**SZKOŁA PODSTAWOWA IM. KARDYNAŁA STEFANA WYSZYŃSKIEGO W NASUTOWIE**

***Nasutów 209A, 21-025 Niemce,  tel./fax: (81) 756 - 64 – 75, e-mail:*** ***nasutowszkola@interia.pl******,*** [***www.nasutowszkola.edupage.org***](http://www.nasutowszkola.edupage.org/)

**KLASA VII**

**Plan pracy nauczania zdalnego w dniu 24 marca 2020 roku - wtorek
w II półroczu r.szk. 2019/2020 r. zgodny z tygodniowym planem dydaktyczno  - wychowawczym szkoły.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr lekcji wg planu | Przedmiot | Tematyka zajęć | **Przebieg zajęć: cel, zakres treści, zadania do wykonania** | **Środki dydaktyczne, pomoce do wykorzystania, linki do stron edukacyjnych i ćwiczeń** | Nauczyciel nadzorujący |
| 1 | Matematyka | Mnożenie sum algebraicznych-zadania powtórzeniowe | 1. Przypomnij co jest suma algebraiczna oraz jak wykonujemy mnożenie sum algebraicznych.
2. Rozwiąż test w celu sprawdzenia swoich wiadomości <https://www.megamatma.pl/klasowki/gimnazjum-klasowki/wyrazenia-algebraiczne-testy/test-mnozenie-sum>
 | <https://www.megamatma.pl/klasowki/gimnazjum-klasowki/wyrazenia-algebraiczne-testy/test-mnozenie-sum> | Irena Kostrzewa |
| 2 | Chemia |  |  |  | Grażyna Łukasik-Okoń |
| 3 | J. Polski | Powtórzenie wiadomości o czasowniku. | Cele: Powtórzenie wiadomości o czasowniku.1. Przypomnij sobie na jakie pytania odpowiada czasownik, przez co odmienia się czasownik, wskazujesz osobowe i nieosobowe formy czasownika. ( podręcznik)2. Następnie wykonasz ćwiczenia z e- podręcznika.(7, 8, 9, 10 do zeszytu). | <https://epodreczniki.pl/a/rycza-w-klasie-dokazuja-czyli-czasownik-w-akcji/D1747PV3m> | Lidia Szuberska |
| 4 | Geografia | Usługi w Polsce - powtórzenie | Cel: Przypomnienie jakie branże zaliczamy do usług, jakie znaczenie mają usługi w gospodarce kraju1. Na podstawie podręcznika przypomnij sobie jakie branże zaliczamy do usług, o czym świadczy wysoki stopień zatrudnienia w usługach

