

Tygodniowy Plan Pracy klasy 8j

Poniedziałek, 27.04.2020 r.

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja on-line)	Termin wykonania zadań
1. Edukacja dla bezpieczeństwa	Oparzenia i odmrożenia.	Proszę wykonać ćwiczenia z podręcznika – Sprawdź, czy potrafisz? – Ćw. 1-5 str. 108	Praca samodzielna, konsultacje na MS Teams.	W danym dniu.
2.Język hiszpański	Podsumowanie działu.	Przeczytaj ze zrozumieniem notatkę podsumowującą zagadnienia z 5 działu w podręczniku. Notatka została udostępniona przez aplikację MS Teams (zakładka "Notes zajęć", sekcja – Biblioteka zawartości).	Praca samodzielna	Do 28.04.2020r.
3.Język polski	Pomoc dla Santiago – piszemy podanie w imieniu rybaka.	Zapoznaj się z informacjami na temat podania, ze wzorem zamieszczonym w podręczniku, a następnie, posługując się kartą pracy, napisz podanie w imieniu starego rybaka. https://sp133waw-my.sharepoint.com/personal/m_kotarbinska_sp133waw_onmicrosoft_com/Documents/Podanie%20Santiago.docx?web=1	Praca samodzielna; możliwość konsultacji na platformie Teams.	28.04.2020r. Pracę zamieść w notesie zajęć lub odeślij na e-mail.
4.Matematyka	Sprawdzian wiadomości- Graniastopy i ostrostopy	Link do testu będzie dostępny podczas zajęć. Test rozwiążecie również podczas zajęć.	Lekcja on-line MS TEAMS Godz.10:30	---
5. Wf dziewczęta	Mini piłka siatkowa. Nauka bloku.	Czy wiesz czym jest blok w piłce siatkowej? Blok jest jednym z najtrudniejszych elementów w piłce siatkowej. Polega na wyskoku i ustawieniu rąk nad siatką tak, aby uniemożliwić rywalom przebiecie piłki na drugą stronę. Celem bloku będzie zatem zdobycie punktu poprzez powstrzymanie ataku przeciwnika lub uzyskanie piłki dla siebie, by móc rozegrać kontratak, a także zdobycie punktu. Obejrzyj króciutki film:	Lekcja on-line platforma Teams, godz.12:00 + praca samodzielna. Pozostawanie do dyspozycji uczennic	27.04.2020, zapis w dzienniczku aktywności ruchowej

		https://www.youtube.com/watch?v=aU_gUJk6mvk Odnajdując w domu bezpieczne do tego miejsce, wykonaj rozgrzewkę: - bieg w miejscu z krążeniem ramion oburącz w przód, w tył - 1min, - podskoki zmienne – 10 razy, - podskoki na jednej nodze – po 15 razy na nogę, - skip A, C – po 15 sekund, - przysiad, wyskok w górę - 8 razy. Stań w rozkroku. Wykonaj ćwiczenia rozgrzewające mięśnie w miejscu pamiętając o zachowaniu odpowiedniej kolejności - od góry lub od dołu (najpierw głowa, później ręce, tułów, itd.) Następnie włącz 5minutowy film: https://www.youtube.com/watch?v=l1cuznSyFIU Spróbuj wykonywać ćwiczenia wraz z zawodniczkami wyobrażając sobie siatkę (tylko ćwiczenia bez piłki). Pamiętaj o zasadach bezpieczeństwa! Jeśli nie masz odpowiedniego miejsca w domu, pomini to. DLA CHĘTNYCH: Opisz ustawienie rąk podczas wykonywania bloku. Odpowiedź napisz mi na prywatnym czacie w aplikacji Teams. Przypominam o uzupełnianiu dzienniczka aktywności ruchowej. Zamieszczony jest w grupie WF 8j na czacie w aplikacji Teams. W rubryczce “zadanie z lekcji”, napisz, które z zaproponowanych przeze mnie ćwiczeń podobały Ci się najbardziej, a z którymi miałaś problem. Wypełniony dzienniczek udostępni lub prześlij do mnie do końca bieżącego tygodnia. Adres: w.szarpak@sp133waw.onmicrosoft.com	w czasie trwania lekcji na czacie w aplikacji Teams.	
5. Wf chłopcy	MPN. Doskonalenie elementów technicznych piłki nożnej w grach i zabawach.	Zapoznaj się z tekstem, obejrzyj filmik oraz wykonaj zadanie. Zapisz je w dzienniczku i wyslij do końca tygodnia https://tiny.pl/7x2hb	Lekcja on-line platforma Teams, godz.12:00 + praca samodzielna Pozostanie do dyspozycji uczniów, rodziców na czacie w platformie Teams.	Zapisz w dzienniczku i wyślij do końca tygodnia.

