

KLASA VII

Plan pracy nauczania zdalnego w dniu 20 marca 2020 roku - piątek

w II półroczu r.sz. 2019/2020 r. zgodny z tygodniowym planem dydaktyczno - wychowawczym szkoły.

miot	Tematyka zajęć	Przebieg zajęć: cel, zakres treści, zadania do wykonania	Środki dydaktyczne, pomoce do wykorzystania, linki do stron edukacyjnych i ćwiczeń	Na
	Sprawdzamy swoją wiedzę o układzie krwionośnym i limfatycznym.	<p>W wyszukiwarce Google wpisujemy hasło: Socrative</p> <p>Pojawią się wyniki wyszukiwania i klikamy na „Student Login”.</p> <p>W polu ROOM NAME wpisujemy następujący kod: ZW6KXVA i klikamy pomarańczowe pole „JOIN”. Czekamy aż wczyta się Quizz (co może chwilę potrwać).</p> <p>Następnie wpisujemy swoje imię, nazwisko i zaczynamy rozwiązywać Quizz pt. „Układ krwionośny.” Test będzie aktywny od rana w piątek do godz 16.</p> <p>Do testu możecie przystąpić tylko raz ale możecie pomagać sobie podręcznikiem.</p> <p>W razie pytań proszę pisać na messengerze.</p>	<p>Telefon lub inne urządzenie mobilne.</p> <p>www.sorativ.com</p>	C na
wanie	Przypomnienie pozycji wyjściowych do ćwiczeń.	<p>Przypomnij sobie poznane pozycje wyjściowe do ćwiczeń (rysunki wysłane w załączniku do wiadomości w librusie) :</p> <p>Pozycje wysokie</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Postawa zasadnicza – postawa na baczność (rys. 1). 2. Rozkrok – nogi rozstawione szerzej niż na szerokość bioder, stopy ustawione równoległe do siebie, ciężar ciała spoczywa jednocześnie na obu nogach (rys. 2). 3. Wykrok/Zakrok – wykonuje się stawiając jedną nogę do przodu/do tyłu, ciężar ciała spoczywa jednocześnie na obu nogach (rys. 3). 4. Unik (w przód; w tył; w bok) – wykonuje się z postawy przez ugięcie nogi postawnej (obciążonej), wysunięcie drugiej prostej nogi i postawienie jej na palce (rys. 4). 5. Wypad (w przód; w tył; w bok) – wykonuje się poprzez wysunięcie/przeniesienie jednej nogi, postawienie jej na podłożu i ugięcie w kolanie, ciężar ciała spoczywa na nodze wypadowej (rys.5). <p>Pozycje półwysokie</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Przysiad – wykonuje się przez ugięcie nóg w stawach biodrowych oraz kolanowych, pięty dotykają ziemi, biodra ustawione niżej niż kolana (tulna część ud dotyka łydek), plecy proste, ramiona wyprostowane w górę nad głowę (tworzą z plecami prostą linię) (rys. 6). 7. Przysiad podparty – pozycja j.w. + ramiona oparte o podłoże (rys. 7) 8. Na czworakach – wykonuje się poprzez podpór na ramionach i stopach, (kolana 		M na

		<p>ugięte nie dotykają ziemi, plecy proste) (rys. 8).</p> <p>9. Kłęk prosty – kolana na ziemi, tułów wyprostowany, biodra proste, ramiona wzdłuż tułowia (rys. 9).</p> <p>Wymyśl po dwa ćwiczenia zaczynające się od danej pozycji i wykonaj dwie serie po 30 powtórzeń każdego z nich.</p> <p>Pamiętaj o ROZCIĄGANIU !!!</p>		
a	Nazizm w Niemczech. Utrwalenie wiadomości	<ol style="list-style-type: none"> 1. Przypomnij sobie w jaki sposób Adolf Hitler doszedł do władzy - przeczytaj tekst z podręcznika str. 194-197. 2. Zrób kartę pracy podaną w linku a następnie wypełnioną odeślij do mnie. https://drive.google.com/open?id=1jBq5MAVWmkc2XGnPwHJDPGjkDOI3UYix 	podręcznik karta pracy https://drive.google.com/open?id=1jBq5MAVWmkc2XGnPwHJDPGjkDOI3UYix	K po
	Maliny i zbrodnia, czyli o rywalizacji i władzy.	<p>Cel: Przypomnienie wiadomości o lekturze "Balladyna"</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Przeczytaj fragment "Balladyny" (e- podręcznik), 2. Wykonaj ćwiczenie 2, 3, 4, 5 (e podręcznik), 3. Zapisz skojarzenia do słowa „Balladyna” i ułóż krzyżówkę – jak ją stworzyć, dowiesz się z instruktażowego filmu-samouczka. Pamiętaj, że litery z hasła „Balladyna” mogą się znaleźć na początku, na końcu lub w środku wyrazów tworzących łamigłówkę. (Cw. 13) 	https://epodreczniki.pl/a/maliny-i-zbrodnia-czyli-o-rywalizacji-i-wladzy/DYDPtc301	no
ński	Czynności codzienne- powtórzenie słownictwa.	<p>Cel:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Powtórzenie i utrwalenie słownictwa związanego z czynnościami codziennymi. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Podręcznik str. 66, 76, 78, 83 - słownictwo 2. Fiszki online do ćwiczenia słownictwa: https://quizlet.com/6aem7x?x=1jgt&i=2ql9b5 3. Karta pracy w chmurze google: https://docs.google.com/document/d/1isp0Mj2mNXe9UmcFlRpmBFldHgmxFgGoaPTAc6P2w4s/edit?usp=sharing 	no
tyka	Wyrażenia algebraiczne - zadania utrwalające	<p>Cel: Powtórzenie i utrwalenie dodawania i odejmowania sum algebraicznych</p>	Rozwiąż zad. 23,24,29,30 str 182 podręcznik	K po

prowadzono czasowo w okresie zawieszenia zajęć w związku z dynamicznie rozwijającą się niebezpieczną sytuacją związaną z koronawirusem (COVID-19) przez wyjątkowo dużymi grupami osobami, za zgodą organu prowadzącego oraz zgodnie z komunikatem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 11 marca 2020 roku ws. czasu wstrzymania zajęć w szkołach i przedszkolach, od dnia 16 marca do dnia 25 marca 2020r., w wyniku których nie będą odbywały się w szkołach i przedszkolach zajęcia dydaktyczne.