**Rozkład Wychowanie fizyczne**

klasa 3 semestr 2, część 2

|  |  |
| --- | --- |
| **XXVII krąg tematyczny**: Błękitna planeta | |
| **Propozycje tematów i materiałów podręcznikowych:**  131. Nasza Ziemia  132. Las naszym skarbem  133. W parku narodowym  134. Chrońmy to, co najcenniejsze  135. Co nas czeka w maju? | |
| Przewidywana liczba godzin na realizację poszczególnych edukacji:  edukacja polonistyczna 5, edukacja społeczna 1, edukacja przyrodnicza 1, edukacja matematyczna 4, edukacja  muzyczna 1, edukacja plastyczna 1, edukacja techniczna 1, edukacja informatyczna 1, wychowanie fizyczne 3 | |
| **Treści kształcenia** | **Przewidywane osiągnięcia ucznia** |
| **wychowanie fizyczne**  •ćwiczenia gimnastyczne – doskonalenie zwinności i zręczności: tor przeszkód, przenoszenie woreczków w zabawie drużynowej, toczenie piłki głową  • wyścigi drużyn, ćwiczenia gimnastyczne z nietypowym przyborem: skoki obunóż, pokonywanie przeszkód, rzuty do celu  • spacer po najbliższej okolicy połączony z obserwacjami, zabawy ruchowe, konkurencje drużynowe | • pokonuje w biegu przeszkody naturalne, łączy bieg ze skokami, przenoszeniem przyborów, np. piłki, z rzutem do celu **IX.2.2**  • skacze jednonóż i obunóż ze zmianą tempa **IX.2.3**  • respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych **IX.3.3**  • uczestniczy w zabawach i grach zespołowych **IX.3.4** |
| **XXVIII krąg tematyczny**: Nasza ojczyzna | |
| **Propozycje tematów i materiałów podręcznikowych:**  136. Majowe święta  137. W pracowni mistrza Matejki  138. Polacy za granicą  139. Wielki Polak, wielki człowiek  140. Wycieczka w góry | |
| Przewidywana liczba godzin na realizację poszczególnych edukacji:  edukacja polonistyczna 5, edukacja społeczna 1, edukacja przyrodnicza 1, edukacja matematyczna 4, edukacja  muzyczna 1, edukacja plastyczna 1, edukacja techniczna 1, edukacja informatyczna 1, wychowanie fizyczne 3 | |
| **Treści kształcenia** | **Przewidywane osiągnięcia ucznia** |
| **wychowanie fizyczne**  • ćwiczenia i zabawy ruchowe z piłkami – rzucanie, chwytanie i kozłowanie  • ćwiczenia motoryczne kształtujące szybkość, moc i siłę: bieg w różnym tempie, czworakowanie, mocowanie  • prowadzenie piłki nogą, podania piłki nogą, prowadzenie piłki w parach zakończone strzałem do celu nieruchomego | • przygotowuje w odpowiedni sposób swoje ciało do wykonywania ruchu **IX.1.4**  • biega w różnym tempie **IX.2.2**  • rzuca piłkę małą i dużą i podaje jednorącz, w miejscu i ruchu, oburącz do przodu, znad głowy **IX.2.3**  • wykonuje ćwiczenia zwinnościowe: czworakowanie **IX.2.4b**  • wykonuje ćwiczenia zwinnościowe: mocowanie w pozycjach niskich i wysokich **IX.2.4d**  • zachowuje powściągliwość w ocenie sprawności fizycznej koleżanek i kolegów **IX.3.2**  • respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych **IX.3.3**  • uczestniczy w zabawach i grach zespołowych z wykorzystaniem różnych rodzajów piłek **IX.3.4**  • wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych: podania piłki do partnera jednorącz i oburącz w miejscu lub ruchu, odbicia piłki, kozłowanie w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki, strzał do celu **IX.3.5** |
| **XXIX krąg tematyczny**: W świecie książek | |
| **Propozycje tematów i materiałów podręcznikowych:**  141. Kto lubi czytać? – „**Elementarz odkrywców”**  142. Świat gazet i czasopism – „**Elementarz odkrywców”**  143. Spotkanie z Karolcią – „**Elementarz odkrywców”**  144. Przygody Karolci – „**Elementarz odkrywców”**  145. Potyczki językowe. Zamieszanie z samym *h* | |
| Przewidywana liczba godzin na realizację poszczególnych edukacji:  edukacja polonistyczna 5, edukacja społeczna 1, edukacja przyrodnicza 1, edukacja matematyczna 4, edukacja  muzyczna 1, edukacja plastyczna 1, edukacja techniczna 1, edukacja informatyczna 1, wychowanie fizyczne 3 | |