6. Religia	Ku dojrzałości	Podręcznik str. 217 - 221. Dojrzewanie - czas który przeżywacie to temat - rzeka. Możemy rozważać go na wielu płaszczyznach. Po zapoznaniu się z materiałem z podręcznika zapraszam do obejrzenia 2 materiałów. Dojrzewanie - co się dzieje z waszym ciałem https://www.youtube.com/watch?v=YavEH9CdoXM Dlaczego tak różnie reagujemy - różnice między dziewczętami a chłopcami https://www.youtube.com/watch?v=WQMdMuR878c	Praca samodzielna	W danym dniu.
7. Religia	Dojrzewanie do miłości	Jednym z zasadniczych wymiarów ludzkiego życia jest relacja do drugiego człowieka - sama odrębność płciowa skłania nas ku temu. W okresie dojrzewania wraz z przemianami fizjologicznymi otwieracie się na inne, głębsze relacje - niektórzy nazywają to miłością. Czym jest jednak prawdziwa miłość, jak ją pięknie przeżyć, jak do niej dorosnąć. Posłuchajcie kilku rad ks. pedagoga i psychologa: dojrzewanie do miłości : https://www.youtube.com/watch?v=uw2EIORnbXI Wiele osób popełnia duży błąd uznając zachowania seksualne za miłość. Niestety tak nie jest. Miłość to relacja do osoby a nie do jej ciała. Teraz przyjmijcie kilka rad na temat: seksualność to nie miłość. https://www.youtube.com/watch?v=ZLVDyAiG_wQ	Pomyślcie o tym, że dorastacie, spotkacie może osobę, z którą chcielibyście spędzić życie - jakich cech, postaw, zachowań oczekujecie od niej - czy potraficie równie krytycznie spojrzeć na siebie?	03.05.2020r.

Wtorek, 28.04.2020 r.

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja on-line)	Termin wykonania zadań
1. Przygotowanie	Wyrażenia	Karta pracy dostępna będzie na TEAMS.	Lekcja on-line	28.04.2020r.

