

PLAN LEKCJI KLASA 7K (20.04-24.04)**Poniedziałek 20.04.2020r**

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja on line)	Termin wykonania zadań
Język polski	"Żona modna" I. Krasickiego a współczesne problemy społeczne.	Dyskusja o na temat: Czy problemy ukazane w satyrze I. Krasickiego są nadal aktualne?	Lekcja on-line w Microsoft Teams g. 10.00	20.04.2020r.
W-F chłopcy	Choroby cywilizacyjne- otyłość	Zastanów się i napisz jaki wpływ ma otyłość na zdrowie człowieka.	Praca samodzielna	26.04.2020r.
W-F dziewczęta	Gry i zabawy z mocowaniem i rzutne.	Czy wiecie czym jest Karate? Jest to sport oraz sztuka walki jak i sztuka samoobrony wywodząca się z Japonii Czy ktoś z Was miał do czynienia z tym sportem już wcześniej, a może jest to dla Was nowość ? Przygotuj luźne ubrania i trochę miejsca do ćwiczeń :) Ważne , aby Twoje stopy nie miały na sobie ani butów, ani skarpetek. Gotowi? Zaczynamy! https://www.youtube.com/watch?v=9NOLQ3HFS0U	Praca samodzielna	20.04.2020 r.

Muzyka	Jazz, czyli wielka improwizacja.	Przeczytaj rozdział w podręczniku na stronach 139-144 https://flipbook.nowaera.pl/dokumenty/Flipbook/Lekcja-muzyki-7/#p=141 Wykonaj pisemnie zadanie ze strony 142, wyślij odpowiedź w Librusie lub na adres: sziza@onet.pl (wpisz swoje dane) Wysłuchaj kilku utworów https://www.youtube.com/watch?v=UC_VzbtRGr0&list=RDQMns_McANHDjc&start_radio=1	Praca samodzielna, konsultacja MS Teams 11.30	30.04.2020r
Język angielski	Star qualities.	Ćwiczmy wyrażanie przyszłości za pomocą will i be going to – karta pracy z zadaniami będzie umieszczona w plikach w Teams. Poćwiczmy także słowotwórstwo - tworzenie przymiotników od rzeczowników i wykonamy zad. 1, 3/84	Lekcja on-line w Teams, godz. 12.00	20.04.2020r.
Chemia	Stężenie procentowe roztworu.	Proszę o zapoznanie się z rozdziałem 32 w podręczniku chemii, str. 184-188 oraz z rozdziałem w epodręczniku, akapit 4, 5: https://epodreczniki.pl/a/stezenie-procentowe-roztworu/DKDywpMji Proszę zapisać w zeszycie: 1.Co to jest stężenie procentowe roztworu. 2.Wzór na obliczenie stężenia procentowego oraz na obliczenie masy roztworu wraz z objaśnieniem symboli literowych.	Praca samodzielna	Zadania z obu lekcji w tym tygodniu proszę przestać do 28.04.2020r.

		3.Zapisz zadanie obliczeniowe z podręcznika przykład 44 w zeszycie, oba sposoby. Zanotuj treść, dane, szukane, obliczenia i odpowiedź. 4. Zapisz zadanie obliczeniowe z podręcznika przykład 45 w zeszycie, wybrany sposób. Zanotuj treść, dane, szukane, obliczenia i odpowiedź. 5.Oblicz ile gramów cukru potrzeba do przygotowania 100g roztworu o stężeniu 50%. 6.Oblicz stężenie procentowe roztworu otrzymanego w wyniku rozpuszczenia 40g soli w 260g wody. 7.Zadanie 5 dla chętnych (na plusa).		
--	--	--	--	--

Wtorek 21.04.2020r

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja on line)	Termin wykonania zadań
Matematyka	Przekształcanie wzorów	Karta pracy dostępna na MS TEAMS	Lekcja on-line. MS TEAMS. Godz:11:00	21.04.2020r.
Język polski	Relacje rodzinne w opowiadaniu E. Nowak "Spotkanie"	Przeczytaj tekst na str.188, zrób plan wydarzeń oraz ćw. 1,2 str.191	Praca samodzielna	22.04.2020r.