| **Treści kształcenia** | **Przewidywane osiągnięcia ucznia** |
| **wychowanie fizyczne**  • gry i zabawy doskonalące skoki z odbicia jednonóż i obunóż nad niskimi przeszkodami  • zabawy ruchowe przy muzyce  • gry i zabawy ogólnorozwojowe rozwijające psychomotorykę: czworakowanie, rzut piłką do ruchomego celu, zabawy w parach, popularne zabawy ze śpiewem, zabawy rzutne, bieżne, skoczne, z mocowaniem | • pokonuje w biegu przeszkody sztuczne, łączy bieg ze skokami, przenoszeniem przyborów, np. piłki, z rzutem do celu ruchomego **IX.2.2**  • skacze jednonóż i obunóż ze zmianą tempa **IX.2.3**  • rzuca piłkę małą i dużą i podaje jednorącz, w miejscu i ruchu, oburącz do przodu, znad głowy **IX.2.3**  • wykonuje ćwiczenia zwinnościowe: czworakowanie **IX.2.4b**  • wykonuje ćwiczenia zwinnościowe: mocowanie w pozycjach niskich i wysokich **IX.2.4d**  • respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych **IX.3.3**  • uczestniczy w zabawach i grach zespołowych z wykorzystaniem różnych rodzajów piłek **IX.3.4** |
| **XXX krąg tematyczny**: Maj wokół nas | |
| **Propozycje tematów i materiałów podręcznikowych:**  146. Zielono mi  147. Woda – bezcenny dar  148. Kto mieszka w jeziorze?  149. Moja mama jest wspaniała  150. Maj pachnący kwiatami | |
| Przewidywana liczba godzin na realizację poszczególnych edukacji:  edukacja polonistyczna 5, edukacja społeczna 1, edukacja przyrodnicza 1, edukacja matematyczna 4, edukacja  muzyczna 1, edukacja plastyczna 1, edukacja techniczna 1, edukacja informatyczna 1, wychowanie fizyczne 3 | |
| **Treści kształcenia** | **Przewidywane osiągnięcia ucznia** |
| **wychowanie fizyczne**  •gry i zabawy zespołowe – wyścigi rzędów, skoki w dal obunóż, rzuty do celu  • ćwiczenia i zabawy ruchowe z piłkami – rzucanie, chwytanie i kozłowanie, gra do pięciu podań  • „Raz, dwa, trzy, teraz ty!” – gry i zabawy bieżne na placu zabaw (zabawa orientacyjno-porządkowa, czworakowanie, bieg w różnym tempie, wspinanie się, tor przeszkód)  • spacer i zespołowe zabawy ruchowe w terenie, marszobieg na krótkim dystansie połączony z pokonywaniem przeszkód terenowych | • pokonuje w biegu przeszkody naturalne, łączy bieg ze skokami, przenoszeniem przyborów, np. piłki, z rzutem do celu; wykonuje marszobieg **IX.2.2**  • skacze obunóż **IX.2.3**  • rzuca piłkę małą i dużą i podaje jednorącz, w miejscu i ruchu, oburącz do przodu, znad głowy **IX.2.3**  • wykonuje ćwiczenia zwinnościowe: czworakowanie **IX.2.4b**  • wykonuje ćwiczenia zwinnościowe: mocowanie w pozycjach niskich i wysokich **IX.2.4d**  • respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych **IX.3.3**  • uczestniczy w zabawach i grach zespołowych z wykorzystaniem różnych rodzajów piłek **IX.3.4** |
| **XXXI krąg tematyczny**: W świecie dzieci | |
| **Propozycje tematów i materiałów podręcznikowych:**  151. Nasze podwórko  152. Mamy swoje prawa  153. Mamy swoje marzenia  154. Dobry doktor  155. Co nas czeka w czerwcu? | |
| Przewidywana liczba godzin na realizację poszczególnych edukacji:  edukacja polonistyczna 5, edukacja społeczna 1, edukacja przyrodnicza 1, edukacja matematyczna 4, edukacja  muzyczna 1, edukacja plastyczna 1, edukacja techniczna 1, edukacja informatyczna 1, wychowanie fizyczne 3 | |
| **Treści kształcenia** | **Przewidywane osiągnięcia ucznia** |
