**Rozkład materiału nauczania – wychowanie fizyczne**

**klasa 1 semestr 1 część 1**

|  |
| --- |
| **I krąg tematyczny: Witaj w szkole** |
| **Propozycje tematów:**1. Pierwszy dzień w szkole
2. Nasza klasa
3. W szkole
4. Szkolny tornister
5. Dzień odkrywców. W szkole jest wesoło
 |
| Przewidywana liczba godzin na realizację wychowania fizycznego – 3 |
| **Treści kształcenia**  | **Przewidywane osiągnięcia ucznia** |
| – zabawy integracyjne i orientacyjno-porządkowe, reagowanie na sygnały | * respektuje reguły zabaw i gier ruchowych **IX.3.3**
 |
| **II krąg tematyczny: Wesoło i bezpiecznie** |
| **Propozycje tematów:**1. Wakacyjne krajobrazy
2. Wakacyjne przygody
3. Wiem, jak bezpiecznie poruszać się po drogach
4. Moja droga do szkoły
5. Dzień odkrywców. Wakacyjne wspomnienia
 |
| Przewidywana liczba godzin na realizację wychowania fizycznego – 3 |
| **Treści kształcenia**  | **Przewidywane osiągnięcia ucznia** |
| * pokonywanie przeszkód naturalnych w terenie
* zabawy: ruchowe ze śpiewem, zespołowe z zastosowaniem sygnałów dźwiękowych i świetlnych, orientacyjno-porządkowe, ruchowe połączone z tworzeniem par
* doskonalenie reakcji na bodźce wzrokowo-słuchowe
 | * pokonuje przeszkody naturalne **IX.3.4**
* aktywnie uczestniczy w zabawach ruchowych **IX.2.2**
 |
| **III krąg tematyczny: To ja** |
| **Propozycje tematów:**1. Moje imię
2. Kiedy byliśmy mali
3. Każdy z nas jest inny
4. Mamy różne zainteresowania
5. Dzień odkrywców. Chcemy się lepiej poznać
 |
| Przewidywana liczba godzin na realizację wychowania fizycznego – 3 |
| **Treści kształcenia**  | **Przewidywane osiągnięcia ucznia** |
| * ćwiczenia oswajające z piłkami – kształtowanie zręczności i koordynacji
* podstawowe potrzeby człowieka oraz sposoby ich zaspokajania
* znaczenie higieny w życiu człowieka
* zabawy ruchowe z ustawianiem się trójkami
 | * wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia **IX.1.3**
* radzi sobie w sytuacji przegranej i akceptuje zwycięstwo drużyny przeciwnej **IX.3.2**
* wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych **IX.3.5**
 |
| **IV krąg tematyczny: Poznaję świat** |
| **Propozycje tematów:**1. W jaki sposób poznajemy świat?
2. Poznaję świat na ekranie
3. Kino domowe
4. Mądrze korzystam z telewizji i komputera
5. Dzień odkrywców. Doskonalę swoje zmysły
 |
| Przewidywana liczba godzin na realizację wychowania fizycznego – 3 |
| **Treści kształcenia**  | **Przewidywane osiągnięcia ucznia** |
| * zabawy orientacyjno-porządkowe z elementami grupowania po cztery, gry zespołowe w czwórkach, nauka pozycji wyjściowych do ćwiczeń – doskonalenie reakcji na sygnał
* „Jesteśmy bohaterami gier komputerowych” – zabawy ruchowo--naśladowcze
 | * radzi sobie w sytuacji przegranej i akceptuje zwycięstwo drużyny przeciwnej **IX. 3.2**
* wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych **IX.3.5**
* wykonuje ćwiczenia zwinnościowe **IX.2.4a,b,d**
 |
| **V krąg tematyczny: Dary jesieni** |
| **Propozycje tematów:**1. Co jesień w koszu niesie?
