

Tygodniowy plan pracy zdalnej dla klasy 1 e w dniach 18.05 - 22.05.2020r.

Przedmiot	Imię i nazwisko nauczyciela	Formy pracy zdalnej z uczniem	Sposób kontaktu z nauczycielem	Informacja od nauczyciela (zakres materiału do realizacji w danym tygodniu, terminy zajęć, terminy wysłania materiałów)
Chemia	Irena Czerepko	Materiały i zadania w wiadomościach Librus	Sms, librus, tel, email	<p>20 maja klasa 1d i 1 e</p> <p>Temat: Włókna naturalne, syntetyczne i sztuczne. (1g)</p> <ul style="list-style-type: none"> - klasyfikacja włókna na naturalne (białkowe i celulozowe), sztuczne i syntetyczne, - wady i zalety różnych włókien, - zastosowania różnych włókien, - włókna o specjalnych zastosowaniach np. aramidowe, biostatyczne, szklane, węglowe, - doświadczalne odróżnianie włókna pochodzenia zwierzęcego od roślinnego, oraz jedwabiu sztucznego od naturalnego. <p>Zadania i informacje dodatkowe zostaną zamieszczone w wiadomościach Librus 18.05</p>
Język polski	Anna Opalińska	Praca zdalna z e – podręcznikiem, materiały i zadania w zadaniach domowych Librus	Librus, email	<p>19 maja</p> <p>Temat: Bajki Ignacego Krasickiego (2 g.)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sylwetka Ignacego Krasickiego 2. Geneza i cechy gatunkowe bajki 3. Ćwiczenia: interpretacja wybranych bajek Krasickiego <p>https://epodreczniki.pl/a/bajki-ignacego-krasickiego/DbEKWLIfW</p> <p>20 maja</p> <p>Temat: Naprawić świat! Satyry Ignacego Krasickiego (2 g.)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gatunki o charakterze satyrycznym 2. Tematyka satyr Krasickiego 3. Ćwiczenia: interpretacja wybranych satyr Krasickiego <p>https://epodreczniki.pl/a/naprawic-swiat-satyry-ignacego-krasickiego/DprW6cUBU</p>
Matematyka	Marzena Mużyło	Materiały są umieszczone na platformie moodle Praca zdalna z Epodrecznikiem	messenger, sms, librus, tel., email	<p>18 maja</p> <p>Temat: Zbiór wartości- ćwiczenia.</p> <p>Lekcja online (45min)</p> <p>Wspólne rozwiązywanie zadań ze zbioru.</p> <p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • określić zbiór wartości funkcji (proste przykłady); • określić na podstawie wykresu funkcji: dziedzinę, zbiór wartości <p>- wyznaczyć zbiór wartości funkcji opisanej słownie</p>

		Lekcja na żywo on-line prowadzona na FB w grupie klasy/na Zoomie		<p>20 maja Temat: Miejsce zerowe. Ćwiczenia dotyczące miejsca zerowego funkcji. (2x45min)</p> <p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> wyznaczyć miejsce zerowe funkcji opisanej na różne sposoby, także za pomocą wzoru <p>Cała lekcja, łącznie z filmami, będzie umieszczona na platformie moodle</p> <p>21 maja Temat: Miejsce zerowe- ćwiczenia. Lekcja online 45min.</p> <p>Wspólne rozwiązywanie zadań ze zbioru. Praca domowa umieszczona na platformie moodle.</p>
Podstawy przedsiębiorczości	Małgorzata Bogusłowicz	Materiały i zadania w wiadomościach Librus	Kontakt: malgorzata.bo@wp.pl Fb Małgorzata Bogusłowicz Librus poczta	<p>21 maja Temat: Sytuacja na rynku pracy w Polsce i UE (1 godz.)</p> <ul style="list-style-type: none"> Swoboda przepływu osób w krajach UE Gwarancja jednakowych praw Zróźnicowanie warunków pracy i życia w UE Migracje zarobkowe Oferty pracy dla Polaków w krajach UE <p>Analizując temat weźcie pod uwagę obecną sytuację na rynku pracy Temat w podręczniku na str. 207-210 Dla lepszego zrozumienia https://www.youtube.com/watch?v=RbXuXWjBzIQ</p> <p>21 maja Temat: Powtórzenie wiadomości z działu Praca KRZYŻÓWKA NA OCENĘ Z DZIAŁU PRACA Z HASŁEM PRZEWODNIM RYNEK PRACY</p>
Język angielski	Wioletta Czyżewska	Materiały i zadania w wiadomościach Librus Wordwall Praca zdalna z e-podręcznikami Lekcja na żywo on-line prowadzona na Zoomie	Librus, e-mail	<ul style="list-style-type: none"> Słownictwo – Consumer society Use of English – Indefinite pronouns: someone, anything, nowhere, everybody, none, etc. Passive voice Tłumaczenie zdań w ramach powtórzenia ‘Consumer society’ <p>(Terminy zajęć online są umieszczone w dzienniku Librus – Terminarz; terminy wysyłania materiałów- zgodnie z planem lekcji umieszczonym w dzienniku Librus)</p>

