**Rozkład materiału nauczania**

klasa 2 semestr 1 część 1

**Rozkład materiału. Wychowanie fizyczne. Podstawa 2025**

Uwaga! Przewidywana liczba godzin na realizację poszczególnych edukacji w każdym kręgu tematycznym:

edukacja polonistyczna 5, edukacja matematyczna 4, edukacja społeczna 1, edukacja przyrodnicza 1, edukacja plastyczna 1, edukacja techniczna 1, edukacja informatyczna 1, edukacja muzyczna 1, wychowanie fizyczne 3.

|  |
| --- |
| **I krąg tematyczny: Szkołę witamy, wakacje żegnamy** |
| **Treści kształcenia w poszczególnych edukacjach** | • **Odniesienia do podstawy programowej**• **Przewidywane osiągnięcia ucznia** |
| **Temat 1.** **Wracamy do szkoły** – PZ cz. 1 s. 4, Z cz. 1 s. 4–5, PM cz. 1 s. 4, M cz. 1 s. 4 |
| **wychowanie fizyczne**Gry i zabawy na boisku szkolnym **–** wdrażanie do przestrzegania zasad w grach i zabawach ruchowych. Popularne zabawy podwórkowe. Omówienie zasad współpracy i bezpieczeństwa.  | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b,c, 2.3a,c,e, 3.4, 3.6 • Uczestniczy w zajęciach ruchowych, przestrzegając ustalonych zasad *fair play* i bezpieczeństwa.  |
| **Temat 2.** **Znów w szkole** – PZ cz. 1 s. 5, Z cz. 1 s. 6, PM cz. 1 s. 5–6, M cz. 1 s. 5–6 |
| **Temat 3. Co się w szkole zdarzyć może?** – PZ cz. 1 s. 6–7, Z cz. 1 s. 7–8, PM cz. 1 s. 7, M cz. 1 s. 7  |
| **wychowanie fizyczne**Wykonywanie ćwiczeń z uwzględnieniem pozycji wyjściowych; gry i zabawy ruchowe na boisku szkolnym, doskonalące zwinność, skoczność i szybkość, pokonywanie przeszkód; przestrzeganie zasad obowiązujących w grupowych grach i zabawach. | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b,c, 2.3a,c,e, 3.1, 3.4, 3.6• Uczestniczy w zajęciach ruchowych na szkolnym boisku, przestrzegając ustalonych zasad *fair play* i bezpieczeństwa.  |
| **Temat 4.** **Wakacyjne podróże** – PZ cz. 1 s. 8–9, Z cz. 1 s. 9–10, PM cz. 1 s. 8–9, M cz. 1 s. 8–9 |
| **Temat 5.** **Pamiątka z wakacji** – Z cz. 1 s. 11–12 |
| **wychowanie fizyczne**Ćwiczenia ruchowe z wykorzystaniem piłek, doskonalenie rzutów i chwytów, rzuty do celu. Omówienie zasad współpracy i bezpieczeństwa.  | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b,c, 2.2a,b, 2.3c,e, 3.4, 3.6• Uczestniczy w zajęciach ruchowych z piłką, przestrzegając zasad bezpieczeństwa.  |
| **II krąg tematyczny: Idziemy do szkoły** |
| **Treści kształcenia w poszczególnych edukacjach** | • **Odniesienia do podstawy programowej**• **Przewidywane osiągnięcia ucznia** |
| **Temat 6.** **Wrzesień bez szkoły** – PZ cz. 1 s. 10–11, Z cz. 1 s. 13, PM cz. 1 s. 10, M cz. 1 s. 10 |
| **wychowanie fizyczne**Rzuty do celu położonego nisko i wysoko. Zabawy w parach z piłkami i bez piłek, rzuty do nieruchomego i ruchomego celu, podania piłki w parach górą. Zasady współpracy i bezpieczeństwa. | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b,c, 2.2a,b,d,g, 2.3c,e, 3.1, 3.4, 3.6• Uczestniczy w zajęciach ruchowych z piłką, przestrzegając ustalonych zasad *fair play* i bezpieczeństwa.  |
| **Temat 7.** **Bezpieczni na drodze** – PZ cz. 1 s. 12, Z cz. 1 s. 14–15, PM cz. 1 s. 11, M cz. 1 s. 11–12  |
| **Temat 8.** **Bezpieczni w szkole** – PZ cz. 1 s. 13, Z cz. 1 s. 16–17, PM cz. 1 s. 12, M cz. 1 s. 13 |
