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

klasa 3 semestr 2 część 2

|  |  |
| --- | --- |
| XXVII krąg tematyczny: Błękitna planeta | |
| **Treści kształcenia w poszczególnych edukacjach** | • **Odniesienia do podstawy programowej**  • **Przewidywane osiągnięcia ucznia** |
| **Temat 131.** Nasza Ziemia – PZ cz. 4 s. 6–7, Z cz. 4 s. 4–5, PM cz. 2 s. 45, M cz. 2 s. 45 | |
| **wychowanie fizyczne**  • Gry i zabawy bieżne, skoczne i rzutne z nietypowymi przyborami, pokonywanie toru przeszkód. | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b,c, 2.2a,b,f,g, 2.3a,b,c,e, 3.1, 3.2, 3.4, 3.6  • Uczestniczy w grach i zabawach bieżnych, skocznych i rzutnych z nietypowymi przyborami zgodnie z poznanymi zasadami. |
| **Temat 132.** Las naszym skarbem – PZ cz. 4 s. 8–9, Z cz. 4 s. 6–7, PM cz. 2 s. 46, M cz. 2 s. 46 | |
| **Temat 133.** W parku narodowym – PZ cz. 4 s. 10–12, Z cz. 4 s. 8–9, PM cz. 2 s. 47, M cz. 2 s. 47 | |
| **wychowanie fizyczne**  • Wiosenny bieg terenowy z zadaniami – kształtowanie wytrzymałości i orientacji w terenie. Przypomnienie zasad bezpieczeństwa i współpracy. | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1b,c,d, 3.2, 3.4, 3.6  • Uczestniczy w biegu terenowym z zadaniami, kształtującym wytrzymałość i orientację w terenie. Przestrzega zasad *fair play* i bezpieczeństwa. |
| **Temat 134.** Chrońmy to, co najcenniejsze – PZ cz. 4 s. 13–15, Z cz. 4 s. 10–11, PM cz. 2 s. 48, M cz. 2 s. 48 | |
| **Temat 135.** Dzień odkrywców: Co nas czeka w maju? – PZ cz. 4 s. 16–17, Z cz. 4 s. 12–13 | |
| **wychowanie fizyczne**  • Gry i zabawy zręcznościowe i zwinnościowe z przyborami ze współzawodnictwem. | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b,c, 2.2b,f,g, 2.3a,b,c, 3.2, 3.4, 3.6  • Uczestniczy w grach i zabawach zręcznościowych i zwinnościowych, przestrzegając zasad *fair play*. |
| **XXVIII krąg tematyczny: Nasza ojczyzna** | |
| **Treści kształcenia w poszczególnych edukacjach** | • **Odniesienia do podstawy programowej**  • **Przewidywane osiągnięcia ucznia** |
| **Temat 136.** Majowe święta – PZ cz. 4 s. 18–21, Z cz. 4 s. 14–15, PM cz. 2 s. 49, M cz. 2 s. 49 | |
| **wychowanie fizyczne**  • Rzuty do celu i na odległość. „Turniej rycerski” – kształtowanie siły mięśni ramion i zwinności. Przypomnienie zasad bezpieczeństwa i współpracy. | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1b,c, 2.2a,b,f,g, 3.2, 3.3, 3.4, 3.6  • Doskonali rzuty do celu i na odległość. Uczestniczy w „Turnieju rycerskim”, kształtującym siłę mięśni ramion i zwinność, przestrzegając zasad *fair play* i bezpieczeństwa. |
| **Temat 137.** W pracowni mistrza Matejki – PZ cz. 4 s. 22–23, Z cz. 4 s. 16–17, PM cz. 2 s. 50–51, M cz. 2 s. 50 | |
| **Temat 138.** Polacy za granicą – PZ cz. 4 s. 24–25, Z cz. 4 s. 18–20, PM cz. 2 s. 52–53, M cz. 2 s. 51 | |
| **wychowanie fizyczne**  • Ćwiczenia i zabawy ruchowe z różnymi rodzajami piłek – rzuty, chwyty, kozłowanie i prowadzenie piłki nogą. Przypomnienie 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,f, 3.2, 3.3, 3.4, 3.6  • Wykonuje ćwiczenia i uczestniczy w zabawach ruchowych z różnymi rodzajami piłek. Przestrzega zasad *fair play* i bezpieczeństwa i współpracy. |