2. W kuchni miło i smakowicie
3. Spiżarnie leśne
4. Na wycieczce w lesie
5. Dzień odkrywców. Jesienny koszyk rozmaitości
 |
| Przewidywana liczba godzin na realizację wychowania fizycznego – 3 |
| **Treści kształcenia**  | **Przewidywane osiągnięcia ucznia** |
| * zabawy z mocowaniem się – kształtowanie zwinności, szybkości i siły
* pokonywanie naturalnych torów przeszkód
* doskonalenie refleksu, reakcji na sygnał i orientacji w schemacie ciała w czasie zabaw bieżnych na świeżym powietrzu
 | * utrzymuje w czystości ręce, myje je samodzielnie w stosownym momencie **IX.1.1**
* pokonuje w biegu przeszkody naturalne i sztuczne **IX.2.2**
* radzi sobie w sytuacji przegranej i akceptuje zwycięstwo drużyny przeciwnej **IX. 3.2**
* wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych **IX.3.5**
* wykonuje ćwiczenia zwinnościowe **IX.2.4a,d,e**
 |
| **VI krąg tematyczny: Moja rodzina** |
| **Propozycje tematów:**1. Pod jednym dachem
2. Moja mama
3. Co robią moi rodzice?
4. Mój tata
5. Dzień odkrywców. Drzewo rodzinne
 |
| Przewidywana liczba godzin na realizację wychowania fizycznego – 3 |
| **Treści kształcenia**  | **Przewidywane osiągnięcia ucznia** |
| * jesienna wycieczka do parku
* kształtowanie skoczności, nauka bezpiecznego pokonywania naturalnych przeszkód z elementami atletyki terenowej, reagowanie na sygnały dźwiękowe podawane słownie i gestem – zabawy orientacyjno-porządkowe
 | * utrzymuje w czystości ręce, myje się samodzielnie, w stosownym momencie **IX.1.1**
* pokonuje w biegu przeszkody naturalne i sztuczne **IX.2.2**
* radzi sobie w sytuacji przegranej i akceptuje zwycięstwo drużyny przeciwnej **IX.3.2**
* respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych **IX.3.3**
* wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych **IX.3.5**
* wykonuje ćwiczenia zwinnościowe **IX.2.4a,d,e**
 |
| **VII krąg tematyczny: Moje zabawy i zabawki** |
| **Propozycje tematów:**1. W co się bawić?
2. Moje maskotki
3. Szanujemy swoje zabawki
4. Moje ulubione układanki
5. Dzień odkrywców. Dla każdego coś miłego
 |
| Przewidywana liczba godzin na realizację wychowania fizycznego – 3 |
| **Treści kształcenia**  | **Przewidywane osiągnięcia ucznia** |
| * nauka skoków na skakance – kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej i skoczności
* toczenia w różnych pozycjach – przygotowywanie do przewrotów
* kształtowanie zwinności i orientacji w przestrzeni
* zabawy bieżne, rzutne i skoczne – kształtowanie zwinności, szybkości i wyczucia rytmu
 | * przyjmuje podstawowe pozycje wyjściowe **IX.2.1**
* biega w różnym tempie **IX.2.2**
* skacze przez skakankę **IX.2.3**
* wykonuje ćwiczenia zręcznościowe **IX.2.4a,d**
* wykonuje przewrót w przód z przysiadupodpartego **IX.2.5**
* respektuje reguły zabaw i gier ruchowych **IX.3.3**
* wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych **IX.3.5**
 |
