**Rozkład Wychowanie fizyczne**

klasa 3 semestr 2 część 1

|  |  |
| --- | --- |
| **XIX krąg tematyczny**: Biała zima | |
| **Propozycje tematów i materiałów podręcznikowych:**  91. W krainie śniegu i lodu  92. Życie Eskimosów dawniej i dziś  93. Opowiadamy przygody Anaruka  94. Jak się odważyć?  95. Co nas czeka w lutym? | |
| 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 ze wstążką  • ćwiczenia gimnastyczne z elementami biegu, rzutów i celowania  • gry i zabawy z piłką – mecz piłki nożnej | • pokonuje w biegu przeszkody naturalne i sztuczne, biega z wysokim unoszeniem kolan, biega w połączeniu ze skokiem, przenoszeniem przyborów np. piłki, pałeczki, z rzutem do celu ruchomego i nieruchomego, bieg w różnym tempie, realizuje marszobieg **IX.2.2**  • rzuca i podaje jednorącz, w miejscu i ruchu, oburącz do przodu, znad głowy, piłką małą i dużą, rzuca małymi przyborami na odległość i do celu, skacze jednonóż i obunóż ze zmianą tempa, kierunku, pozycji ciała, skacze w dal dowolnym sposobem, skacze przez skakankę, wykonuje przeskok zawrotny przez ławeczkę, naskoki i zeskoki, skoki zajęcze **IX.2.3**  • wykonuje ćwiczenia zwinnościowe **IX.2.4** |
| **XX krąg tematyczny**: W królestwie słów | |
| **Propozycje tematów i materiałów podręcznikowych:**  96. Bawimy się słowami  97. Tak samo czy to samo?  98. Pięknie powiedziane  99. Czy słowa się starzeją?  100. Potyczki językowe. Duchy i duszki | |
| 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 ruchowe na śniegu  • ćwiczenia kształtujące równowagę i koordynację ruchową  • minikoszykówka – ćwiczenia rzutów do kosza i podań do partnera | • pokonuje w biegu przeszkody naturalne i sztuczne, biega z wysokim unoszeniem kolan, biega w połączeniu ze skokiem, przenoszeniem przyborów np. piłki, pałeczki, z rzutem do celu ruchomego i nieruchomego, bieg w różnym tempie, realizuje marszobieg **IX.2.2**  • rzuca i podaje jednorącz, w miejscu i ruchu, oburącz do przodu, znad głowy, piłką małą i dużą, rzuca małymi przyborami na odległość i do celu, skacze jednonóż i obunóż ze zmianą tempa, kierunku, pozycji ciała, skacze w dal dowolnym sposobem, skacze przez skakankę, wykonuje przeskok zawrotny przez ławeczkę, naskoki i zeskoki, skoki zajęcze **IX.2.3**  • wykonuje ćwiczenia zwinnościowe **IX.2.4**  • skłony, skrętoskłony, przetoczenie, czołganie, podciąganie **IX.2.4a**  • wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru i z przyborem np. na ławeczce gimnastycznej **IX.2.6**  • wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych: rzuty i chwyty ringo, podania piłki do partnera jednorącz i oburącz w miejscu lub w ruchu, odbicia piłki, kozłowanie w miejscu i w ruchu, podania piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki, strzał do celu **IX.3.5** |

|  |  |
| --- | --- |
| **XXI krąg tematyczny**: Razem lepiej | |
| **Propozycje tematów i materiałów podręcznikowych:**  101. Mamy sposoby na zapamiętywanie  102. Mam inne zdanie  103. Tajemnica korespondencji  104. W świecie gestów i symboli  105. Co nas czeka w marcu? | |
| 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 motoryczne kształtujące szybkość, moc i siłę  •Ćwiczenia ruchowe kształtujące zwinność oraz siłę ramion i nóg  • podchody – gry i zabawy ruchowe w terenie, marszobieg | • pokonuje w biegu przeszkody naturalne i sztuczne, biega z wysokim unoszeniem kolan, biega w połączeniu ze skokiem, przenoszeniem przyborów np. piłki, pałeczki, z rzutem do celu ruchomego i nieruchomego, bieg w różnym tempie, realizuje marszobieg **IX.2.2**  • wykonuje ćwiczenia zwinnościowe **IX.2.4**  • mocowanie w pozycjach niskich i wysokich **IX.2.4d** |
| **XXII krąg tematyczny**: A to ciekawe! | |
| **Propozycje tematów i materiałów podręcznikowych:**  106. Jesteśmy ciekawi świata  107. Wielkie odkrycia  108. Na podbój kosmosu  109. Technika na co dzień  110. Ja się na tym znam! | |
| 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 z różnymi rodzajami piłek  • „Zdobywamy sprawność marynarza” – zabawy ruchowe  • ćwiczenia zręcznościowe – rzuty do celu | • pokonuje w biegu przeszkody naturalne i sztuczne, biega z wysokim unoszeniem kolan, biega w połączeniu ze skokiem, przenoszeniem przyborów np. piłki, pałeczki, z rzutem do celu ruchomego i nieruchomego, bieg w różnym tempie, realizuje marszobieg **IX.2.2**  • wykonuje ćwiczenia zwinnościowe **IX.2.4**  • wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru i z przyborem np. na ławeczce gimnastycznej **IX.2.6**  • wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych: rzuty i chwyty ringo, podania piłki do partnera jednorącz i oburącz w miejscu lub w ruchu, odbicia piłki, kozłowanie w miejscu i w ruchu, podania piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki, strzał do celu **IX.3.5** |