Język angielski	Present Continuous for future arrangements.	Wykorzystanie czasu Present Continuous do mówienia o przyszłości: zapoznanie z zasadami (będą umieszczone w plikach w Teams). Wykonacie także zad. 4/85	Samodzielna, konsultacja w Teams w godzinach lekcji.	23.04.2020r.
Chemia	Stężenie procentowe roztworu – kontynuacja tematu.	Przeczytaj rozdział 32 z podręcznika, przykłady 46 i 48, str. 187-191. Zapoznaj się z rozdziałem w epodręczniku, akapit 5, 6: https://epodreczniki.pl/a/stezenie-procentowe-roztworu/DKDywpMJi oraz https://epodreczniki.pl/a/zmiana-stezenia-roztworu/D1A3ZPREe 1.Zapisz przykład 46 i 48, str. 187, 189 z podręcznika w zeszycie dowolnym sposobem (treść, dane, szukane, obliczenia i odpowiedź). 2.Napisz jak można zmienić (podwyższyć bądź obniżyć) stężenie roztworu. 3.Oblicz masę 100 cm³ roztworu o gęstości 1.115 g/cm³. 4.Rozwiąż zadanie 4 z podręcznika. 5.Rozwiąż zadanie 5 z podręcznika dla chętnych (na plus).	Lekcja on-line, MS Teams, godz. 11:45.	Zdjęcie notatek z zeszytu z obu lekcji proszę przesać na maila do 28.04.2020r.
Historia	Organizacje niepodległościowe na początku XX	Przeczytaj tekst z podręcznika (od str. 141 – do str. 145 i napisz notatkę w zeszycie odpowiadając na pytania:	Praca samodzielna z podręcznikiem oraz materiałami cyfrowymi	27.04.2020 - proszę o przesłanie notatki poprzez

		1. Jakie były przyczyny wybuchu w 1905 rewolucji na ziemiach polskich? 2. Jak działały polskie partie polityczne w tym czasie? 3. Jakie były skutki rewolucji z lat 1905 – 1907 dla sprawy polskiej? 4. Jakie organizacje niepodległościowe działały na ziemiach polskich przed wybuchem I wojny światowej? 5. Wyjaśnij, czym różniły się od siebie orientacje polityczne związane z odzyskaniem niepodległości przez Polskę. 6. Wyjaśnij znaczenie terminu: organizacja paramilitarna Skorzystaj z pomocy: https://tiny.pl/7xt69 https://tiny.pl/7xt6w https://tiny.pl/7xtvb https://tiny.pl/7xtb2 https://tiny.pl/7xtbv		platformę Office 365 – praca na ocenę(praca może być też napisana w Wordzie)
--	--	--	--	---

W-F chłopcy	Bezpieczne korzystanie ze sprzętu i urządzeń sportowych.	Sprzęt sportowy można podzielić na przybory (np.: piłki, szarfy, laski gimnastyczne, woreczki) i przyrządy sportowe (np.: drabinki, drążki gimnastyczne, ławeczki gimnastyczne). Zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego na terenie szkoły: - korzystanie ze sprzętu sportowego może odbywać się wyłącznie pod opieką nauczyciela, - sprzętu sportowego należy używać zgodnie z jego przeznaczeniem i funkcjami, - ze sprzętu sportowego korzysta się w sposób wskazany przez nauczyciela, - wszelkie zauważone wady i usterki sprzętu sportowego należy zgłaszać nauczycielowi prowadzącemu zajęcia, - nie wolno korzystać z wadliwego lub uszkodzonego sprzętu.	Praca samodzielna	26.04.2020r.
W-F dziewczęta		Czy wiesz czym jest blok w piłce siatkowej? Blok jest jednym z najtrudniejszych elementów w piłce siatkowej. Polega na wysoku i ustawieniu rąk nad siatką tak, aby uniemożliwić rywalom przebicie piłki na drugą stronę. Celem bloku będzie zatem powstrzymanie ataku przeciwnika,		

		uzyskanie piłki dla siebie, by móc rozegrać kontratak, a także zdobycie punktu. Obejrzyj 2minutowy film: 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 - po 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 miejscu, w rozkroku. Wykonaj ćwiczenia rozgrzewkowe w miejscu pamiętając o zachowaniu odpowiedniej kolejności - od góry lub od dołu. 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 mi ustawienie rąk podczas wykonywania bloku.		
Religia	Marność świata. Skąd cierpienie?	1. Przeczytaj poniższy tekst: Księga Koheleta powstała w III w. przed Chrystusem, a jej treścią jest refleksja nad sensem życia i świata przez nieznanego z imienia mędrca żydowskiego, znającego również myśl filozofii greckiej; Kohelet pyta o to, czy warto żyć i co jest sensem życia; na jego końcu woła, aby przestrzegać Bożych przykazań, bo warto, ponieważ one nadają życiu prawdziwy sens. 2.Spróbuj określić, co w dzisiejszym świecie jest marnością, o którą nie warto zabiegać w odniesieniu do wieczności. 3. Zapoznaj się z treścią w podręczniku na str.134-136. 4. Zapisz temat i odpowiedz na pytania: - Jak reagował Hiob na sytuacje, w jakich się znalazł? - Jak dziś ludzie radzą sobie z cierpieniem? 5. Obejrzyj krótki film: https://youtu.be/xoHcC6He79s Dla chętnych: Odmów Koronkę do Miłosierdzia Bożego.	Praca samodzielna/film	21.04.2020r. Odpowiedź prześlij do 24.04.2020r.

