodniowy plan klasy 7m

		- wyjaśnij pojęcia: anschluss, appeasement 3. W celu utrwalenia wiadomości możesz również rozwiązać zadania w zeszyte ćwiczeń str. 94-95 umieszczonym w plikach zespołu na platformie Microsoft Teams. 14.05.2020r. - Kartkówka on-line: ZSRS - imperium komunistyczne, Kultura w 20-leciu międzywojennym, świat na drodze ku wojnie		
język polski	Co wydarzyło się w zamku? - świat przedstawiony w "Zemście" A. Fredry	Ustalenie elementów świata przedstawionego – miejsca, czasu, bohaterów i zdarzeń.	Lekcja online na platformie Teams o godz. 10:30	11.05.2020r.
język polski	Dlaczego "Zemsta"? - przebieg sporu między dwoma głównymi bohaterami utworu A. Fredry.	Ułożyć plan zdarzeń z uwzględnieniem części komedii: ekspozycji, zawiązania akcji, punktu kulminacyjnego, rozwiązania akcji.	Lekcja online na platformie Teams o godz. 11:00 I praca samodzielna.	12.05.2020r.
geografia	Warunki produkcji energii z różnych źródeł.	1. Przeczytać uważnie temat w podręczniku s. 175 - 177 oraz zapoznać się z prezentacją multimedialną nauczyciela (dostępna w plikach zespołu Geografia 7m). 2. W zeszyte proszę zapisać (notatka jest dla Was): Regiony w Polsce gdzie najlepiej korzystać z energii wiatru, promieniowania słonecznego, wnętrza Ziemi, węgla (każde źródło oddzielnie)	Praca samodzielna Konsultacje w MS Teams	18.05.2020

Tygodniowy plan klasy 7m

		Materiał dodatkowy (do przejrzania): https://tiny.pl/7gspw Dorzucam link do wykonanej przeze mnie gry: https://tiny.pl/7gs2g		
Wf. chł.	M.P.R.-nauka rzutu na bramkę.	Obejrzyj film: https://www.youtube.com/watch?v=TIRHuxbD61g Przypomnij sobie i napisz: jakie wymiary ma boisko do piłki ręcznej.	Praca samodzielna. Nauczyciel na czacie do dyspozycji ucznia i rodzica	17.05.2020 (dzienniczek aktywności ruchowej)
Wf. chł	Ćwiczenia gimnastyczne z piłką.	Obejrzyj i poćwicz https://liblink.pl/ki71P6D8Nd	Praca samodzielna. Nauczyciel na czacie do dyspozycji ucznia i rodzica	17.05.2020 (dzienniczek aktywności ruchowej)
Wychowanie fizyczne dz.	Ćwiczenia według inwencji własnej.	Dziś poświęć obowiązkowe (co najmniej) 5 minut na dowolną rozgrzewkę. Następnie przejdź do wybranych przez siebie ćwiczeń wzmacniających wybraną partię mięśniową: np. brzuch i wykonaj trening – wybierz ilość powtórzeń i serii – dostosuj do swoich możliwości i potrzeb. Pamiętaj o różnorodności. Np. Wybierając brzuch: zwykłe brzuszki, ćwiczenia na skośne mięśnie brzucha, nożyce pionowe i/lub poprzeczne, deska. Całość wykonać np. 10 razy w 3 seriach. Trening zakończ ćwiczeniami rozciągającymi.	Praca samodzielna. Konsultacje na czacie przez Teams.	11.05.2020 r. oraz 18.05.2020 r.