Język angielski	Marta Małaszkiwicz	Materiały i zadania na platformie moodle Lekcje online BigBlueButton	FB – messenger FB (MyEnglishSlo), librus, email	19 maja Temat: Mowa zależna – pytania i zdania rozkazujące. (unit 7.5) <ul style="list-style-type: none"> • relacjonowanie pytań i zdań rozkazujących • stosowanie następstwa czasów w pytaniach w mowie zależnej Informacje dotyczące lekcji online są umieszczone w terminarzu dziennika Librus Prezentacja gramatyki i informacje dotyczące poszczególnych ćwiczeń z podręcznika z objaśnieniami zostaną umieszczone na platformie moodle
Język angielski	Marta Małaszkiwicz	Materiały i zadania na platformie moodle Lekcje online BigBlueButton	FB – messenger (MyEnglishSlo), librus, email	20 maja Temat: Mowa zależna w pytaniach i zdaniach rozkazujących - ćwiczenia Informacje dotyczące poszczególnych ćwiczeń do samodzielnej pracy z książki ćwiczeń (WB) z objaśnieniami zostaną umieszczone na platformie moodle
Język angielski	Marta Małaszkiwicz	Materiały i zadania na platformie moodle Lekcje online BigBlueButton	FB – messenger (MyEnglishSlo), librus, email	21 maja Temat: Mowa zależna - ćwiczenia Informacje dotyczące lekcji online są umieszczone w terminarzu dziennika Librus Ćwiczenia do lekcji zostaną umieszczone na platformie moodle
Język niemiecki	Katarzyna Woźny	Zajęcia online na platformie moodle przez BigBlueButton Po spotkaniu online: samodzielna praca z Kartą Pracy	Librus, Messenger, Rozmowa telefoniczna	19.05.2020 (wtorek; materiał na 2 lekcje) Temat: Ich gehe einkaufen. <ul style="list-style-type: none"> • Karta pracy sprawdzająca znajomość zwrotów i słownictwa z działu „Einkaufen” Termin wysyłania zadań jest określony w module „zadanie do zrobienia”
				21.05.2020 (czwartek)

Język niemiecki	Katarzyna Woźny	Materiały umieszczone na platformie moodle	Librus, Messenger, Rozmowa telefoniczna	<p>Temat: Sportarten.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sport- dyscypliny sportu • Imprezy sportowe • Ręczownicy odczasownikowe <p>Termin wysyłania zadań jest określony w module „zadanie do zrobienia”</p>
Biologia	Katarzyna Woźny	Materiały na platformie moodle	Librus, Messenger, Rozmowa telefoniczna	<p>22.05.2020 (piątek)</p> <p>Temat: Ochrona przyrody w Polsce.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Koncepcja ochrony przyrody • Ochrona obszarowa: parki narodowe, rezerваты przyrody, parki krajobrazowe, obszary chronionego krajobrazu • Ochrona gatunkowa: rośliny i zwierzęta chronione w Polsce • Formy ochrony indywidualnej <p>Termin wysyłania zadań jest określony w module „zadanie do zrobienia”</p>
Wych fiz	Ł. Siemion			<p><u>Temat: Trening obwodowy.</u></p> <p>Trening obwodowy łączy w sobie ćwiczenia na redukcję tkanki tłuszczowej z ćwiczeniami wzmacniającymi mięśnie ciała. Dzięki temu daje wszechstronne efekty, takie jak: zwiększenie siły, poprawa wytrzymałości, wysmuklenie sylwetki.</p> <p>ROZGRZEWKA DO 10 MIN</p> <p>CZEŚĆ GŁÓWNA: 8 ĆWICZEŃ</p> <p>1. przysiady- po wykonaniu przysiadu utrzymajcie w takiej pozycji 2 sekundy i wróćcie do pozycji wyjściowej. Ćwicz 30 sekund</p> <p>2. deska- utrzymujemy ciało proste napinając mięśnie brzucha, pośladków i pleców. Ćwicz 30 sekund</p> <p>3. burpee- padnij, powstań i wyskok- 30 sekund</p> <p>4. twist rosyjski- będziecie potrzebowali butelki 1,5l- 2l z wodą, bądź z napojem. Siedząc, nieznacznie odchylamy tułów do tyłu. Nogi złączone, ugięte w kolanach i lekko uniesione. Trzymając butelkę na</p>