--	--	--	--	--

Środa 22.04.2020r

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja on line)	Termin wykonania zadań
WDŻ	Savoir – vivre, czyli zasady dobrego wychowania	Obejrzyj prezentację multimedialną. Następnie rozwiąż quiz i test. https://tiny.pl/7qd4f	Praca samodzielna. Wypełnione testy proszę odesłać na MS Teams	Następna lekcja
Biologia	Układ wydalniczy – sprawdzian wiadomości.	1. Przypomnij sobie materiał, który omawialiśmy na ostatnich 3 lekcjach. Znajdziesz go również w podręczniku na str. 153-165 oraz w materiałach umieszczonych w plikach zespołu na platformie Microsoft Teams. 2. W celu utrwalenia wiadomości możesz również rozwiązać zadania w zeszyte ćwiczeń umieszczonym w plikach zespołu na platformie Microsoft Teams. 3. Po zakończeniu zadań do 30 kwietnia rozwiąż test umieszczony w zadaniach grupy na MS Teams (przed wykonaniem zadania uważnie zapoznaj się z instrukcją). Zadania będą oceniane.	Praca samodzielna.	

Język polski	Analizujemy zachowanie bohatera opowiadania E. Nowak "Spotkanie"	Analizujemy i oceniamy zachowanie bohatera opowiadania E. Nowak (zad. 3,4 str. 191/192) oraz zadanie domowe 5/192	Lekcja online w Microsoft Teams o godz. 11:30	Zadanie domowe do 24.04.2020r.
Fizyka	Przewodnictwo cieplne	https://www.utrzymanieruchu.pl/old/index.php?id=47&no_cache=1&tx_ttnews[tt_news]=2545&cHash=a250432e6e&type=98 http://nop.ciop.pl/m4-5/m4-5_1.htm Pytania i zadania ze str. 179 wykonać wg uznania i przesłać	On-line 11:00 teams	Do 27.04.2020r.
Matematyka	Powtórzenie wiadomości o równaniach	Karta pracy dostępna na MS n TEAMS	Lekcja on-line. MS TEAMS. Godz:10:00	22.04.2020r.
Matematyka	Powtórzenie wiadomości o równaniach	Karta pracy dostępna na MS TEAMS	Lekcja on-line. MS TEAMS. Godz:10:30	22.04.2020r.
W-F dziewczęta	Zdrowie i jego pozytywne czynniki.	Przypomnij sobie/zapoznaj się z 10 ZASADAMI ZDROWEGO ŻYWIENIA 1.Należy spożywać produkty z różnych grup żywności (dbać o urozmaicenie posiłków). 2.Kontroluj masę ciała (dbaj o zachowanie należytej masy ciała). 3. Produkty zbożowe powinny być głównym źródłem energii 4. Mleko i produkty mleczne powinny być stałym elementem codziennej diety 5. Mięso spożywaj z umiarem, zastępuj je rybami i roślinami strączkowymi	Praca samodzielna	22.04.2020 r.

		6. Spożywaj codziennie warzywa i owoce 7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, zwłaszcza zwierzęcych 8. Unikaj cukru i słodczy 9. Ograniczaj spożycie soli 10. Pamiętaj o piciu wody, co najmniej 1,5 l dziennie. Z produktów dostępnych w domu przygotuj zdrową przekąskę dla siebie i rodziny. Poniżej znajdziecie link do krótkiego filmu o tym dlaczego picie wody jest dla nas ważne https://www.youtube.com/watch?v=6IFZKkybDOY Chciałabym, aby każda z Was przez dwa dni spróbowała wdrożyć zdrowy nawyk picia wody. Przygotujcie sobie kartkę „przypominajkę” z godzinami 5x dziennie, kiedy to będziecie pić jedną szklankę wody (np. 8,00 _ 11,00 _ 14,00 _ 17,00_ 20,00) . Połóżcie lub przypnijcie kartkę w widocznym dla Was miejscu (np. magnesem na lodówce). Przy		
--	--	---	--	--

		każdej godzinie o której udało Wam się wypić szklankę wody stawiamy krzyżyk.		
W-F chłopcy	Higiena osobista	Dobór stroju do warunków atmosferycznych. Zastanów się i napisz jak ubierzesz się na zajęcia sportowe przy temperaturze ujemnej i dodatniej.	Praca samodzielna	26.04.2020r.