		*Zadanie dla chętnych na ocenę: Prześlij mi film/zdjęcie siebie podczas wykonywania sportu, który trenujesz lub po prostu bardzo lubisz. Film i zdjęcie mogą być z przeszłości, nawet dalekiej ;) Może potrafisz odbić piłkę głową 50 razy? Może świetnie skaczesz na skakance lub jeździsz na deskorolce lub nartach? Jeśli nie masz filmu lub zdjęcia siebie lub nie chcesz go wysłać możesz zastąpić je zdjęciem medalu/pucharu/dyplomu Na prace czekam równo tydzień.		
Wychowanie fizyczne dz.	Ćwiczenia ogólnorozwojowe.	Dziś trochę teorii dotyczącej techniki w piłce nożnej :) 1. Uderzając piłkę, staraj się nadać jej niski lot. Dla bramkarza znacznie łatwiej jest złapać piłkę, lecącą górą niż dołem. 2. Kieruj piłkę w dalsze rogi bramki. Strzały kierowane blisko bramkarza, sprawią mu znacznie mniej kłopotu. 3. Zróżnicuj swoje zachowanie pod bramką. Jeżeli zawsze będziesz postępował tak samo, to prawdopodobnie obrońcy zablokują twój strzał. 4. Nie patrz w kierunku, gdzie chcesz skierować strzał. To powoduje, że łatwo można przewidzieć, gdzie polecą piłka. 5. Ćwicz strzały pod ostrym kątem. Są one trudne do obrony. Dokładność: To prawda, że silne strzały są trudne do obrony, ale strzelając z całą siłą trudno jest skierować piłkę w zamierzone miejsce. Nie	Praca samodzielna. Konsultacje na czacie przez Teams.	11.05.2020 r.

		zdobędziesz bramki strzelając z całą siłą, ale niecelnie. Dlatego na początku pracuj przede wszystkim nad celnością uderzeń. Strzał- rykoszety: 1. Kiedy strzeliłeś, obserwuj co dzieje się z piłką. Może się zdarzyć, że uderzy ona w słupek lub bramkarz ją wypuści. 2. Jeśli nie zatrzymasz się, a podążysz za piłką w kierunku bramki, to możesz jeszcze raz strzelić odbitą piłką. Kiedy nie strzelać? Kiedy widzisz otwartą przestrzeń do bramki, powinieneś strzelać. Czasem jednak droga do bramki jest zasłonięta, a twój partner ma lepszą pozycję do oddania strzału. Lepiej wtedy podać piłkę do niego. Rzut karny: Każdy z graczy karnego wykonuje inaczej. Niektórzy uderzają piłkę z całej siły (często piłka leci nad bramką) lub strzelają wewnętrzną częścią stopy, która jest bardziej dokładna. - Na samym początku zdecyduj się, gdzie będziesz celował. - Zawsze myśl pozytywnie. - Patrz na piłkę, nie na bramkarza. - Weź długi rozbieg. - W momencie uderzenia piłki trzymaj głowę nisko. - Zachowaj równowagę.		
--	--	--	--	--

Tygodniowy plan klasy 7m

		Pamiętaj, jeśli nie trafisz, nie martw się i graj dalej. Nawet najlepsi czasem pudłują. Zobacz jak się strzela☺ https://www.youtube.com/watch?v=5rowuPUXuQw		
--	--	--	--	--

Wtorek, 12.05

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja online)	Termin realizacji
g. wych.	Ocena zachowania ucznia w czasach zdalnego nauczania.	Zastanów się, jakie kryteria oceny zachowania powinniśmy uwzględnić w obecnych czasach?	Lekcja online na platformie Teams o godz. 09:40	12.05.2020r.
matematyka	Powtórzenie: Graniastoslupy – pole powierzchni.	Wykonaj ćwiczenia zamieszczone tutaj: https://drive.google.com/file/d/1wyzWMufzFASEY3r6XpxOJ5ibYW8-GVM6/view?usp=sharing Odpowiedzi będą udostępnione jutro.	Praca samodzielna	13.05.2020 r.
Wf chł	Sporty uzupełniające	Drodzy uczniowie w tym zadaniu, namawiam Was do pochwalenia się swoimi zdolnościami ruchowymi. Zróbcie zdjęcie medalu lub dyplomu, który zdobyliście jeszcze w czasie jak chodziliście na	Praca samodzielna.	17.05.2020

