

Rozkład materiału wychowania fizycznego na 1. tydzień września

(135 minut – 3 godz. lekcyjne)

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
Jestem i bawię się z innymi. Integracja grupy (45 min)	IX 3.4) Uczestniczy w zabawach i grach zespołowych (...) IX 3.3) Respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych (...)	– Rozwija sprawność fizyczną przez uczestnictwo w grach i zabawach organizacyjno-porządkowych. – Przestrzega reguł w grach i zabawach organizacyjno-porządkowych.	1) zabawy organizujące grupę za pomocą muzyki (sygnałów dźwiękowych); 2) zabawy wzrokowe z kostką, lizakiem, berek grupujący, berek z szarfami; taniec integracyjny, np. krakowiak; 3) ustalenie zasad obowiązujących w czasie zajęć wychowania fizycznego; 4) obserwacja umiejętności ruchowych w zabawach.	Podstawowe <ul style="list-style-type: none"> Uczestniczy aktywnie w zabawach organizacyjno-porządkowych. Stara się przestrzegać reguł podczas zabaw.
				Ponadpodstawowe <ul style="list-style-type: none"> Przestrzega reguł podczas zabaw.
W zdrowym ciele zdrowy duch. Kształtowanie nawyków higienicznej postawy (45 min)	IX. 1.1) Utrzymuje w czystości ręce i całe ciało, przebiera się przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu, wykonuje te czynności samodzielnie i w stosownym momencie	– Przestrzega zasad higieny w czasie posiłków i zajęć.	1) zabawy symulacyjne – nawyk mycia rąk; 2) odpoczynek zapobiegający zmęczeniu fizycznemu i umysłowemu – zabawy relaksujące: masażyki, ćwiczenia oddechowe; 3) taniec na siedząco, np. do melodii <i>Ojciec Wirgiliusz</i> ; 4) ćwiczenia zapobiegające zniekształceniom stóp i kształtujące	Podstawowe <ul style="list-style-type: none"> Wykonuje w grupie ćwiczenia zapobiegające zmęczeniu. Przestrzega podstawowych zasad higieny w czasie ćwiczeń i po ćwiczeniach ruchowych.
				Ponadpodstawowe <ul style="list-style-type: none"> Określa, kiedy jest zmęczony, i przy pomocy N. dobiera sposób odpoczynku.

AUTORZY: Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
	IX 1.3) Wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia		prawidłową postawę podczas siedzenia, stania.	
Taniec łączy. Przestrzeganie zasad w czasie tańców i zabaw z muzyką (45 min)	IX 3.6) Układa zespołowe gry ruchowe i w nich uczestniczy (...)	– Wykonuje tańce wspomagające integrację.	1) ćwiczenia rytmizacji; 2) pożegnalny taniec integracyjny.	Podstawowe
	IX 3.3) Respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych (...)			Ponadpodstawowe

AUTORZY:Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Rozkład materiału wychowania fizycznego na 2. tydzień września

(135 minut – 3 godz. lekcyjne)

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
Magiczne ręce dzieci. Rzuty i chwytów lewą i prawą ręką z użyciem różnych przyborów (45 min)	IX 2.1) Przyjmuje podstawowe pozycje wyjściowe do ćwiczeń (...) IX 2.3) Rzuca i podaje jednoręcz, w miejscu i w ruchu (...) piłką małą (...)	– Wykonuje rzuty małymi przedmiotami lewą i prawą ręką w miejscu. – Wykonuje rzuty małymi przedmiotami lewą i prawą ręką w ruchu.	1) gimnastyka rąk, ramion, mięśni, m.in. z wykorzystaniem zabaw muzyczno-ruchowych (np. „Samolot”, „Deszczyk”); 2) planowanie toru rzutu – ćwiczenia koordynacji wzrokowo-ruchowo-przestrzennej; przewidywanie trajektorii lotu; 3) ćwiczenia w mięciu papieru prawą i lewą ręką; ćwiczenia mięśni rąk; 4) zabawy rzutne z woreczkami, chusteczkami, papierowymi kulami piłeczkami, w miejscu i w ruchu, prawą i lewą ręką.	Podstawowe <ul style="list-style-type: none"> • Przygotowuje ręce, ramiona, mięśnie do wykonywania rzutów. • Podejmuje próby rzutów małymi przedmiotami, zarówno lewą, jak i prawą ręką, z pozycji stojącej w miejscu. • Podejmuje próby rzutów małymi przedmiotami, zarówno lewą, jak i prawą ręką, w pozycji w ruchu.
				Ponadpodstawowe <ul style="list-style-type: none"> • Rzuca małymi przedmiotami, zachowując planowany tor rzutu.
Sprytni jak wiewiórki. Rzuty małymi przedmiotami do celu, naprzemienne wyrzucanie piłeczek (45 min)	IX 2.3) Rzuca i podaje jednoręcz, w miejscu i w ruchu (...) piłką małą, rzuca małymi przedmiotami na odległość i do celu (...)	– Wykonuje rzuty małymi przedmiotami lewą i prawą ręką w miejscu. – Wykonuje rzuty małymi przedmiotami lewą i prawą ręką w ruchu.	1) gimnastyka rąk, ramion, mięśni, m.in. z wykorzystaniem zabaw muzyczno-ruchowych („Orzeszki”, „Deszczyk” z modyfikacjami); 2) planowanie toru rzutu – ćwiczenia koordynacji wzrokowo-ruchowo-przestrzennej; przewidywanie trajektorii lotu; 3) zabawy rzutne z woreczkami (w tym	Podstawowe <ul style="list-style-type: none"> • Rzuca małymi przedmiotami, trafiając do celu. • Podejmuje próby naprzemiennego wyrzucania dwóch piłeczek.
				Ponadpodstawowe Co najmniej dwa razy po kolei wyrzuca i łapie piłeczki podczas żonglowania.

AUTORZY: Małgorzata Małyńska, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
			woreczkiem – piramidą), chusteczkami, papierowymi kulami piłeczkami, w miejscu i w ruchu, prawą i lewą ręką; 4) wyrzucanie piłeczek do żonglowania prawą i lewą ręką.	
Dzieci naśladowcami zwierząt. Zabawy ruchowe z naśladowaniem ruchu zwierząt (45 min)	IX 3.4) Uczestniczy w zabawach i grach zespołowych (...) IX 3.3) Respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych (...) IX. 2.7) Samodzielnie wykonuje ćwiczenia prowadzące do zapobiegania wad postawy	– Rozwija sprawność fizyczną, uczestnicząc w ruchowych ćwiczeniach indywidualnych. – Przestrzega zasad bezpiecznego uczestnictwa w ruchowych ćwiczeniach indywidualnych.	1) zabawy w naśladowaniu zwierząt, np. kangurów, żabek, zajęcy, bocianów; „Wyścig wróbelków”, „Chodzi lisek koło drogi”; 2) ćwiczenia rozciągające, np. rowerek, kołyska; 3) diagnoza wstępna – obserwacja umiejętności ruchowych U.; 4) zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń w sali gimnastycznej.	Podstawowe <ul style="list-style-type: none"> Uczestniczy w ćwiczeniach naśladowczych np. ruchy zwierząt. Podejmuje próby wykonywania ćwiczeń rozciągających, takich jak kołyska, rowerek. Wykonując ćwiczenia, przestrzega ustalonych zasad.
			Ponadpodstawowe <ul style="list-style-type: none"> Wykonuje samodzielnie i poprawnie ćwiczenia rozciągające. 	

AUTORZY: Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Rozkład materiału wychowania fizycznego na 3. tydzień września (135 minut – 3 godz. lekcyjne)

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
Rytmiczne stopy. Rozwijanie sprawności fizycznej i umiejętności poruszania się zgodnie z rytmem (45 min)	IX 3.4) Uczestniczy w zabawach i grach zespołowych (...) IX 3.3) Respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych (...) IX 3.6) Układa zespołowe gry ruchowe i w nich uczestniczy (...)	– Rozwija sprawność fizyczną, poruszając się zgodnie z podanym rytmem. – Wykonuje wybrane elementy tańca zgodnie z regułami.	1) zabawy rytmiczne z użyciem instrumentów perkusyjnych; 2) ćwiczenia wprowadzające do nauki prostego układu choreograficznego; 3) poruszanie się po kole w rytmie krakowiaka ze zmianą kierunku ruchu; 4) poruszanie się po kole w rytmie krakowiaka w tzw. trzymaniu haczyki.	Podstawowe <ul style="list-style-type: none"> • Uczestniczy w zabawach rytmicznych. • Porusza się zgodnie z wyznaczonym przez N. rytmem. • Wykonuje czynności zgodnie z podanym przez N. lub wyznaczonym przez muzykę rytmem.
				Ponadpodstawowe <ul style="list-style-type: none"> • Rytmicznie odtwarza poznaną sekwencję ruchów.
Zaczarowane rzuty. Ćwiczenie sprawności	IX 2.3) Rzuca i podaje jednoręcz, w miejscu i w ruchu	– Wykonuje rzuty na odległość woreczkami i piłeczkami.	1) rzuty przyborami o różnej wadze i wielkości prawą ręką, lewą ręką i oburącz (w tym woreczkami – piramidami);	Podstawowe <ul style="list-style-type: none"> • Podejmuje próby rzutów przedmiotami o różnej wadze, jedną ręką i oburącz. • Bierze udział we współzawodnictwie.