możesz skorzystać też z informacji zawartych na stronie <https://epodreczniki.pl/a/rozwoj-uslug-w-polsce/DQsbxs6No> 1. Wypisz w zeszycie jakie formy działalności usługowej występują w twoim miejscu zamieszkania. Podziel je na usługi materialne i niematerialne.
 | podręcznik do geografii dla klasy VII<https://epodreczniki.pl/a/rozwoj-uslug-w-polsce/DQsbxs6No>,  | Małgorzata Rarak |
| 5 | Plastyka | Tworzenie z natury -ujmowanie rzeczywistości w sztuce | Stwórz kompozycję martwej natury i przenieś ją na papier. Szkic wykonaj ołówkiem na formacie A4. |  | Aneta Kotowska |
| 6 | Wychowanie fizyczne | Przypomnienie pozycji wyjściowych do ćwiczeń (ciąg dalszy). | Przypomnij sobie poznane pozycje wyjściowe do ćwiczeń (rysunki wysłane w załączniku do wiadomości w librusie z dn.20.03)) :1. **Klęk podparty** – ramiona na ziemi na szerokość barków (dłonie na szerokość barków), kolana na ziemi (pod biodrami, na szerokość bioder) (rys. 10)
2. **Podpór przodem** - ramiona na ziemi na szerokość barków (dłonie na szerokość barków), nogi wyprostowane (tworzą z tułowiem prostą linię), stopy na ziemi na szerokość bioder (rys.11).
3. **Podpór tyłem** – pozycja j. w. z tą różnicą, że tułów skierowany jest klatką piersiową w górę a ramiona w tył oparte o podłoże, stopy oparte na piętach (rys. 12).
4. **Podpór bokiem** – ustawienie ciała bokiem, jedno ramię oparte o podłoże (dłoń pod barkiem) tułów i nogi tworzą prostą linię (rys.13).Pozycje niskie
5. **Siad prosty** – siedząc, plecy proste, biodra zgięte pod kątem 90, nogi proste w przód (rys. 14).
6. **Siad rozkroczny** – pozycja j.w. ale nogi rozstawione na zewnątrz (szerzej niż na szerokość bioder) (rys. 15).
7. **Siad kuczny** – pozycja siedząc, nogi zgięte w biodrach i w kolanach (rys. 16).
8. **Siad skrzyżny** – Siedząc, plecy proste, nogi zgięte w kolanach, skrzyżowane z przodu, (kolana na zewnątrz) („po turecku”) (rys. 17).
9. **Leżenie przodem** – postawa zasadnicza leżąc na brzuchu.
10. **Podpór leżąc przodem** – pozycja j.w. ale ramiona proste, oparte na podłożu z przodu, wspierają tułów w górze, tułów wygięty łukiem, twarz skierowana w przód (rys. 18).
11. **Leżenie tyłem** – postawa zasadnicza leżąc na plecach
12. **Podpór leżąc tyłem** - pozycja j.w. ale ramiona proste, oparte na podłożu z tyłu, wspierają tułów w górze, tułów wygięty łukiem, twarz skierowana w przód (rys. 19).

Wymyśl po dwa ćwiczenia zaczynające się od danej pozycji i wykonaj dwie serie po 30 powtórzeń każdego z nich. Pamiętaj o ROZCIĄGANIU !!! |  | Mateusz Próchniak12:35 - 13:20Konsultacje i porady dla uczniów w godzinach pracy n-la z wykorzystaniem komunikatora na utworzonej grupie klasowej |
| 7 | Wychowanie fizyczne | Przypomnienie ćwiczeń kształtujących.Tworzenie zestawów ćwiczeń. | Przypomnij sobie jak wykonuje się ćwiczenia kształtujące i stwórz własny zestaw ćwiczeń. Ćwicz z rodzicami i rodzeństwem!**ĆWICZENIA KSZTAŁTUJĄCE (STOSOWANE)*** ***Ćwiczenia ramion i obręczy barkowej:***

wznosy i opusty (przodem/bokiem/tyłem)zgięcia/wyprostykrążenia (obustronne/jednostronne/naprzemianstronne w przód/w tył)wymachy (w górę i w dół/w przód i w tył)* ***Ćwiczenia tułowia:***

skłony (w przód/w tył/w bok)opady (plecy proste)skrętoskłony* ***Ćwiczenia nóg (w stawach biodrowych/kolanowych/skokowych):***

wznosy i opusty (przodem/bokiem/tyłem)zgięcia/wyprostykrążenia (w przód/w tył)wymachy (w przód i w tył/ w bok)**!!!NIE ZAPOMINAJ O ROZCIĄGANIU!!!** |  | Mateusz Próchniak13:25 - 14:10Konsultacje i porady dla uczniów w godzinach pracy n-la z wykorzystaniem komunikatora na utworzonej grupie klasowej |

*Nauczanie zdalne wprowadzono czasowo w okresie zawieszenia zajęć w związku z dynamicznie rozwijającą się niebezpieczną sytuacją związaną z koronawirusem (COVID-19)
i możliwymi kontaktami z zakażonymi osobami, za zgodą organu prowadzącego oraz zgodnie z komunikatem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 11 marca 2020 roku ws. czasowego ograniczenia funkcjonowania jednostek systemu oświaty, od dnia 16 marca do dnia 25 marca 2020r., w wyniku których nie będą odbywały się w szkołach i przedszkolach zajęcia dydaktyczno-wychowawcze i opiekuńcze.*