**Rozkład materiału nauczania - wychowanie fizyczne**

klasa 1 semestr 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **XIX krąg tematyczny:** Dużo umiem, dużo wiem | | | |
| Propozycje tematów i materiałów podręcznikowych:   1. W świecie liter 2. Bawimy się słowami 3. Tworzymy opowieści 4. Jestem mistrzem pięknego pisania 5. Dzień odkrywców. Każdy z nas jest w czymś dobry | | | |
| Przewidywana liczba godzin na realizację wychowania fizycznego 3 | | | |
| **Treści kształcenia** | **Przewidywane osiągnięcia ucznia** | | |
| **wychowanie fizyczne**  ● zabawy ruchowe z reakcją na sygnały  ● ćwiczenia gimnastyczne kształtujące prawidłową postawę (bieg, chód, ćwiczenia z piłkami)  ● zabawy ruchowe przy muzyce; wykonywanie znanych śpiewanek  i rymowanek w połączeniu z ustalonym ruchem; przestrzeganie ustalonych zasad podczas wspólnej zabawy; zabawy rozwijające orientację w przestrzeni | ● przygotowuje w odpowiedni sposób swoje ciało  do wykonywania ruchu **IX.1.4**  ● przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń **IX.2.1**  ● wykonuje ćwiczenia zwinnościowe **IX.2.4**  ● respektuje reguły zabaw i gier ruchowych **IX.3.3**  ● uczestniczy w zabawach z piłką **IX.3.4** | | |
| **XX krąg tematyczny:** Bawimy się razem | | | |
| Propozycje tematów i materiałów podręcznikowych:   1. Jesteśmy dla siebie mili 2. W królestwie Ósmej Tajemnicy 3. Zima za oknem 4. Zimowe zabawy 5. Dzień odkrywców. Białe szaleństwa | | | |
| Przewidywana liczba godzin na realizację wychowania fizycznego 3 | | | |
| **Treści kształcenia** | **Przewidywane osiągnięcia ucznia** | | |
| **wychowanie fizyczne**  ● ruchowa interpretacja gier planszowych (wyścig) z wykorzystaniem przyborów gimnastycznych  ● skoki jednonóż i obunóż nad niskimi przeszkodami; bezpieczne lądowanie na ugiętych nogach  ● zabawy ruchowe na śniegu – wykorzystanie ukształtowania terenu najbliższej okolicy, zabawy ogólnorozwojowe; zabawy naśladowcze  przy muzyce | ● przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń **IX.2.1**  ● pokonuje przeszkody **IX.2.2**  ● skacze jednonóż i obunóż ze zmianą tempa i kierunku, pozycji ciała **IX.2.3**  ● wykonuje ćwiczenia zwinnościowe **IX.2.4**  ● respektuje reguły zabaw i gier ruchowych **IX.3.3** | | |
| **XXI krąg tematyczny:** Dbamy o zdrowie | | | |
| Propozycje tematów i materiałów podręcznikowych:   1. Gdy jesteśmy chorzy 2. Co piszczy w starej szafie? 3. Po leki do apteki 4. Co mądra głowa nosi na głowie? 5. Dzień odkrywców. Święto Kapelusza | | | |
| Przewidywana liczba godzin na realizację wychowania fizycznego 3 | | | |
| **Treści kształcenia** | **Przewidywane osiągnięcia ucznia** | | |
| **wychowanie fizyczne**  ● dostosowanie stroju do pogody i pory roku w czasie zajęć na świeżym powietrzu  ● ćwiczenia prawidłowego chwytu do zwisu na rękach, pokonywanie przeszkód; pokonywanie toru przeszkód; kształtowanie skoczności  ● gry i zabawy bieżne z przyborami związane z pokonywaniem wyznaczonych odległości w zróżnicowanych układach  ● zabawy ruchowe rozwijające reakcję na sygnał, wrażliwość na zmiany tempa, rytmu, kierunku, zabawy rytmiczne | ● dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych na świeżym powietrzu **IX.1.2**  ● wykonuje ćwiczenia zwinnościowe **IX.2.4a,c,e**  ● samodzielnie wykonuje ćwiczenia prowadzące  do zapobiegania wadom postawy **IX.2.7**  ● respektuje reguły zabaw i gier ruchowych **IX.3.3**  ● uczestniczy w zabawach i grach zespołowych **IX.3.4** | | |