do egzaminu- matematyka	algebraiczne.		MS TEAMS Godz.12:00	
2.Informatyka Grupa 2	Co to jest CSS?	Wykonaj program zaprezentowany na lekcji online. Wprowadzenie do CSS.	MS Teams, praca samodzielna	Następna lekcja
3. Język hiszpański	Podsumowaniu działu.	Proszę o przygotowanie pytań do zagadnień z działu 5, które sprawiały Wam szczególną trudność. Podczas lekcji skomentujemy i omówimy zagadnienia do sprawdzianu, który odbędzie się 4 maja .	Lekcja on-line na platformie MS Teams (9:45-10:10)	Na bieżąco, podczas zajęć.
4.WOS	Prawo i prawa człowieka - sprawdzian	1. Uczeń będzie miał udostępniony sprawdzian w zadaniach zespołu na MS Teams w dniu 28.04.2020 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	28.04.2020r. (w godzinach 8:00- 22:00) - czas na wykonanie sprawdzianu 45 minut.
5.Język polski	Treść i zakres wyrazu.	Zapoznanie z definicją treści i zakresu wyrazu (podręcznik str. 189) i ćwiczenia na lekcji.	Lekcja online na platformie Teams o godz. 13:30	28.04.2020r.
6. Matematyka	Dwusieczna kąta.	Praca z podręcznikiem oraz kartą pracy.	Lekcja on-line MS TEAMS Godz.12:30	28.04.2020r.
7. Język angielski Grupa p. Jaworowskiej	Zdrowie.	Wykonaj zadania w zeszyte ćwiczeń: Zad.1-3 str. 58 Zad.6,8 str.59 Proszę o przesłanie odpowiedzi do zadań na adres mailowy Office 365.	Praca samodzielna.	30.04.2020r.
7. Język angielski Grupa p. Klimka	Znajomość środków językowych UNIT 8.	Proszę o wykonanie zadań z podręczniczka ze strony 88. Wykonujemy zadania 2,3,5/88. Nie ma tego wiele więc warto wykonać chociaż 3 zadania z ćwiczeń do Waszej decyzji pozostawiam wybór które. Oby nie dalej niż UNIT	Praca samodzielna.	28.04.2020r.

		7.		
8. Biologia	Czym jest ekosystem?	1. Przeczytaj uważnie temat w podręczniku s. 116- 121. 2. Zapoznaj się z prezentacją umieszczoną w plikach zespołu na platformie Microsoft Teams. 3. Dla utrwalenia wiadomości rozwiąż quiz na stronie: https://tiny.pl/7mt79. 4. Jeśli zdecydowałeś się wykonać zadanie dla chętnych z ostatniego slajdu prezentacji, to koniecznie pochwal się swoją pracą i przyślij mi zdjęcie. Praca będzie oceniona.	Praca samodzielna z elementami pracy online/ konsultacje na platformie Microsoft Teams.	Do 30.04.2020r.

Środa, 29.04.2020 r.

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja on-line)	Termin wykonania zadań
1.Historia	Polska po II wojnie światowej powtórzenie wiadomości	1. Przypomnij sobie tematy z tego rozdziału. Znajdziesz je w podręczniku na str. 158-197. 2. Rozwiąż kartę pracy zamieszczoną w zadaniach zespołu na MS Teams. Przed wykonaniem karty pracy uważnie zapoznaj się z instrukcją. Karta będzie oceniona. 3. W celu utrwalenia wiadomości możesz również rozwiązać zadania ze str. 68-83 w zeszyte ćwiczeń umieszczonym w plikach zespołu na platformie Microsoft Teams.	Lekcja on-line na MS Teams 08.20-8.45	Do 06.05.2020r.
2.Chemia	Estry – kontynuacja.	Proszę o zapoznanie się z rozdziałem 32 w podręczniku chemii, str. 174 oraz z rozdziałem w e-podręczniku, akapit 3: https://epodreczniki.pl/a/estry---budowa-i-wlasciwosci/DDkpKT1YS Proszę zapisać w zeszycie: 1.Reakcje kwasu mrówkowego z etanolem, propanolem i podpisać produkty reakcji. 2.Reakcję kwasu octowego z butanolem i pentanolem i podpisać produkty reakcji. 3.Napisz równania reakcji otrzymywania propanianu metylu, butanianu butylu i stearynianu etylu.	Praca samodzielna.	Zdjęcie notatek z dwóch lekcji mailem do 06.05.2020r.