| **Temat 139.** Wielki Polak, wielki człowiek – PZ cz. 4 s. 26–27, Z cz. 4 s. 21–23, PM cz. 2 s. 54, M cz. 2 s. 52 | |
| **Temat 140.** Dzień odkrywców: Wycieczka w góry – PZ cz. 4 s. 28–29, Z cz. 4 s. 24–25 | |
| **wychowanie fizyczne**  • Ćwiczenia w prowadzeniu piłki nogą i strzałach na bramkę – mecz minipiłki nożnej. Przypomnienie zasad bezpieczeństwa i współpracy. | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b,c, 2.2.c,g, 2.3a,b,e, 3.2, 3.3, 3.4, 3.6  • Doskonali prowadzenie piłki nogą i strzały na bramkę, uczestniczy w meczu minipiłki nożnej, przestrzegając zasad *fair play* i bezpieczeństwa. |
| **XXIX krąg tematyczny: W świecie książek** | |
| **Treści kształcenia w poszczególnych edukacjach** | • **Odniesienia do podstawy programowej**  • **Przewidywane osiągnięcia ucznia** |
| **Temat 141.** Kto lubi czytać? – PZ cz. 4 s. 30–32, Z cz. 4 s. 26–28, PM cz. 2 s. 55–56, M cz. 2 s. 53–54 | |
| **wychowanie fizyczne**  • Gry i zabawy zwinnościowe – ćwiczenia z mocowaniem w parach i drużynach. Przypomnienie zasad bezpieczeństwa i współpracy. | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b,e, 2.2f, 2.3a,c,e, 3.2, 3.4, 3.6  • Uczestniczy w grach i zabawach zwinnościowych, wykonuje ćwiczenia z mocowaniem w parach i drużynach, przestrzegając zasad *fair play* i bezpieczeństwa. |
| **Temat 142.** Świat gazet i czasopism – PZ cz. 4 s. 33–34, Z cz. 4 s. 29–30, PM cz. 2 s. 57, M cz. 2 s. 55–56 | |
| **Temat 143.** Spotkanie z Karolcią – Z cz. 4 s. 31–33, PM cz. 2 s. 58–59, M cz. 2 s. 57 | |
| **wychowanie fizyczne**  • Gry i zabawy ogólnorozwojowe rozwijające psychomotorykę zgodnie z podanymi zasadami bezpieczeństwa i współpracy. | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b, 2.2a, 3.2, 3.4, 3.6  • Uczestniczy w grach i zabawach ogólnorozwojowych rozwijających psychomotorykę, przestrzegając zasad *fair play* i bezpieczeństwa. |
| **Temat 144.** Przygody Karolci – Z cz. 4 s. 34–35, PM cz. 2 s. 60–61, M cz. 2 s. 58 | |
| **Temat 145.** Potyczki ortograficzne: Zamieszanie z „samym *h*” – PZ cz. 4 s. 35, Z cz. 4 s. 36–37 | |
| **wychowanie fizyczne**  • Rzuty do kosza po kozłowaniu i po podaniu – kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej i celności. Przypomnienie zasad bezpieczeństwa i współpracy. | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b, 2.2c,d,g, 3.2, 3.3, 3.4, 3.6  • Doskonali rzuty do kosza po kozłowaniu i po podaniu, wykonuje ćwiczenia kształtujące koordynację wzrokowo-ruchową i celność, przestrzegając ustalonych zasad. |
| **XXX krąg tematyczny: Maj wokół nas** | |
| **Treści kształcenia w poszczególnych edukacjach** | • **Odniesienia do podstawy programowej**  • **Przewidywane osiągnięcia ucznia** |
| **Temat 146.** Zielono mi – PZ cz. 4 s. 36–37, Z cz. 4 s. 38, PM cz. 2 s. 62–63, M cz. 2 s. 59 | |
| **wychowanie fizyczne**  • Gry i zabawy bieżne i zwinnościowe (wyścigi na czworakach, wspinanie się, ćwiczenia równoważne) na terenie przyszkolnym. Przypomnienie 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,c,f,g, 2.3a, 3.2, 3.4, 3.6  • Uczestniczy w grach i zabawach bieżnych i zwinnościowych (wyścigi na czworakach, wspinanie się, ćwiczenia równoważne) w terenie. przestrzegając zasad *fair play* i bezpieczeństwa. |
| **Temat 147.** Woda – bezcenny dar – PZ cz. 4 s. 38–39, Z cz. 4 s. 39–41, PM cz. 2 s. 64–65, M cz. 2 s. 60–61 | |