| **XXII krąg tematyczny:** Ziemia naszym domem | | | |
| Propozycje tematów i materiałów podręcznikowych:   1. Chcemy żyć w czystym świecie 2. Hałas nam szkodzi 3. Mamy sposoby na śmieci 4. Co możemy zrobić dla środowiska? 5. Dzień odkrywców. Mali ekolodzy | | | |
| Przewidywana liczba godzin na realizację wychowania fizycznego 3 | | | |
| **Treści kształcenia** | **Przewidywane osiągnięcia ucznia** | | |
| **wychowanie fizyczne**  ● spacer po najbliższej okolicy; ćwiczenia w zwisach i podporach – kształtowanie pewnego chwytu i zwinności  ● gry i zabawy na boisku, stosowanie się do reguł gier i zabaw, kształtowanie zręczności w posługiwaniu się piłką i koordynacji wzrokowo-ruchowej; gra w zbijaka  ● gry i zabawy z wykorzystaniem nietypowych przyborów | ● rzuca małąpiłką i podaje ją jednorącz, w miejscu  i ruchu **IX.2.3**  ● wykonuje ćwiczenia zwinnościowe **IX.2.4**  ● respektuje reguły zabaw i gier ruchowych **IX.3.3**  ● uczestniczy w zabawach i grach zespołowych **IX.3.4** | | |
| **XXIII krąg tematyczny:** Witamy wiosnę | | | |
| Propozycje tematów i materiałów podręcznikowych:   1. Kłopoty z marcową pogodą 2. Szukamy wiosny 3. Co wiosną słychać u zwierząt? 4. Wiosna nad rzeką 5. Dzień odkrywców. Witamy wiosnę | | | |
| Przewidywana liczba godzin na realizację wychowania fizycznego 3 | | | |
| **Treści kształcenia** | | **Przewidywane osiągnięcia ucznia** | |
| **wychowanie fizyczne**  ● wiedza na temat własnego zdrowia – uświadomienie, że coraz cieplejsze dni sprzyjają aktywności ruchowej na świeżym powietrzu; gry i zabawy na boisku szkolnym; kształtowanie zręczności w posługiwaniu się piłką  i koordynacji wzrokowo-ruchowej  ● spacer po najbliższej okolicy połączony z obserwacją zmian  w przyrodzie, gry i zabawy ruchowe z wykorzystaniem warunków terenowych, rzuty na odległość  ● kształtowanie równowagi, przejścia równoważne po przeszkodach terenowych, przestrzeganie bezpieczeństwa podczas zajęć terenowych | | ● wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia **IX.1.3**  ● pokonuje w biegu przeszkody naturalne, biega  w połączeniu ze skokiem, przenoszeniem  przyborów **IX.2.2**  ● rzuca piłką i małymi przyborami na odległość  i do celu **IX.2.3**  ● wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru  i z przyborem **IX.2.6** | |
| **XXIV krąg tematyczny:** Dbamy o swoje bezpieczeństwo | | | |
| Propozycje tematów i materiałów podręcznikowych:   1. Umiemy postępować ze zwierzętami 2. Wyruszamy na rowerowy szlak 3. Ostrożności nigdy za wiele 4. Kto nam pomaga? 5. Dzień odkrywców. Bezpieczna i zdrowa droga rowerowa | | | |
| Przewidywana liczba godzin na realizację wychowania fizycznego 3 | | | |
| **Treści kształcenia** | | **Przewidywane osiągnięcia ucznia** | |