				<p>wysokości klatki piersiowej wykonujecie skręt tułowia w prawo i w lewo. Ćwiczenie na mięśnie proste i skośne brzucha. Ćwiczenie 30 sekund.</p> <p>5. mountain climbers- jesteście w podporze, ręce proste, podskokiem zmieniamy pozycje nóg, podciągając kolano w kierunku klatki piersiowej- 30 sekund</p> <p>6. wykroki- z pozycji stojącej wykonujemy krok do przodu z przykłonieniem, naprzemiennie, raz lewa noga z przodu, raz prawa. Po wykonaniu wykroku wracamy do pozycji wyjściowej i zmieniamy nogę. Ręce trzymamy na biodrach. Proste plecy, ściągnięte łopatki oraz napięty brzuch. Ćwiczenie 30 sekund</p> <p>7. nożyce pionowe- leżymy na plecach, nogi proste, uniesione do góry. Wykonujecie ruch nogami góra-dół. Pamiętajmy, że nogi powinny być cały czas w powietrzu, i nie odrywamy pleców od podłoża. Ćwiczenie 30 sekund</p> <p>8. skip A w miejscu- 30 sekund</p> <p>Przerwa pomiędzy każdym ćwiczeniem wynosi 20-25 sekund. Wykonujemy 2-3 obwody ww ćwiczeń. Przerwa między obwodami 2-2,5 minuty. Na koniec rozciąganie.</p> <p><u>Temat: Trening aerobowy.</u></p> <p>Trening aerobowy swoją nazwę wzięty od procesu tlenowego, czyli aerobowego, w wyniku którego mięśnie produkują energię podczas ćwiczeń. Osoba, która wykonuje ćwiczenia aerobowe, zaczyna szybciej oddychać, a jej serce zaczyna szybciej pracować. Podczas pierwszego etapu treningu aerobowego jest spalany glikogen, który zalega w mięśniach. Dopiero później następuje redukcja i spalanie tłuszczu.</p> <p>Witam, ze względu na to, że jest ładna pogoda, proponuję skorzystać na świeżym powietrzu z ćwiczeń aerobowych, tj. jazda na rowerze, rolki, bieganie, nawet może być szybszy marsz, połączony z marszobiegami. Rodzaj ćwiczeń, oraz czas jaki na to przeznaczycie, zależy od was i waszej kondycji. Tylko uważajcie na siebie. Pozdrawiam</p> <p><u>Temat: Ćwiczenia stabilizujące.</u></p> <p>Trening stabilizacyjny opiera się na pracy mięśni głębokich. Jest konieczny do</p>
--	--	--	--	---