| **wychowanie fizyczne**Zasady bezpiecznego poruszania się pieszo, na rowerze, hulajnodze i rolkach. Gry i zabawy z reakcją na sygnały – stosowanie przepisów ruchu drogowego w ćwiczeniach ruchowych; przenoszenie przedmiotów połączone z pokonywaniem przeszkód i doskonaleniem równowagi; przestrzeganie zasad gier i zabaw. | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7,1.8, 2.1a, 2.2a,b,d,g, 2.3e, 3.4, 3.6• Zna zasady bezpiecznego poruszania się pieszo, na rowerze, hulajnodze i rolkach. Uczestniczy w zajęciach ruchowych doskonalących zasady przechodzenia przez jezdnię, przestrzegając ustalonych zasad *fair play* i bezpieczeństwa.  |
| **Temat 9.** **Różne krajobrazy** – PZ cz. 1 s. 14–15, Z cz. 1 s. 18–19, PM cz. 1 s. 13, M cz. 1 s. 14 |
| **Temat 10.** **Bezpieczni w mieście i na wsi** – Z cz. 1 s. 20–21 |
| **wychowanie fizyczne**Gry i zabawy z różnymi przyborami, popularne zabawy podwórkowe; marsz z pokonywaniem przeszkód; skoki jednonóż i obunóż nad przeszkodami; skoki przez skakankę dowolnym sposobem; respektowanie reguł gier i zabaw. | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 1.8, 2.1a,b,c, 2.3e, 3.1, 3.4, 3.6• Uczestniczy w zajęciach ruchowych ze skakanką, przestrzegając zasad *fair play* i bezpieczeństwa.  |
| **III krąg tematyczny: Ja i moi rówieśnicy** |
| **Temat 11. Wakacyjna przygoda** – PZ cz. 1 s. 16–17, Z cz. 1 s. 22–23, PM cz. 1 s. 14, M cz. 1 s. 15  |
| **wychowanie fizyczne**Rzuty różnymi przyborami do celów – kształtowanie zręczności, koordynacji i celności, ćwiczenia rytmiczne, skoki jednonóż i obunóż. Omówienie zasad współpracy i bezpieczeństwa.  | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b,c, 2.2a,b,d,g, 2.3c,e, 3.4, 3.6• Uczestniczy w zajęciach ruchowych, przestrzegając ustalonych zasad ~~współpracy~~ *fair play* i bezpieczeństwa.  |
| **Temat 12.** **Kodeks uczniów klasy II** – PZ cz. 1 s. 18–19, Z cz. 1 s. 24–25, PM cz. 1 s. 15, M cz. 1 s. 16–17  |
| **Temat 13. Jesteśmy różni** – PZ cz. 1 s. 20–21, Z cz. 1 s. 26–27, PM cz. 1 s. 16–17, M cz. 1 s. 18–19  |
| **wychowanie fizyczne**Ćwiczenia ogólnorozwojowe, kształtujące prawidłową postawę i koordynację. Zabawy z piłkami; toczenie, rzucanie i chwytanie piłek, rzuty do celu. Omówienie zasad współpracy i bezpieczeństwa.  | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b,c, 2.2a,b,d,f,g, 2.3a,e, 3.4, 3.6• Wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę. Uczestniczy w zabawach z piłką, przestrzegając ustalonych zasad *fair play* i bezpieczeństwa.  |
| **Temat 14.** **Dlaczego przyjaźń jest ważna?** – PZ cz. 1 s. 22–23, Z cz. 1 s. 28–29, PM cz. 1 s. 18, M cz. 1 s. 20  |
| **Temat 15.** **Lubimy wspólne zabawy** – Z cz. 1 s. 30–31 |
| **wychowanie fizyczne**Gry i zabawy z piłkami i skakankami na boisku szkolnym – skoki, rzuty, chwyty, gry zespołowe, ćwiczenia z reakcją na sygnały. Omówienie zasad współpracy i bezpieczeństwa. | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b,c, 2.2c,d,f,g, 2.3d,e, 3.4, 3.6• Uczestniczy w zajęciach ruchowych na boisku, przestrzegając zasad *fair play*.  |
| **IV krąg tematyczny: To już jesień!** |
| **Temat 16.** **Skarby sadu i ogrodu** – PZ cz. 1 s. 24–25, Z cz. 1 s. 32–33, PM cz. 1 s. 19, M cz. 1 s. 21  |
