

**Tygodniowy zakres treści nauczania
realizowanych z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość**

Klasa/Oddział: **VIII**Dzień realizacji: **25.03.2020r**

Nr lekcji według planu	Przedmiot (nauczyciel nadzorujący)	Temat zajęć oraz treści do realizacji	Punkty z treści PP	Źródła i środki kształtujące kompetencje kluczowe uczniów	Przewidywany czas realizacji przez ucznia
1.	Zajęcia z wychowawcą Aneta Kotowska	Temat: Jak chronić się przed koronawirusem? Cel: Utrwalenie wiedzy na temat ochrony przed zagrożeniem koronawirusem. 1. Zobacz jak uchronić się przed wirusem. Obejrzyj film: https://youtu.be/BOu6SW3oE50 2. Porozmawiaj na ten temat z rodzeństwem. 3. Pomyślcie czy na pewno o wszystkim pamiętacie?		: https://youtu.be/BOu6SW3oE50	10 min
2.	Religia Adam Buczyński	Temat: Kardynał Wyszyński broni Kościoła przed rządami komunistów. 1. Wysłuchaj nagrań audio zamieszczonych pod następującymi linkami: https://www.malygosc.pl/doc/6021099.Wtorek-II-tygodnia-Adwentu https://www.malygosc.pl/doc/6021104.Sroda-II-tygodnia-Adwentu Po wysłuchaniu nagrań napisz w zeszytcie odpowiedzi na następujące pytania: 1. Co oznaczają słowa Non possumus? 2. Na co nie zgodził się prymas Wyszyński? 3. Jak nazywa się obecny prymas Polski? 4. Jak długo komuniści więzili prymasa Wyszyńskiego? 5. Gdzie przetrzymywano kardynała Wyszyńskiego? 6. Czym zajmował się więziony prymas?	Przejawia postawę szacunku i zaufania Bogu. Podejmuje wysiłek uczestnictwa w życiu Kościoła, i społeczeństwa.	Linki do nagrań: https://www.malygosc.pl/doc/6021099.Wtorek-II-tygodnia-Adwentu https://www.malygosc.pl/doc/6021104.Sroda-II-tygodnia-Adwentu Zeszyt przedmiotowy do religii	45/15
3.	Fizyka Irena Kostrzewa	Temat: Rodzaje fal i ich wykorzystanie Cel: Stosujemy pojęcie fali i wykorzystujemy w zjawiskach fizycznych 1. Proszę zapoznaj się z tematem na stronie https://nowasp.ebooki.nowaera.pl/viewer/page/Fizyka/kl8/books/559/5/559-v5_epub/OEBPS/Text/Index.html?title=Rml6eWthlFRvIGplc3QgRml6eWthlGtsLiA4#ec8dee7d84149848ebbb2f83de3dbd 2. Wykonaj w zeszytcie zad.1,2,3 str 126 3. Rozwiązania prześlij na adres gmail: kostrzewa.nasutow@gmail.com	8.4 8.5	Podręcznik zad.1,2,3 str 126	45 min.