AUTORZY:Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
fizycznej (45 min)	(...) piłką małą, rzuca małymi przedmiotami na odległość i do celu (...)		2) zabawy rzutne typu: „Kto dalej”; 3) elementy zabawy w zbijanego; 4) rzucanie piłeczkami do celu wyznaczonego samodzielnie przez U.	Ponadpodstawowe • Poprawia swoje umiejętności z motoryki – zwinność.
Piłka odbijana niepoobijana. Ćwiczenia w rzutach i chwytaniu piłki (balonów, woreczków itp.) (45 min)	IX 3.5) Wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych (...) podania piłki do partnera jednororacz i oburącz w miejscu i w ruchu (...) IX 3.4) Uczestniczy w zabawach i grach zespołowych z wykorzystaniem różnych rodzajów piłek	– Chwyta piłkę oburącz; chwyta woreczek, balon oburącz.	1) zabawy piłką w kręgu i w małych grupach: „Kolory”, „Owoce”; 2) sztafety z piłkami, balonami i woreczkami o różnych rozmiarach i ciężarze; 3) wyścigi wahadeł; 4) wybrane zabawy doskonalące umiejętność żonglowania (ćwiczenia przy ścianie, ćwiczenia dwójkami jedną i dwoma piłeczkami).	Podstawowe • Uczestniczy w zabawach z piłką. • Podejmuje próby chwytania oburącz innych przedmiotów niż piłka. • Chwyta piłkę oburącz.
				Ponadpodstawowe • Wykonuje ćwiczenia z piłeczką, przygotowujące do żonglowania.

AUTORZY: Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska



AUTORZY: Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska



Rozkład materiału wychowania fizycznego na 4. tydzień września (135 minut – 3 godz. lekcyjne)

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
Dzieci podróżują nieznane. Elementy musztry w czasie zajęć rozwijających sprawność fizyczną (45 min)	IX 2.1) Przyjmuje podstawowe pozycje wyjściowe do ćwiczeń (...)	– Rozwija sprawność fizyczną przez uczestnictwo w grach i zabawach organizacyjno-porządkowych. – Przestrzega reguł w grach i zabawach organizacyjno-porządkowych.	1) elementy musztry (zbiórka na sygnał w szeregu, w dwuszerogu); 2) zatrzymanie w marszu, w biegu („Raz, dwa, trzy Baba-Jaga patrzy”, „Wiewiórki do dziupli”); 3) marsz w rytm uderzeń, np. bębna; 4) ustalenie komend dźwiękowych w klasie.	Podstawowe <ul style="list-style-type: none"> • Postępuje zgodnie z określonymi przez N. zasadami. • Reaguje w zabawie na komendy, polecenia, umówione hasła.
	IX 2.2) (...) realizuje marszobiegi			Ponadpodstawowe <ul style="list-style-type: none"> • Rozróżnia ustalone komendy dźwiękowe i je respektuje.
Spacer z przyjaciółmi. Zasady zachowania w czasie spacerów (45 min)	IX 1.2) Dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych odpowiednio na świeżym powietrzu i w pomieszczeniu.	– Uczestniczy w wycieczkach pieszych.	1) ćwiczenie w sprawnym zmienianiu obuwia, stroju; 2) przestrzeganie zasad bezpiecznego zachowania w czasie wycieczek; 3) zabawa w terenie kształtująca orientację („Ile kroków?”); 4) zabawa na spostrzegawczość („Mistrz obserwacji”).	Podstawowe <ul style="list-style-type: none"> • Dobiera właściwe obuwie na wycieczkę pieszą. • Przestrzega zasad bezpiecznego zachowania w czasie wycieczek pieszych. • Uczestniczy w zabawach na orientacji i spostrzegawczość.
	IX 2.2) Pokonuje (...) przeszkody naturalne i sztuczne			Ponadpodstawowe <ul style="list-style-type: none"> • Podejmuje próbę wskazania drogi podczas wycieczki pieszej.
	IX 3.3) Respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych (...)			Ponadpodstawowe <ul style="list-style-type: none"> • Wymienia co najmniej jeden charakterystyczny punkt znajdujący się na trasie wycieczki pieszej.

AUTORZY: Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Material	
<p>Dzieci pomagają dorosłym. Ćwiczenia równoważne (45 min)</p>	<p>IX 2.6) Wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru, z przyborem</p> <p>IX 3.3) Respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych (...)</p>	<p>– Wykonuje ćwiczenia równoważne.</p>	<p>1) poruszanie się po wyznaczonej linii przodem (stopniowanie trudności: linia narysowana kredą lub taśmą klejącą na podłodze; skakanka; naprężona guma naciągnięta nad podłogą);</p> <p>2) zabawy ruchowe: „Taniec na linie”, „Ciuciubabka”, „Walki kogutów”, „Idzie Grześ przez wieś”;</p> <p>3) zabawa ruchowa przy muzyce „Stop-klatka”.</p>	<p>Podstawowe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Porusza się po wyznaczonej linii przodem. • Porusza się po wyznaczonej linii w zabawach ruchowych. <p>Ponadpodstawowe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Porusza się po wyznaczonej linii przodem i tyłem.

AUTORZY: Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Rozkład materiału wychowania fizycznego na 1. tydzień października

(135 minut – 3 godz. lekcyjne)

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
W rytm muzyki. Ćwiczenia rytmiczne, zabawy ze śpiewem (45 min)	IX 3.3) Respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych (...)	–Rozwija sprawność fizyczną, poruszając się zgodnie z podanym rytmem. –Wykonuje wybrane elementy tańca zgodnie z regułami.	1)wybijanie rytmu nogami i rękami do znanej melodii; 2)dostosowanie ruchu do zmiennego tempa, dynamiki i pauz w muzyce; 3)tworzenie układu choreograficznego do znanej melodii; 4) zabawa taneczna ze śpiewem (np. „Dwóm tańczyć się zachciało”).	Podstawowe <ul style="list-style-type: none"> Wybija rytm nogami i rękami, zgodnie z muzyką. Dostosowuje ruch do zmiennego tempa, dynamiki i pauz w muzyce. Wykonuje ćwiczenia rytmiczne zgodnie z poznanym układem choreograficznym. Ponadpodstawowe <ul style="list-style-type: none"> Odtwarza przy muzyce prosty schemat taneczny.
Zaczarowany balonik w zaczarowanych	IX 3.4) Uczestniczy w zabawach i grach	–Uczestniczy w zabawach z odbijaniem piłki, balonów.	1)ćwiczenia w indywidualnym odbijaniu balonów prawą i lewą ręką; 2)odbijanie balonów w małych grupach;	Podstawowe <ul style="list-style-type: none"> Doskonali swoją zwinność, odbijając balony indywidualnie i w grupie.

AUTORZY:Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
<p>rękach. Zabawy z odbijaniem piłki, balonów (45 min)</p>	<p>zespołowych z wykorzystaniem różnych rodzajów piłek</p> <p>IX 3.5) Wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych (...) podania piłki do partnera jednororacz i oburącz w miejscu i w ruchu, kozłowanie w miejscu i w ruchu (...)</p>		<p>3)odbijanie balonów różnymi częściami ciała; 4)zabawa „Zaczarowany balonik”; 5)odbijanie piłeczki raketką prawą i lewą ręką; 6)kozłowanie piłki prawą i lewą ręką.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Doskonali swoją zwinność, odbijając piłeczki raketką, kozłując piłką. <p>Ponadpodstawowe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Odtwarza przy muzyce prosty schemat taneczny.

AUTORZY:Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Material	
<p>Z zasadami za pan brat. Wprowadzenie do bezpiecznego poruszania się po drogach (45 min)</p>	<p>IX 2.2) Pokonuje (...) przeszkody naturalne i sztuczne</p> <p>IX 3.3) Respektuje przepisy, (...) przepisy ruchu drogowego w odniesieniu do pieszych, rowerzystów, rolkarzy, biegaczy i innych osób, których poruszanie się w miejscu publicznym może stwarzać zagrożenie bezpieczeństwa.</p>	<p>– Przestrzega zasad ruchu drogowego w czasie marszu z klasą.</p>	<p>1) zasady bezpiecznego zachowania w czasie marszu z klasą – zasady poruszania się po chodniku; 2) zabawa ruchowa „Droga do szkoły”; 3) zabawa orientacyjno-porządkowa „Sygnalizator”; 4) ćwiczenie w grupowym i indywidualnym przechodzeniu przez jezdnię.</p>	<p>Podstawowe</p> <ul style="list-style-type: none"> Przestrzega zasad bezpiecznego poruszania się podczas marszu po chodniku. Dostosowuje się do obowiązujących zasad podczas przechodzenia przez jezdnię. <p>Ponadpodstawowe</p> <ul style="list-style-type: none"> Odtwarza drogę do szkoły i wskazuje pożądane zachowania.