| **VIII krąg tematyczny: Zwierzęta domowe** |
| **Propozycje tematów:**1. Moje wymarzone zwierzę
2. Zabawa z kotem
3. Opiekuję się moim zwierzęciem
4. Jak pies z kotem
5. Dzień odkrywców. Domowy zwierzyniec
 |
| Przewidywana liczba godzin na realizację wychowania fizycznego – 3 |
| **Treści kształcenia**  | **Przewidywane osiągnięcia ucznia** |
| – zabawy bieżne z przyborami, ćwiczenia korekcyjne (wzmacnianie mięśni szkieletow*y*ch)* ruchowe zabawy naśladowcze – przedstawianie charakterystycznych zachowań kotów; pełzanie, chodzenie na czworakach, ćwiczenia równoważne
* reagowanie na sygnały wzrokowe, słuchowe i dotykowe – rozwijanie koordynacji zmysłów słuchu, wzroku i dotyku
 | **-** pokonuje w biegu przeszkody naturalne i sztuczne, łączy bieg ze skokami, przenoszeniem przyborów, biega w różnym tempie **IX.2.2****-** wykonuje ćwiczenia zwinnościowe **IX.2.4a,b****-** wykonuje ćwiczenia równoważne **IX.2.6****-** samodzielnie wykonuje ćwiczenia zapobiegające wadom postawy **IX.2.7****-** respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych **IX.3.3** |
| **IX krąg tematyczny: Mój dom** |
| **Propozycje tematów:**1. Tu mieszkam
2. Moje miejsce do zabawy
3. Polska naszym domem
4. Mamy różne domy
5. Dzień odkrywców. Moje domowe zajęcia
 |
| Przewidywana liczba godzin na realizację wychowania fizycznego – 3 |
| **Treści kształcenia**  | **Przewidywane osiągnięcia ucznia** |
| * ćwiczenia gimnastyczne z elementami skoku, równowagi, pokonywania przeszkód oraz zabawy naśladowcze (ilustrowanie ruchem)
* obwód stacyjny zwinnościowo-zręcznościowy – kształtowanie cech motoryki: zwinności, skoczności, zręczności
* tor przeszkód – kształtowanie zwinności i zręczności w posługiwaniu się przyborem
 | * pokonuje w biegu przeszkody naturalne i sztuczne, łączy bieg ze skokiem, przenoszeniem przyborów, biega w różnym tempie **IX.2.2**
* wykonuje ćwiczenia zwinnościowe **IX.2.4a,b,c,e**
* wykonuje ćwiczenia równoważne **IX.2.6**
* samodzielnie wykonuje ćwiczenia zapobiegające wadom postawy **IX.2.7**
* respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych **IX.3.3**
 |

**Rozkład materiału nauczania**

**klasa 1 semestr 1 część 2**

|  |
| --- |
| **X krąg tematyczny: Słotna jesień** |
| **Propozycje tematów:**1. Jesień w kroplach deszczu
2. Ubieram się stosownie do pogody
3. Jesienny jadłospis
4. Jemy zdrowo i kolorowo
5. Dzień odkrywców. W czasie deszczu dzieci się bawią
 |
| Przewidywana liczba godzin na realizację wychowania fizycznego – 3 |
| **Treści kształcenia**  | **Przewidywane osiągnięcia ucznia** |
| * sposoby ubierania się jesienią
* jesienny spacer, zabawy na świeżym powietrzu
* ćwiczenia gimnastyczne: zabawy orientacyjno-porządkowe z elementami czworakowania, wspinania się
* zabawy bieżne, zabawy ruchowe ilustrujące jesienne zjawiska przyrodnicze i pogodowe (powiewy wiatru, deszcz, opadanie liści itp.)
