Rozkład materiału nauczania

klasa 1 semestr 2 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.

|  |
| --- |
| XIX krąg tematyczny: Dużo umiem, dużo wiem |
| Treści kształcenia w poszczególnych edukacjach | • Odniesienia do podstawy programowej• Przewidywane osiągnięcia ucznia |
| **Temat 91.** W świecie liter – PZ cz. 3 s. 4–6, Z cz. 3 s. 4–5, PM cz. 2 s. 4, M cz. 2 s. 4 |
| wychowanie fizyczne• Ćwiczenia prawidłowego chodu – lekcja korekcyjno-zdrowotna (przyjmowanie prawidłowej postawy do ćwiczeń, ćwiczenia z piłką). 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,f, 2.3a,e, 3.4, 3.6• Przyjmuje prawidłową postawę do ćwiczeń. Pokonuje w biegu przeszkody. Wykonuje ćwiczenia z piłką i ćwiczenia zwinnościowe. Przestrzega zasad bezpieczeństwa.  |
| **Temat 92.** Bawimy się słowami – PZ cz. 3 s. 7, Z cz. 3 s. 6–7, PM cz. 2 s. 5, M cz. 2 s. 5 |
| **Temat 93.** Tworzymy opowieści ‒ PZ cz. 3 s. 8‒10, Z cz. 3 s. 8, PM cz. 2 s. 6, M cz. 2 s. 6 |
| wychowanie fizyczne• Zabawy orientacyjno-porządkowe doskonalące reakcje na sygnały. Zasady współpracy i bezpieczeństwa.  | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b, 2.3a,e, 3.4, 3.6• Przestrzega zasad *fair play* i bezpieczeństwa ~~i~~ podczas zabaw ruchowych. |
| **Temat 94.** Jestem mistrzem pięknego pisania – PZ cz. 3 s. 11–13, Z cz. 3 s. 9, PM cz. 2 s. 7, M cz. 2 s. 7 |
| **Temat 95.** Dzień odkrywców. Każdy z nas jest w czymś dobry – DO s. 40–41 |
| wychowanie fizyczne• Rywalizacja sportowa – zabawy bieżne, turniej sportowy (skoki w dal, rzuty do celu, skoki przez skakankę). 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, 2.3a,e, 3.2, 3.4, 3.6• Uczestniczy w grach i zabawach ze współzawodnictwem, respektując ich zasady. |
| XX krąg tematyczny: Bawimy się razem |
| Treści kształcenia w poszczególnych edukacjach | • Odniesienia do podstawy programowej• Przewidywane osiągnięcia ucznia |
| **Temat 96.** Jesteśmy dla siebie mili – PZ cz. 3 s. 14–15, Z cz. 3 s. 10–11, PM cz. 2 s. 8, M cz. 2 s. 8 |
| wychowanie fizyczne• Zabawy ogólnorozwojowe – ćwiczenia orientacji w przestrzeni (zabawy zespołowe). Zasady współpracy i bezpieczeństwa. | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1b,c, 2.2a, 2.3a,e, 3.2, 3.4, 3.6• Doskonali orientację w przestrzeni w ćwiczeniach zwinnościowych i zabawach zespołowych, przestrzegając zasad *fair play* i bezpieczeństwa. |
| **Temat 97.** W królestwie Ósmej Tajemnicy – PZ cz. 3 s. 16–17, Z cz. 3 s. 12–13, PM cz. 2 s. 9, M cz. 2 s. 9 |
| **Temat 98.** Zima za oknem – PZ cz. 3 s. 18–21, Z cz. 3 s. 14, PM cz. 2 s. 10, M cz. 2 s. 10 |
| wychowanie fizyczne• Zabawy ogólnorozwojowe doskonalące reakcję na sygnały (reakcja na sygnały, wzmacnianie mięśni brzucha i nóg, kształtowanie prawidłowej postawy ciała). Zasady współpracy.  | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1b, 2.2a,b, 2.3a,b,e, 3.4, 3.6• Wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i nóg oraz kształtujące prawidłową postawę, przestrzegając ustalonych zasad. |
