

PLAN LEKCJI KLASA 7K (04.05-08.05)**Poniedziałek 04.05.2020r**

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/ lekcja on-line)	Termin wykonania zadań
Język polski	Przygotowanie do sprawdzianu.	Powtórzenia wiadomości do sprawdzianu z rozdziału "Dom".	Lekcja online na platformie Teams o godz. 11:40	04.05.2020r.
W-F chłopcy	Ćwiczenia szybkościowo-koordynacyjne z linią.	<u>Obejrzyj i spróbuj poćwiczyć</u> https://liblink.pl/DA3Rieryqv	Praca samodzielna. Nauczyciel na czacie do dyspozycji ucznia i rodzica	10.05.2020 (dzienniczek aktywności ruchowej)
W-F dziewczęta	Nauka układu tanecznego.	Dziś zapraszam Was do nauki układu tanecznego. Poniżej link do lekcji. Układ podzielony jest na kilka części. Po każdej z nich jest przerwa, powtórka, dziewczyny prezentują taniec z muzyką i bez. Rób tyle przerw, ile potrzebujesz, cofaj jeśli musisz coś powtórzyć. Trzymam kciuki, powodzenia! https://www.youtube.com/watch?v=niF6s8tbZE&t=530s	Praca samodzielna. Konsultacje poprzez czat na Teams.	04.05.2020 r.

		PS. Dajcie znać, czy lubicie taką formę WF-u ;)		
Muzyka	Na estradzie-pop, rock, muzyka rozrywkowa.	Przygotuj krótką prezentację dotyczącą Twojego ulubionego wykonawcy. Pracę przedstawiś na lekcji on-line.	Lekcja on-line MS Teams 11.30-12.00	W trakcie zajęć.
Język angielski	The risk factor.	Praca klasowa z działu 7 przeniesiona na 11.05.2020r. Przeczytaj tekst ze str. 92-93. Nowe słówka zapisz w zeszycie, znaczenie sprawdź w słowniku. Wybierz odpowiedź a, b lub c - tę która najlepiej do Ciebie pasuje. Przeczytaj "KEY" i sprawdź. Wykonaj zad. 2/93	Samodzielna praca, konsultacja na Teams.	04.05.2020r.
Język hiszpański	A mi me gusta ... - wyrażanie preferencji.	Otwórz podręcznik na stronie 86 i przeanalizuj tabelkę z czasownikiem GUSTAR - lubić. Przypomnij sobie jak funkcjonuje ten czasownik: A mi me gusta – ja lubię / a ti te gusta – ty lubisz / a el, ella le gusta – on, ona lubi / a nosotros nos gusta – my lubimy / a vosotros os gusta – wy lubicie / a ellos a ellas les gusta – oni , one lubią. Pamiętajmy że możemy mówić w skrócie po prostu: me gusta, te gusta itd.. Zwróć uwagę że jeśli rzeczownik jest w liczbie mnogiej to czasownik gustar zmienia formę na gustan : me gustan los helados (lubię lody). Zwróć uwagę na drugi tego typu czasownik : me encanta (encantar) - uwielbia Wg tabelki odmień czasownik w odpowiedniej formie w ćwiczeniu 1 ze str 86	Praca samodzielna	07.05.2020r
Chemia	Sprawdzian Woda i roztwory wodne.	Sprawdzian Woda i roztwory wodne.	Lekcja on-line, MS Teams, godz: 13:45-14:30.	N/A

--	--	--	--	--

Wtorek 05.05.2020r

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/ lekcja on-line)	Termin wykonania zadań
Matematyka	Iloczyn i iloraz potęg o tych samych podstawach	Praca z podręcznikiem i kartą ćwiczeń. Zdjęcie/skan notatek proszę przesać na maila.	Lekcja on-line. MS TEAMS. Godz.9:00	05.05.2020r.
Język polski	Sprawdzian z rozdziału "Dom"	Sprawdzian zostanie zamieszczony w dniu sprawdzianu w Notesach zajęć o godz. 11:30 i proszę o odesłanie sprawdzianu do godz. 14:00.	Praca samodzielna na platformie MS Teams.	05.05.2020r.
Język angielski	Scream machines.	Przeczytajcie tekst na str. 94 Nowe słówka zapiszcie w zeszytach, ich znaczenie sprawdźcie w słowniku. Zwróćcie uwagę na słówka zaznaczone na niebiesko, wykonajcie zad 3/94	Samodzielna praca, konsultacja na Teams.	6.05.2020r.
Chemia	Tlenki metali i niemetali.	Proszę o zapoznanie się z rozdziałem 33 w podręczniku chemii, str. 196 Proszę zapisz w zeszycie: 1.Co to jest tlenek i wzór ogólny tlenku. 2.Podaj przykład tlenku metalu i tlenku niemetalu wraz z nazwą. 3.Podaj przykład zastosowania tlenku metalu i tlenku niemetalu. 4.Tlenki mogą być otrzymywane w reakcji tlenu z metalem lub niemetalem, podaj przykład takiej reakcji. 5.Napisz co to jest katalizator.	Praca samodzielna.	15.05.2020r.