| **wychowanie fizyczne**  ● ćwiczenia w jeździe na rowerze po ustalonej drodze – przestrzeganie znaków drogowych, komend i sygnałów  ● ćwiczenia gimnastyczne z przyborami, zabawy bieżne  ● zawody rowerowe – doskonalenie umiejętności bezpiecznej jazdy  na rowerze; odpowiedni strój rowerzysty; kształtowanie równowagi | | ● przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń **IX.2.1**  ● respektuje przepisy ruchu drogowego w odniesieniu  do rowerzystów, których poruszanie się w miejscu publicznym może stwarzać zagrożenie bezpieczeństwa **IX.3.3**  ● wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych: podania piłki do partnera **IX.3.5**  ● jeździ na dostępnym sprzęcie sportowym (rowerze) **IX.3.7** | |
| **XXV krąg tematyczny:** Z wizytą na wsi | | | |
| Propozycje tematów i materiałów podręcznikowych:   1. Na polu 2. Na wiejskim podwórku 3. Zwierzęta wokół nas 4. Zapraszamy gości 5. Dzień odkrywców. W wiejskiej zagrodzie | | | |
| Przewidywana liczba godzin na realizację wychowania fizycznego 3 | | | |
| **Treści kształcenia** | | | **Przewidywane osiągnięcia ucznia** |
| **wychowanie fizyczne**  ● ćwiczenia gimnastyczne, gry i zabawy ruchowe ze skakanką – skoki jednonóż i obunóż, w biegu  ● zabawy bieżne i orientacyjno-porządkowe nawiązujące do tematu zajęć (np. „Gąski, gąski, do domu”, „Jastrząb i kury”), zabawa integracyjna  przy muzyce  ● „Na wiejskim podwórku” – zabawy naśladowcze, orientacyjno- -porządkowe  ● wyścigi sztafetowe – ćwiczenia oddechowe  ● nauka kozłowania piłki | | | ● przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń **IX.2.1**  ● pokonuje w biegu przeszkody naturalne i sztuczne, biega  z wysokim unoszeniem kolan, łączy bieg ze skokami **IX.2.2**  ● skacze przez skakankę **IX.2.3**  ● respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych **IX.3.3** |
| **XXVI krąg tematyczny:** W świecie wyobraźni | | | |
| Propozycje tematów i materiałów podręcznikowych:   1. Lubimy fantazjować 2. Wieczór ciekawych opowieści 3. O zachowaniu w teatrze 4. Aktorzy w teatrze lalek 5. Dzień odkrywców. Bawimy się w teatr | | | |
| Przewidywana liczba godzin na realizację wychowania fizycznego 3 | | | |
| **Treści kształcenia** | | **Przewidywane osiągnięcia ucznia** | |
| **wychowanie fizyczne**  ● wykorzystanie piłek różnej wielkości i różnego przeznaczenia w grach  i zabawach bieżnych (toczenie, przenoszenie, rzuty do celu)  ● ćwiczenia z piłką indywidualnie i w parach; gra w zbijaka  ● kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w zmiennym rytmie, ze zmianą kierunku, ćwiczenia gimnastyczne; kształtowanie szybkości i zwinności | | ● przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń **IX.2.1**  ● pokonuje w biegu przeszkody naturalne i sztuczne, łączy bieg ze skokami, przenoszeniem przyborów, rzutem  do celu **IX.2.2**  ● rzuca i podaje jednorącz piłkę, w miejscu i ruchu **IX.2.3**  ● 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, podania piłki  w miejscu i w ruchu **IX.3.5** | |
| **Wielkanoc** | | | |
| Propozycje tematów i materiałów podręcznikowych:  1. Przygotowania do Świąt Wielkanocnych  2. Wielkanocne zwyczaje | | | |
| **wychowanie fizyczne**  ● zabawa orientacyjno-porządkowa i zabawa naśladowcza w wyznaczonym rytmie | | ● respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych **IX.3.3** | |
| **XXVII krąg tematyczny:** Woda źródłem życia | | | |