| **Temat 148.** Kto mieszka w jeziorze? – PZ cz. 4 s. 40–43, Z cz. 4 s. 42–44, PM cz. 2 s. 66–67, M cz. 2 s. 62 | |
| **wychowanie fizyczne**  • Gry i zabawy zespołowe na boisku – wyścigi rzędów, rzuty do celu. Przypomnienie 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, 2.3a,e, 3.1, 3.2, 3.4, 3.6  • Uczestniczy w grach i zabawach zespołowych na boisku (wyścigi rzędów, rzuty do celu), przestrzegając zasad *fair play* i bezpieczeństwa. |
| **Temat 149.** Moja mama jest wspaniała – PZ cz. 4 s. 44–45, Z cz. 4 s. 45–47, PM cz. 2 s. 68–69, M cz. 2 s. 63 | |
| **Temat 150.** Sprawdzam siebie: Maj pachnący kwiatami – Z cz. 4 s. 48–49 | |
| **wychowanie fizyczne**  • Skoki z odbicia jednonóż nad przeszkodami – kształtowanie skoczności. Przypomnienie zasad bezpieczeństwa. | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1b,c, 2.2b,f, 2.3a, 3.2, 3.4, 3.6  • Wykonuje skoki z odbicia jednonóż nad przeszkodami oraz inne ćwiczenia kształtujące skoczność, przestrzegając zasad bezpieczeństwa. |
| **XXXI krąg tematyczny: W świecie dzieci** | |
| **Treści kształcenia w poszczególnych edukacjach** | • **Odniesienia do podstawy programowej**  • **Przewidywane osiągnięcia ucznia** |
| **Temat 151.** Nasze podwórko – PZ cz. 4 s. 46–49, Z cz. 4 s. 50–51, PM cz. 2 s. 70–71, M cz. 2 s. 64 | |
| **wychowanie fizyczne**  • Ćwiczenia, gry i zabawy ruchowe z piłką – rzucanie, chwytanie i kozłowanie. Przypomnienie zasad bezpieczeństwa. | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b, 2.2b, 2.3a,b,c,e, 3.2, 3.3, 3.4, 3.6  • Uczestniczy w grach i zabawach ruchowych z piłką (rzuca, chwyta i kozłuje), przestrzegając zasad *fair play* i bezpieczeństwa. |
| **Temat 152.** Mamy swoje prawa – PZ cz. 4 s. 50–51, Z cz. 4 s. 52–53 | |
| **Temat 153.** Mamy swoje marzenia – PZ cz. 4 s. 52–53, Z cz. 4 s. 54–55, PM cz. 2 s. 72–73, M cz. 2 s. 65 | |
| **wychowanie fizyczne**  • Tańce i zabawy z różnych stron świata – rozwijanie poczucia rytmu i estetyki ruchów. | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,c, 2.3a,c, 3.1, 3.2, 3.4, 3.6  • Tańczy i uczestniczy w zabawach z różnych stron świata, przestrzegając ustalonych zasad. |
| **Temat 154.** Dobry doktor – PZ cz. 4 s. 54–55, Z cz. 4 s. 56–57, PM cz. 2 s. 74–75, M cz. 2 s. 66 | |
| **Temat 155.** Dzień odkrywców: Co nas czeka w czerwcu? – PZ cz. 4 s. 56–57, Z cz. 4 s. 58–59 | |
| **wychowanie fizyczne**  • Rzuty i chwyty piłek w grach i zabawach dzieci z różnych krajów. Przypomnienie zasad bezpieczeństwa i współpracy. | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a, 2.2b,d, 2.3a,c, 3.1, 3.2, 3.4, 3.6  • Uczestniczy w grach i zabawach dzieci z różnych stron świata, doskonalących rzuty i chwyty piłek, przestrzegając zasad *fair play* i bezpieczeństwa. |
| **XXXII krąg tematyczny: W Europie** | |
| **Treści kształcenia w poszczególnych edukacjach** | • **Odniesienia do podstawy programowej**  • **Przewidywane osiągnięcia ucznia** |
| **Temat 156.** Nasi sąsiedzi – PZ cz. 4 s. 58–59, Z cz. 4 s. 60–62, PM cz. 2 s. 76, M cz. 2 s. 67–68 | |
| **wychowanie fizyczne**  • Gry i zabawy na boisku z różnymi rodzajami piłek. Przypomnienie zasad bezpieczeństwa i współpracy. | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b,c, 2.2b,c, 2.3a,c,e, 3.2, 3.4, 3.6  • Uczestniczy w grach i zabawach na boisku z różnymi rodzajami piłek, przestrzegając zasad *fair play* i bezpieczeństwa. |