* rzucanie małych przedmiotów jedną ręką do celu
* przechodzenie nad przeszkodą i pod nią
 | * dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych odpowiednio na świeżym powietrzu i w pomieszczeniu **IX.1.2**
* wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia **IX.1.3**
* pokonuje w biegu przeszkody naturalne i sztuczne, biega w różnym tempie, łączy bieg ze skokami, przenoszeniem przyborów **IX.2.2**
* wykonuje ćwiczenia zwinnościowe **IX.2.4a,b,c,e**
* respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych **IX.3.3**
* uczestniczy w zabawach i grach zespołowych **IX.3.4**
* wykonuje prawidłowo strzał do celu **IX.3.5**
 |
| **XI krąg tematyczny: Kiedy słońce i księżyc na niebie** |
| **Propozycje tematów:**1. Dzień i noc w świecie zwierząt
2. Senne marzenia
3. Zbliża się zima
4. Jesienią dni są krótkie
5. Dzień odkrywców. Andrzejki
 |
| Przewidywana liczba godzin na realizację wychowania fizycznego – 3 |
| **Treści kształcenia**  | **Przewidywane osiągnięcia ucznia** |
| * doskonalenie reakcji na sygnał – kształtowanie siły w zabawach z mocowaniem
* ilustracje ruchowe zachowań zwierząt leśnych – zabawy naśladowcze
* gry i zabawy bieżne z przyborami, ćwiczenia równoważne, wchodzenie na drabinki i schodzenie z nich
* zabawy z czworakowaniem, zabawy z piłką, pokonywanie sztucznych przeszkód
 | * dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych na świeżym powietrzu i w pomieszczeniu **IX.1.2**
* wyjaśnia znaczenie ruchu dla zdrowia **IX.1.3**
* przyjmuje pozycje do ćwiczeń: postawa zasadnicza, przysiad podparty, siad klęczny, skrzyżny **IX.2.1**
* biega w różnym tempie, pokonuje sztuczne przeszkody, łączy bieg ze skokami i przenoszeniem przyborów **IX.2.2**
* rzuca i podaje piłkę oburącz do przodu **IX.2.3**
* wykonuje ćwiczenia zwinnościowe **IX.2.4a,b,c,e**
* wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru **IX.2.6**
* respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych **IX.3.3**
* uczestniczy w zabawach i grach zespołowych **IX.3.4**
* wykonuje prawidłowo strzał do celu **IX.3.5**
 |
| **XII krąg tematyczny: Niespodzianki na grudniowe wieczory i ranki** |
| **Propozycje tematów:**1. Sposoby na nudę
2. Mali artyści
3. Z wizytą w galerii
4. Domowa galeria
5. Dzień odkrywców. Zabawa w kolory
 |
| Przewidywana liczba godzin na realizację wychowania fizycznego – 3 |
| **Treści kształcenia**  | **Przewidywane osiągnięcia ucznia** |
| * zabawy z reakcją na sygnały wzrokowe, słuchowe i dotykowe
* ćwiczenia korekcyjne (wzmacnianie mięśni stóp), balansowanie na wąskich przeszkodach
* rozwijanie zmysłu równowagi oraz zwinności
* ruchowe zabawy orientacyjno-porządkowe, zwinnościowe, bieżne (pojęcia *gonić*, *dogonić*, *przegonić*)
* zabawy równoważne na czworakach
* zwinnościowe pokonywanie toru przeszkód
 | * dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych **IX.1.2**
* przyjmuje pozycje do ćwiczeń: postawa zasadnicza, przysiad podparty, siad klęczny, skrzyżny **IX.2.1**
* biega w różnym tempie, pokonuje sztuczne przeszkody, łączy bieg ze skokami i przenoszeniem przyborów **IX.2.2**
* rzuca i podaje piłkę oburącz do przodu **IX.2.3**
* wykonuje ćwiczenia zwinnościowe z czworakowaniem **IX.2.4a,b,c,e**
* wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru **IX.2.6**
* respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych **IX.3.3**
* uczestniczy w grach zespołowych z piłkami **IX. 3.4**
 |
| **XIII krąg tematyczny: Świat baśni** |
| **Propozycje tematów:**1. Mikołajki
2. Bajka o dobrym smoku
3. Baśniowe stwory
4. Marzenia w bajkach zamknięte
5. Dzień odkrywców. Od bajki do bajki
 |
| Przewidywana liczba godzin na realizację wychowania fizycznego – 3 |