		swoje treningi w ulubionej dyscyplinie sportu. Możecie też nagrać film z jakimś ćwiczeniem czy sztuczką w dowolnej dyscyplinie. Można nagrać układ taneczny lub gimnastyczny. Wykażcie się swoją kreatywnością!!! Praca będzie podlegała ocenie. Zdjęcia i filmy wysyłamy: r.perlan@sp133waw.onmicrosoft.com	Nauczyciel na czacie do dyspozycji ucznia i rodzica	(dzienniczek aktywności ruchowej)
WF dziewcząt	Pierwsza pomoc podczas zajęć wychowania fizycznego.	Czy wiecie na czym polega pierwsza pomoc? Czy wiecie, dlaczego jest ona tak ważna? Czy wiecie pod jaki numer należy dzwonić, aby wezwać pomoc. Zapraszam do zapoznania się z filmem poniżej https://liblink.pl/kQ89sPbhfW Zadanie z lekcji: przygotuj rozgrzewkę do wybranej przez Ciebie dyscypliny sportowej. Praca jest obowiązkowa dla wszystkich uczniów, będzie oceniana. Masz dwie możliwości: a) nagraj filmik pokazujący kolejne ćwiczenia (czas trwania filmu: max 2 min) lub b) zrób konspekt ćwiczeń tzn. wypisz kolejne ćwiczenia. WYBIERZ JEDNĄ FORMĘ - FILMIK LUB KONSPEKT. Filmik lub konspekt z ćwiczeniami wyślij do mnie do końca tygodnia za pomocą znanych Ci narzędzi platformy Microsoft Office.	Praca samodzielna. Konsultacje na czacie poprzez Teams.	12.05.2020 r.
geografia	Rozwój dużych miast a zmiany w strefach podmiejskich.	1. Przeczytać uważnie temat w podręczniku s. 178- 180 oraz zapoznać się z prezentacją multimedialną nauczyciela (dostępna w plikach zespołu Geografia 7m).	Lekcja on-line MS Teams godz. 10:45 lub praca samodzielna	19.05.2020

Tygodniowy plan klasy 7m

		2. W zeszycie proszę zapisać (notatka jest dla Was): -3 przyczyny migracji do stref podmiejskich -3 skutki przemieszczania się ludzi do stref podmiejskich Materiał dodatkowy (do przejrzania): https://tiny.pl/7gs3v		
fizyka	Kartkówka	Termodynamika Podczas lekcji	Lekcja on-line Teams godz: 11:35	12;05.2020
język polski	Powtórzenie wiadomości o czasowniku.	Czasownik - ćwiczenia w zeszycie ćwiczeń cz.2-13 str.39-44	Praca samodzielna.	15.05.2020r.
muzyka	Z muzyką dalej w świat.	Zaproponuj koleżankom i kolegom piosenkę do odśpiewania. Podaj tytuł i autorów. Przygotuj się do lekcji online w następnym tygodniu.	Praca samodzielna.	Na następną lekcję.
język angielski	Present Continuous/Be going to ćwiczenia.	Wykonaj zadania z ćwiczeń. Zad.3,4 str.28 Zad.4,6 str.29 Osoby o numerach 1-10 przesyłają pracę domową nauczycielowi	Praca samodzielna	13.05.2020r.
religia	Dobra Nowina o Jezusie. Nowe prawo.	1.Odmów modlitwę: Pod Twoją obronę. 2. Odtwórz film:https://www.youtube.com/watch?v=LtYK9kAsOOI 2.Przeczytaj uważnie treść w podręczniku str.164-166 i zastanów się nad odpowiedzią na pytania w podręczniku str.166. Zanotuj w zeszycie tekst z różowej ramki str.164 i wykonaj zadanie 1 str.166.	Praca samodzielna/film Konsultacje na czacie MS Teams w czasie lekcji.	12.05.2020r. Zadanie prześlij do dnia 22.05.2020r.

Tygodniowy plan klasy 7m

		3. Przeczytaj fragment Ewangelii Mt 5,3-11 str. 167 w podręczniku i zastanów się jakie obietnice są zawarte w Ośmiu Błogosławieństwach? 4. Zapoznaj się z treścią w książce str.169 - 172 i spróbuj zapamiętać treść zawartą w ramkach różowych. 5. Zanotuj w zeszycie: Nowe Prawo Chrystusa streszcza się w Ośmiu Błogosławieństwach, które stanowią kodeks moralny chrześcijanina. Dla chętnych: przypomnij sobie biografię Papieża Polaka oraz odmów modlitwę do św. Jana Pawła II. https://www.youtube.com/watch?v=M3djmFTgxB4	Zamieszczenie materiałów pomocniczych w plikach grupy na platformie MS Teams.	
--	--	---	---	--