4.	Biologia Grażyna Łukasik Okoń	Temat. Jak roślinożercy bronią się przed drapieżnikami? Cel: Poznajemy przystosowania roślinożerców do odżywiania i ich sposoby obrony przed drapieżnikami? 1. Proszę zapoznać się z tematem na stronie e -podręczniki, zagadnienie 1,2, 3 https://epodreczniki.pl/a/zjadajacy-i-zjadani/D17dzZ3q5 2. Wykonaj w zeszytcie ćwiczeń zadanie 5 i 6 ze strony 58.	E2-PODST- BIOL-2.0-VII.3	Do pkt. 1link: https://epodreczniki.pl/a/zjadajacy-i-zjadani/D17dzZ3q5 Do pkt. 2. Zeszyt ćwiczeń	45 min.
5.	Język polski Lidia Szuberska	Temat: Trudna sztuka pisania: życiorys i CV. Cele : Na dzisiejszych zajęciach dowiesz się, jak należy napisać życiorys. 1. Odpowiedz na następujące pytania: - Urodziłem się.... - Mieszkam... - Interesuje się... - Moim największym sukcesem jest.... - Należę do.. - Doskonale potrafię.... - Jestem uczniem... Odpowiedzi zapisz do zeszytu. 2. Odczytaj informacje na temat budowy życiorysu (podręcznik) Wykonaj notatkę. 3. Następnie zapoznaj się z przykładowym życiorysem (podręcznik) Praca domowa: Zredaguj fikcyjny życiorys wybranej postaci literackiej. Do wyboru: Balladyna, Mały Książę, Tadeusz Słowacki, Józef Skawiński.	E2-PODST- JPOL-2.0- KLVIIIVIII-III.2.1, E2-PODST- JPOL-2.0- KLVIIIVIII-III.1.2	do punktu: 2 - podręcznik str.276	45 minut
6.	Wychowanie fizyczne Mateusz Próchniak	Temat: Nauka umiejętności przeprowadzenia rozgrzewki w zależności od rodzaju aktywności fizycznej Cel: Doskonalenie umiejętności przygotowania organizmu do wysiłku fizycznego 1. Przygotuj sobie trochę miejsca w domu gdzie będziesz mógł bezpiecznie ćwiczyć tzn.: <ul style="list-style-type: none"> ● zadbaj by nikt i nic nie przeszkadzało Ci podczas wykonywania ćwiczeń (odsuń stoły, ławy, krzesła) ● zadbaj by inne osoby (np. młodsze rodzeństwo) pozostawało w bezpiecznej odległości ● przewietrz pokój PAMIĘTAJ: Każda rozgrzewka składa się z trzech części: Pobudzenie i ożywienie organizmu: może to być zabawa ruchowa, krótki układ taneczny lub zestaw dynamicznych ćwiczeń np. pajacyków lub skipów, pomysły znajdziesz tutaj: https://youtu.be/lxA4sApBSuA Ćwiczenia kształtujące: Te ćwiczenia to wszelkiego rodzaju wymachy albo krążenia ramionami czy nogami. Ćwiczenia te zostaną wam wysłane w librusie.	II.2.12	dot. pkt 1 https://youtu.be/lxA4sApBSuA Wystarczy, że obejrzysz do 4'15 dot. pkt 2 https://youtu.be/lHlILotWjcc	10 - 15 min.

		<p>Rozciąganie dynamiczne: To powtarzające się po sobie ruchy powodujące zwiększenie zakresu pracy mięśni np: https://youtu.be/IHlLOtWjcc</p> <p>2. Wymyśl krótką 5-10 minutową rozgrzewkę i wykonaj ją razem z rodzeństwem i/lub z rodzicami</p>			
7.	<p>Wychowanie fizyczne Mateusz Próchniak</p>	<p>Temat: Doskonalenie umiejętności kształtowania wytrzymałości siłowej Cel: Poznanie sposobów wykorzystania różnego rodzaju ćwiczeń siłowych do podnoszenia poziomu własnej wytrzymałości</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Przygotuj sobie trochę miejsca w domu gdzie będziesz mógł bezpiecznie ćwiczyć tzn.: <ul style="list-style-type: none"> ● zadbaj by nikt i nic nie przeszkadzało Ci podczas wykonywania ćwiczeń (odsuń stoły, ławy, krzesła) ● zadbaj by inne osoby (np. młodsze rodzeństwo) pozostawało w bezpiecznej odległości ● przewietrz pokój 2. Wykonaj następujący zestaw ćwiczeń: 6 rund na czas. (na każdą rundę składają się 4 ćwiczenia podane poniżej po 25 powtórzeń każde): <ul style="list-style-type: none"> ● Pajacyki x 25 ● Skłony tułowia w przód(Brzuszki) x 25 ● Burpees x 25 https://youtu.be/Uy2nUNX38xE ● Skłony tułowia w tył (Superman) x 25 <p>Jest to poznany już zestaw ćwiczeń. Zwiększyła się jedynie ilość powtórzeń.</p> 3. Rozciąganie 	<p>I.2.4 II.2.11 4.2.2</p>	<p>dot. pkt 2 https://youtu.be/Uy2nUNX38xE</p>	<p>20 - 30 min.</p>