		6. Pamiętając, że tlen w tlenkach jest dwuwartościowy napisz wzory: tlenku sodu, tlenku potasu, tlenku magnezu, tlenku wapnia, tlenku glinu, tlenku żelaza (II), tlenku żelaza (III), tlenek siarki (IV), tlenek siarki (VI), tlenku chloru (I), tlenku chloru (III).		
Historia	I wojna światowa na ziemiach polskich	Zapoznaj się z tematem w podręczniku str. 170 – 174. Obejrzyj lekcję na YouTube: https://youtu.be/q3K9yq1eHNo Wykonaj karty pracy: https://tiny.pl/7mz8h https://tiny.pl/7mz8x Skorzystaj z pomocy: https://histmag.org/l-wojna-swiatowa-na-ziemiach-polskich-11501 https://tiny.pl/7mz81 https://tiny.pl/7mt7r https://tiny.pl/7mz88	Lekcja na YouTube, praca samodzielna z podręcznikiem i kartami pracy, czat na Teams	11.05.2020r - proszę o odesłanie kart pracy
W-F chłopcy	Pierwsza pomoc	<u>Przypomnij sobie zasady pierwszej pomocy</u> https://liblink.pl/kQ89sPbhfW	Praca samodzielna. Nauczyciel na czacie do dyspozycji ucznia i rodzica	10.05.2020 (dzienniczek aktywności ruchowej)
W-F dziewczęta	Stres i jego wpływ na zdrowie człowieka.	Stres to reakcja organizmu na różnego rodzaju doświadczenia i zdarzenia, najczęściej o charakterze	Praca samodzielna. Konsultacje poprzez czat na Teams.	05.04.2020 r.

		nieprzyjemnym. Stres może działać pozytywnie – mobilizująco – może być bodźcem, który motywuje nas do działania. Jednak stres działa też negatywnie – deprymująco – jest przyczyną frustracji i kłopotów zdrowotnych. Przedłużający się bądź wyjątkowo silny stres ma fatalne skutki dla zdrowia człowieka i funkcjonowania jego organizmu. Stres towarzyszy nam w życiu codziennym, nie jesteśmy w stanie go całkowicie wyeliminować. Możemy jednak zredukować jego działanie poprzez: - uprawianie ulubionej formy aktywności fizycznej, np. jazda na rolkach, rowerze, wycieczki górskie, itp., - realizacja własnego hobby, - odwracanie uwagi lub eliminowanie z najbliższego otoczenia czynnika stresującego, - stosowanie technik relaksacyjnych, - pełna kontrola swojego zachowania, - słuchanie odpowiedniej muzyki, - kontakt z życzliwymi osobami, przyjaciółmi		
Religia	Wielkie oczekiwanie. Jezus historii.	1. Przeczytaj uważnie treść w podręczniku na str.152-154. 2. Zapisz temat lekcji w zeszycie i zanotuj cechy Mesjasza, na którego czekał Izrael: Miał walczyć z szatanem (Rdz 3, 15). Miał wywodzić się z pokolenia Dawida (2 Sm 7, 12-14). Miał być Wielkim Królem. Miał narodzić się z Dziewicy (Iz 7, 14). Miał przyjść na świat w Betlejem. Miał cierpieć. W osobie Jezusa spełniły się wszystkie starotestamentalne proroctwa.	Praca samodzielna/film Konsultacje na MS Teams dla Uczniów i Rodziców.	05.05.2020r. Odpowiedź prześlij na MS Office 365 do dn.14.05.2020r.