		4.Zadanie na plus: zadanie 5, str. 181 6.Zadanie na 6: zadanie 6, str. 181		
3. Matematyka	Dwusieczna kąta.	Karta pracy będzie dostępna na MS TEAMS.	Lekcja on-line MS TEAMS Godz.13.00	29.04.2020r.
4. WOS	Obywatelstwo i narodowość.	1.Przeczytaj uważnie tekst w podręczniku na str. 98-101 2. Zapoznaj się z materiałami ze strony https://tiny.pl/7xzxc oraz wykonaj ćwiczenie 2 oraz 5. 2. Zanotuj w zeszycie: a. wymień obowiązki obywatela RP oraz kilka jego praw 3. Rozwiąż zadanie 4, 5 i 6 str. 102-103 (podręcznik). Zdjęcia wykonanych ćwiczeń proszę przestać na maila: j.woltanska@sp133waw.onmicrosoft.com 4. Przygotuj prezentację o gminie, w której mieszkasz. Prezentacja ma zawierać: ogólne informacje o gminie (powierzchni, ludność i itp.), samorząd gminy, krótką historię, zabytki, atrakcje turystyczne, znani ludzie z gminy. Prezentacja jest pracą na zaliczenie rozdziału III - będzie oceniona. Prezentację proszę przestać na maila: j.woltanska@sp133waw.onmicrosoft.com	Lekcja on-line na MS Teams 10.45-11.15	Prezentacja do 10.05.2020 Ćwiczenia do 06.05.2020
5.Język polski	Korepetycje przy herbacie, czyli wstęp do reportażu.	Przeczytaj reportaż "Korepetycje przy herbacie" (str.139); definicja gatunku i ustalenie cech reportażu na podstawie omawianego tekstu (podczas lekcji)	Lekcja online na platformie Teams o godz. 9:30	29.04.2020r.
6. Język angielski Grupa	Gerund and infinitives.	Uczniowie przypomną sobie w jakiej formie występuje czasownik po popularnych wyrażeniach w języku angielskim.	Lekcja online MS Teams o godz. 11.00	29.04.2020r.

p. Jaworowskiej				
6. Język angielski Grupa p. Klimka	Zadania Online – Present Simple.	Proszę o wykonanie zadań z podanego linku: http://znamangielski.com/present-simple-exercises.html Robimy zadania 1-4. Zadanie 5 dla chętnych.	Praca samodzielna.	29.04.2020r.
7. Wf dziewczęta	Stres i jego skutki. Metody redukowania stresu.	Stres to reakcja organizmu na różnego rodzaju doświadczenia i zdarzenia, najczęściej o charakterze 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 redukować 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,	Praca samodzielna. Pozostawanie do dyspozycji uczennic w czasie trwania lekcji na czacie w aplikacji Teams.	29.04.2020

		- kontakt z życzliwymi osobami, przyjaciółmi. Jeśli możesz wyjdź z domu na spacer. Przeanalizuj, w jaki sposób Ty radzisz sobie ze stresem.		
7. Wf chłopcy	MPN. Nauka obrony strefowej.	Zapoznaj się z tekstem, obejrzyj filmik oraz wykonaj zadanie. Zapisz je w dzienniczku i wyślij do końca tygodnia. https://tiny.pl/7x2q9	Praca samodzielna. Pozostanie do dyspozycji uczniów, rodziców na czacie w platformie Teams.	Zapisz w dzienniczku i wyślij do końca tygodnia.
8. Wf dziewczęta	Rozwijanie estetyki ruchu – ćwiczenia przy muzyce.	Będziesz potrzebowała trochę więcej miejsca – dziś tańczymy. Przygotuj się do odtwarzania muzyki z YouTube. Włącz ulubioną piosenkę. Wstuchując się w muzykę wykonaj rozgrzewkę. Zaczynij od głowy (skłony głowy, skręty). Schodząc w dół, rozruszaj każdą część ciała (barki – krążenia, wznosy; tułów – krążenia bioder, skłony tułowia, nogi – wypady, wymachy). Jeśli czujesz się rozgrzana, przejdź dalej. Dziś będziemy uczyć się układu tanecznego do piosenki Dua Lipa „Don’t start now”. Twoje zadanie na dziś: naucz się pracy nóg. Nie zwracaj uwagi na ręce. Jeśli tempo jest za szybkie, zmień je w ustawieniach na wolniejsze na 0,75. Otwórz link: https://www.youtube.com/watch?v=cOjiB8ka9jA Powodzenia :)	Praca samodzielna. Pozostawanie do dyspozycji uczennic w czasie trwania lekcji na czacie w aplikacji Teams.	29.04.2020. Zapis w dzienniczku aktywności.
8. Wf chłopcy	MPN. Doskonalenie strzałów na	Zapoznaj się z tekstem, obejrzyj filmik oraz wykonaj zadanie.	Praca samodzielna. Pozostanie do dyspozycji uczniów,	Zapisz w dzienniczku i wyślij do końca