AUTORZY:Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Material	

AUTORZY:Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Rozkład materiału wychowania fizycznego na 2. tydzień października

(135 minut – 3 godz. lekcyjne)

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
Muzyka pomaga w zabawie. Zajęcia rozwijające sprawność ruchową i poczucie rytmu (45 min)	IX 3.4) Uczestniczy w zabawach i grach zespołowych (...) IX 3.3) Respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych (...)	– Wykonuje tańce wspomagające integrację.	1) powtórzenie poznanych tańców integracyjnych; 2) modyfikacja poznanych tańców; 3) tworzenie układu tanecznego poznanej tańca ludowego w wersji integracyjnej.	Podstawowe <ul style="list-style-type: none"> Wykonuje tańce wspomagające integrację. Modyfikuje znane sobie tańce integracyjne. Współuczestniczy w tworzeniu układu tanecznego do znanej ludowej melodii. Ponadpodstawowe <ul style="list-style-type: none"> Aktywnie uczestniczy w tworzeniu układu tanecznego do znanej ludowej melodii.
Jestem dobrym obserwatorem, jestem sprawny.	IX 3.4) Uczestniczy w zabawach i grach zespołowych (...) IX 3.3)	– Rozwija sprawność fizyczną przez uczestnictwo w grach i zabawach organizacyjno-	1) zabawy orientacyjno-porządkowe: „Powódź”, „Gąski do domu”, „Chodzi lisek koło drogi”, „Myszki do norki”, „Pająk i muchy”, „Bliźniaki”; 2) gra grupowa „Banki”;	Podstawowe <ul style="list-style-type: none"> Doskonali swoją sprawność, uczestnicząc w grach i zabawach. Uczestniczy w grach i zabawach, przestrzegając ustalonych zasad.

AUTORZY:Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
Wspomaganie rozwoju sprawności fizycznej poprzez przestrzeganie reguł i zasad (45 min)	Respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych (...)	porządkowych. – Przestrzega reguł w grach i zabawach organizacyjno-porządkowych.	3) gra orientacyjna „Spryciarz”.	Ponadpodstawowe <ul style="list-style-type: none"> • Określa, co pomaga, w uczestnictwie w zabawie, grze, i co je utrudnia.
Zabawa w naszej klasie. Nauka wybranych elementów tańca. Krok polki (45 min)	IX 3.4) Uczestniczy w zabawach i grach zespołowych (...) IX 3.3) Respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych (...)	– Rozwija sprawność fizyczną, poruszając się zgodnie z podanym rytmem. – Wykonuje wybrane elementy tańca zgodnie z regułami.	1) zabawa taneczna ze śpiewem: „Po szerokim stawie”; 2) ćwiczenia w odtwarzaniu rytmu na 4 i na 2; 3) nauka kroku polki; 4) zabawa ruchowa ze śpiewem (np. do utworu <i>Skąd jest polka</i> – muzyka: Krzesimir Dębski, tekst: Jacek Cygan, Jacek Wójcicki; zabawa „Grozik”).	Podstawowe <ul style="list-style-type: none"> • Podejmuje próbę odtwarzania rytmu na 4. • Podejmuje próbę nauki polki. • Uczestniczy w zabawach ruchowych, zachowując rytm. Ponadpodstawowe <ul style="list-style-type: none"> • Porusza się w tańcu i w zabawie zgodnie z podanym rytmem.

AUTORZY:Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska



AUTORZY: Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska



Rozkład materiału wychowania fizycznego na 3. tydzień października

(135 minut – 3 godz. lekcyjne)

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
Wyścigi wróbelków. Ćwiczenia w pokonywaniu przeszkód (45 min)	IX 2.2) Pokonuje (...) przeszkody naturalne i sztuczne	– Pokonuje skokami wyznaczoną trasę.	1) zabawy skoczne z różnymi przyborami; 2) skoki obunóż, zabawa „Wyścigi wróbelków”; 3) skoki nad przeszkodą obunóż i jednonóż; 4) gra w klasy; 5) zawody w pokonywaniu przeszkód skokami.	Podstawowe <ul style="list-style-type: none"> • Poprawia swoją skoczność, uczestnicząc w zabawach i ćwiczeniach. • Pokonuje skokami wyznaczoną trasę. Ponadpodstawowe <ul style="list-style-type: none"> • Pokonuje skokami, bez odpoczynku, wyznaczoną trasę.
Wyczyny na linii. Ćwiczenia równoważne (45 min)	IX 2.6) Wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru, z przyborem	– Wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyrządu.	1) poruszanie się po wyznaczonej linii przodem (stopniowanie trudności: linia narysowana kredą na podłodze lub przyklejona taśma klejąca; skakanka; naprężona guma rozciągnięta nad	Podstawowe <ul style="list-style-type: none"> • Porusza się po wyznaczonej linii przodem. • Porusza się po wyznaczonej linii w zabawach ruchowych.

AUTORZY:Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
			podłoga); 2) zabawy ruchowe: „Taniec na linie”; „Ciuciubabka”, „Walki kogutów”, „Idzie Grześ przez wieś”; 3) zabawa ruchowa przy muzyce – „Stopklatka”.	Ponadpodstawowe <ul style="list-style-type: none"> • Porusza się po wyznaczonej linii przodem i tyłem.
Prosto do celu. Ćwiczenia równoważne (45 min)	IX 2.6) Wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru, z przyborem	– Wykonuje ćwiczenia równoważne na przyrządach.	1) poruszanie się po wyznaczonej linii przodem i tyłem; 2) ćwiczenia równoważne na ławeczce (bezpieczeństwo i asekuracja podczas ćwiczeń; przejście na palcach przodem i tyłem; przejście z obrotem; przejście dwóch osób z mijaniem; przejście na czworakach, przejście z woreczkiem na głowie, przejście z omijaniem przeszkód); 3) zabawa ruchowa „Bociany w gnieździe”.	Podstawowe <ul style="list-style-type: none"> • Poprawia swoją koordynację, wykonując ćwiczenia równoważne. • Wykonuje ćwiczenia równoważne na przyrządach z zachowaniem zasad bezpieczeństwa. • Porusza się po linii (na przyrządzie) na palcach przodem i tyłem.

AUTORZY:Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska



AUTORZY: Małgorzata Małyska, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska



Rozkład materiału wychowania fizycznego na 4. tydzień października

(135 minut – 3 godz. lekcyjne)

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
<p>Na wycieczce. Ćwiczenia równoważne (45 min)</p>	<p>IX 2.6) Wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru, z przyborem</p>	<p>– Wykonuje ćwiczenia w staniu jednonóż.</p>	<p>1) stanie na jednej nodze z wyciągnięciem drugiej nogi w przód i w tył; 2) rysowanie kształtów palcami stopy na podłodze, nad podłogą, w powietrzu; 3) zabawa ruchowa „Bocian Kle-kle”; 4) zabawy: „Dźwig”, „Grzybobranie”; 5) berek „Żuraw”.</p>	<p>Podstawowe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poprawia swoją sprawność, wykonując ćwiczenia w staniu jednonóż. • Podejmuje próbę stania na jednej nodze, z drugą nogą wyciągniętą do przodu. • Podejmuje próbę rysowania kształtów palcami stopy, stojąc na jednej nodze. <p>Ponadpodstawowe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stoi na jednej nodze, z wyciągniętą do przodu drugą nogą. • Stojąc na jednej nodze, rysuje kształty palcami stopy.
<p>Dzieci rosną prosto. Ćwiczenia wzmacniające nawyk dbania</p>	<p>IX. 2.7) Samodzielnie wykonuje ćwiczenia prowadzące do zapobiegania wad postawy</p>	<p>– Wykonuje ćwiczenia korygujące postawę ciała.</p>	<p>1) ćwiczenia ogólnorozwojowe; 2) ćwiczenia odruchu prawidłowej postawy ciała; 3) ćwiczenia oddechowe; 4) ćwiczenia zapobiegające wadom</p>	<p>Podstawowe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poprawia swoją wydolność fizyczną. • Wykonuje ćwiczenia oddechowe. • Wykonuje ćwiczenia korygujące postawę ciała.

AUTORZY:Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
o proste plecy (45 min)			kręgosłupa, plecom wklęsłym (koci grzbiet, żonglowanie).	Ponadpodstawowe <ul style="list-style-type: none"> Z własnej inicjatywy wykonuje ćwiczenia korygujące postawę ciała.
Stonoga w szeregu. Gry i zabawy porządkowo-organizacyjne (45 min)	IX 3.4) Uczestniczy w zabawach i grach zespołowych (...) IX 3.3) Respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych (...) IX 2.1) Przyjmuje podstawowe pozycje wyjściowe do ćwiczeń (...)	– Rozwija sprawność fizyczną przez uczestnictwo w grach i zabawach organizacyjno-porządkowych. – Przestrzega reguł w grach i zabawach organizacyjno-porządkowych.	1) zbiórka w dwuszeregu; 2) tworzenie węża z dwuszeregu; 3) zabawa ze śpiewem „Stonoga w szeregu”; 4) zabawa orientacyjna „Znajdź kolor”; 5) zabawy orientacyjno-porządkowe: „Przesyłka kurierska”, „Pozdrowienia zajączków”.	Podstawowe <ul style="list-style-type: none"> Poprawia swoją sprawność fizyczną, uczestnicząc w grach i zabawach orientacyjno-porządkowych. W czasie gier i zabaw przestrzega ustalonych reguł. Szybko i właściwie reaguje na zmieniające się w zabawach polecenia.