| **wychowanie fizyczne**Zabawy i gry ruchowe – ćwiczenia doskonalące umiejętność rzutów do celu. Omówienie zasad współpracy i bezpieczeństwa. | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a, 2.2a,d,f,g, 2.3d,e, 3.4, 3.6• Uczestniczy w zajęciach ruchowych z piłką, przestrzegając ustalonych zasad ~~współpracy~~ *fair play* i bezpieczeństwa.  |
| **Temat 17. Zapasy na ciężkie czasy** – PZ cz. 1 s. 26–27, Z cz. 1 s. 34–35, PM cz. 1 s. 20, M cz. 1 s. 22  |
| **Temat 18. Odloty ptaków** – PZ cz. 1 s. 28–29, Z cz. 1 s. 36–37, PM cz. 1 s. 21, M cz. 1 s. 23  |
| **wychowanie fizyczne**Gry i zabawy drużynowe na boisku szkolnym – wdrażanie do respektowania reguł i zasad: zabawy bieżne i biegi z przeszkodami; zabawy ruchowe zespołowe i w parach, rzuty, podania piłki; bieg z piłką; reagowanie na sygnały dźwiękowe. | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1b,c, 2.2b,f, 2.3e, 3.4, 3.6• Uczestniczy w zajęciach ruchowych w terenie, przestrzegając ustalonych zasad *fair play* i bezpieczeństwa.  |
| **Temat 19. Pomagamy** – PZ cz. 1 s. 30–31, Z cz. 1 s. 38–39, PM cz. 1 s. 22, M cz. 1 s. 24–25  |
| **Temat 20.** **Skarby jesieni** – Z cz. 1 s. 40–41 |
| **wychowanie fizyczne**Zabawy terenowe z wykorzystaniem naturalnych przeszkód – kształtowanie zwinności i zręczności. Omówienie zasad współpracy i bezpieczeństwa. | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1b,c,d, 2.2b,e,f, 2.3e, 3.4, 3.6• Uczestniczy w zajęciach ruchowych w terenie, pokonuje przeszkody, przestrzegając zasad *fair play*.  |
| **V krąg tematyczny: Wiemy, co jemy** |
| **Temat 21.** **Skąd ta nadwaga?** – PZ cz. 1 s. 32–33, Z cz. 1 s. 42–43, PM cz. 1 s. 23–24, M cz. 1 s. 26  |
| **wychowanie fizyczne**Gry i zabawy w terenie z wykorzystaniem nietypowych przyborów – pokonywanie naturalnych przeszkód, rzuty do celu. Omówienie zasad współpracy i bezpieczeństwa.  | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1b,c, 2.2a,g, 2.3a,c,e, 3.1, 3.4, 3.6• Uczestniczy w zajęciach ruchowych w terenie, przestrzegając ustalonych zasad *fair play* i bezpieczeństwa.  |
| **Temat 22.** **Co można zrobić z warzyw i owoców?** – PZ cz. 1 s. 34–35, Z cz. 1 s. 44, PM cz. 1 s. 25, M cz. 1 s. 27–28  |
| **Temat 23.** **Co jest zdrowe?** – PZ cz. 1 s. 36–37, Z cz. 1 s. 45–46, PM cz. 1 s. 26, M cz. 1 s. 29–30  |
| **wychowanie fizyczne**Atletyka terenowa, zabawy bieżne – kształtowanie wytrzymałości biegowej. Zasady współpracy i bezpieczeństwa.  | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,c, 2.2a,f, 2.3a,e, 3.1, 3.4, 3.6• Uczestniczy w zajęciach ruchowych w terenie, przestrzegając zasad *fair play* i bezpieczeństwa.  |
| **Temat 24. Szkoła zdrowego żywienia** – PZ cz. 1 s. 38–39, Z cz. 1 s. 47, PM cz. 1 s. 27, M cz. 1 s. 31–32 |
| **Temat 25. Z kuchnią za pan brat** – Z cz. 1 s. 48–49 |
| **wychowanie fizyczne**Gry i zabawy na terenie przyszkolnym (metoda stacyjna) ‒ zabawy drużynowe, slalom. Znaczenie ruchu na świeżym powietrzu dla organizmu. Omówienie zasad współpracy i bezpieczeństwa.  | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b,c, 2.2b, 2.3a,c,e, 3.1, 3.4, 3.6• Uczestniczy w zajęciach ruchowych w terenie, przestrzegając ustalonych zasad *fair play* i bezpieczeństwa.  |
| **VI krąg tematyczny: Niech żyje szkoła!** |
| **Temat 26. Szkoła dawniej i dziś** – PZ cz. 1 s. 40–41, Z cz. 1 s. 50–51, PM cz. 1 s. 28–29, M cz. 1 s. 33  |