		3. obejrzyj krótki film: https://youtu.be/fwi3Q2E8HQ0 4. Zapoznaj się z treścią w podręczniku, str.157-159 i posłuchaj: https://youtu.be/e8wuDaQgZ3Y 5. Zastanów się i odpowiedz: Czy dzięki nauce i źródłom historycznym jesteśmy w stanie wykazać autentyczność istnienia i działalności Jezusa Chrystusa? Dla chętnych: Odmów modlitwę: Pozdrowienie Anielskie.		
--	--	--	--	--

Środa 06.05.2020r

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/ lekcja on line)	Termin wykonania zadań
WDŻ	Utrata wolności. Zagrożenia. Uzależnienia chemiczne.	Obejrzyj prezentację multimedialną. Uważnie przeczytaj notatkę i wykonaj ćwiczenie. https://tiny.pl/7mfkw	Praca samodzielna. Nauczyciel dostępny na MS Teams	13.05.2020
Biologia	Budowa i rola układu nerwowego.	1. Przeczytaj uważnie temat w podręczniku s. 173-176. 2. Zapoznaj się z prezentacją umieszczoną w plikach zespołu na platformie Microsoft Teams.	Praca samodzielna/ konsultacje online na platformie Microsoft Teams. Wszystkie zagadnienia zostaną szczegółowo	Do 8.05.2020r.

			omówione na dodatkowej lekcji online w czwartek (7 maja) w godzinach 12.00- 13.00.	
Język polski	Części mowy a części zdania - powtórzenie wiadomości o budowie zdania pojedynczego.	Powtórzenie wiadomości o budowie zdania pojedynczego – w podręczniku str. 225-226.	Lekcja online na platformie Teams o godz. 09:30	06.05.2020r.
Fizyka	Parowanie i skraplanie	Zadanie do wykonania: Zmierz temperaturę wrzącej wody i zmierz, czy zmienia się ona po zwiększeniu płomienia lub mocy kuchenki - wnioski zapisz do zeszytu. Zadania do domu z podręcznika temat 34	Lekcja on –line godz. 12:30	10.05.2020
Matematyka	Potęgowanie potęgi	Rozwiążemy kartę pracy dostępną na TEAMS	Lekcja on-line. MS TEAMS. Godz.11:30	06.05.2020r.
Matematyka	Potęgowanie potęgi	Rozwiążemy kartę pracy dostępną na TEAMS	Lekcja on-line. MS TEAMS. Godz.12:00	06.05.2020r.
W-F dziewczęta	Technika relaksacji.	W trakcie tej lekcji dowiesz się co to jest relaksacja, w czym pomaga oraz sprawdzisz w praktyce jak ona działa na Twój organizm. Najpierw zapoznaj się z krótkimi informacjami, a	Praca samodzielna. Konsultacje poprzez czat na Teams.	06.05.2020 r.

		następnie wybierz i wykonaj jedną z dwóch podanych relaksacji. Jeżeli masz ochotę możesz wykonać dwie - jedną jednego dnia, a kolejną drugiego. CO TO JEST RELAKSACJA? Dla wielu z nas relaks oznacza wieczorne leżenie przed telewizorem na zakończenie stresującego dnia. Nie jest to jednak najlepszy sposób na radzenie sobie ze stresem i niewiele pomaga w łagodzeniu jego negatywnych skutków. Aby skutecznie łagodzić stres trzeba aktywować naturalną reakcję odprężenia. Można to zrobić poprzez praktykowanie technik relaksacyjnych, takich jak głębokie oddychanie, medytacja, ćwiczenia czy uprawianie jogi. Włączenie tych działań w rytm dnia może pomóc zredukować stres, zwiększyć energię i poprawić nastrój. JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO RELAKSACJI? Do treningu relaksacji nie potrzeba wielkich przygotowań. Ważne, żeby mieć ok. 15-20 minut spokoju i żeby było nam wygodnie. Znajdź cichy, zamknięty pokój, gdzie nikt nie będzie ci przeszkadzał przez 15-20 minut Włóż wygodne, luźne ubrania (lub po prostu zdejmij pasek, okulary i ciężką biżuterię) i zdejmij buty Połoń się lub usiądź wygodnie. Nie zakładaj nogi na nogę, ręce połóż swobodnie wzdłuż ciała (jeśli leżysz) lub na udach (jeśli siedzisz). Możesz przykryć się kocem.		
--	--	---	--	--