				<p>wzmocnienia mięśni otulających tułów od barków do miednicy. Systematycznie ćwicząc, unikniemy bólów kręgosłupa lub je znacznie zmniejszymy. Poza tym trening stabilizacyjny wzmacnia mięśnie brzucha. Ich celem jest również korekcja wad postawy.</p> <p>ROZGRZEWKĄ: -30 sekund szybszy bieg w miejscu -30 sekund skip A w miejscu -30 sekund skip C w miejscu -30 sekund pajacyki -30 sekund przeskoki skrzyżne -30 sekund przeskoki przód-tył</p> <p>Róbcie to bez przerwy. Plus rozciąganie.</p> <p>CZĘŚĆ GŁÓWNA:</p> <p>tu macie link: https://liblink.pl/zo0s9NQT6g</p> <p>Po każdym ćwiczeniu możecie zrobić 15-20 sekund przerwy. Ilość powtórzeń możecie skorygować, zależy jak czujecie się na siłach. 2-3 serie. Zależy od was. Pamiętajmy o rozciąganiu na koniec.</p> <p><u>Temat: Ćwiczenia ogólnorozwojowe.</u> Witam, wykorzystujcie ćwiczenia, które wam wcześniej wysyłałem. Możecie je modyfikować tzn. zwiększyć czas pracy , ilość powtórzeń, ilość serii. Natomiast przy takiej pogodzie, jak macie trochę wolnego od innych lekcji, to spędzajcie jak najwięcej czasu na świeżym powietrzu. Pozdrawiam</p> <p><u>Temat: Stretching</u> Stretching - zestaw ćwiczeń fizycznych polegający na rozciąganiu mięśni celem ich rozciągnięcia i uelastycznienia, a także poprawieniu ukrwienia układu motorycznego i spowodowanie jego rozruszania.</p> <p>Link: https://liblink.pl/UcOnFMsvZe</p> <p>Można skrócić czas ćwiczenia, 10-15 sekund. Po ćwiczeniu rozluźnienie mięśni, 2-3 sekundy.</p> <p><u>Temat: Kształtowanie skoczności.</u></p> <p>Skoczność – jest wieloczynnikową funkcją dwóch cech podstawowych: szybkości i siły oraz budowy i proporcji ciała. Wyraża moc pracy mięśniowej i określa zdolność przemieszczania ciała w przestrzeni</p>
--	--	--	--	---

			<p>poprzez fazę lotu: najwyżej, najdalej bądź też zależnie od zaistniałej sytuacji ruchowej.</p> <p>ROZGRZEWKĄ I ROZCIĄGANIE MAX 10 MIN</p> <p>CZĘŚĆ GŁÓWNA: 6 ĆWICZEŃ</p> <ol style="list-style-type: none">1. przysiady klasyczne- nogi ustawiamy w niewielkim rozkroku, nie odrywamy stóp od podłoża, pamiętając o prostych plecach i żeby kolana nie wychodziły za linie palców na stopie- 13-15 powtórzeń.2. wykroki- z pozycji stojącej wykonujemy krok do przodu z przyklęknięciem, naprzemiennie, raz lewa noga z przodu, raz prawa. Po wykonaniu wykroku wracamy do pozycji wyjściowej i zmieniamy nogę. Ręce trzymamy na biodrach. Proste plecy, ściągnięte łopatki oraz napięty brzuch. 7-9 powtórzeń na lewą nogę i 7-9 powtórzeń na prawą nogę.3. Wchodzenie na podwyższenie(krzesło, ławka) -pamiętamy o prostych plecach i utrzymaniu tułowia w pionie. Wchodzimy na podwyższenie raz jedną nogą raz drugą. 7-9 powtórzeń na nogę.4. Skip A w miejscu- unosimy wysoko kolana, ręce też pracują. 30 sekund.5. przysiady z odwodzeniem nogi- po wykonanym przysiadzie odwodzimy(podnosimy) nogę do boku. Raz prawa i powrót do pozycji wyjściowej, przysiad, a następnie lewa i tak naprzemiennie. 7-9 odwodzeń prawa noga, 7-9 odwodzeń lewa, razem 14-18 przysiadów.6. wspięcia na palcach- stoimy w niewielkim rozkroku, wykonujemy wspięcia na palcach stóp, jednocześnie napinamy łydki i wytrzymujemy w takiej pozycji 2 sekundy i powrót do pozycji wyjściowej. 7-9 powtórzeń. <p>Po wykonaniu ćwiczenia odpoczywamy 25 sekund i przechodzimy do następnego. Powtórzcie 3-4 serie ćwiczeń. Przerwa między seriami 2,5 min. Pamiętajcie o poprawnej technice podczas ćwiczenia, i oddychaniu w trakcie ich wykonywania. Na koniec rozciąganie.</p>
--	--	--	---