	bramkę z różnych pozycji.	Zapisz je w dzienniczku i wyślij do końca tygodnia. https://tiny.pl/7x2q6	rodziców na czacie w platformie Teams.	tygodnia
--	---------------------------	--	--	----------

Czwartek, 30.04.2020r.

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja on-line)	Termin wykonania zadań
1. Przygotowanie do egzaminu- język angielski	Zadania testowe.	Wysłuchaj nagrania i wykonaj polecenie: https://tiny.pl/7x2r5	Praca samodzielna.	30.04.2020r.
2.WDŻ	Przedwczesna inicjacja seksualna	Obejrzyj prezentację multimedialną. Po jej obejrzeniu wykonaj ćwiczenie – przeczytaj krótką historię i spróbuj odpowiedzieć na pytania. https://tiny.pl/7qdjs	Praca samodzielna.	7.05.2020
3. Język polski	Piszemy wypracowanie na podstawie lektury "Stary człowiek i morze".	Powtórz zasady pisania rozprawki, charakterystyki, opowiadania. Zadanie zostanie zamieszczone 30.04.2020r. O godz. 9:00. Pracę należy wysłać do godz. 18:00.	Praca samodzielna	30.04.2020r.
4.Fizyka	Powtórzenie z	Wykonać dowolną ilość testów min. 2 z podręcznika do zeszytu	Praca samodzielna i	7.05.2020

	działu Optyka	Chętni - praca badawcza budujemy własny mikroskop str. 234 można grupowo.	/lub w grupie	
5.Chemia	Aminokwasy.	Proszę o zapoznanie się z rozdziałem 34 w podręczniku chemii, str. 182 oraz z rozdziałem w e-podręczniku, akapit 3: https://epodreczniki.pl/a/amininy-i-aminokwasy/DEvxqjNri Proszę zapisać w zeszycie: 1.Co to są aminokwasy. Wzór sumaryczny grupy aminowej i karboksylowej. 2.Napisz wzór strukturalny aminokwasu glicyny (kwasu aminooctowego). 3.Napisz w jakiej reakcji powstaje peptyd. Napisz reakcję kondensacji 2 cząsteczek glicyny i zaznacz wiązanie peptydowe. 4.Napisz jaka jest różnica między peptydem a polipeptydem. Napisz z czego zbudowane są białka. 5.Zadanie 5, str. 185. 6.Na plusa: zadanie 6, str.185	Lekcja on-line, MS Teams, godz. 11:45	Zdjęcie notatek z dwóch lekcji mailem do 06.05.2020r.
6.Geografia	Kanada – środowisko przyrodnicze a rozwój rolnictwa.	1. Przeczytać uważnie temat w podręczniku s. 132-139 oraz zapoznać się z prezentacją multimedialną nauczyciela link: https://tiny.pl/7q34j 2. W zeszycie proszę zapisać (nie trzeba wysyłać nauczycielowi): - omówić wpływ prądów morskich na klimat Kanady (prąd Labradorski i Północnopacyficzny) - 3 cechy klimatu Kanady	Lekcja on-line w Microsoft Teams godz. 12:40 lub praca samodzielna	Link do kartkówki on-line zostanie przesłany po lekcji on-line w Office 365- MS Teams na czacie lekcji (czas na