AUTORZY:Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Rozkład materiału wychowania fizycznego na 1. tydzień listopada (135 minut – 3 godz. lekcyjne)

Podany w tabeli rozkład materiału obejmuje 135 minut wychowania fizycznego, a pozostałe 45 minut nauczyciel realizuje podczas zajęć śródlekcyjnych.

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treść nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
Wrytmienatry. Zabawy i ćwiczenia rytmiczno-taneczne (45 minut)	IX 2.1) Przyjmuje podstawowe pozycje wyjściowe do ćwiczeń (...)	– Rozwija sprawność fizyczną, poruszając się zgodnie z podanym rytmem.	1) zabawy z naśladowaniem rytmu; 2) zabawy z przy muzyce doskonalące znajomość poszczególnych elementów tańca;	Podstawowe • Porusza się w zabawach zgodnie z określonym rytmem. • Uczestniczy w zabawach tanecznych i taneczno-ruchowych. • Rytmicznie odwzorowuje wskazane elementy tańca.
	IX 3.6) Układa zespołowe gry ruchowe i w nich uczestniczy (...)	– Wykonuje wybrane elementy tańca zgodnie z regułami .	3) nauki piosenki <i>Nie chcę cię znać</i> ; 4) zabawy taneczne z piosenką <i>Nie chcę cię znać</i> ;	
	IX 3.4) Uczestniczy w zabawach i grach zespołowych (...)		5) zabawy taneczno-ruchowe „Wszyscy tańczą tak jak ja”.	
	IX 3.3) Respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych (...)			

AUTORZY: Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treść nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
Hop, hop dogóry! Ćwiczenia i gry ruchowe poprawiające skoczność (45 minut)	IX.2.2) Pokonuje (...) przeszkody naturalne i sztuczne	– Wykonuje skoki do wyznaczonych miejsc. – Wykonuje skoki z jednego przedmiotu na drugi.	1) przeskakiwanie obunóż z jednej strony na drugą; 2) bezpieczne wykonywanie skoków zeskoków – ćwiczenia; 3) ruch w grze zespołowej „Skoczek”; 4) tor przeszkód „Rajd skoczków”.	Podstawowe • Poprawia swoją skoczność. • W wykonywaniu ćwiczeń – skoków zeskoków – przestrzega ustalonych reguł. • Uczestniczy w grupowej zabawie, wykonując skoki i zeskoków. Ponadpodstawowe • Wykonuje skoki z jednego przedmiotu na drugi, zachowując wyznaczony tor.
Dbamy o swoją sylwetkę. Ćwiczenia i zabawy wyrabiające nawyki prawidłowej postawy (45 minut)	IX.2.7) Samodzielnie wykonuje ćwiczenia prowadzące do zapobiegania wad postawy	– Wykonuje ćwiczenia korygujące postawę ciała.	1) ćwiczenia ogólnorozwojowe; 2) ćwiczenia przyjmowania prawidłowej postawy ciała; 3) ćwiczenia zapobiegające wadom kręgosłupa (skoliozie i plecom wklęsłym); 4) ćwiczenia oddechowe; 5) zabawa ruchowa „Wal się mury”; 6) zabawa z pełzaniem na brzuchu.	Podstawowe • Poprawia swoją wydolność fizyczną. • Wykonuje ćwiczenia oddechowe. • Wykonuje ćwiczenia korygujące postawę ciała, w tym zapobiegające skoliozie i plecom wklęsłym. Ponadpodstawowe • Z własnej inicjatywy wykonuje ćwiczenia korygujące postawę ciała.

AUTORZY: Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Rozkład materiału wychowania fizycznego na 2. tydzień listopada (135 minut – 3 godz. lekcyjne)

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treść nauczania		Przewidywane osiągnięcia uczenia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
Wrytmiewalca. Zabawy utrwalające rytm na (45min)	IX 2.1) Przyjmuje podstawowe pozycje wyjściowe do ćwiczeń (...) IX 3.4) Uczestniczy w zabawach i grach zespołowych (...) IX 3.3) Respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych (...)	– Rozwija sprawność fizyczną, poruszając się zgodnie z podanym rytmem. – Wykonuje wybrane elementy tańca zgodnie z regułami.	1) zabawy rytmiczne z naśladowaniem rytmu walczyka; 2) nauki wybranych fragmentów zabawy; 3) zabawy taneczno-ruchowe z zespołem „Zielony walczyk”; 4) zabawy taneczno-ruchowe „Wszyscy tańczą tak jak ja” wrytmiewalcyka.	Podstawowe <ul style="list-style-type: none"> • Porusza się z zachowaniem wskazanego rytmu. • Odtwarza rytmiczne sekwencje ruchów. • Porusza się w zabawie zgodnie z określonym rytmem. Ponadpodstawowe <ul style="list-style-type: none"> • Odtwarza z pamięci i porusza się zgodnie z rytmem walczyka. • W zabawie dostosowuje rytm do zmieniającej się melodii.
Jak w wojsku. Zabawy kształtujące prawidłową postawę ciała (45min)	IX. 2.7) Samodzielnie wykonuje ćwiczenia prowadzące do	– Wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę.	1) ćwiczenia ogólnorozwojowe; 2) ćwiczenia od ruchu prawidłowej postawy ciała;	Podstawowe <ul style="list-style-type: none"> • Poprawia swoją wydolność fizyczną. • Wykonuje ćwiczenia oddechowe. • Wykonuje ćwiczenia korygujące postawę ciała.

AUTORZY: Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treść nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
	zapobiegania wad postawy		3) ćwiczenia rozciągające klatki piersiowej i wzmacniające mięśnie brzucha (na materacy lub karimacie); 4) zabawa ruchowa „Raki w stawie”; 5) zabawa z pełzaniem na brzuchu.	Ponadpodstawowe • Z własnej inicjatywy wykonuje ćwiczenia korygujące postawę ciała.
Bieg po zdrowie. Ćwiczenia i zabawy z nauką oddechową (45 min)	IX 1.5) Przygotowuje we właściwych sytuacjach i w odpowiedni sposób swoje ciało do wykonywania ruchu	– Zachowuje równomierny oddech w czasie ćwiczeń fizycznych.	1) badanie rytmu serca; 2) ćwiczenia rozluźniające mięśnie szyi, ramion i barków; 3) nabieranie i wypuszczanie powietrza w pozycji leżącej na plecach (wdech nosem, wydech ustami, kontrola za pomocą tętna);	Podstawowe • Wykonuje ćwiczenia rozluźniające. • Wykonuje ćwiczenia oddechowe. • Koncentruje się na słuchanej muzyce, wycisza się.
	IX 1.3) Wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia		4) napięcie mięśni brzucha i krótkie przetrzymywanie powietrza w płucach; 5) krótki bieg połączony ze świadomym oddychaniem; 6) kontrola uspokajającego się oddechu	Ponadpodstawowe • Badanie rytmu swojego serca i odnotowanie. • Podczas biegu kontroluje swój oddech.

AUTORZY: Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treść nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
			chu, słuchaniem muzyki relaksacyjnej w pozycji leżącej.	

AUTORZY: Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Rozkład materiału wychowania fizycznego na 3. tydzień listopada (135 minut – 3 godz. lekcyjne)

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treść nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
Witaminki dla chłopczyka i dziewczynki. Zabawy utrwalające wiedzę o zdrowym odżywianiu się (45 min)	IX 1.3) Wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia	– Odróżnia zdrowe produkty żywnościowe. – Zachowuje zasady higieny podczas posiłków.	1) improwizacja ruchowa, taniec dyskotekowy do piosenki <i>Witaminki</i> – zespół Fasolki; 2) zabawa ruchowa „Zdrowa kolacja”; 3) zabawa ruchowa „Wirusy i witaminki”; 4) co kiedy jeść jesienią – jadło spisz zdrowego ucznia; 5) dobry obyczaj – zasady przygotowywania i spożycia posiłków – zabawy ruchowe do opowieści fabularyzowanej.	Podstawowe • Wymienia zdrowe produkty żywnościowe. • Opowiada o zasadach żywienia w czasie ćwiczeń fizycznych (np. kiedy i co można pić, kiedy jeść). • Opowiada o dobrym i złym działaniu czekolady. • W zabawie wskazuje na konieczność przestrzegania zasad higieny podczas spożywania posiłków. Ponadpodstawowe • Projektuje jadło spisz dzienny.
Gimnastyka to zabawa. Zabawy wdrażające do systematycznego gimnastykowania się (45 min)	IX 1.3) Wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia IX 1.5) Przygotowuje we właściwych sytuacjach i w odpowiedni sposób swoje ciało do	– Zalicza ruch do czynników sprzyjających zdrowiu i rozwojowi.	1) gimnastyka improwizacja ruchowa, aerobik w klasie, taniec dyskotekowy do piosenek M. Jeżowskiej <i>Tra-ta-ta-ta, tru-tu-tu-tu, Gumadopodskoków</i> lub <i>Domisiowagi mnastyka, Zapraszam na rowery</i> ; 2) zabawa ruchowa „Wirusy i witaminki” z modyfikacjami; 3)	Podstawowe • Porusza się w rytm muzyki. • Posiada nawyk systematycznego gimnastykowania się. Ponadpodstawowe • Wykonuje ćwiczenia gimnastyczne z własnej inicjatywy. • Wspomaga ruch rytmiczną recytacją.