		Przymknij oczy, żeby łatwiej było Ci się skoncentrować na sobie, a nie na otoczeniu Oddychaj głęboko i powoli. Napętniaj płuca do 80% pojemności, nie do 100%, bo wtedy za bardzo napinają się mięśnie klatki piersiowej i paradoksalnie trudniej się oddycha. Daj sobie chwilę, żeby się uspokoić, zanim przystąpisz do właściwego treningu relaksacji. Różne myśli na bieżące tematy będą Ci przychodzić do głowy. Nie przejmuj się tym, daj im spokojnie płynąć... A) TECHNIKA PROGRESYWNEJ RELAKSACJI MIĘŚNI JACOBSONA Technika ta polega na napinaniu i rozluźnianiu kolejnych grup mięśniowych w określonym porządku (progresywnie), zaczynając od mięśni stóp, a kończąc na mięśniach twarzy. Jej ważnym elementem jest koncentrowanie swojej pełnej uwagi na tych częściach ciała, które są w danym momencie napinane i rozluźniane. Pomaga to z jednej strony dobrze poznać swoje ciało, a z drugiej uczy nas rozpoznawania i regulowania niepotrzebnego napięcia mięśni w zwyczajnych, codziennych sytuacjach. https://liblink.pl/lwVBcUaKNz TRENING AUTOGENNY SHULTZA Trening autogeny działa poprzez indukowanie (wzbudzanie) poczucie ciepła i ciężkości w różnych częściach ciała za pomocą stwierdzeń opisujących ten stan. Takie wzbudzanie		
--	--	--	--	--

		rozluźnienie wpływa na autonomiczny układ nerwowy, który zwrótnie powoduje dalsze rozluźnienie i stan głębokiego relaksu. https://liblink.pl/UnFkZPiqUt		
W-F chłopcy	Rozgrzewka	Przypomnij sobie zasady dobrej rozgrzewki https://liblink.pl/w2BYtrCbmF	Praca samodzielna. Nauczyciel na czacie do dyspozycji ucznia i rodzica	10.05.2020 (dzienniczek aktywności ruchowej)

Czwartek 07.05.2020r

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja online)	Termin wykonania zadań
Język polski	Trenujemy rozpoznawanie części mowy i części zdania.	Ćwiczenia opublikowane w Notesach zajęć w Teams.	Praca samodzielna; możliwość konsultacji na platformie Teams.	08.05.2020r.
Język hiszpański	Me gusta, no me gusta nada - Lubię nie lubię wcale	Na podstawie wiadomości z poprzedniej lekcji napisz w 5 zdaniach co lubisz a czego nie lubisz. Następnie tak samo w 5 zdaniach opisz preferencje Twojej koleżanki/ kolegi zaczynając zdania od np.: A Ania, le gusta... itd. Poszukaj w słowniku wyrażen, które wzbogacą Twoją wypowiedź i dokładniej opisz Twoje preferencje.	Praca samodzielna	12.05.2020r.

		łącznie 10 zdań proszę wysłać do 12.05 na mój adres mailowy: zdziechowska@gmail.com		
Godzina wychowawcza	Jak stworzyć przepis na tolerancję?	Pogadanka, rozmowy z uczniami, rozwinięcie tematu	Lekcja on-line MS TEAMS Godz.10:30	W trakcie zajęć
W-F dziewczęta	Polonez – tworzenie układu choreograficznego.	Poniżej przesyłam link do moim zdaniem najpiękniejszego (jaki widziałam) układu choreograficznego Poloneza: https://www.facebook.com/watch/?v=613935012728978 My, zawsze tańczyliśmy do innego utworu, jednak krok podstawowy pozostaje ten sam. Znajdź i obejrzyj również inne układy, wyślij mi taki, który Tobie podoba się najbardziej. Pomyśl, jak wyglądałby układ gdybyś to Ty musiała go stworzyć.	Praca samodzielna. Konsultacje poprzez czat na Teams.	07.05.2020 r.
W-F chłopcy	M.P.R.-nauka rzutu na bramkę.	Obejrzyj film: https://www.youtube.com/watch?v=TlRHuxbD61g Przypomnij sobie i napisz: jakie wymiary ma boisko do piłki ręcznej.	Praca samodzielna. Nauczyciel na czacie do dyspozycji ucznia i rodzica	10.05.2020 (dzienniczek aktywności ruchowej)
Biologia	Ośrodkowy układ nerwowy.	1. Przeczytaj uważnie temat w podręczniku s. 177-180.	Praca samodzielna/ konsultacje online na	Do 13.05.2020r.