Geografia	M.Mikołajewicz	Materiały i zadania w wiadomościach Librus Lekcja na żywo on-line prowadzona na skypa	librus, email , skype	<u>Temat: Obszary nadmiaru i niedoboru wody. Podręcznik str.163-167. Zeszyt pracy ucznia str. 58-59 (dla chętnych)</u>
WOK	Elżbieta Miezio	Materiały i zadania w wiadomościach Librus	Librus, email,tel, sms,	22 maja Temat: Sztuka użytkowa: piękno codziennych przedmiotów. -rola sztuki użytkowej w codziennym życiu - nurty współczesnego designu - przykłady współczesnych polskich grup projektowych - składniki analizy i interpretacji dzieł sztuki użytkowej Podręcznik (str.185-195) Praca z podręcznikiem- materiały, wskazówki i zadania umieszczone w librusie.
Historia	Katarzyna Ambrożko	Lekcja na żywo on-line prowadzona na Zoomie Materiały i zadania w wiadomościach Librus odesłanie kart pracy na maila nauczyciela	Messenger, zoom, e -mail, librus	Lekcja on – line: wtorek , godzina 9.00 – kl. Id wtorek , godzina 11.00 – kl. Ie środa . godzina 9.00 – kl. If środa, godzina 11.00 – kl. Ig Link do lekcji na zoomie uczniowie dostają na messengerze Temat: Powtórzenie wiadomości. Zagadnienia do testu: 1. Postanowienia oraz data konferencji w Poczdamie 2. Powstanie ONZ 3. Państwa za żelazną kurtyną 4. Doktryna Trumana 5. Plan Marshalla 6. Powstanie NATO 7. Manifest PKWN 8. Granice państwa polskiego 9. Akcja „Wisła” 10. Pogrom w Kielcach 11. Proces szesnastu 12. Referendum i sfałszowane wybory 13. Reforma rolna, ustawa o nacjonalizacji przemysłu, bitwa o handel, próba kolektywizacji wsi 14. 3 – letni plan gospodarczy i 6 – letni plan gospodarczych 15. Powstanie PZPR oraz ZSL 16. Cechy i przykłady socrealizmu 17. Represje polityczne 18. Konstytucja PRL 19. denazyfikacja, dekartelizacja, demokratyzacja, decentralizacja

				<p>20. Bizonia, Trizonia 21. Blokada Berlina 22. Powstanie RFN i NRD 23. Powstanie berlińskie i budowa muru berlińskiego 24. Żdanowszczyzna 25. Tajny referat Chruszczowa 26. Okres odwilży w ZSRR i polityka odprężenia w relacjach z zachodem 27. Powstanie Układu Warszawskiego 28. Powstanie węgierskie 29. Puławianie i Natolińczycy 30. Bikiniarze 31. Poznański czerwiec 32. Rządy Władysława Gomułki</p>
Wiedza o społeczeństwie	Katarzyna Ambrożko	Materiały i zadania w wiadomościach Librus	Messenger, librus	<p>Temat: Powtórzenie wiadomości.</p> <p>Zagadnienia do testu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Historia praw człowieka 2. Trzy generacje praw człowieka 3. Dokumenty chroniące praw człowieka 4. Międzynarodowy system ochrony praw człowieka w ramach ONZ, Rady Europy, UE, OBWE (instytucje) 5. Zadania Europejskiego Trybunału Praw Człowiek (ETPC) 6. Warunki przyjęcia skargi indywidualnej do ETPC 7. Organizacje pozarządowe chroniące prawa człowieka 8. Urząd Rzecznika Praw Obywatelskich i Urząd Rzecznika Praw Dziecka w Polsce 9. Skarga konstytucyjna 10. Przyczyny i przykłady łamania praw człowieka na świecie 11. Pojęcia: nacjonalizm, szowinizm, rasizm, antysemityzm, ksenofobia 12. Kiedy dopuszczalne jest ograniczanie praw człowieka?
Informatyka	Leszek Talipski	Materiały i zadania w wiadomościach Librus	librus	<p><u>Temat: Kierunki rozwoju technologii informacyjno-komunikacyjnej</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • zmiany w wykonywaniu niektórych zawodów w związku z rozwojem informatyki • charakterystyka niektórych kierunków rozwoju informatyki <p>jak zmieniła się praca w wielu dziedzinach w związku z wprowadzeniem nowoczesnych komputerów i form komunikacji</p>
Religia	Leszek Talipski	Materiały i zadania w wiadomościach Librus	librus	<p><u>Temat: Powołanie świeckich do apostołstwa</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bóg powołuje każdego człowieka do życia we wspólnocie Kościoła i

				<p>powierza mu do wypełnienia zadania.</p> <ul style="list-style-type: none">• Świadome bycie członkiem wspólnoty Kościoła.• Ewangelizacja różnych środowisk. <p><i>Temat: Moja misja w Kościele</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Misja kapłańska, prorocka i królewska w Kościele i kogo dotyczy. <p>Wskazanie i omówienie działań, które są realizowane podczas wypełniania tych misji.</p>
--	--	--	--	---