AUTORZY: Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treść nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
	wykonywania ruchu		zabawa ruchowa dorymowanki, „Gimnastyka zabawa”; 4) zabawa ruchowa „Głowa, ramiona, kolana, pięty”.	
Głowa do góry! Ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę (45 min)	IX. 2.7) Samodzielnie wykonuje ćwiczenia prowadzące do zapobiegania wad postawy	– Wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę.	1) ćwiczenia ogólnorozwojowe; 2) ćwiczenia od ruchu prawidłowej postawy ciała; 3) ćwiczenia z wórczkami; 4) zabawy z elementami z wórczkami – wzmocnienie mięśni odciękających (wyskok przodem i tyłem); 5) ćwiczenia z piłką (zegar, waha dło, żyrafa).	Podstawowe • Posiada nawyk przyjmowania prawidłowej postawy w czasie nauki i zabawy. • Wykonując ćwiczenia, wzmacnia swoje mięśnie. Ponadpodstawowe • Dyscyplinuje się w zachowaniu prawidłowej sylwetki.

AUTORZY: Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Rozkład materiału wychowania fizycznego na 4. tydzień listopada (135 minut – 3 godz. lekcyjne)

Temat scenariusza	Wymagania ogólne	Treść nauczania		Przewidywane osiągnięcia uczenia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
Gram zgodnie z zasadami. Nauka gry w dwa ognie (45min)	IX 3.4) Uczestniczy w zabawach i grach zespołowych (...) IX 3.3) Respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych (...)	– Rozwija sprawność fizyczną, uczestnicząc w mini grach sportowych. – Przestrzega zasad mini gier sportowych.	1) nauka gry w dwa ognie, zasady gry; 2) doskonalenie wybranych fragmentów gry w dwa ognie; 3) mecz drużyn w dwa ognie.	Podstawowe • Uczestniczy w grach drużynowych. • Utrzymuje poprawne kontakty z rówieśnikami w czasie gry. • Podporządkowuje się regułom. • Posługuje się piłką – rzuca i chwyta. Ponadpodstawowe • Przestrzega zasad kulturalnego kibicowania.
Zabawa z piłką. Rzut piłką do celu stałego i ruchomego (45min)	X 3.5) Wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych (...) podania piłki do partnera jednorazem i oburącz w miejscu i w ruchu, kozłowanie w miejscu i w ruchu (...) IX 2.3)	– Wykonuje rzut piłką do celu stałego. – Wykonuje rzut piłką do celu ruchomego.	1) rzut papierowym kulami – bitwa śniegowa; 2) rzut piłką do celu ruchomego z małej i dużej odległości – zabawa „Śnieżki i niby”; 3) gra w dwa ognie; 4) rzut do partnera w marszu i w biegu.	Podstawowe • Wykonuje rzut piłką do celu stałego. • Wykonuje rzut piłką do celu ruchomego. • Uczestniczy w grze zespołowej, zachowując reguły. Ponadpodstawowe • Rzuca piłką do partnera w marszu i w biegu.

AUTORZY: Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Temat scenariusza	Wymagania ogólne	Treść nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
	Rzuca i podaje jednoręcz, w miejscu i w ruchu (...) piłką małą, rzuca małymi przedmiotami na odległość i do celu (...)			
Mistrzuczenia się. Doskonalenie gry dwójki wprowadzenie gry w mini piłkę ręczną (45min)	IX 3.4) Uczestniczy w zabawach i grach zespołowych (...) IX 3.3) Respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych (...)	– Rozwija sprawność fizyczną przez uczestnictwo w grach zespołowych. – Przestrzega reguł w grach zespołowych.	1) doskonalenie gry dwójki; 2) doskonalenie rzutów wchwytyw; 3) elementy gry w mini piłkę ręczną – rzuty do bramki; 4) elementy gry w mini piłkę ręczną – łapanie piłki, obrona bramki.	Podstawowe • Uczestniczy w grach drużynowych. • Utrzymuje poprawne kontakty z rówieśnikami w czasie gry. • Podporządkowuje się regułom. • Posługuje się piłką – rzuca i chwytą. Ponadpodstawowe • Podejmuje wyzwania związane z grą zespołową.

AUTORZY: Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Rozkład materiału wychowania fizycznego na 1. tydzień grudnia (135 minut – 3 godz. lekcyjne)

Temat scenariusza	Wymagania ogólne	Treść nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
Bezpieczne przygody. Pokonywanie przeszkód w saligimnastycznej (45min)	IX 2.2) Pokonuje (...) przeszkody naturalne i sztuczne	– Wykonuje zeskoki z wysokości do 1m na miękkie bezpieczne podłoże.	1) zasady bezpieczeństwa w czasie skoków z dużej wysokości; 2) nauki wykonywania zeskoków z coraz większej wysokości; 3) zeskoki z wysokości do 1m na miękkie bezpieczne podłoże; 4) ćwiczenia rozluźniające i relaksacyjne.	Podstawowe • Podejmuję próby wykonania zeskoków z wysokości 1m etranamiękkie podłoże. • Wykonuję ćwiczenia rozluźniające i relaksacyjne parach.
	IX 2.3) (...) wykonuje naskoki i zeskoki (...)			
Zawody w skokach przez przeszkody. Doskonalenie sprawności motorycznej (45min)	IX 2.2) Pokonuje (...) przeszkody naturalne i sztuczne	– Skacze przez niskie przeszkody.	1) technika skoków z jedno- i obunóż; 2) ćwiczenia zeskakanką; 3) przeskakiwanie linii i połączone rzuty tempikiem do celu; 4) skoki przez hula-hoop; 5) tor przeszkód zeskokami przez niskie przeszkody – zawody, kibicowanie.	Podstawowe • Podejmuję próbę skoków nad niską przeszkodą. • Pokonuje niskie przeszkody nieruchome. • Przestrzegam zasad kulturalnego zachowania się na boisku w roli zawodnika i kibica.
	IX 2.3) (...) skacze jedno- i obunóż ze zmianą tempa, kierunku, pozycji			

AUTORZY: Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Temat scenariusza	Wymagania ogólne	Treść nauczania		Przewidywane osiągnięcia uczenia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
	ciała (...)			
Skaczemy jak zwierzątko a. Nauka bezpiecznego skakania (45min)	IX 2.2) Pokonuje (...) przeszkody naturalne i sztuczne IX 3.1) Organizuje zespołową zabawę lub grę ruchową z wykorzystaniem przyboru lub bez IX 3.6) (...) ma świadomość, iż sukces w takiej zabawie odnosi się dzięki sprawności, zaradności i współdziałaniu	– Wykonujesz kokinamateracu.	1) zasady bezpieczeństwa w czasie zabawy i w czasie zabaw w terenie; 2) „Skaczmy do góry jak... kangury” – zabawy naśladowania skaczących zwierząt; 3) pokonywanie toru przeszkód ustawionego na sprężystym podłożu; 4) opowieść ruchowa zawierająca polecenia związane zeskokami na sprężyste podłożu.	Podstawowe • Wykonujesz kokinamateracu. • Naśladujesz ruchy zwierząt. • Przedstawiasz ruchem przedstawioną sytuację. • Podejmujesz próbę pokonania toru przeszkód. Ponadpodstawowe • Wspierasz w pokonaniu toru przeszkód.

AUTORZY: Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Rozkład materiału wychowania fizycznego na 2. tydzień grudnia (135 minut – 3 godz. lekcyjne)

Temat scenariusza	Wymagania ogólne	Treść nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
Choinkowy zawrót głowy. Rzuty i chwyt – różne przybory (45 min)	IX 2.3) Rzuca i podaje jednoręcz, w miejscu i w ruchu (...) piłką małą, rzuca małymi przedmiotami na odległość i do celu (...)	– Rzuca obręczami, chusteczkami, maczugami i wychytuje.	1) zabawy rzucaniem i chwytaniem szyfonowych chusteczek; 2) ćwiczenia żonglowania trzema chusteczkami; 3) podrzucanie obręczy; 4) próby podrzucania piłeczek; 5) prezentacja osiągnięć.	Podstawowe • Uczestniczy w zabawach wprowadzających do żonglowania. • Rzuca obręczami, chusteczkami i szyfonowymi maczugami i wychytuje. • Prezentuje swoje umiejętności na forum klasy. Ponadpodstawowe • Żongluje trzema chusteczkami. • Ambitnie dąży do wykonania ćwiczeń.
Można zrobić lepiej. Doskonalenie rzutu przy baramicyrkowymi i chwytania (45 min)	IX 2.3) Rzuca i podaje jednoręcz, w miejscu i w ruchu (...) piłką małą, rzuca małymi przedmiotami na odległość i do celu (...)	– Rzuca obręczami, chusteczkami i wychytuje.	1) zabawy rzucaniem i chwytaniem maczug; 2) podrzucanie obręczy i chwytanie obręczy jedno- i dwuręcz; 3) rozkręcanie pojedynczego talerzyka i przekładanie talerzyka na palec; 4) podrzucanie dwóch piłeczek; 5) prezentacja osiągnięć.	Podstawowe • Rzuca obręczami, chusteczkami i szyfonowymi maczugami i wychytuje. • Wykonuje sztuczkę cyrkową z rozkręcaniem talerzyka. • Podrzuca i chwytadwie piłeczki. • Prezentuje swoje umiejętności na forum klasy. Ponadpodstawowe • Sprawnie podrzuca i chwytadwie piłeczki.