Czwartek 23.04.2020r

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja online)	Termin wykonania zadań
Język polski	Porozmawiajmy o stereotypach w rodzinie.	Przeczytaj tekst ze str. 192 – 193; rozmowa o stereotypach.	Lekcja on-line w Microsoft Office o godz. 11:30	23.04.2020r.
Godzina wychowawcza	Gdzie widzę siebie za 15lat?	Opisz w kilka zdaniach jak wyobrażasz sobie swoją przyszłość.	Praca samodzielna	23.04.2020r.
W-F dziewczęta	Diagnoza siły mięśni brzucha, zwinności i skoczności. Samokontrola i samoocena.	Czy masz w domu skakankę? Kawałek liny? Miejsce w którym nie wyrządzisz krzywdy sobie/innym domownikom? Jeśli nie masz żadnego z wymienionych przyborów, po prostu go sobie wyobraź 😊 Jeśli masz przybór i miejsce – jeszcze lepiej, do dzieła! Jeśli nie potrafisz skakać na skakance, to ustawieniu takim jak w 44 sekundzie przerzuć	Praca samodzielna	23.04.2020 r.

		skakankę przed siebie i zamiast skakać - przejdź. Kiedy poczujesz się pewniej, spróbuj skakać. (otwórz link do wskazanej strony internetowej): https://tiny.pl/7hqnr Czy znasz inne sposoby skakania na skakance? Dodaj przynajmniej jeden z nich do swojego treningu. Wszyscy wykonują trening z filmu 3 razy. Czy pamiętasz test sprawności Zuchory, który wykonywałaś w poprzednich latach? Wykonaj próbę : siła mięśni brzucha, sprawdź swój wynik w tabeli. http://g8opole.wodip.opole.pl/sport/zuchora.htm		
W-F chłopcy	Trening tabaty	Obejrzyj i poćwicz: https://liblink.pl/oaW9ObxZ56 Dla chętnych-przyślij filmik z dwoma ćwiczeniami jak je wykonujesz.	Praca samodzielna	26.04.2020r.
Biologia	Budowa i funkcjonowanie układu hormonalnego.	1. Lekcja online na platformie Microsoft Teams- czwartek godz. 12.00. 2. Po lekcji przeczytaj uważnie temat w podręczniku s. 165-169 oraz zapoznaj się z prezentacją umieszczoną w plikach zespołu na platformie Microsoft Teams lub pod linkiem https://tiny.pl/7xqrm	Lekcja on-line na platformie Microsoft Teams- czwartek godz. 12.00. Praca samodzielna.	28.04.2020r.

		3. Po utrwaleniu wiadomości rozwiąż zadania w zeszytach ćwiczeń ze strony 84-85.		
Język angielski	Offers and requests.	Zapoznajcie się z treścią dialogu ze str.86. Brakuje w nim kilku fragmentów. Posłuchajcie nagrania z płyty dołączonej do podręcznika i uzupełnijcie dialog. Nowe słówka zapiszcie w zeszytach, sprawdźcie ich znaczenie w słowniku. Następnie zwróćcie uwagę na zwroty z ramki w zad. 2 (pojawiały się w dialogu). Wykorzystajcie je do zaproponowania pomocy w sytuacjach z zad. 4 (ułożcie mini dialogi wg wzoru).	Samodzielna, konsultacja on-line w Teams w godzinach lekcji.	Do 27.04.2020r.
Geografia	Turystyka w Polsce.	1. Przeczytać uważnie temat w podręczniku str. 153-157 oraz zapoznać się z prezentacją multimedialną nauczyciela link: https://tiny.pl/7qzxxz 2. W zeszycie proszę zapisać (na podstawie prezentacji i podręcznika) – nie trzeba mi tego wysyłać: - 3 przykłady zaliczane do infrastruktury turystycznej, - 5 obiektów z Polski wpisanych na listę UNESCO - 2 walory przyrodnicze i 2 walory kulturowe turystyki w Polsce Dodatkowy materiał (do przejrzania) link: https://tiny.pl/t3mjq Zadanie do wykonania – do 5.05.2020r. Proszę wykonać prezentację dotyczącą jednego z obiektów z Polski wpisanych na listę UNESCO – dokładniejsze informacje na ostatnim slajdzie	Lekcja on-line w Microsoft Teams godz. 13:40 lub praca samodzielna	Prezentacja do 05.05.2020r.