| **Temat 99.** Zimowe zabawy – PZ cz. 3 s. 22–23, Z cz. 3 s. 15–16, PM cz. 2 s. 11, M cz. 2 s. 11 |
| **Temat 100.** Dzień odkrywców. Białe szaleństwa ‒ DO s. 42‒43 |
| wychowanie fizyczne• Gry i zabawy związane z zimą (zabawy ruchowe przy muzyce, zabawy naśladowcze). Zasady współpracy i bezpieczeństwa.  | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b, 2.2b, 2.3a,e, 3.1, 3.2, 3.4, 3.6• Uczestniczy w grach i zabawach ruchowych i naśladowczych przy muzyce, przestrzegając zasad *fair play*. |
| XXI krąg tematyczny: Dbamy o zdrowie |
| Treści kształcenia w poszczególnych edukacjach | • Odniesienia do podstawy programowej• Przewidywane osiągnięcia ucznia |
| **Temat 101.** Gdy jesteśmy chorzy ‒ PZ cz. 3 s. 24–25, Z cz. 3 s. 17–18, PM cz. 2 s. 12, M cz. 2 s. 12 |
| wychowanie fizyczne• Zabawy ruchowe doskonalące refleks i reakcję na sygnały (marsz i bieg w różnych kierunkach). Zasady współpracy i bezpieczeństwa.  | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b, 2.3a,e, 3.4, 3.6• Uczestniczy w marszu i biegach doskonalących refleks i reakcję na sygnały. Przestrzega zasad bezpieczeństwa.  |
| **Temat 102.** Co piszczy w starej szafie? – PZ cz. 3 s. 26–27, Z cz. 3 s. 19–20, PM cz. 2 s. 13, M cz. 2 s. 13 |
| **Temat 103.** Po leki do apteki – PZ cz. 3 s. 28–29, Z cz. 3 s. 21–22, PM cz. 2 s. 14, M cz. 2 s. 14‒15 |
| wychowanie fizyczne • Pokonywanie przeszkód przeskokiem jednonóż i obunóż, ćwiczenie chwytu do zwisu. Zasady współpracy i bezpieczeństwa. | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1b,c,d, 2.3a,b,,e, 3.4, 3.6• Pokonuje przeszkody jednonóż i obunóż. Wykonuje ćwiczenia zwinnościowe, przestrzega zasad bezpieczeństwa. |
| **Temat 104.** Co mądra głowa nosi na głowie? – PZ cz. 3 s. 30–31, Z cz. 3 s. 23–24, PM cz. 2 s. 15, M cz. 2 s. 16 |
| **Temat 105.** Dzień odkrywców. Święto Kapelusza ‒ DO s. 44‒45 |
| wychowanie fizyczne• Gry i zabawy bieżne ze współzawodnictwem – doskonalenie rzutów do celu. Zasady współpracy i bezpieczeństwa.  | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1b, 2.2a,b,f, 2.3a,b,e, 3.2, 3.4, 3.6• Doskonali rzuty do celu w grach i zabawach bieżnych. Właściwie zachowuje się w sytuacji przegranej i wygranej. Przestrzega zasad *fair play* i bezpieczeństwa.  |
| XXII krąg tematyczny: Ziemia naszym domem |
| Treści kształcenia w poszczególnych edukacjach | • Odniesienia do podstawy programowej• Przewidywane osiągnięcia ucznia |
| **Temat 106.** Chcemy żyć w czystym świecie – PZ cz. 3 s. 32–33, Z cz. 3 s. 25–26, PM cz. 2 s. 16, M cz. 2 s. 17 |
