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

klasa 3 semestr 2 część 1

|  |
| --- |
| XIX krąg tematyczny: Biała zima |
| **Treści kształcenia w poszczególnych edukacjach** | • **Odniesienia do podstawy programowej**• **Przewidywane osiągnięcia ucznia** |
| **Temat 91.** W krainie śniegu i lodu – PZ cz. 3 s. 6–8, Z cz. 3 s. 4–5, PM cz. 2 s. 4, M cz. 2 s. 4 |
| wychowanie fizyczne* Gry i zabawy z elementami biegu i rzutami do celu oraz na odległość. Omówienie zasad bezpieczeństwa i współpracy.
 | 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1b, 2.2b, 2.3a,b,c,e, 3.2, 3.4, 3.6* Uczestniczy w grach i zabawach ruchowych z elementami biegu i rzutami do celu i na odległość, przestrzegając zasad *fair play* i bezpieczeństwa
 |
| **Temat 92.** W świecie baśni Hansa Christiana Andersena – PZ cz. 3 s. 9, Z cz. 3 s. 6–8, PM cz. 2 s. 5, M cz. 2 s. 5 |
| **Temat 93.** Królowa Śniegu – bohaterowie baśni ‒ Z cz. 3 s. 9–11, PM cz. 2 s. 6, M cz. 2 s. 6‒7 |
| wychowanie fizyczne* Gry i zabawy na śniegu – przygotowanie i pokonywanie toru przeszkód. Omówienie zasad bezpieczeństwa i współpracy.
 | IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b, 2.2a,f,g, 2.3e, 3.2, 3.4, 3.5, 3.6* Uczestniczy w grach i zabawach na śniegu – przygotowuje i pokonuje tor przeszkód, przestrzegając zasad *fair play* i bezpieczeństwa.
 |
| **Temat 94.** Jak się odważyć? – PZ cz. 3 s. 10–11, Z cz. 3 s. 12–13, PM cz. 2 s. 7, M cz. 2 s. 8 |
| **Temat 95.** Co nas czeka w lutym? – PZ cz. 3 s. 12–13, Z cz. 3 s. 14–15 |
| wychowanie fizyczne* Gry i zabawy rzutne i bieżne na śniegu. Przypomnienie zasad bezpieczeństwa i współpracy.
 | * IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b,c, 2.2a,g, 2.3e, 3.2, 3.4, 3.5, 3.6
* Uczestniczy w grach i zabawach rzutnych i bieżnych na śniegu, przestrzegając zasad *fair play* i bezpieczeństwa.
 |
| XX krąg tematyczny: W królestwie słów |
| **Treści kształcenia w poszczególnych edukacjach** | • **Odniesienia do podstawy programowej**• **Przewidywane osiągnięcia ucznia** |
| **Temat 96.** Bawimy się słowami – PZ cz. 3 s. 14–15, Z cz. 3 s. 16–17, PM cz. 2 s. 8, M cz. 2 s. 9 |
| wychowanie fizyczne* Gry i zabawy z elementami ćwiczeń korekcyjnych i zachowań ergonomicznych – kształtowanie zwinności, utrwalanie nawyku prawidłowej postawy. Omówienie zasad bezpieczeństwa i współpracy.
 | * IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b, 2.2a,b, 2.3b,f, 2.3a,b,c,e, 3.2, 3.4, 3.6
* Uczestniczy w grach i zabawach z elementami ćwiczeń korekcyjnych, kształtujących zwinność i utrwalających nawyk prawidłowej postawy, przestrzegając zasad *fair play* i bezpieczeństwa.
 |
| **Temat 97.** Tak samo czy to samo? – PZ cz. 3 s. 16–17, Z cz. 3 s. 18–19, PM cz. 2 s. 9–10, M cz. 2 s. 10 |
| **Temat 98.** Pięknie powiedziane – PZ cz. 3 s. 18–19, Z cz. 3 s. 20–21, PM cz. 2 s. 11, M cz. 2 s. 11 |
| wychowanie fizyczne* Ćwiczenia z woreczkami i wstążkami kształtujące zwinność oraz siłę ramion i nóg. Omówienie zasad bezpieczeństwa i współpracy.
 | * IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1b, 2.3a,b,c,d,e, 3.1, 3.2, 3.4, 3.6
* Wykonuje ćwiczenia z woreczkami i wstążkami kształtujące zwinność oraz siłę ramion i nóg, przestrzegając zasad *fair play* i bezpieczeństwa.
 |
| **Temat 99.** Czy słowa się starzeją? – PZ cz. 3 s. 20–21, Z cz. 3 s. 22–23, PM cz. 2 s. 12, M cz. 2 s. 12‒ 13 |
| **Temat 100.** Potyczki ortograficzne: Duchy i duszki – PZ cz. 3 s. 22, Z cz. 3 s. 24–25 |
| wychowanie fizyczne* Przewrót w przód z marszu – kształtowanie zwinności. Omówienie zasad bezpieczeństwa i współpracy.
 | * IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a, 2.3a,b,c,d,e, 3.1, 3.2, 3.4, 3.6
* Ćwiczy przewrót w przód z marszu, wykonuje ćwiczenia kształtujące zwinność. Przestrzega zasad *fair play* i bezpieczeństwa.
 |
| XXI krąg tematyczny: Razem lepiej |
| **Treści kształcenia w poszczególnych edukacjach** | • **Odniesienia do podstawy programowej**• **Przewidywane osiągnięcia ucznia** |
| **Temat 101.** Mamy sposoby na zapamiętywanie – Z cz. 3 s. 26–27, PM cz. 2 s. 13, M cz. 2 s. 14 |
| wychowanie fizyczne* Ćwiczenia z przyborami kształtujące równowagę i koordynację ruchową. Omówienie zasad bezpieczeństwa i współpracy.
 | * IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b,c,d, 2.2a,b,f, 2.3a,c,d,e, 3.1, 3.2, 3.4, 3.6
* Wykonuje ćwiczenia z przyborami kształtujące równowagę i koordynację ruchową, przestrzegając zasad *fair play* i bezpieczeństwa.
 |
| **Temat 102.** Mam inne zdanie – PZ cz. 3 s. 23–24, Z cz. 3 s. 28,PM cz. 2 s. 14, M cz. 2 s. 15 |
| **Temat 103.** Tajemnica korespondencji – PZ cz. 3 s. 25–27, Z cz. 3 s. 29–30,PM cz. 2 s. 15, M cz. 2 s. 16 |
| wychowanie fizyczne* Ćwiczenia motoryczne rozwijające szybkość, moc i siłę. Omówienie zasad bezpieczeństwa i współpracy.
 | * IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b, 2.2b, 2.3a,c,d,e, 3.2, 3.4, 3.6
* Wykonuje ćwiczenia motoryczne rozwijające szybkość, moc i siłę, przestrzegając zasad *fair play* i bezpieczeństwa.
 |
| **Temat 104.** W świecie gestów i symboli – PZ cz. 3 s. 28–29, Z cz. 3 s. 31–33, PM cz. 2 s. 16, M cz. 2 s. 17‒18 |
| **Temat 105.** Co nas czeka w marcu? – PZ cz. 3 s. 30–31, Z cz. 3 s. 34–35 |
| **wychowanie fizyczne*** Podania, chwyty i rzuty piłką do celu – kształtowanie zwinności, zręczności, celności i koordynacji ruchów. Omówienie zasad bezpieczeństwa i współpracy.
 | * IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1b, 2.2b,c,d,f,g, 2.3d, 3.2, 3.3, 3.4, 3.6
* Doskonali podania, chwyty i rzuty piłką do celu, wykonuje ćwiczenia kształtujące zwinność, zręczność, celność i koordynację ruchów. Przestrzega zasad *fair play* i bezpieczeństwa.
 |
| XXII krąg tematyczny: A to ciekawe! |
| **Treści kształcenia w poszczególnych edukacjach** | • **Odniesienia do podstawy programowej**• **Przewidywane osiągnięcia ucznia** |
| **Temat 106.** Jesteśmy ciekawi świata – PZ cz. 3 s. 32–33, Z cz. 3 s. 36–37, PM cz. 2 s. 17–18, M cz. 2 s. 19 |
| **wychowanie fizyczne*** Gry i zabawy rzutne i bieżne z różnymi rodzajami piłek. Omówienie zasad bezpieczeństwa i współpracy.
 | * IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1b, 2.2b,c,d,f,g, 2.3a,e, 3.2, 3.3, 3.4, 3.6
* Uczestniczy w grach i zabawach rzutnych i bieżnych z różnymi rodzajami piłek, przestrzegając zasad *fair play* i bezpieczeństwa.
 |
| **Temat 107.** Wielkie odkrycia – PZ cz. 3 s. 34–37, Z cz. 3 s. 38–40, PM cz. 2 s.19 , M cz. 2 s. 20‒21 |
| **Temat 108.** Na podbój kosmosu – PZ cz. 3 s. 38–39, Z cz. 3 s. 41–42,PM cz. 2 s.20 , M cz. 2 s. 22 |
| **wychowanie fizyczne*** Start z niskich pozycji i biegi na krótkim dystansie – kształtowanie szybkości i reakcji na sygnały. Omówienie zasad bezpieczeństwa i współpracy.
 | * IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1b,c, 2.2b,f,g, 2.3a,e, 3.2, 3.4, 3.6
* Realizuje biegi na krótkim dystansie, startując z niskich pozycji, wykonuje ćwiczenia kształtujące szybkość i reakcję na sygnały, przestrzegając zasad *fair play* i bezpieczeństwa.
 |
| **Temat 109.** Technika na co dzień – PZ cz. 3 s. 40–41, Z cz. 3 s. 43–45, PM cz. 2 s. 21, M cz. 2 s. 23 |
| **Temat 110.** Sprawdzam siebie: Ja się na tym znam! – Z cz. 3 s. 46–47 |
| **wychowanie fizyczne*** Gry i zabawy ruchowe z nietypowymi przyborami. Omówienie zasad bezpieczeństwa i współpracy.
 | * IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1b, 2.2a, 2.3a,b,e, 3.2, 3.4, 3.6
* Uczestniczy w grach i zabawach ruchowych z nietypowymi przyborami, przestrzegając zasad *fair play* i bezpieczeństwa.
 |
| XXIII krąg tematyczny: Utrwalić to, co piękne |
| **Treści kształcenia w poszczególnych edukacjach** | • **Odniesienia do podstawy programowej**• **Przewidywane osiągnięcia ucznia** |
| **Temat 111.** W galerii sztuki – PZ cz. 3 s. 42–43, Z cz. 3 s. 48–50, PM cz. 2 s. 22–23, M cz. 2 s. 24‒25 |
| **wychowanie fizyczne*** Ćwiczenia zwinnościowe i równoważne na ławeczkach i materacach. Omówienie zasad bezpieczeństwa i współpracy.
 | * IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b,c, 2.2b,f,g,e, 2.3a,b,c, 3.2, 3.4, 3.6
* Wykonuje ćwiczenia zwinnościowe i równoważne na ławeczkach i materacach, przestrzegając zasad *fair play* i bezpieczeństwa.
 |
| **Temat 112.** Zatrzymać czas – PZ cz. 3 s. 44, Z cz. 3 s. 51–52, PM cz. 2 s. 24, M cz. 2 s. 26 |
| **Temat 113.** Jak powstaje film? – PZ cz. 3 s. 45–47, Z cz. 3 s. 53–54, PM cz. 2 s. 25–26, M cz. 2 s. 27 |
| **wychowanie fizyczne*** Ćwiczenia zwinnościowe oraz rozwijanie siły ramion i nóg (zwis na linie). Omówienie zasad bezpieczeństwa i współpracy.
 | * IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1b,c,d, 2.3a,b,c,d,e, 3.2, 3.4, 3.6
* Wykonuje ćwiczenia zwinnościowe oraz rozwijające siłę ramion i nóg (zwis na linie). Omówienie zasad *fair play* i bezpieczeństwa.
 |
| **Temat 114.** Cudze chwalicie, swego nie znacie – PZ cz. 3 s. 48–49, Z cz. 3 s. 55–57, PM cz. 2 s. 27–28, M cz. 2 s. 28 |
| **Temat 115.** Takie niezwykłe miejsca – PZ cz. 3 s. 50, Z cz. 3 s. 58–59 |
| wychowanie fizyczne* Gry i zabawy bieżne, skoczne i rzutne ze współzawodnictwem. Omówienie zasad bezpieczeństwa i współpracy.
 | * IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b,c, 2.2a,b,c,f,g, 2.3a,b,c, 3.2, 3.4, 3.6
* Uczestniczy w grach i zabawach bieżnych, skocznych i rzutnych ze współzawodnictwem, przestrzegając zasad *fair play* i bezpieczeństwa.
 |
| XXIV krąg tematyczny: Pobudka |
| **Treści kształcenia w poszczególnych edukacjach** | • **Odniesienia do podstawy programowej**• **Przewidywane osiągnięcia ucznia** |
| **Temat 116.** W poszukiwaniu wiosny – PZ cz. 3 s. 51, Z cz. 3 s. 60–61, PM cz. 2 s. 29, M cz. 2 s. 29‒30 |
| wychowanie fizyczne* Wiosenne gry i zabawy bieżne i rzutne w terenie – pokonywanie toru przeszkód. Omówienie zasad bezpieczeństwa i współpracy.
 | * IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b,c, 2.2a, 2.3a, 3.2, 3.4, 3.6
* Uczestniczy w grach i zabawach bieżnych i rzutnych w terenie, pokonuje tor przeszkód, przestrzegając zasad *fair play* i bezpieczeństwa.
 |
| **Temat 117.** Wiosna w nas – PZ cz. 3 s. 52–54, Z cz. 3 s. 62–63, PM cz. 2 s. 30–31, M cz. 2 s. 31 |
| **Temat 118.** Po śladach wiosny – PZ cz. 3 s. 55–57, Z cz. 3 s. 64–65  |
| wychowanie fizyczne* Rzuty, chwyty i przenoszenie piłek – współpraca w parach. Omówienie zasad bezpieczeństwa i współpracy.
 | * IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1b, 2.2b,c,d, 2.3a,c,e, 3.2, 3.4, 3.6
* Doskonali rzuty, chwyty i przenoszenie piłek, współpracuje z partnerem w parach. Przestrzega zasad *fair play* i bezpieczeństwa.
 |
| **Temat 119.** Na wiosnę wszystko się zmienia – Z cz. 3 s. 66–67, PM cz. 2 s. 32‒33, M cz. 2 s. 32 |
| **Temat 120.** Co nas czeka w kwietniu? – PZ cz. 3 s. 58–59, Z cz. 3 s. 68–69 |
| wychowanie fizyczne* Kozłowanie piłki ze zmianą ręki i kierunku biegu oraz z pokonywaniem przeszkód – kształtowanie koordynacji i orientacji przestrzennej. Omówienie zasad bezpieczeństwa i współpracy.
 | * IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1b, 2.2b,c,d,f, 2.3a,c, 3.2, 3.3, 3.4, 3.6
* Kozłuje piłkę ze zmianą ręki i kierunku biegu oraz z pokonywaniem przeszkód, wykonuje ćwiczenia kształtujące koordynację i orientację przestrzenną, przestrzegając zasad *fair play* i bezpieczeństwa.
 |
| XXV krąg tematyczny: Wyruszamy w podróż |
| **Treści kształcenia w poszczególnych edukacjach** | • **Odniesienia do podstawy programowej**• **Przewidywane osiągnięcia ucznia** |
| **Temat 121.** Wędrówki z kompasem – PZ cz. 3 s. 60–62, Z cz. 3 s. 70–71, PM cz. 2 s. 34, M cz. 2 s. 33‒34 |
| **wychowanie fizyczne*** Ćwiczenia zręcznościowe i akrobatyczne „Cyrkowcy” – kształtowanie szybkości i zręczności. Omówienie zasad bezpieczeństwa i współpracy.
 | * IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b,c,d, 2.2a,b,f, 2.3a,b,c,d,e, 3.2, 3.4, 3.6
* Wykonuje ćwiczenia zręcznościowe i akrobatyczne, kształtujące szybkość i zręczność, przestrzegając zasad *fair play* ibezpieczeństwa.
 |
| **Temat 122.** Podróżujemy po lądzie – PZ cz. 3 s. 63–65, Z cz. 3 s. 72–73, PM cz. 2 s. 35–36, M cz. 2 s. 35 |
| **Temat 123.** Statki na widnokręgu – PZ cz. 3 s. 66–68, Z cz. 3 s. 74–75,PM cz. 2 s. 37–38, M cz. 2 s. 36 |
| wychowanie fizyczne* Gry i zabawy bieżne na boisku – kształtowanie zręczności i reakcji na sygnały. Omówienie zasad bezpieczeństwa i współpracy.
 | * IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1b,c, 2.2b,e,f, 2.3a,c,e, 3.1, 3.2, 3.4, 3.6
* Uczestniczy w grach i zabawach bieżnych na boisku, wykonuje ćwiczenia kształtujące zręczność i reakcję na sygnały. Przestrzega zasad *fair play* ibezpieczeństwa.
 |
| **Temat 124.** Na lotnisku ‒ PZ cz. 3 s. 69–71, Z cz. 3 s. 76–77, PM cz. 2 s. 39, M cz. 2 s. 37 |
| **Temat 125.** Ciekawe pojazdy – PZ cz. 3 s. 72, Z cz. 3 s. 78–79 |
| wychowanie fizyczne* Gry i zabawy skoczne – ćwiczenia doskonalące zajęcze skoki. Omówienie zasad bezpieczeństwa i współpracy.
 | * IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b,c, 2.3a,b,c,e, 3.1, 3.2, 3.4, 3.6
* Uczestniczy w grach i zabawach skocznych, przestrzegając zasad *fair play* i bezpieczeństwa.
 |
| XXVI krąg tematyczny: W krainie fantazji |
| **Treści kształcenia w poszczególnych edukacjach** | • **Odniesienia do podstawy programowej**• **Przewidywane osiągnięcia ucznia** |
| **Temat 126.** Co jest naprawdę ważne? – PZ cz. 3 s. 73–74, Z cz. 3 s. 80–81, PM cz. 2 s. 40, M cz. 2 s. 38‒39 |
| wychowanie fizyczne* Ćwiczenia kształtujące w parach z zastosowaniem typowych i nietypowych przyborów. Omówienie zasad bezpieczeństwa i współpracy.
 | * IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a, 2.2b, 2.3a,b,c,e, 3.2, 3.4, 3.6
* Wykonuje ćwiczenia kształtujące z zastosowaniem typowych i nietypowych przyborów, przestrzegając zasad *fair play* i bezpieczeństwa.
 |
| **Temat 127.** W świecie mitów – PZ cz. 3 s. 75–77, Z cz. 3 s. 82–83, PM cz. 2 s. 41‒42, M cz. 2 s. 40 |
| **Temat 128.** Fantastyczne dzieła architektury – PZ cz. 3 s. 78–79, Z cz. 3 s. 84–85, PM cz. 2 s. 43, M cz. 2 s. 41‒42 |
| wychowanie fizyczne* Ćwiczenie podań jednorącz i oburącz, kozłowanie piłki do minikoszykówki. Omówienie zasad bezpieczeństwa i współpracy.
 | * IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,c, 2.2d, 2.3a,b,c,e, 3.2, 3.3, 3.4, 3.6
* Wykonuje ćwiczenia doskonalące podania jednorącz i oburącz, kozłuje piłkę do minikoszykówki, przestrzegając zasad *fair play* i bezpieczeństwa.
 |
| **Temat 129.** Wizyta w teatrze – PZ cz. 3 s. 80–81, Z cz. 3 s. 86–87, PM cz. 2 s. 44, M cz. 2 s. 43‒44 |
| **Temat 130.** Sprawdzam siebie: Magia teatru ‒ Z cz. 3 s. 88‒89 |
| wychowanie fizyczne* Kozłowanie i rzuty piłki do kosza – gry i zabawy ze współzawodnictwem. Omówienie zasad bezpieczeństwa i współpracy.
 | * IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b, 2.2b,c,d,g, 2.3a, 3.2, 3.3, 3.4, 3.6
* Doskonali umiejętność kozłowania i rzuty piłką do kosza, uczestniczy w grach i zabawach ze współzawodnictwem, przestrzegając zasad *fair play* i bezpieczeństwa.
 |
| Wielkanoc |
| Treści kształcenia w poszczególnych edukacjach | **• Odniesienia do podstawy programowej****• Przewidywane osiągnięcia ucznia** |
| **Temat okolicznościowy 1.** Nadchodzi Wielkanoc – PZ cz. 3 s. 82–83, Z cz. 3 s. 90–91 |
| **Temat okolicznościowy 2.** Wielkanocne tradycje – PZ cz. 3 s. 84, Z cz. 3 s. 92–93 |