Środa 13.05

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja online)	Termin realizacji
wdż	Uzależnienia behawioralne.	Obejrzyj prezentację multimedialną i rozwiąż test. https://tiny.pl/7mf2v	Praca samodzielna. Nauczyciel dostępny na czacie MS Teams	20.05.2020r.
matematyka	Powtórzenie: Graniastosłupy – objętość.	Wykonaj ćwiczenia zamieszczone tutaj: https://drive.google.com/file/d/1PDfwfNM-mEkIHtCZKVAcr1PCA8tEAPET/view?usp=sharing Odpowiedzi będą udostępnione jutro.	Praca samodzielna	14.05.2020 r.

Wf chł	Ćwiczenia ogólnorozwojowe z ręcznikiem	Obejrzyj i poćwicz https://liblink.pl/8Q7sTSphep	Praca samodzielna. Nauczyciel na czacie do dyspozycji ucznia i rodzica	17.05.2020 (dzienniczek aktywności ruchowej)
wf dz	Tabata - krótki, intensywny trening.	Drogie dziewczęta! Dziś zapraszam do wykonania treningu tabaty – jest naprawdę trudny, przetestowałam! 😊 Trwa tylko około 15minut, składa się z 3 serii, w każdej jest 8 ćwiczeń. Ćwiczenie główne wykonujemy przez 30 sekund – tu można skupić się na tym, aby wykonać je jak najdokładniej, a może być wolniej. Po 30sekundach przychodzi czas na 10 sekund ćwiczeń turbo – w każdej serii ćwiczenie jest inne. UWAGA: jeśli trening jest dla Ciebie zbyt intensywny to 10 sekundowe ćwiczenie turbo zastąp głębokimi oddechami w staniu 😊 Między seriami jest minuta przerwy i ponownie - jeśli to dla Ciebie za mało, wydłuż czas odpoczynku (ale do maksymalnie 2 minut). Trening nie zawiera rozgrzewki – wykonaj dowolną przed rozpoczęciem treningu Tabaty.	Praca samodzielna. Konsultacje na czacie przez Teams.	13.05.2020 r.

Tygodniowy plan klasy 7m

		Jeśli cały trening jest dla Ciebie za ciężki to wykonaj tylko jedną serię. Powodzenia! https://www.youtube.com/watch?v=YvGXXB_syA&t=1s		
fizyka	Wyznaczanie objętości	Praca na lekcji	Lekcja on-line teams godz. 11:35	13.05.2020
język polski	"Tych dwóch ludzi: ogień, woda" - charakterystyka Cześnika i Rejenta.	Poszukaj cytatów do charakterystyki Cześnika i Rejenta.	Lekcja online na platformie Teams o godz. 10:00	13.05.2020r.
język angielski	The risk factor.	Przygotuj się na lekcje online.	Lekcja online o godz.10.30	13.05.2020r.
informatyka	Formatowanie łańcuchów znaków	Zapoznaj się z plikiem umieszczonym w MS Teams prezentującym sposoby formatowania łańcuchów znaków	Praca samodzielna	Następny tydzień

Czwartek 14.05.

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja online)	Termin realizacji