| **Temat 157.** Poznajemy kraje europejskie – PZ cz. 4 s. 60–61, Z cz. 4 s. 63–64, PM cz. 2 s. 77–78, M cz. 2 s. 69 | |
| **Temat 158.** Spotkanie z psem Lampo – Z cz. 4 s. 65–66, PM cz. 2 s. 79–80, M cz. 2 s. 70 | |
| **wychowanie fizyczne**  • Gry i zabawy ze współzawodnictwem drużynowym – tor przeszkód. Przypomnienie 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,f, 2.3a,b, 3.1, 3.2, 3.4, 3.6  • Uczestniczy w grach i zabawach ze współzawodnictwem drużynowym, pokonuje tor przeszkód, przestrzegając zasad *fair play* i bezpieczeństwa. |
| **Temat 159.** Przygody psa Lampo – Z cz. 4 s. 67–69, PM cz. 2 s. 81–82, M cz. 2 s. 71 | |
| **Temat 160.** Dzień odkrywców: Kulturalne podróże po Europie – PZ cz. 4 s. 62–63, Z cz. 4 s. 70–71 | |
| **wychowanie fizyczne**  • Gry i zabawy terenowe o charakterze bieżnym – kształtowanie zwinności i szybkości. Przypomnienie 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,e, 3.2, 3.4, 3.6  • Uczestniczy w grach i zabawach terenowych o charakterze bieżnym, wykonuje ćwiczenia kształtujące zwinność i szybkość, przestrzegając zasad *fair play* i bezpieczeństwa. |
| **XXXIII krąg tematyczny: Wkrótce wakacje** | |
| **Treści kształcenia w poszczególnych edukacjach** | • **Odniesienia do podstawy programowej**  • **Przewidywane osiągnięcia ucznia** |
| **Temat 161.** Dzień taty – PZ cz. 4 s. 64–65, Z cz. 4 s. 72–73, PM cz. 2 s. 83, M cz. 2 s. 72 | |
| **wychowanie fizyczne**  • Gry i zabawy doskonalące skoki z odbicia jednonóż i obunóż nad niskimi przeszkodami. Przypomnienie zasad bezpieczeństwa i współpracy. | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b,c, 2.3a,e, 3.2, 3.4, 3.6  • Uczestniczy w grach i zabawach doskonalących skoki z odbicia jednonóż i obunóż nad niskimi przeszkodami, przestrzegając zasad *fair play* i bezpieczeństwa. |
| **Temat 162.** Bezpieczne wakacje – PZ cz. 4 s. 66–67, Z cz. 4 s. 74–77, PM cz. 2 s. 84, M cz. 2 s. 73–74 | |
| **Temat 163.** Wakacyjne plany – PZ cz. 4 s. 68–69, Z cz. 4 s. 78–79, PM cz. 2 s. 85, M cz. 2 s. 75–76 | |
| **wychowanie fizyczne**  • Gry i zabawy bieżne i zręcznościowe – sztafety wahadłowe, skoki przez skakankę. 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,b, 2.3e, 3.1, 3.2, 3.4, 3.6  • Uczestniczy w grach i zabawach bieżnych i zręcznościowych, wykonuje skoki przez skakankę, przestrzegając zasad *fair play* i bezpieczeństwa. |
| **Temat 164.** Co nas czeka w czwartej klasie? – PZ cz. 4 s. 70–73, Z cz. 4 s. 80–81, PM cz. 2 s. 86, M cz. 2 s. 77–78 | |
| **Temat 165.** Dzień odkrywców: Wakacje tuż, tuż… – PZ cz. 4 s. 74–76, Z cz. 4 s. 82–85 | |
| **wychowanie fizyczne**  • „Wakacyjne podróże” – tor przeszkód: kształtowanie zwinności i równowagi. Przypomnienie zasad bezpieczeństwa przebywania nad wodą i w górach ze względu na środowisko naturalne i ochronę przyrody. | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 1.9, 2.1a,b,c,d, 2.3a,b, 3.2, 3.4, 3.6  • Pokonuje tor przeszkód kształtujący zwinność i równowagę. Zna zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach oraz rozumie znaczenie ochrony środowiska. |