**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** | |