| **Treści kształcenia**  | **Przewidywane osiągnięcia ucznia** |
| * zabawy bieżne kształtujące siłę (podciąganie się na ławeczkach)
* zabawy na wesoło – nauka zabawy „Zajączki i krokodyl”
* baśniowy tor przeszkód – zabawy bieżne z przyborami, ze zmianą kierunku, biegi na czworakach (nawiązujące do przygód bohaterów z popularnych baśni)
 | * pokonuje w biegu przeszkody naturalne i sztuczne, biega w różnym tempie, łączy bieg ze skokami i przenoszeniem przyborów **IX.2.2**
* wykonuje ćwiczenia zwinnościowe **IX.2.4a,b,c,e**
* wykonuje ćwiczenia równoważne **IX.2.6**
* samodzielnie wykonuje ćwiczenia zapobiegające wadom postawy **IX.2.7**
* respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych **IX.3.3**
 |
| **XIV krąg tematyczny: Wkrótce Boże Narodzenie** |
| **Propozycje tematów:**1. Przygotowania do świąt
2. Pora ubierać choinkę
3. Worek prezentów
4. Na wigilijnym stole
5. Dzień odkrywców. W świątecznym nastroju
 |
| Przewidywana liczba godzin na realizację wychowania fizycznego – 3 |
| **Treści kształcenia**  | **Przewidywane osiągnięcia ucznia** |
| * zabawy skoczne, skoki przez przeszkody, skoki przez linę i skakankę
* zabawy bieżne z przyborami – rozkładanie i zbieranie krążków, nakładanie krążków na drążek, slalom między przyborami
* ćwiczenia równoważne, pokonywanie wąskich przeszkód
* zabawy ruchowe na śniegu i lodzie lub w sali gimnastycznej w formie zabaw naśladowczych; jazda na sankach – wyścigi
* zabawy zręcznościowe i rzutne
 | * przebiera się przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu; wykonuje te czynności samodzielnie i w stosownym momencie **IX.1.1**
* dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych na świeżym powietrzu i w pomieszczeniu **IX.1.2**
* biega w różnym tempie, łączy bieg ze skokami i przenoszeniem przyborów **IX.2.2**
* rzuca i podaje piłkę jednorącz, w miejscu i w ruchu; skacze przez skakankę **IX.2.3**
* wykonuje ćwiczenia zwinnościowe **IX.2.4a,b,e**
* respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych **IX.3.3**
 |
| **XV krąg tematyczny: A czas płynie** |
| **Propozycje tematów:**1. Witamy Nowy Rok
2. Zegar czas odmierza
3. Od zimy do lata
4. Mój wolny czas
5. Dzień odkrywców. Cztery pory roku
 |
| Przewidywana liczba godzin na realizację wychowania fizycznego – 3 |
| **Treści kształcenia**  | **Przewidywane osiągnięcia ucznia** |
| * nauka bezpiecznego lądowania po skokach i zeskokach
* zabawy zwinnościowe i rzutne na śniegu – rozwijanie aktywności ruchowej w plenerze
* zdrowy tryb życia – właściwe gospodarowanie wolnym czasem, aktywny wypoczynek, systematyczne ćwiczenia i zabawy ruchowe jako sposób doskonalenia własnej sprawności fizycznej
* ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietowe i brzucha
 | * przebiera się przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu; wykonuje te czynności samodzielnie i w stosownym momencie **IX.1.1**
* dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych na świeżym powietrzu i w pomieszczeniu **IX.1.2**
* biega w różnym tempie, łączy bieg ze skokami i przenoszeniem przyborów **IX.2.2**
* rzuca i podaje piłkę jednorącz, w miejscu i w ruchu **IX.2.3**
* wykonuje ćwiczenia zwinnościowe **IX.2.4a,b,e**
* samodzielnie wykonuje ćwiczenia zapobiegające wadom postawy **IX.2.7**
* respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych **IX.3.3**
 |
| **XVI krąg tematyczny: Hu, hu, ha… zima zła!** |
| **Propozycje tematów:**1. Zimowy świat
2. Ślady na śniegu
3. Jak przetrwać zimę
4. Bawimy się mądrze i bezpiecznie
5. Dzień odkrywców. Wyprawa do Krainy Śniegu i Lodu
 |
| Przewidywana liczba godzin na realizację wychowania fizycznego – 3 |
| **Treści kształcenia**  | **Przewidywane osiągnięcia ucznia** |