		- 3 surowce wydobywane w Kanadzie 3. Przesyłam link do wykonanej przeze mnie gry geograficznej dla utrwalenia tematu: https://tiny.pl/7q3kj		wykonanie kartkówki to 30.04.2020r. godz. 23:59)
7.Zajęcia z wychowawcą	Po co nam konstytucja?	Uczeń: - definiuje, czym jest konstytucja, - wyjaśnia, jakie święto obchodzimy 3 maja, - wymienia podstawowe elementy konstytucji, - tłumaczy, co to są wybory i dlaczego się je organizuje, - opisuje, jakie elementy działania państwa reguluje konstytucja, - wyjaśnia, co to jest demokracja, - wymienia najważniejsze prawa człowieka wynikające z konstytucji.	Lekcja on-line MS Teams godzina 13.30	W danym dniu.
8. Wf Grupa chłopców	Diagnoza wytrzymałości i wydolności fizycznej – Test Coopera. Samokontrola i samoocena.	Dziś przypomnimy sobie co to jest test Coopera? Ile czasu trwa i co przez to sprawdzamy? Znajdź informację na ten temat. Następnie jak możesz i masz możliwości (balkon, pokój, gdzie możesz wyznaczyć 2 punkty – A i B, podwórko) spróbuj wykonać próbę Ala Cooprea. Można wykonać go na 3 sposoby:	Praca samodzielna. Pozostanie do dyspozycji uczniów, rodziców na czacie w platformie Teams.	Zapisz wynik w dzienniczku sportowym i wyślij na koniec tygodnia

		1.Licząc kroki wykonane z punktu A i B (można użyć krokomierza) 2. Zliczając odległość z punktu A i B i mnożąc ilość przejść szybkim tempem, przebiegnięcia. Powodzenia :D		
8. Wf Grupa dziewcząt	Ćwiczenia oswajające z piłką koszykową.	Krótkie przepisy z koszykówki - przeczytaj i zapamiętaj: - drużyna liczy na boisku 5 osób, - boisko ma wymiary 28m na 15m, - kosz zawieszony jest na wysokości 3,05m, dla dzieci na 2,60m, - mecz składa się z czterech kwart, każda kwarta trwa 10 minut, - między 1 a 2 kwartą i między 3 a 4 kwartą - przerwa trwa 2 minuty, - między 2 a 3 kwartą - przerwa trwa 15 minut, - czas dla trenera trwa 1 minutę, - każdy mecz rozpoczyna się rzutem sędziowskim na środku boiska, - w koszykówce wyróżniamy zdobyte punktowne: 1,2 i 3 punkty, - mecz wygrywa zespół, który na koniec 4 kwarty i meczu będzie miał wyższy wynik punktowy. Teraz spróbuj rozwiązać quiz z przepisów: https://liblink.pl/yzPc9QPqBz Następnie obejrzyj krótki filmik: https://www.youtube.com/watch?v=8Zw7fKmApuQ Jeśli masz w domu piłkę - nie musi być to piłka do koszykówki, spróbuj wykonać kilka ćwiczeń.	Praca samodzielna. Pozostawanie do dyspozycji uczennic w czasie trwania lekcji na czacie w aplikacji Teams.	30.04.2020, zapis w dzienniczku aktywności.

		Rozgrzej wcześniej ręce - wykonaj kilka zapamiętanych z lekcji wf w szkole ćwiczeń. Pamiętaj o bezpieczeństwie. Do ćwiczeń z piłką potrzebujesz sporo miejsca z daleka od rzeczy, które można rozbić. Najlepiej będzie, jak zapytasz rodzica, czy przygotowane przez Ciebie miejsce jest ok. Jeśli masz możliwość, ćwicz na dworze. Przypominam o przesłaniu dzienniczka aktywności ruchowej do końca bieżącego tygodnia.		
--	--	--	--	--