AUTORZY: Małgorzata Małyńska, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Temat scenariusza	Wymagania ogólne	Treść nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
<p>Kozłowanie i rzucanie; chwytanie, celowanie. Nauka gry w mini piłkę ręczną (45min)</p>	<p>IX 3.4) Uczestniczy w zabawach i grach zespołowych (...)</p> <p>IX 3.3) Respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych (...)</p>	<p>– Rozwija sprawność fizyczną przez gry i zabawy.</p> <p>– Wyjaśnia konsekwencje organizowania gier i zabaw w nieodpowiednich warunkach.</p>	<p>1) elementy gry w mini piłkę ręczną (chwytanie piłki w miejscu, w marszu, w biegu);</p> <p>2) zabawy budujące zaufanie w grupie (spacer z zamkniętymi oczami, marionetka);</p> <p>3) warunki bezpiecznej zabawy;</p> <p>4) podanie piłki w parach (w miejscu, w marszu, w biegu);</p> <p>5) elementy meczu w mini piłkę ręczną;</p> <p>6) zasady sportowej rywalizacji.</p>	<p>Podstawowe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kozłuje w miejscu i w marszu. • Chwyta i rzuca piłkę oburącz i jedną ręką. • Współdziała z innymi w trakcie gry i zabawy. • Przestrzega zasad bezpiecznej gry zespołowej. <p>Ponadpodstawowe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chwyta i celnie rzuca piłkę oburącz i jedną ręką w biegu.

AUTORZY: Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Rozkład materiału wychowania fizycznego na 3. tydzień grudnia (135 minut – 3 godz. lekcyjne)

Temat scenariusza	Wymagania ogólne	Treść nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
<p>Graw zespolę wzmocnia siłę wole. Doskonalenie gry dwójki i minipiłkę ręczną (45min)</p>	<p>IX 3.4) Uczestniczy w zabawach i grach zespołowych (...)</p> <p>IX 3.3) Respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych (...)</p>	<p>– Rozwija sprawność fizyczną przez gry i zabawy.</p> <p>– Wyjaśnia konsekwencje organizowania gier i zabaw w nieodpowiednich warunkach.</p>	<p>1) fragmenty gry dwójki i wole; 2) elementy gry minipiłkę ręczną – kożłowanie piłki w miejscu i w marszu; 3) warunki organizowania gier i zabaw.</p>	<p>Podstawowe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczestniczy w grach drużynowych. • Utrzymuje poprawne kontakty z rówieśnikami w czasie gry. • Podporządkowuje się regułom. • Posługuje się piłką – rzuca i chwyta. • Respektuje reguły gry (zabawy) i podporządkowuje się decyzjom sędziego (nauczyciela). <p>Ponadpodstawowe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki.
<p>Zręczni i grzeczni piłkarze. Mini piłka ręczna i zasady rywalizacji sportowej (45min)</p>	<p>IX 3.5) Wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych (...) podania piłki do partnera jednorącz i oburącz w miejscu i w ruchu, odbicia piłki, kożłowanie w miejscu i w ruchu,</p>	<p>– Rozwija sprawność fizyczną, uczestnicząc w mini grach sportowych.</p> <p>– Przestrzega zasad mini gier sportowych.</p>	<p>1) elementy gry minipiłkę ręczną (chwytanie piłki w miejscu, w marszu, w biegu); 2) warunki bezpiecznej zabawy; 3) mecz minipiłki ręcznej; 4) zasady sportowej rywalizacji; 5) samoocena zachowania w czasie meczu.</p>	<p>Podstawowe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kożłuje w miejscu i w marszu. • Chwyta piłkę oburącz i jednorącz w miejscu i w ruchu, rzuca piłką. • Rzuca piłką do celu stałego i w ruchu. • Przestrzega zasad bezpiecznej gry zespołowej. • Udziela informacji zwrotnej na temat własnego zachowania podczas meczu. <p>Ponadpodstawowe</p>

AUTORZY: Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Temat scenariusza	Wymagania ogólne	Treść nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
	<p>podania piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki, strzał do celu</p> <p>IX 3.4) Uczestniczy w zabawach i grach zespołowych (...)</p> <p>IX 3.3) Respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych (...)</p> <p>IX 3.6) (...) ma świadomość, iż sukces w takiej zabawie odnosi się dzięki sprawności, zaradności i współdziałaniu</p>			<ul style="list-style-type: none"> • Wspiera kolegów w czasie gry. • Współpracuje w grupie. • Wyjaśnia zasady kulturalnego zachowania się na boisku i w roli zawodnika i kibica.
<p>Kolorny narozgrzewkę. Obręcze – doskonalenie rzutów wyciągów (45min)</p>	<p>IX 2.3) Rzuca i podaje jednoręcz, w miejscu i w ruchu (...) piłką małą, rzuca małymi przedmiotami na</p>	<p>– Rzuca obręczami, chusteczkami, maczugami i sześcianami.</p>	<p>1) zabawy z rzucaniem i wyciąganiem maczug (lub/i woreczków, piłeczek);</p> <p>2) podrzucanie i chwytanie obręczy i jednoręcz;</p>	<p>Podstawowe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rzuca obręczami, chusteczkami, maczugami, woreczkami, wykonując próby chwytania wyrzucanych przedmiotów. • Podrzucając obręcz i podejmując próby chwytania.

AUTORZY: Małgorzata Małyńska, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Temat scenariusza	Wymagania ogólne	Treść nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
	odległość i do celu (...)		3) rozkręcanie pojedynczego talerzyka i przekładanie talerzyka na palec lub między dziećmi; 4) podrzucanie ich w tył i przed siebie; 5) prezentacja osiągnięć.	<ul style="list-style-type: none"> Wykonujesz tęczkę cyrkową z rozkręcaniem talerzyka i przekładaniem go na palec. Podrzucasz w tył i przed siebie. Prezentujesz swoje umiejętności na forum klasy. <p>Ponadpodstawowe</p> <ul style="list-style-type: none"> Sprawnie podrzucasz w tył i przed siebie jedną rączką.

AUTORZY: Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Rozkład materiału wychowania fizycznego na 1. tydzień stycznia

(135 minut – 3 godz. lekcyjne)

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
Z piłką w ręce. Przygotowanie do uczestnictwa w grach zespołowych (45 min)	IX 3.4) Uczestniczy w zabawach i grach zespołowych (...)	– Rozwija sprawność fizyczną, uczestnicząc w minigrach sportowych. – Przestrzega zasad minigier sportowych.	1) zabawy i gry wyrabiające umiejętność rzutu, chwytu i kozłowania („Zaczarowany gwizdek”, „Kozłuj i licz”); 2) dowolne podrzuty piłki w górę, chwyt oburącz w miejscu i w chodzie; 3) rzuty piłki w górę i chwyt po wykonaniu przysiadu, obrotu, klaśnięciu w dłoń; 4) minipiłka ręczna – gra w małych drużynach.	Podstawowe <ul style="list-style-type: none"> Rzuca, chwytą i kozłuje piłkę w różnych pozycjach. Bierze udział w grze drużynowej z zachowaniem reguł.
	IX 3.3) Respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych (...)			IX 2.3) Rzuca i podaje jednoręcz, w miejscu i w ruchu (...) piłką małą, rzuca małymi przedmiotami na odległość i do celu (...)
	IX 3.2) (...) radzi sobie w sytuacji przegranej i akceptuje zwycięstwo np. drużynyprzeciwnej, gratuluje drużynie zwycięskiej sukcesu			

AUTORZY:Małgorzata Małyńska, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
Zabawy z myszką. Tradycyjne zabawy ruchowe ze śpiewem (45 min)	IX 3.4) Uczestniczy w zabawach i grach zespołowych (...) IX 3.3) Respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych (...)	– Rozwija sprawność fizyczną, poruszając się zgodnie z podanym rytmem. – Wykonuje wybrane elementy tańca zgodnie z regułami.	1) zabawa ze śpiewem „Uciekaj myszko do dziury”; 2) krok dostawny w prawą i lewą stronę – zmienne rytmy; 3) nauka zabawy tanecznej ze śpiewem „Mało nas do pieczenia chleba”; 4) zabawa ze śpiewem „Czarny baran”.	Podstawowe <ul style="list-style-type: none"> • Porusza się zgodnie z podanym rytmem. • Uczestniczy w zabawach rytmiczno-ruchowych ze śpiewem.
Nikt nie jest silny zawsze, nikt nie jest słaby zawsze. Kształtowanie postaw empatycznych (45 min)	IX 3.2) Zachowuje powściągliwość w ocenie sprawności fizycznej koleżanek i kolegów – uczestników zabawy, respektuje ich prawo do indywidualnego tempa rozwoju (...)	– Wymienia możliwe formy pomocy osobom niepełnosprawnym.	1) zabawy ruchowe – symulacyjne (wczuwanie się w rolę osoby niepełnosprawnej); 2) dyskusja na temat naszych możliwości i ograniczeń.	Podstawowe <ul style="list-style-type: none"> • Wymienia możliwe formy pomocy osobom niepełnosprawnym. • Dyskutuje na temat naszych możliwości i ograniczeń. Ponadpodstawowe <ul style="list-style-type: none"> • Wczuwa się w rolę osoby niepełnosprawnej; rozpoznaje i nazywa jej ograniczenia i potrzeby.