| Propozycje tematów i materiałów podręcznikowych:   1. Woda potrzebna na co dzień 2. Czysta woda zdrowia doda 3. Wszyscy potrzebują wody 4. Oszczędzamy wodę 5. Dzień odkrywców. Zabawy z wodą | | | |
| Przewidywana liczba godzin na realizację wychowania fizycznego 3 | | | |
| **Treści kształcenia** | | **Przewidywane osiągnięcia ucznia** | |
| **wychowanie fizyczne**  ● zabawy bieżne i rzutne – rzucanie i chwytanie piłki; zabawa naśladowcza z reakcją na sygnał dźwiękowy  ● gry i zabawy zespołowe z przyborami na boisku szkolnym; zabawa naśladowcza przy muzyce  ● spacer po najbliższej okolicy połączony z obserwacją miejsc i zjawisk świadczących o zanieczyszczeniu środowiska (w tym wodnego) – zabawy ruchowe z wykorzystaniem warunków terenowych  ● zabawa bieżna ze współzawodnictwem z elementami badawczymi | | ● dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych na świeżym powietrzu **IX.1.2**  ● pokonuje w biegu przeszkody naturalne, z przenoszeniem przyborów, biega w różnym tempie **IX.2.2**  ● rzuca i podaje jednorącz piłkę małą i dużą, rzuca małymi przyborami na odległość i do celu, skacze przez skakankę **IX.2.3**  ● respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych **IX.3.3** | |
| **XXVIII krąg tematyczny:** Maj jest kolorowy | | | |
| Propozycje tematów i materiałów podręcznikowych:   1. Wiosna w pełni 2. Jedziemy na majówkę 3. Majowa łąka 4. Życie w ulu 5. Dzień odkrywców. Kolory wiosny | | | |
| Przewidywana liczba godzin na realizację wychowania fizycznego 3 | | | |
| **Treści kształcenia** | | **Przewidywane osiągnięcia ucznia** | |
| **wychowanie fizyczne**  ● wiosenny spacer wokół szkoły połączony z obserwacjami przyrodniczymi; zabawy bieżne i naśladowcze – ilustrowanie ruchem wzrostu i rozkwitu kwiatów, zachowań ptaków i innych zwierząt wiosną  ● gry i zabawy ruchowe na placu zabaw lub boisku szkolnym – zabawy orientacyjno-porządkowe, bieżne, ze współzawodnictwem, z przyborami  ● zabawa naśladowcza, improwizacja ruchowa przy muzyce  ● pokonywanie niskich i wąskich przeszkód, zabawa orientacyjno- -porządkowa i bieżna, wyścigi – tor przeszkód; skoki jednonóż i odbicia do skoków  ● zabawa z piłką z reakcją na sygnał, zabawa ruchowa  ze współzawodnictwem | | ● dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych na świeżym powietrzu **IX.1.2**  ● pokonuje w biegu sztuczne przeszkody, z przenoszeniem przyborów, biega w różnym tempie **IX.2.2**  ● rzuca i podaje piłkę jednorącz i oburącz,  w miejscu **IX.2.3**  ● wykonuje ćwiczenia zwinnościowe: podnoszenie  i przenoszenie przyborów **IX.2.4b,d**  ● 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 jednorącz i oburącz,  w miejscu **IX.3.5** | |
| **XXIX krąg tematyczny:** Świat z lotu ptaka | | | |
| Propozycje tematów i materiałów podręcznikowych:   1. Ptasie rodziny 2. Ptasi koncert 3. Skrzydlaci przyjaciele 4. Czego uczymy się od ptaków? 5. Dzień odkrywców. Puszczamy latawce | | | |
| Przewidywana liczba godzin na realizację wychowania fizycznego 3 | | | |
| **Treści kształcenia** | | **Przewidywane osiągnięcia ucznia** | |