|  |  |
| --- | --- |
| **XXIII krąg tematyczny**: Utrwalić to, co piękne | |
| **Propozycje tematów i materiałów podręcznikowych:**  111. Nasze ulubione rozrywki  112. Zatrzymać czas  113. Jak powstaje film?  114. Cudze chwalicie, swego nie znacie  115. Takie niezwykłe miejsca | |
| 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**  • wymyślanie i realizacja wybranych gier i zabaw ruchowych, pożytki dla zdrowia płynące ze spędzania wolnego czasu na grach i zabawach ruchowych  • ćwiczenia motoryczne kształtujące szybkość, moc i siłę  • „Z plecakiem po Polsce” – planowanie i realizacja gier i zabaw ruchowych | • pokonuje w biegu przeszkody naturalne i sztuczne, biega z wysokim unoszeniem kolan, biega w połączeniu ze skokiem, przenoszeniem przyborów np. piłki, pałeczki, z rzutem do celu ruchomego i nieruchomego, bieg w różnym tempie, realizuje marszobieg **IX.2.2**  • wykonuje ćwiczenia zwinnościowe **IX.2.4**  • mocowanie w pozycjach niskich i wysokich **IX.2.4d**  • organizuje zespołową zabawę lub grę ruchową z wykorzystaniem przyboru lub bez **IX.3.1**  • układa zespołowe zabawy ruchowe i w nich uczestniczy, ma świadomość, iż sukces w takiej zabawie odnosi się dzięki sprawności, zaradności i współdziałaniu **IX.3.6** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Rozkład XXIV krąg tematyczny**: Pobudka | |
| **Propozycje tematów i materiałów podręcznikowych:**  116. W poszukiwaniu wiosny  117. Wiosna w nas  118. Po śladach wiosny  119. Na wiosnę wszystko się zmienia  120. Co nas czeka w kwietniu? | |
| 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 z piłkami – doskonalenie kozłowania  • spacer po okolicy z pokonywaniem naturalnych przeszkód  • ćwiczenia gimnastyczne z nietypowymi przyborami – kulami ugniecionymi z gazet | • dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych odpowiednio na świeżym powietrzu i w pomieszczeniu **IX.1.2**  • pokonuje w biegu przeszkody naturalne i sztuczne **IX.2.2**  • wykonuje ćwiczenia zwinnościowe **IX.2.4**  • wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru i z przyborem np. na ławeczce gimnastycznej **IX.2.6**  • uczestniczy w zabawach i grach zespołowych, z wykorzystaniem różnych rodzajów piłek **IX.3.4** |
| **XXV krąg tematyczny**: Wyruszamy w podróż | |
| **Propozycje tematów i materiałów podręcznikowych:**  121. Wędrówki z kompasem  122. Podróżujemy po lądzie  123. Statki na widnokręgu  124. Na lotnisku  125. Ciekawe pojazdy | |
| 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 terenowe z pokonywaniem naturalnych przeszkód  •„W zdrowym ciele zdrowy duch” – gry zabawy ruchowe na świeżym powietrzu  • gry i zabawy z mocowaniem  • „Test na kierowcę pojazdu” – zabawy ruchowe rozwijające sprawność fizyczną i spostrzegawczość | • dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych odpowiednio na świeżym powietrzu i w pomieszczeniu **IX.1.2**  • przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń: postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie jednonóż, klęk podparty, przysiad podparty, podpór przodem, podpór tyłem, siad klęczny, skrzyżny, skulony, prosty **IX.2.1**  • pokonuje w biegu przeszkody naturalne i sztuczne, biega z wysokim unoszeniem kolan, biega w połączeniu ze skokiem, przenoszeniem przyborów np. piłki, pałeczki, z rzutem do celu ruchomego i nieruchomego, bieg w różnym tempie, realizuje marszobieg **IX.2.2**  • wykonuje ćwiczenia zwinnościowe z mocowaniem **IX.2.4**  • skłony, skrętoskłony, przetoczenie, czołganie, podciąganie **IX.2.4a**  • mocowanie w pozycjach niskich i wysokich **IX.2.4d** |
| **XXVI krąg tematyczny**: W krainie fantazji | |
| **Propozycje tematów i materiałów podręcznikowych:**  126. Co jest naprawdę ważne?  127. W świecie mitów  128. Fantastyczne dzieła architektury  129. Wizyta w teatrze  130. Magia teatru | |
| 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**  • doskonalenie kozłowania oraz podań piłki do minikoszykówki jednorącz i oburącz  • **„**Minikoszykówka” – ćwiczenia rzutów do kosza i podań do partnera  • kozłowanie i podania piłki do minikoszykówki – zabawy ze współzawodnictwem | • rzuca i podaje jednorącz, w miejscu i ruchu, oburącz do przodu, znad głowy, piłką małą i dużą, rzuca małymi przyborami na odległość i do celu, skacze jednonóż i obunóż ze zmianą tempa, kierunku, pozycji ciała, skacze w dal dowolnym sposobem, skacze przez skakankę, wykonuje przeskok zawrotny przez ławeczkę, naskoki i zeskoki, skoki zajęcze **IX.2.3**  • uczestniczy w zabawach i grach zespołowych, z wykorzystaniem różnych rodzajów piłek **IX.3.4**  • wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych: rzuty i chwyty ringo, podania piłki do partnera jednorącz i oburącz w miejscu lub w ruchu, odbicia piłki, kozłowanie w miejscu i w ruchu, podania piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki, strzał do celu **IX.3.5** |
| **Materiały dodatkowe:** Wielkanoc | |
| **Propozycje tematów i materiałów podręcznikowych:**  1. Nadchodzi Wielkanoc  2. Wielkanocne tradycje | |
| **Treści kształcenia w poszczególnych edukacjach** | **Przewidywane osiągnięcia ucznia** |