AUTORZY: Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Rozkład materiału wychowania fizycznego na 2. tydzień stycznia

(135 minut – 3 godz. lekcyjne)

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Material	
<p>W zdrowym ciele – zdrowy duch. Zabawy utrwalające zachowania prozdrowotne (45 min)</p>	<p>IX 1.5) Przygotowuje we właściwych sytuacjach i w odpowiedni sposób swoje ciało do wykonywania ruchu</p>	<p>– Wymienia zagrożenia wynikające z samodzielnego zażywania leków i stosowania środków chemicznych.</p>	<p>1) ćwiczenia oddechowe; 2) ćwiczenia relaksacyjne; 3) masażyki relaksacyjne z wykorzystaniem rytmu i muzyki; 4) pogadanka o szkodliwości samodzielnego zażywania leków; 5) szukanie naturalnych sposobów zapobiegania chorobom – zabawa z wykorzystaniem wiadomości o właściwościach roślin.</p>	<p>Podstawowe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wymienia zagrożenia wynikające z samodzielnego zażywania leków i stosowania środków chemicznych. • Uczestniczy w pogadance o samodzielnym zażywaniu leków. • Wykonuje w zabawie ćwiczenia odprężające. <p>Ponadpodstawowe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wymienia środki chemiczne stosowane w gospodarstwie domowym.
<p>Zaczarowany las. Rzuty piłką do celu stałego i ruchomego</p>	<p>IX 2.3) Rzuca i podaje jednoręcz, w miejscu i w ruchu (...) piłką małą, rzuca małymi przedmiotami na odległość i do celu</p>	<p>– Wykonuje rzuty piłką do celu stałego. – Wykonuje rzuty piłką do celu ruchomego.</p>	<p>1) rzuty piłką do celu stałego z małej i dużej odległości; 2) rzuty piłką do celu ruchomego z małej i dużej odległości – zabawa</p>	<p>Podstawowe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wykonuje rzuty piłką do celu stałego. • Wykonuje rzuty piłką do celu ruchomego. • Uczestniczy w grze zespołowej,

AUTORZY:Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
(45 min)	(...)		„Wilki i Czerwony Kapturek”; 3) gra w zbijaka; 4) rzuty do kosza i do bramki.	zachowując reguły. Ponadpodstawowe • Rzuca piłką do kosza i bramki.
Dobrze zorientowani w grze i w kibicowaniu. Wdrażanie do przestrzegania zasad <i>fair play</i> (45 min)	IX 3.4) Uczestniczy w zabawach i grach zespołowych (...)	– Rozwija sprawność fizyczną, uczestnicząc w grach i zabawach. – Przestrzega zasad fair play w czasie rywalizacji oraz kibicowania.	1) koźlowanie w ruchu – ćwiczenia indywidualne; 2) konkurs koźlowania, kibicowanie kolegom; 3) mecz w dwa ognie lub piłkę ręczną, przestrzeganie zasad gry; 4) samoocena zachowania w czasie meczu, zasady <i>fair play</i> .	Podstawowe • Koźluje piłkę w miejscu i w marszu. • Właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki. • Uczestniczy w grze, przestrzegając reguł. • Udziela informacji zwrotnej na temat własnego zachowania podczas meczu.
	IX 3.3) Respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych (...)			Ponadpodstawowe • Koźluje piłkę w truchcie.
	IX 3.5) Wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych (...) podania piłki do partnera jednorącz i oburącz w miejscu i w ruchu, odbicia piłki, koźlowanie w miejscu i w ruchu, podania piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki, strzał do celu			
	IX 3.2) (...) radzi sobie w sytuacji przegranej i akceptuje zwycięstwo np. drużyny przeciwnej, gratuluje drużynę zwycięskiej sukcesu			

AUTORZY: Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska



AUTORZY: Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska



Rozkład materiału wychowania fizycznego na 2. tydzień stycznia (135 minut – 3 godz. lekcyjne)

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
Mądry człowiek dba o zdrowie. Zestawy ćwiczeńo codziennej gimnastyki (45 min)	IX 1.3) Wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia	– Zalicza ruch do czynników sprzyjających zdrowiu i rozwojowi.	1) przygotowanie zestawów ćwiczeń do gimnastyki porannej oraz do wykorzystania w czasie zajęć szkolnych; 2) zabawa ruchowa z rytmicznie recytowanym tekstem: „Gimnastyka to zabawa...”.	Podstawowe <ul style="list-style-type: none"> Wykonuje ćwiczenia z przygotowanego zestawu. Ćwiczy rytmicznie, recytując rymowanąkę.
				Ponadpodstawowe <ul style="list-style-type: none"> Proponuje własne ćwiczenia. Uzasadnia potrzebę ćwiczeń porannych.
Niestraszne nam przeпаście, góry. Ćwiczenia równoważne (45 min)	IX 2.6) Wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru, z przyborem	– Wykonuje ćwiczenia równoważne.	1) ćwiczenia równoważne z podnoszeniem jednej nogi; 2) zabawa ruchowa „Samolot – rakieta – odrzutowiec”; 3) identyfikowanie źródła dźwięku; odszukiwanie go z zasłoniętymi oczami;	Podstawowe <ul style="list-style-type: none"> Wykonuje ćwiczenia równoważne. Przemieszcza się do celu z zamkniętymi oczami.
				Ponadpodstawowe <ul style="list-style-type: none"> Wspiera innych w wykonywaniu ćwiczeń, przy ograniczonej

AUTORZY:Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
			4) zabawa ruchowa przy muzyce – „jak w lustrze” – naśladowanie ruchów kolegi; 5) przysiady na jednej nodze.	samokontroli (np. z zasłoniętymi oczami).
Czarowanie piłką. Przygotowanie do uczestnictwa w grach zespołowych (45 min)	IX 3.4) Uczestniczy w zabawach i grach zespołowych (...) IX 3.3) Respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych (...) IX 3.5) Wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych (...) podania piłki do partnera jednorącz i oburącz w miejscu i w ruchu, odbicia piłki, kozłowanie w miejscu i w ruchu, podania piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki, strzał do celu IX 3.2) (...) radzi sobie w sytuacji przegranej i akceptuje zwycięstwo np. drużynyprzeciwniej, gratuluje drużynie	– Rozwija sprawność fizyczną przez uczestnictwo w grach zespołowych. – Przestrzega reguł w grach zespołowych.	1) rzuty piłką znad głowy – ćwiczenie w parach w siadzie rozkrocznym; 2) elementy gry w minikoszykówkę – kozłowanie piłki w miejscu; 3) elementy gry w minikoszykówkę – rzuty piłką do celu; 4) samoocena zachowania w czasie meczu.	Podstawowe <ul style="list-style-type: none"> • Podejmuje próby rzutu piłką znad głowy. • Podejmuje próby uczestnictwa w nowej grze zespołowej. • Podejmuje próby rzutów piłką do celu (obręczy, tarczy, kosza). • Udziela informacji zwrotnej na temat własnego zachowania podczas meczu. Ponadpodstawowe <ul style="list-style-type: none"> • Kozłuje piłkę w miejscu i w marszu.

AUTORZY:Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
	zwycięskiej sukcesu			

AUTORZY:Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Rozkład materiału wychowania fizycznego na 1. tydzień lutego

(135 minut – 3 godz. lekcyjne)

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
<p>Podróże z piłką i podróże piłki. Przygotowanie do uczestnictwa w grach zespołowych (45 min)</p>	<p>IX 2.3) Rzuca i podaje jednoręcz, w miejscu i w ruchu (...) piłką małą, rzuca małymi przedmiotami na odległość i do celu (...)</p>	<p>– Wykonuje rzuty piłką oburącz w przód znad głowy.</p>	<p>1) rzuty piłką do kosza dowolną techniką; 2) rzuty piłką w siadzie rozkrocznym do partnera znad głowy; 3) rzuty piłką do kosza znad głowy; 4) elementy gry w minipiłkę koszykową; 5) konkurs rzutów do kosza znad głowy.</p>	<p>Podstawowe</p> <ul style="list-style-type: none"> Wykonuje rzuty piłką oburącz w przód znad głowy. Rzuca piłką do kosza dowolną techniką. Wykonuje rzuty piłką w siadzie rozkrocznym. Uczestniczy w rywalizacji sportowej. <p>Ponadpodstawowe</p> <ul style="list-style-type: none"> Uczestniczy w rywalizacji sportowej, przestrzegając reguł.
<p>Jeśli nie chcesz zachorować, musisz się gimnastykować. Zestaw ćwiczeń do codziennej</p>	<p>IX. 1.1) Utrzymuje w czystości ręce i całe ciało, przebiera się przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu, wykonuje te czynności samodzielnie i w stosownym momencie</p>	<p>– Wskazuje szczepienia ochronne i przestrzeganie zasad higieny jako element zapobiegania chorobom.</p>	<p>1) codzienna gimnastyka jako ważny element zapobiegania chorobom – przygotowywanie zestawów ćwiczeń gimnastycznych do wykonywania w domu w okresie zimowym;</p>	<p>Podstawowe</p> <ul style="list-style-type: none"> Wykonuje ćwiczenia z przygotowanego zestawu. Wyjaśnia zasady dobierania stroju do warunków atmosferycznych. Wyjaśnia znaczenie codziennego ruchu dla zdrowia.

