**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 wakacji163. 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** |