**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** |