		prezentacji – można wykonać ją w parach – pamiętajcie o podpisaniu się- wyślijcie ją na moje konto w Office 365 – Outlook.		
Informatyka	Phyton	Wykonaj program prezentowany podczas lekcji online. Poznajemy instrukcje warunkowe	MS Teams, praca samodzielna	Następny tydzień

Piątek 24.04.2020r

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja online)	Termin wykonania zadań
Etyka	Pozory często mylą	Obejrzyjcie krótki film pt. „Pszczoła i mucha” (bajki Ezopa) https://youtu.be/dSJ0rcx5m00 Dzisiaj poproszę Was o przemyślenia na temat tego, jak często zdarza nam się coś oceniać po pozorach. Zastanówmy się czy jest to obiektywna ocena. Tym razem niczego nie musicie do mnie wysłać.	Samodzielna praca ucznia z wykorzystaniem wskazanej strony internetowej.	08.05.2020r.
Historia	Świat na drodze ku wojnie	Zapoznaj się z tekstem w podręczniku na str. 156 – 160. Obejrzyj lekcję online na YouTube (wykonuj polecenia z lekcji) https://tiny.pl/7xt3f Doczytaj o wojnie rosyjsko - japońskiej. Wykonaj karty pracy: https://tiny.pl/7x7h3 https://tiny.pl/7x7qq	Lekcja on-line nagrana na YouTube oraz praca samodzielna	29.04.2020 - proszę o przesłanie kart pracy na platformie Office 365 – praca na ocenę

		Skorzystaj z pomocy: https://tiny.pl/7x7q9 https://tiny.pl/7x7qc https://tiny.pl/7x7qd		
Język polski	Jak należy traktować rozmówcę? - o etyce wypowiedzi.	Przeczytaj informacje o etyce słowa oraz o językowych zachowaniach grzecznościowych na str. 195 i zrób ćw. 2 i 3 ze str. 196.	Praca samodzielna	27.04.2020r. Termin oddania pracy zad. 5/192.
Plastyka	Analiza dzieła sztuki Cz. I	Zapoznaj się z informacją zawartą w e-podręczniku https://epodreczniki.pl/a/jak-analizowac-dzielo-malarskie/DLM8fvVnU Przeczytaj informacje -podręcznik str. 68. Temat będzie realizowany przez 2 lekcje. W tym tygodniu proszę zapoznać się z informacją o dokonywaniu analizy dzieła sztuki, powtórzyć pojęcia: faktura, kompozycja, perspektywa, dziedziny sztuk plastycznych. Zadanie dla chętnych: Wykonaj kopię obrazu. Wykorzystaj program do rysowania Paint. Możesz pobrać do Painta obraz, potem poprawić wybranym przez siebie narzędziem.	Praca samodzielna Konsultacje – Platforma Teamse	30.04.2020r.

Matematyka	Potęga o wykładniku naturalnym	Karta pracy dostępna na MS TEAMS	Lekcja on-line. MS TEAMS. Godz:11:30	24.04.2020r.
Geografia	Handel.	1. Przeczytać uważnie temat w podręczniku str. 158-160 oraz zapoznać się z prezentacją multimedialną nauczyciela link: https://tiny.pl/7qzgn 2. Proszę wykonać ankietę z Google: https://tiny.pl/7qzr9 (pierwsze wypełnienie się liczy) 3. W zeszycie proszę zapisać (na podstawie prezentacji i podręcznika) – nie trzeba mi tego wysyłać: - Jak obliczyć saldo bilansu handlu zagranicznego? - 3 towary jakie Polska przede wszystkim importuje oraz 3 artykuły eksportowane z Polski - wymień 3 polskie firmy, które odniosły sukces na arenie międzynarodowej oraz co produkują?	Praca samodzielna	Do 30.04.2020r.
Fizyka	Konwekcja i promieniowanie	Temat 32 przeczytać i rozwiązać pytania Ze str. 182 (minimum 4) i wpisać do zeszytu	Praca samodzielna	30.04.2020r.