Tygodniowy plan klasy 7m

biologia	Obwodowy układ nerwowy. Odruchy.	1. Przeczytaj uważnie temat w podręczniku s. 177- 180. 2. Zapoznaj się z prezentacją umieszczoną w plikach zespołu na platformie Microsoft Teams. 3. Po zakończeniu zadań do 20 maja uzupełnij kartę pracy umieszczoną w zadaniach grupy na MS Teams (przed wykonaniem zadań uważnie zapoznaj się z instrukcją). Zadania będą oceniane.	Praca samodzielna/ konsultacje online na platformie Microsoft Teams. Wszystkie zagadnienia zostaną szczegółowo omówione na dodatkowej lekcji online w czwartek (14 maja) w godzinach 12.00- 13.00.	Do 20.05.2020r.
język hiszpański	W restauracji - ćwiczenia.	Rozwiąż zadanie udostępnione w naszym zespole na aplikacji MS Teams (zakładka "Zadania"). Zadanie <u>będzie oceniane/</u>	Praca samodzielna.	15.05.2020r.
język angielski	Reading exercises.	Przeczytaj tekst ze str. 30 z ćwiczeń "How to write songs". Wykonaj zadania 1-3 z tej samej strony.	Praca samodzielna	15.05.2020r.
historia	Odrodzenie Rzeczypospolitej	Kartkówka on-line: ZSRS - imperium komunistyczne, Kultura w 20-leciu międzywojennym, świat na drodze ku wojnie 1. Przeczytaj uważnie tekst w podręczniku na str. 218-221 2. Zanotuj w zeszycie: - opisz jakie okoliczności międzynarodowe pozwoliły Polsce odzyskać niepodległość - wymień Polaków, którzy odegrali dużą rolę w odbudowie państwa polskiego i uznania go przez inne państwa 3. W celu utrwalenia wiadomości możesz również rozwiązać zadania w zeszycie ćwiczeń str. 98-99 umieszczonym w plikach zespołu na platformie Microsoft Teams. 4. Obejrzyj film	Samodzielna praca on-line	Kartkówka w godzinach 10.45-11.00 Notatka do 18.05.2020

Tygodniowy plan klasy 7m

		- https://tiny.pl/7gn6g - https://tiny.pl/7gn6d		
matematyka	Odczytywanie danych statystycznych.	Wykonaj zadania 1-6 s.290-293 z podręcznika.	Praca samodzielna	18.05.2020 r.
chemia	Równania reakcji chemicznych - kontynuacja.	Proszę o zapoznanie się z rozdziałem 25 w podręczniku chemii, str. 142 oraz z rozdziałem w epodręczniku: https://epodreczniki.pl/a/reakcje-wymiany/D463f4pmK Proszę zapisać w zeszycie: 1.Zapisz i uzgodnij reakcję otrzymywania tlenku magnezu w reakcji wymiany (Przykład 34 str. 146). 2.Zapisz i uzgodnij reakcję otrzymywania siarczku glinu w reakcji syntezy (Przykład 35 str. 147). 3.Rozwiąż zadanie 1 a i b, str. 147	Lekcja on-line, MS Teams, godz. 12:40 – 13:10.	Notatki z zeszytu proszę umieścić w MS Teams, zadania. 21.05.2020r.

Piątek, 15.05

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja online)	Termin realizacji
informatyka	Formatowanie łańcuchów znaków	Zapoznaj się z plikiem umieszczonym w MS Teams prezentującym sposoby formatowania łańcuchów znaków	Praca samodzielna	Następny tydzień
język hiszpański	Powtórzenie wiadomości.	Przed lekcją proszę się zastanowić, które zagadnienia do sprawdzianu (z tych wymienionych w Librusie) sprawiają Wam jeszcze kłopoty. Podczas lekcji omówimy sobie najważniejsze kwestie do sprawdzianu, który odbędzie się w czwartek 21 maja.	Lekcja on-line na aplikacji MS Teams (10:45-11:10)	Na bieżąco, podczas zajęć.

Tygodniowy plan klasy 7m

język polski	Charakterystyka głównych postaci "Zemsty"	Uzupełnij kartę pracy - Cześnik i Rejent.	Praca samodzielna; karta pracy w notesach zajęć w Teams ; możliwość konsultacji na platformie Teams.	15.05.2020r.
Biologia	Higiena i choroby układu nerwowego.	1. Przeczytaj uważnie temat w podręczniku s. 185- 190. 2. Zapoznaj się z prezentacją umieszczoną w plikach zespołu na platformie Microsoft Teams. 3. W celu utrwalenia wiadomości uzupełnij zadania umieszczone w zeszycie ćwiczeń.	Praca samodzielna/ konsultacje online na platformie Microsoft Teams.	Do 20.05.2020r.
plastyka	Portret. Cz.1	Zapoznaj się z treścią dokumentu: https://tiny.pl/7mvsf Temat w podręczniku na stronie 92. Wykonaj swój autoportret/ zadanie na 2 lekcje.	Praca samodzielna. Konsultacje- Platforma Teams.	22.05.2020r.