		2. Zapoznaj się z prezentacją umieszczoną w plikach zespołu na platformie Microsoft Teams. 3. W celu utrwalenia wiadomości uzupełnij zadania umieszczone w zeszyte ćwiczeń.	platformie Microsoft Teams. Wszystkie zagadnienia zostaną szczegółowo omówione na dodatkowej lekcji online w czwartek (7 maja) w godzinach 12.00- 13.00.	
Język angielski	Czas Present Perfect.	Zapoznamy się z zasadami tworzenia zdań oraz używania czasu Present Perfect. Przygotujcie zeszyty i podręcznik. Przypominam o sprawdzianie 11.05.2020r.	Lekcja on-line na Teams, godz. 13.00	7.05.2020r.
Geografia	Utrwalenie wiadomości i umiejętności z działu Przemysł i usługi w Polsce oraz zanieczyszczenia.	1. Proszę zapoznać się z prezentacją multimedialną nauczyciela link: https://tiny.pl/7x346 (zawiera przykładowe pytania powtórzeniowe oraz zagadnienia) 2. W zeszyte proszę zapisać odpowiedzi na 6 wybranych pytań z powtórzenia. Link do przygotowanej przeze mnie gry geograficznej dla utrwalenia działu: https://tiny.pl/7x3nv	Lekcja on-line w Microsoft Teams godz. 13:30 lub praca samodzielna	08.05.2020r.
Informatyka	Zadania z wykorzystaniem poznanych elementów	Wykonanie programu opisanego podczas lekcji online.	Lekcja Online MS Teams	Następny tydzień

Piątek 08.05.2020r

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/ lekcja online)	Termin wykonania zadań
Etyka	Mapy myśli – czyli jak lepiej zapamiętywać.	Obejrzyjcie załączony filmik: https://youtu.be/kxaWJSpNclQ Skorzystajcie z porad eksperta, który przedstawia sposób zapisywania różnych informacji w czasie nauki lub planowania różnych działań. Napiszcie jaki Wy macie sposób na naukę lub zapamiętywanie nowych informacji (2-3 zdania). Swoją odpowiedź wyślijcie na mój adres: d.rybusinska@sp133waw.onmicrosoft.com	Praca samodzielna z wykorzystaniem wskazanej strony internetowej.	15.05.2020 r.
Historia	Rewolucje w Rosji	Zapoznaj się z tematem w podręczniku str. 175 – 179. Obejrzyj lekcję na YouTube: https://youtu.be/CfEeOw-5Zol Wykonaj karty pracy: https://tiny.pl/7mzsh https://tiny.pl/7mzsq Skorzystaj z pomocy: https://tiny.pl/7qbgc https://tiny.pl/7mzsp https://tiny.pl/7mzsn https://tiny.pl/7mzs6	Lekcja online nagrana na YouTube, praca samodzielna z podręcznikiem i kartami pracy, czat na Teams	13.05.2020r. - proszę o odesłanie wypełnionych kart pracy

Język polski	Geneza komedii A. Fredry "Zemsta".	Na lekcję proszę przeczytać komedię pt. "Zemsta" (Wolne lektury); Po lekcji proszę obejrzeć na platformie epodreczniki krótki film dotyczący genezy utworu A. Fredry. https://epodreczniki.pl/a/idz-serdenko-bo-cie-trzepne--zemsta-o-klotni-i-zgodzie/DxF6AuD88	Lekcja online na platformie Teams o godz. 12:00	08.05.2020r.
Plastyka	Analiza dzieła sztuki. Cz. II.	Zapoznaj się z treścią dokumentu: https://tiny.pl/7mb1r Zadanie: Analiza plastyczna obrazu. Możesz wykonać pracę również w Word choć mile widziana praca na wspólnym dokumencie. Dodatkowy dokument przydatny: https://tiny.pl/7xb1k	Praca samodzielna. Konsultacje- Platforma Teams.	15.05.2020r.
Matematyka	Potęgowanie iloczynu i ilorazu	Praca z podręcznikiem i kartą pracy.	Lekcja on-line. MS TEAMS. Godz.11:30	08.05.2020r.
Geografia	Sprawdzamy naszą wiedzę i umiejętności z działu Przemysł i usługi w Polsce oraz zanieczyszczenia.	SPRAWDZIAN w Forms Link do testu zostanie udostępniony w zakładce zadania na początku lekcji w MS Teams w zespole Geografia 7k. Czas na wykonanie sprawdzianu to maksymalnie godzina lekcyjna (będę na to zwracać uwagę). Link będzie aktywny w godzinach lekcji 12:30-13:30- można do niego wejść tylko 1 raz – trzeba być zalogowanym w Office 365.	Praca samodzielna – sprawdzian udostępniony w MS Teams.	08.05.2020r. – w godzinach lekcji

Fizyka	Topnienie i krzepnięcie	Podręcznik temat 33 Co to są kryształy? Ciepło topnienia to...? Zad. ze str. 185 do zeszytu Kartkówka z 3 ostatnich lekcji	Lekcja on-line Teams godz. 13:45	10.05.2020
--------	-------------------------	--	-------------------------------------	------------