**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** |