| **wychowanie fizyczne**Kształtowanie równowagi – ćwiczenia w parach; zabawy bieżne; ćwiczenia równoważne z przyborem, bez przyboru i z wykorzystaniem przyrządów; przejścia równoważne. Omówienie zasad współpracy i bezpieczeństwa. | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,c,d, 2.2b,f, 2.3a,b,d,e, 3.4, 3.6• Uczestniczy w zajęciach ruchowych kształtujących równowagę, przestrzegając ustalonych zasad *fair play* i bezpieczeństwa.  |
| **Temat 27. Sny się spełniają** – PZ cz. 1 s. 42, Z cz. 1 s. 52–53, PM cz. 1 s. 30–31, M cz. 1 s. 34  |
| **Temat 28. Jesień w polu** – PZ cz. 1 s. 43, Z cz. 1 s. 54–55, PM cz. 1 s. 32, M cz. 1 s. 35–36  |
| **wychowanie fizyczne**Biegi z omijaniem i pokonywaniem przeszkód – kształtowanie zwinności (zabawa z mocowaniem, na czworakach, slalom). Zasady współpracy i bezpieczeństwa. | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b,c, 2.2f, 2.3a,b,e, 3.4, 3.6• Uczestniczy w zajęciach ruchowych kształtujących zwinność, przestrzegając ustalonych zasad *fair play* ibezpieczeństwa.  |
| **Temat 29. Papież Jan Paweł II patronem szkół** – PZ cz. 1 s. 44–45, Z cz. 1 s. 56–57, PM cz. 1 s. 33, M cz. 1 s. 37 |
| **Temat 30. Moja szkoła** – Z cz. 1 s. 58–59 |  |
| **wychowanie fizyczne**Kształtowanie zwinności i równowagi w ćwiczeniach i na torze przeszkód. Omówienie zasad współpracy i bezpieczeństwa.  | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b,c,d, 2.2f, 2.3a,d,e, 3.4, 3.6• Uczestniczy w zajęciach ruchowych, przestrzegając ustalonych zasad *fair play* i bezpieczeństwa. |
| **VII krąg tematyczny: W parku i w lesie** |
| **Temat 31. Na grzyby** – PZ cz. 1 s. 46–47, Z cz. 1 s. 60–61, PM cz. 1 s. 34–35, M cz. 1 s. 38–39  |
| **wychowanie fizyczne**Lekkoatletyka terenowa, gry i zabawy bieżne, pokonywanie naturalnych przeszkód, rzuty do celu. Omówienie zasad współpracy i bezpieczeństwa.  | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b,c, 2.2a, 2.3a,c,e, 3.4, 3.6• Uczestniczy w zajęciach ruchowych w terenie, przestrzegając ustalonych zasad *fair play* i bezpieczeństwa.  |
| **Temat 32. Na spacerze** – PZ cz. 1 s. 48–49, Z cz. 1 s. 62–63, PM cz. 1 s. 36–37, M cz. 1 s. 40–41  |
| **Temat 33. Niespodziewane spotkanie** – PZ cz. 1 s. 50–51, Z cz. 1 s. 64–65, PM cz. 1 s. 38, M cz. 1 s. 42  |
| **wychowanie fizyczne**Ćwiczenia gimnastyczne, gry i zabawy z obręczą (przerzucanie z ręki do ręki, toczenie, rzucanie do partnera); ćwiczenia równoważne, bieżne na czworakach ze współzawodnictwem. | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b,d, 2.2b,f, 2.3a,c,d,e, 3.4, 3.6• Uczestniczy w zajęciach ruchowych, przestrzegając zasad *fair play* i bezpieczeństwa.  |
| **Temat 34. Drzewa naszym skarbem** – PZ cz. 1 s. 52–53, Z cz. 1 s. 66–67, PM cz. 1 s. 39, M cz. 1 s. 43  |
| **Temat 35. Barwy jesieni** – Z cz. 1 s. 68–69 |
| **wychowanie fizyczne**Gry i zabawy na czworakach – ćwiczenia wzmacniające kończyny. Przestrzeganie zasad współpracy i bezpieczeństwa.  | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a, 2.2a,b,c, 2.3a,e, 3.4, 3.6• Uczestniczy w zajęciach ruchowych, przestrzegając zasad *fair play* i bezpieczeństwa.  |
| **VIII krąg tematyczny: Poznajemy nasz organizm** |
| **Temat 36. Dbamy o nasze zęby** – PZ cz. 1 s. 54–55, Z cz. 1 s. 70, PM cz. 1 s. 40–41, M cz. 1 s. 44  |