| **wychowanie fizyczne**  • ćwiczenia, gry i zabawy ruchowe z piłką – rzucanie, podania w parach, chwytanie i kozłowanie, zabawy bieżne, wyścigi; poznawanie i przeprowadzanie dawnych zabaw podwórkowych  • ćwiczenia zręcznościowe: żonglowanie, przenoszenie przyborów, ćwiczenia równoważne  • ćwiczenia doskonalące umiejętność podawania, chwytania i kozłowania piłki, pokonywanie toru przeszkód, wyścigi | • pokonuje w biegu przeszkody naturalne, łączy bieg ze skokami, przenoszeniem przyborów, np. piłki, z rzutem do celu **IX.2.2**  • skacze obunóż **IX.2.3**  • rzuca piłkę małą i dużą i podaje jednorącz, w miejscu i ruchu, oburącz do przodu, znad głowy **IX.2.3**  • wykonuje ćwiczenia równoważne **IX.2.6**  • respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych **IX.3.3**  • uczestniczy w zabawach i grach zespołowych z wykorzystaniem różnych rodzajów piłek **IX.3.4**  • wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych: podania piłki do partnera jednorącz i oburącz w miejscu lub ruchu, odbicia piłki, kozłowanie w miejscu i w ruchu, podania piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki, strzał do celu **IX.3.5** |
| **XXXII krąg tematyczny**: W Europie | |
| **Propozycje tematów i materiałów podręcznikowych:**  156. Nasi sąsiedzi  157. Poznajemy kraje europejskie  158. Spotkanie z psem Lampo  159. Przygody psa Lampo  160. Kulinarne podróże po Europie | |
| Przewidywana liczba godzin na realizację poszczególnych edukacji:  edukacja polonistyczna 5, edukacja społeczna 1, edukacja przyrodnicza 1, edukacja matematyczna 4, edukacja  muzyczna 1, edukacja plastyczna 1, edukacja techniczna 1, edukacja informatyczna 1, wychowanie fizyczne 3 | |
| **Treści kształcenia** | **Przewidywane osiągnięcia ucznia** |
| **wychowanie fizyczne**  • zabawy podwórkowe z piłką na boisku szkolnym, rzuty do celu  • gry i zabawy z różnych krajów – ćwiczenia ruchowe z piłkami różnych rozmiarów  • tor przeszkód – wyścig drużyn (bieg, przejście równoważne, toczenie piłki lekarskiej, podskoki, rzut do celu) | • pokonuje w biegu przeszkody naturalne, łączy bieg ze skokami, przenoszeniem przyborów, np. piłki, z rzutem do celu **IX.2.2**  • rzuca piłkę małą i dużą i podaje jednorącz, w miejscu i ruchu, oburącz do przodu, znad głowy **IX.2.3**  • wykonuje ćwiczenia równoważne **IX.2.6**  • respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych **IX.3.3**  • uczestniczy w zabawach i grach zespołowych z wykorzystaniem różnych rodzajów piłek **IX.3.4** |
| **XXXIII krąg tematyczny**: Wkrótce wakacje | |
| **Propozycje tematów:**  161. Dzień taty  162. Bezpieczne wakacji  163. Wakacyjne plany  164. Co nas czeka w czwartej klasie?  165. Wakacje tuż, tuż | |
| Przewidywana liczba godzin na realizację poszczególnych edukacji:  edukacja polonistyczna 5, edukacja społeczna 1, edukacja przyrodnicza 1, edukacja matematyczna 4, edukacja  muzyczna 1, edukacja plastyczna 1, edukacja techniczna 1, edukacja informatyczna 1, wychowanie fizyczne 3 | |
| **Treści kształcenia** | **Przewidywane osiągnięcia ucznia** |
| **wychowanie fizyczne**  • ogólnorozwojowe ćwiczenia ruchowe (skoki na skakance, bieg z przeszkodami, rzuty do celu, biegi w różnym tempie)  • zabawa w podchody – krótkie marszobiegi z zadaniami  • zespołowe zabawy i gry ruchowe z mocowaniem  • zabawy i gry na boisku szkolnym – gry zespołowe (np. „Zbijak”, „Dwa ognie”, „Berek”), wyścigi sztafet (bieg do wyznaczonego punktu, kozłowanie piłki slalomem, bieg z przeskakiwaniem przez skakankę) | • pokonuje w biegu przeszkody naturalne, łączy bieg ze skokami, przenoszeniem przyborów, np. piłki, z rzutem do celu, biega w różnym tempie, wykonuje marszobieg **IX.2.2**  • skacze przez skakankę **IX.2.3**  • rzuca piłkę małą i dużą i podaje jednorącz, w miejscu i ruchu, oburącz do przodu, znad głowy **IX.2.3**  • wykonuje ćwiczenia równoważne **IX.2.6**  • respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych **IX.3.3**  • uczestniczy w zabawach i grach zespołowych z wykorzystaniem różnych rodzajów piłek **IX.3.4**  • wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych: kozłowanie w miejscu i w ruchu **IX.3.5** |