| wychowanie fizyczne• Ćwiczenia ruchowe kształtujące prawidłową postawę ciała. Zasady współpracy i bezpieczeństwa.  | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1b,c, 2.2a,b, 2.3a,e, 3.2, 3.4, 3.6• Wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała, przestrzegając zasad bezpieczeństwa. |
| **Temat 107.** Hałas nam szkodzi – PZ cz. 3 s. 34–35, Z cz. 3 s. 27–28, PM cz. 2 s. 17, M cz. 2 s. 18‒19 |
| **Temat 108.** Mamy sposoby na śmieci – PZ cz. 3 s. 35–37, Z cz. 3 s. 29, PM cz. 2 s. 18, M cz. 2 s. 20 |
| wychowanie fizyczne• Kształtowanie zręczności w posługiwaniu się piłką i koordynacji wzrokowo-ruchowej (rzuty, chwyty, rzuty do celu). Zasady współpracy i bezpieczeństwa.  | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1b, 2.2a,b, 2.3a,e, 3.2, 3.4, 3.6• Rzuca, podaje i chwyta piłkę wybranym sposobem. Rzuca do celu. Przestrzega zasad bezpieczeństwa.  |
| **Temat 109.** Co możemy zrobić dla środowiska? – PZ cz. 3 s. 34‒35, Z cz. 3 s. 30–31, PM cz. 2 s. 19, M cz. 2 s. 21 |
| **Temat 110.** Dzień odkrywców. Mali ekolodzy ‒ DO s. 46‒47, PZ cz. 3 s. 38‒39 |
| wychowanie fizyczne• Ćwiczenia w zwisach i podporach metodą stacyjną (skoki jednonóż i obunóż, zwisy, pełzanie, toczenie). Zasady współpracy i bezpieczeństwa.  | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1b,c,d,e, 2.3a,e, 3.4, 3.6• Pokonuje tor przeszkód, skacząc jednonóż i obunóż, pełzając, tocząc, wykonując zwisy. Przestrzega zasad *fair play* i bezpieczeństwa.  |
| XXIII krąg tematyczny: Witamy wiosnę |
| Treści kształcenia w poszczególnych edukacjach | • Odniesienia do podstawy programowej• Przewidywane osiągnięcia ucznia |
| **Temat 111.** Kłopoty z marcową pogodą ‒ PZ cz. 3 s. 40–41, Z cz. 3 s. 32–33, PM cz. 2 s. 20, M cz. 2 s. 22 |
| wychowanie fizyczne• Omawianie znaczenia higieny i aktywności ruchowej dla zdrowia. Wiosenne zabawy ruchowe, pląsy i zabawy w kręgu. Zasady współpracy i bezpieczeństwa.  | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b,e, 2.3a,e, 3.1, 3.2, 3.4, 3.6• Rozumie znaczenie higieny i aktywności fizycznej dla zdrowia. Przestrzega zasad *fair play* i bezpieczeństwa.  |
| **Temat 112.** Szukamy wiosny ‒ PZ cz. 3 s. 42–45, Z cz. 3 s. 34–35, PM cz. 2 s. 21, M cz. 2 s. 23 |
| **Temat 113.** Co wiosną słychać u zwierząt? – PZ cz. 3 s. 46–47, Z cz. 3 s. 36–37, PM cz. 2 s. 22, M cz. 2 s. 24 |
| wychowanie fizyczne• Zabawy i gry terenowe – przejścia równoważne po przeszkodach terenowych, rzuty do celu. 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,c, 2.3a,e, 3.4, 3.6• Uczestniczy w zabawach i grach terenowych, pokonując przeszkody, wykonując rzuty do celu. Przestrzega zasad bezpieczeństwa. |
| **Temat 114.** Wiosna nad rzeką ‒ PZ cz. 3 s. 47–49, Z cz. 3 s. 38–39, PM cz. 2 s. 23, M cz. 2 s. 25‒26 |
| **Temat 115.** Dzień odkrywców. Witamy wiosnę ‒ DO s. 48‒49, PZ cz. 3 s. 48 |