| **wychowanie fizyczne**Doskonalenie zmysłów równowagi, słuchu, dotyku, wzroku w zabawach ruchowych, respektowanie ustalonych reguł. | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1b,c, 2.2a,f,g, 2.3a,e, 3.1, 3.4, 3.6• Uczestniczy w zajęciach ruchowych doskonalących zmysły, przestrzegając ustalonych zasad.  |
| **Temat 37. Budowa człowieka** – PZ cz. 1 s. 56–57, Z cz. 1 s. 71–72, PM cz. 1 s. 42, M cz. 1 s. 45–46  |
| **Temat 38. Wzywamy karetkę pogotowia** – PZ cz. 1 s. 58–59, Z cz. 1 s. 73–74, PM cz. 1 s. 43, M cz. 1 s. 47  |
| **wychowanie fizyczne**Kształtowanie nawyku przyjmowania prawidłowej pozycji w oraz świadomości znaczenia ruchu w utrzymaniu zdrowia i sprawności fizycznej. Ćwiczenia metodą stacyjną: przenoszenie woreczków, pokonywanie przeszkód, ćwiczenia równoważne. Omówienie zasad współpracy i bezpieczeństwa.  | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,c,d, 2.3a,b,c,d,e, 3.1, 3.4, 3.6• Rozumie znaczenie ruchu w utrzymaniu zdrowia i sprawności fizycznej. Przyjmuje prawidłowe pozycje w ćwiczeniach. Wykonuje ćwiczenia metodą stacyjną, przestrzegając zasad *fair play*. |
| **Temat 39. Słodki, ale szkodliwy** – PZ cz. 1 s. 60–61, Z cz. 1 s. 75, PM cz. 1 s. 44, M cz. 1 s. 48–49  |
| **Temat 40. Zdrowo i bezpiecznie** – Z cz. 1 s. 76–77 |
| **wychowanie fizyczne**Gry i zabawy bieżne ze współzawodnictwem drużynowym promujące aktywność fizyczną, przenoszenie przyborów, pokonywane przeszkód. Zasady współpracy i bezpieczeństwa.  | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b,c, 2.2f, 2.3a,c,e, 3.1, 3.4, 3.6• Rozumie znaczenie ruchu dla zdrowia. Uczestniczy w zajęciach ruchowych, przestrzegając zasad *fair play*.  |
| **IX krąg tematyczny: O kim i o czym chcemy pamiętać?** |
| **Temat 41. Pamiętamy trudne słówka** – PZ cz. 1 s. 62–63, Z cz. 1 s. 78, PM cz. 1 s. 45, M cz. 1 s. 50  |
| **wychowanie fizyczne**Zmiana tempa i kierunku marszu i biegu – ćwiczenia lekkoatletyczne. Omówienie zasad współpracy i bezpieczeństwa. | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b,c, 2.2f, 2.3a,d,e, 3.4, 3.6• Uczestniczy w zajęciach ruchowych, przestrzegającustalonych zasad.  |
| **Temat 42. Co nam sprawia radość?** – PZ cz. 1 s. 64–65, Z cz. 1 s. 79–80, PM cz. 1 s. 46–47, M cz. 1 s. 51  |
| **Temat 43. Fryderyk Szopen** – PZ cz. 1 s. 66–67, Z cz. 1 s. 81, PM cz. 1 s. 48, M cz. 1 s. 52  |
| **wychowanie fizyczne**Gry i zabawy ruchowe – kształtowanie zręczności, skoczności i zwinności: zabawy bieżne z pokonywaniem przeszkód, skoki przez linę. Zasady współpracy i bezpieczeństwa.  | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b,c, 2.2f, 2.3a,c,d,e, 3.4, 3.6• Uczestniczy w zajęciach ruchowych, przestrzegając ustalonych zasad *fair play* i bezpieczeństwa.  |
| **Temat 44. Dlaczego wojna jest zła?** – Z cz. 1 s. 82–83, PM cz. 1 s. 49, M cz. 1 s. 53–54 |
| **Temat 45. Pamiętamy o poległych za ojczyznę** – Z cz. 1 s. 84–85 |
| **wychowanie fizyczne**Gry i zabawy ruchowe: gry i zabawy bieżne, bieg z przenoszeniem woreczków i pokonywaniem przeszkód. Omówienie zasad współpracy*.*   | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b,c, 2.2b,f, 2.3a,b,e, 3.4, 3.6• Uczestniczy w zajęciach ruchowych, przestrzegając ustalonych zasad *fair play* i bezpieczeństwa.  |