| **wychowanie fizyczne**  ● gry i zabawy rozwijające koordynację ruchową i reakcję na sygnał, zabawa z mocowaniem się, rzucanie przedmiotami na odległość, zabawy bieżne z pokonywaniem przeszkód; rzucanie i chwytanie piłki  ● zabawy orientacyjno-porządkowe i naśladowcze; gry i zabawy rozwijające zręczność i koordynację ruchową, elementy równowagi  i mocowania się, biegi, rzucanie i chwytanie piłki  ● zabawa naśladowcza, zabawy z przyborami, z mocowaniem się, kształtujące siłę rąk i obręczy barkowej | | ● rzuca i podaje piłkę jednorącz, w miejscu i ruchu, rzuca małymi przyborami na odległość i do celu **IX.2.3**  ● wykonuje ćwiczenia zwinnościowe: mocowanie **IX.2.4d**  ● wykonuje ćwiczenia prowadzące do zapobiegania wadom postawy **IX.2.7**  ● respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych **IX.3.3** | |
| **XXX krąg tematyczny:** Między nami | | | |
| Propozycje tematów i materiałów podręcznikowych:   1. Między nami w klasie 2. Między nami w domu 3. Święto mamy 4. Trudne wybory 5. Dzień odkrywców. Lubimy być razem | | | |
| Przewidywana liczba godzin na realizację wychowania fizycznego 3 | | | |
| **Treści kształcenia** | | **Przewidywane osiągnięcia ucznia** | |
| **wychowanie fizyczne**  ● zamierzone i skoordynowane rzuty małymi przedmiotami na odległość  i do celu  ● ćwiczenia gimnastyczne kształtujące moc i zręczność, rzuty do celu, przeciąganie liny  ● biegi, skoki, czworakowanie, pokonywanie przeszkód terenowych, prowadzenie piłki nogą, rzuty do celu | | ● dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych na świeżym powietrzu **IX.1.2**  ● pokonuje w biegu przeszkody naturalne, z przenoszeniem przyborów, z rzutem do celu nieruchomego, biega w różnym tempie **IX.2.2**  ● rzuca małymi przyborami na odległość i do celu **IX.2.3**  ● wykonuje ćwiczenia zwinnościowe: czworakowanie, mocowanie się **IX.2.4b,d**  ● respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych **IX.3.3** | |
| **XXXI krąg tematyczny:** Dzieci lubią czytać | | | |
| Propozycje tematów i materiałów podręcznikowych:   1. Nasze święto 2. Z wizytą w bibliotece 3. Książki znamy i o nie dbamy 4. Mamy swoje czasopisma 5. Dzień odkrywców. Książka moim przyjacielem | | | |
| Przewidywana liczba godzin na realizację wychowania fizycznego 3 | | | |
| **Treści kształcenia** | | **Przewidywane osiągnięcia ucznia** | |
| **wychowanie fizyczne**  ● kształtowanie zwinności, szybkości i skoczności w zabawach terenowych; pokonywanie toru przeszkód; rzuty do celu  ● klasowy turniej sportowy – zajęcia ruchowe na boisku szkolnym: wyścigi rzędów, skok w dal z miejsca, pokonywanie toru przeszkód  ● ćwiczenie prawidłowego rzutu piłką; toczenie piłki jedną ręką i obiema rękami po torze; podawanie piłki, podrzuty i chwyty | | ● dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych na świeżym powietrzu **IX.1.2**  ● pokonuje w biegu przeszkody naturalne, z przenoszeniem przyborów, z rzutem do celu nieruchomego, biega w różnym tempie **IX.2.2**  ● rzuca i podaje piłkę małą i dużą jednorącz, w miejscu  i ruchu, oburącz do przodu, znad głowy, rzuca małymi przyborami na odległość i do celu **IX.2.3**  ● wykonuje ćwiczenia zwinnościowe: skłony, skrętoskłony, podnoszenie i przenoszenie przyborów **IX.2.4a,e**  ● respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych **IX.3.3**  ● wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych: podania piłki do partnera jednorącz i oburącz  w miejscu lub w ruchu, odbicia piłki, prowadzenie piłki **IX.5.5** | |