| wychowanie fizyczne• Chwyty i podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej – kształtowanie zręczności i koordynacji wzrokowo-ruchowej. 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,f, 2.3a,e, 3.2, 3.4, 3.6• Podaje i chwyta piłkę oburącz. Uczestniczy w zabawach i grach z piłkami, przestrzegając zasad *fair play* i bezpieczeństwa. |
| XXIV krąg tematyczny: Dbamy o swoje bezpieczeństwo |
| Treści kształcenia w poszczególnych edukacjach | • Odniesienia do podstawy programowej• Przewidywane osiągnięcia ucznia |
| **Temat 116.** Umiemy postępować ze zwierzętami ‒ PZ cz. 3 s. 50–51, Z cz. 3 s. 40–41 |
| wychowanie fizyczne• Ćwiczenia gimnastyczne z przyborami – zabawy bieżne. Zasady współpracy i bezpieczeństwa.  | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1b,c, 2.2a,b,f, 2.3a,e, 3.2, 3.4, 3.6• Biega, przenosząc piłkę. Rzuca i chwyta piłkę. Rzuca do celu. Przestrzega zasad bezpieczeństwa. |
| **Temat 117.** Wyruszamy na rowerowy szlak ‒ PZ cz. 3 s. 52‒53, Z cz. 3 s. 42‒43, PM cz. 2 s. 24‒25, M cz. 2 s. 27‒28 |
| **Temat 118.** Ostrożności nigdy za wiele ‒ PZ cz. 3 s. 54‒55, Z cz. 3 s. 44‒45, PM cz. 2 s. 26, M cz. 2 s. 29 |
| wychowanie fizyczne• Jakim zwierzęciem jestem? – zabawy naśladowcze (pokonywanie przeszkód, rzuty do celu). Zasady współpracy.  | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1b,c,d, 2.3a,e, 3.1, 3.2, 3.4, 3.6• Uczestniczy w zabawach ruchowych: pokonuje przeszkody i rzuca do celu. Przestrzega zasad współpracy*.*  |
| **Temat 119.** Kto nam pomaga? ‒ PZ cz. 3 s. 56‒57, Z cz. 3 s. 46‒47, PM cz. 2 s. 27, M cz. 2 s. 30 |
| **Temat 120.** Dzień odkrywców. Bezpieczna i zdrowa droga rowerowa ‒ DO s. 50‒51 |
| wychowanie fizyczne• Przejścia równoważne po przeszkodach terenowych ‒ kształtowanie równowagi (przeskoki zawrotne, chodzenie po ławeczce, zabawy bieżne, toczenie przedmiotów). Zasady współpracy i bezpieczeństwa.  | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1b,c,,d, 2.2f, 2.3a,e, 3.2, 3.4, 3.6• Kształtuje równowagę, w tym przeskoki zawrotne i chodzenie po ławeczce. Toczy przedmioty. Przestrzega zasad bezpieczeństwa. |
| XXV krąg tematyczny: Z wizytą na wsi |
| Treści kształcenia w poszczególnych edukacjach | • Odniesienia do podstawy programowej• Przewidywane osiągnięcia ucznia |
| **Temat 121.** Na polu ‒ PZ cz. 3 s. 58‒59, Z cz. 3 s. 48‒49, PM cz. 2 s. 28, M cz. 2 s. 31 |
| wychowanie fizyczne• Sprawni i skoczni ‒ zabawy ruchowe ze skakankami (skok obunóż i jednonóż, wyścigi rzędów). Zasady 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,e, 3.2, 3.4, 3.6• Doskonali skoki przez skakankę. Przestrzega zasad *fair play* i bezpieczeństwa. |
| **Temat 122.** Na wiejskim podwórku ‒ PZ cz. 3 s. 60, Z cz. 3 s. 50‒51, PM cz. 2 s. 29, M cz. 2 s. 32 |
| **Temat 123.** Zwierzęta wokół nas ‒ PZ cz. 3 s. 60–63, Z cz. 3 s. 52–54, PM cz. 2 s. 30, M cz. 2 s. 33 |