| * zabawy zwinnościowe i rzutne na śniegu – rozwijanie aktywności ruchowej w plenerze – poznawanie różnych rodzajów sportów zimowych
* zabawy na śniegu – rzuty śnieżkami do celu, chodzenie gęsiego po śladach; gonienie „lisa” po śladach; jazda na sankach, na łyżwach; budowle ze śniegu, konkurs na rzeźbę śniegową; podchody na śniegu
* przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas zabaw zimowych
 | * przebiera się przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu; wykonuje te czynności samodzielnie i w stosownym momencie **IX.1.1**
* dostosowuje strój do pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych na świeżym powietrzu **IX.1.2**
* biega w różnym tempie **IX.2.2**
* rzuca przedmioty jednorącz, w miejscu i w ruchu **IX.2.3**
* wykonuje ćwiczenia zwinnościowe **IX.2.4a**
* respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych **IX.3.3**
* uczestniczy w zabawach i grach zespołowych **IX.3.4**
* wykonuje prawidłowo strzał do celu **IX.3.6**
* jeździ na dostępnym sprzęcie sportowym, np. na sankach, łyżwach **IX.3.7**
 |
| **XVII krąg tematyczny: Karnawałowy zawrót głowy** |
| **Propozycje tematów:**1. Wkrótce święto babci i dziadka
2. Kostiumowy bal klasowy
3. Na koncercie
4. Kiedy ktoś znajdzie się w potrzebie
5. Dzień odkrywców. Klasowy Klub Wzajemnej Pomocy
 |
| Przewidywana liczba godzin na realizację wychowania fizycznego – 3 |
| **Treści kształcenia**  | **Przewidywane osiągnięcia ucznia** |
| * nauka kozłowania w miejscu i w marszu
* kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej
* zabawy i gry zespołowe z piłką
 | * przebiera się przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu; wykonuje te czynności samodzielnie i w stosownym momencie **IX.1.1**
* dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych w pomieszczeniu **IX.1.2**
* przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń **IX.2.1**
* biega w różnym tempie, łączy bieg ze skokami **IX.2.2**
* rzuca piłką i podaje ją jednorącz, w miejscu i ruchu; oburącz do przodu, znad głowy **IX.2.3**
* respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych **IX.3.3**
* uczestniczy w zabawach i grach zespołowych, wykorzystując różne piłki **IX.3.4**
* wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych: podania piłki do partnera jednorącz i oburącz w miejscu lub w ruchu, odbicia piłki, kozłowanie w miejscu i w ruchu **IX.3.5**
 |
| **XVIII krąg tematyczny: Dobre wychowanie** |
| **Propozycje tematów:**1. Ważne słowa
2. Rodzinna kolacja
3. Robię zakupy
4. Wiemy, jak się zachować przy stole
5. Dzień odkrywców. Zabawa w sklep
 |
| Przewidywana liczba godzin na realizację wychowania fizycznego – 3 |
| **Treści kształcenia**  | **Przewidywane osiągnięcia ucznia** |
| * zabawy naśladowcze z reakcją na sygnał
* zimowy tor przeszkód: toczenie kul po torze, rzucanie do celu, przeskoki przez przeszkodę
* ćwiczenia równowagi, ćwiczenia z obręczą gimnastyczną – kształtowanie zwinności i zręczności
 | * przebiera się przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu; wykonuje te czynności samodzielnie i w stosownym momencie **IX.1.1**
* dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych w pomieszczeniu **IX.1.2**
* przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń **IX.2.1**
* biega w różnym tempie, łączy bieg ze skokami **IX.2.2**
* pokonuje w biegu przeszkody naturalne i sztuczne **IX.2.2**
* rzuca i podaje piłkę jednorącz, w miejscu i ruchu; oburącz do przodu, znad głowy **IX.2.3**
* rzuca małymi przyborami na odległość do celu **IX.2.3**
* wykonuje ćwiczenia zwinnościowe **IX.2.4a,e**
* wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru **IX.2.6**
* respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych **IX.3.3**
 |