| **XXXII krąg tematyczny:** Podróże małe i duże | | | |
| Propozycje tematów i materiałów podręcznikowych:   1. Lubimy podróżować 2. Wędrówki po Polsce 3. Wizyta w stolicy 4. Mieszkamy w Europie 5. Dzień odkrywców. Poznajemy mapę Polski | | | |
| Przewidywana liczba godzin na realizację wychowania fizycznego 3 | | | |
| **Treści kształcenia** | | **Przewidywane osiągnięcia ucznia** | |
| **wychowanie fizyczne**  ● wędrówka po najbliższej okolicy wyznaczonym szlakiem połączona  z pokonywaniem przeszkód terenowych, zabawy z reakcją na sygnał, ćwiczenia zręcznościowe – rzucanie i chwytanie patyka; „Jedzie pociąg  z daleka” – popularna zabawa ruchowa ze śpiewem  ● wymyślanie i przeprowadzanie gry i zabawy w terenie  z wykorzystaniem naturalnych przeszkód i dostępnych przyborów (skakanek, piłek, kometek, liny i in.)  ● toczenie piłki jedną i obiema rękami – kształtowanie zręczności  i koordynacji | | ● dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych na świeżym powietrzu **IX.1.2**  ● pokonuje w biegu przeszkody naturalne, z przenoszeniem przyborów, biega w różnym tempie **IX.2.2**  ● rzuca i podaje jednorącz piłkę małą i dużą, rzuca małymi przyborami na odległość i do celu **IX.2.3**  ● wykonuje ćwiczenia zwinnościowe: skłony, skrętoskłony, podnoszenie i przenoszenie przyborów **IX.2.4a,e**  ● respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych **IX.3.3** | |
| **XXXIII krąg tematyczny:** Wkrótce wakacje | | | |
| Propozycje tematów i materiałów podręcznikowych:   1. Święto taty 2. Wakacyjne plany 3. Pakujemy wakacyjną walizkę 4. Pozdrowienia z wakacji 5. Dzień odkrywców. Już wakacje! | | | |
| Przewidywana liczba godzin na realizację wychowania fizycznego 3 | | | |
| **Treści kształcenia** | | **Przewidywane osiągnięcia ucznia** | |
| **wychowanie fizyczne**  ● ćwiczenie ustawień (w szeregu, rzędzie, kole, w parach i w rozsypce);  gry i zabawy rzutne (z piłką) na boisku szkolnym  ● zabawy muzyczno-ruchowe; wybieranie bezpiecznego miejsca  do zabawy w najbliższej okolicy; zabawy ruchowe na szkolnym placu zabaw: orientacyjno-porządkowe, tor przeszkód, z wykorzystaniem sprzętów, wspinanie się, zwisy, skoki  ● gry i zabawy w terenie: z elementem równowagi, zręcznościowe, marsz, trucht, bieżne, na czworakach, przeskakiwanie przez przeszkody  ● propozycje wakacyjnych zabaw; rzuty do celów umieszczonych  na różnych wysokościach – kształtowanie zręczności i celności | | ● dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych na świeżym powietrzu **IX.1.2**  ● pokonuje w biegu przeszkody naturalne, z przenoszeniem przyborów, biega w różnym tempie, w połączeniu  ze skokiem **IX.2.2**  ● rzuca małymi przyborami na odległość i do celu **IX.2.3**  ● wykonuje ćwiczenia zwinnościowe: skłony, wspinanie się, podnoszenie i przenoszenie przyborów, czworakowanie  ● wykonuje ćwiczenia zwinnościowe **IX.2.4a,b,c,e**  ● wykonuje ćwiczenia równoważne **IX.2.6**  ● respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych **IX.3.3** | |