| wychowanie fizyczne• Naśladowcze zabawy ruchowe, orientacyjne i bieżne (skoki jednonóż i obunóż, przyjmowanie pozycji wyjściowych). Zasady współpracy i bezpieczeństwa.  | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b,c,e, 2.3a,e, 3.4, 3.6• Uczestniczy w naśladowczych zabawach ruchowych z wykorzystaniem skoków. Przestrzega zasad bezpieczeństwa.  |
| **Temat 124.** Zapraszamy gości ‒ PZ cz. 3 s. 64‒65, Z cz. 3 s. 55‒56, PM cz. 2 s. 31, M cz. 2 s. 34 |
| **Temat 125.** Dzień odkrywców. W wiejskiej zagrodzie ‒ DO s. 52‒53 |
| wychowanie fizyczne• Kozłowanie piłki ‒ ćwiczenie zmiany rytmu, ręki kozłującej i kierunku poruszania się. Zasady współpracy i bezpieczeństwa.  | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1b,c, 2.3a,e, 3.2, 3.3, 3.4, 3.6• Kozłuje piłkę ze zmianą rytmu, ręki i kierunku poruszania się. Przestrzega zasad bezpieczeństwa.  |
| XXVI krąg tematyczny: W świecie wyobraźni |
| Treści kształcenia w poszczególnych edukacjach | • Odniesienia do podstawy programowej• Przewidywane osiągnięcia ucznia |
| **Temat 126.** Lubimy fantazjować – PZ cz. 3 s. 66‒67, Z cz. 3 s. 57‒58, PM cz. 2 s. 32, M cz. 2 s. 35 |
| wychowanie fizyczne• Gry i zabawy bieżne z różnymi piłkami. | • IX 1.1 1.2 1.3 1.4 1.5 1.6 1.7 2.1b 2.1c 2.3a 2.3e 3.2 3.3 3.4 3.6• Uczestniczy w grach i zabawach ruchowych z różnymi piłkami, przestrzegając ustalonych zasad. |
| **Temat 127.** Wieczór ciekawych opowieści ‒ PZ cz. 3 s. 68–70, Z cz. 3 s. 59, PM cz. 2 s. 33, M cz. 2 s. 36 |
| **Temat 128.** O zachowaniu w teatrze ‒ PZ cz. 3 s. 68–69, 71, Z cz. 3 s. 60–61, PM cz. 2 s. 34, M cz. 2 s. 37 |
| wychowanie fizyczne• Rzuty i chwyty ‒ ćwiczenia z piłką w parach (podrzucanie, chwyty piłki, turlanie). | • IX 1.1 1.2 1.3 1.4 1.5 1.6 1.7 2.1b 2.1c 2.3a 2.3e 3.2 3.3 3.4 3.6• Wykonuje ćwiczenia z piłką zgodnie z podanymi zasadami. |
| **Temat 129.** Aktorzy w teatrze lalek – PZ cz. 3 s. 72–73, Z cz. 3 s. 62, PM cz. 2 s. 35, M cz. 2 s. 38 |
| **Temat 130.** Dzień odkrywców. Bawimy się w teatr ‒ DO s. 54‒55, Z cz. 3 s. 63‒65 |
| wychowanie fizyczne• Rozmowa na temat codziennego dbania o higienę osobistą i jej wpływu na zdrowie człowieka. Zabawy bieżne i rzutne – ćwiczenia kształtujące szybkość i zwinność**.** | • IX 1.1 1.2 1.3 1.4 1.5 1.6 1.7 2.1a 2.1b 2.1c 2.3a 2.3c 2.3e 3.2 3.4 3.6• Zna zasady codziennej higieny osobistej. Uczestniczy w zajęciach ruchowych zgodnie z zasadami współpracy podczas wspólnej zabawy. |
| Wielkanoc |
| Treści kształcenia w poszczególnych edukacjach | • Odniesienia do podstawy programowej• Przewidywane osiągnięcia ucznia |
| **Temat okolicznościowy 1.** Przygotowania do Świąt Wielkanocnych ‒ PZ cz. 3 s. 74‒75, Z cz. 3 s. 66‒67 |
| **Temat okolicznościowy 2.** Wielkanocne zwyczaje ‒ PZ cz. 3 s. 74‒75, Z cz. 3 s. 68‒69 |