AUTORZY: Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
gimnastyki (45 min)	IX 1.3) Wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia		2) wykonywanie ćwiczeń z komentarzem dotyczącym dobierania stroju stosownego do pory roku i pogody.	Ponadpodstawowe • Wyjaśnia znaczenie szczepień ochronnych.
Na zdrowie! Zabawy wprowadzające w tematykę zdrowotną (45 min)	IX. 1.1) Utrzymuje w czystości ręce i całe ciało, przebiera się przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu, wykonuje te czynności samodzielnie i w stosownym momencie	– Wymienia zasady postępowania w czasie choroby.	1) opowieść ruchowa „O chorym kotku” (lub innym zwierzątku) – przedstawianie ruchem opisywanych przez N. sytuacji; 2) codzienna gimnastyka jako skuteczny sposób na zdrowie – nauka ćwiczeń.	Podstawowe • Wymienia zasady postępowania w czasie choroby. • Wykonuje ćwiczenia z przygotowanego zestawu.
	IX 1.3) Wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia			Ponadpodstawowe • Wymienia zasady profilaktyki chorób.

AUTORZY: Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Rozkład materiału wychowania fizycznego na 2. tydzień lutego

(135 minut – 3 godz. lekcyjne)

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
Kolory na rozgrzewkę. Doskonalenie rzutów obręczami i chwytanie ich (45 min)	IX 3.5) Wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych (...) podania piłki do partnera jednorącz i oburącz w miejscu i w ruchu, odbicia piłki, kozłowanie w miejscu i w ruchu, podania piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki, strzał do celu IX 3.6) (...) ma świadomość, iż sukces w takiej zabawie odnosi się dzięki sprawności, zaradności i współdziałaniu	– Rzuca piłeczkami, obręczami, chusteczkami szyfonowymi, maczugami i chwytają je oburącz.	1) zabawy z rzucaniem i chwytaniem maczug (lub woreczków – piramid, piłeczek); 2) wyrzucanie dwóch piłeczek z jednej ręki (lub woreczków – piramid, piłeczek); 3) wyrzucanie piłeczki zza pleców, próby złapania; 4) prezentacja nowo opanowanych trików.	Podstawowe <ul style="list-style-type: none"> Rzuca oburącz piłeczkami, obręczami, chusteczkami szyfonowymi, maczugami, woreczkami, próbuje chwytając wyrzucane przedmioty. Wyrzuca piłeczkę zza pleców i podejmuje próby złapania jej. Podejmuje próby wykonania podstawowego schemat żonglowania dwoma piłeczkami (woreczkami). Prezentuje swoje umiejętności na forum klasy.
				Ponadpodstawowe <ul style="list-style-type: none"> Wyrzuca piłeczkę zza pleców i łapie ją.
W grach zaprawieni. Przygotowanie do uczestnictwa	IX 3.5) Wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych (...) podania piłki do	– Rozwija sprawność fizyczną, uczestnicząc w minigrach sportowych. – Przestrzega zasad minigier	1) kozłowanie w ruchu – ćwiczenia w parach; 2) konkurs kozłowania – slalom między przeszkodami;	Podstawowe <ul style="list-style-type: none"> Uczestniczy w grze w minipiłkę koszykową, przestrzegając zasad gry. Kozłuje piłkę w ruchu, omijając

AUTORZY: Małgorzata Małyńska, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
w grach zespołowych (45 min)	<p>partnera jednororącz i oburącz w miejscu i w ruchu, odbicia piłki, kozłowanie w miejscu i w ruchu, podania piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki, strzał do celu IX 3.4)</p> <p>Uczestniczy w zabawach i grach zespołowych (...)</p> <p>IX 3.3)</p> <p>Respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych (...)</p>	sportowych.	<p>3) elementy gry w minipiłkę koszykową – podawanie piłki na boisku;</p> <p>4) rzuty do kosza.</p>	<p>przeszkody.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Podejmuje próby rzutów do kosza. <p>Ponadpodstawowe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprawnie podaje piłkę w ruchu. • Celnie rzuca do kosza.
<p>Sprawne i poprawne zachowanie na boisku.</p> <p>Przygotowanie do uczestnictwa w grach zespołowych (45 min)</p>	<p>IX 3.5)</p> <p>Wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych (...) podania piłki do partnera jednororącz i oburącz w miejscu i w ruchu, odbicia piłki, kozłowanie w miejscu i w ruchu, podania piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki, strzał do celu</p> <p>IX 3.4)</p> <p>Uczestniczy w zabawach i grach zespołowych (...)</p>	<p>– Rozwija sprawność fizyczną, uczestnicząc w grach i zabawach;</p> <p>– Przestrzega zasad <i>fair play</i> w czasie rywalizacji oraz kibicowania.</p>	<p>1) kozłowanie w ruchu – elementy gry w minipiłkę ręczną;</p> <p>2) chwytanie piłki w biegu – zabawa „Młyńskie koło”;</p> <p>3) elementy gry w minipiłkę ręczną – poruszanie się po boisku z podawaniem piłki;</p> <p>4) rzuty do bramki z wyskoku.</p>	<p>Podstawowe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wykonuje elementy gry w minipiłkę ręczną, chwytą piłkę w biegu. • Przestrzega zasad <i>fair play</i> w czasie rywalizacji oraz kibicowania. • Podejmuje próby rzutu do bramki z wyskoku. <p>Ponadpodstawowe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wykonuje rzuty do bramki z wyskoku.

AUTORZY: Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
	IX 3.3) Respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych (...)			

AUTORZY:Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Rozkład materiału wychowania fizycznego na 3. tydzień lutego (135 minut – 3 godz. lekcyjne)

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
Bawimy się i ćwiczymy. Zabawy i ćwiczenia wyrabiające szybkość reakcji na sygnały wzrokowe i słuchowe (45 min)	IX 3.4) Uczestniczy w zabawach i grach zespołowych (...) IX 3.3) Respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych (...)	– Rozwija sprawność fizyczną poprzez uczestnictwo w grach i zabawach organizacyjno-porządkowych. – Przestrzega reguł w grach i zabawach organizacyjno-porządkowych.	1) zabawa ruchowa „Klej”; 2) zabawa orientacyjno-porządkowa „Trzeci ucieka”; 3) zabawa fabularyzowana „Bajkowy las”; 4) zabawa taneczna „Szukam pary”.	Podstawowe • Uczestniczy w zabawach ruchowych, przestrzegając reguł.
				Ponadpodstawowe • Aktywnie i świadomie uczestniczy w zabawach orientacyjno-porządkowych.
Młyńskie koło z piłką. Przygotowanie do uczestnictwa w grach zespołowych (45 min)	IX 3.5) Wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych (...) podania piłki do partnera jednorącz i oburącz w miejscu i w ruchu, odbicia piłki, kozłowanie w miejscu i w ruchu, podania piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki, strzał do celu	– Rozwija sprawność fizyczną, uczestnicząc w grach i zabawach. – Przestrzega zasad <i>fair play</i> w czasie rywalizacji oraz kibicowania.	1) kozłowanie w ruchu – elementy gry w minipiłkę ręczną; 2) chwytanie piłki w biegu – zabawa „Młyńskie koło”; 3) elementy gry w minipiłkę ręczną – poruszanie się po boisku z podawaniem piłki; 4) rzuty do bramki z wysokości; 5) minimeczminipiłki ręcznej.	Podstawowe • Aktywnie i świadomie uczestniczy w grach i zabawach. • Wykonuje wskazane przez N. elementy gry w minipiłkę ręczną. • Przestrzega zasad kulturalnego zachowania się na boisku w roli zawodnika i kibica.
				Ponadpodstawowe • Wykonuje celne rzuty do bramki

AUTORZY:Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
	<p>IX 3.4) Uczestniczy w zabawach i grach zespołowych (...)</p> <p>IX 3.3) Respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych (...)</p> <p>IX 3.2) (...) radzi sobie w sytuacji przegranej i akceptuje zwycięstwo np. drużyny przeciwnej, gratuluje drużynie zwycięskiej sukcesu</p>			z wyskoku.
<p>Piłka w ruchu. Przygotowanie do gry w minipiłkę nożną (45 min)</p>	<p>IX 3.5) Wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych (...) podania piłki do partnera jednorącz i oburącz w miejscu i w ruchu, odbicia piłki, kozłowanie w miejscu i w ruchu, podania piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki, strzał do celu</p>	<p>– Rozwija sprawność fizyczną, uczestnicząc w minigrach sportowych. – Przestrzega zasad minigier sportowych.</p>	<p>1) zatrzymanie toczącej się piłki nogą; 2) elementy gry w minipiłkę nożną – uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy; 3) strzał do bramki; 4) mecz minipiłki nożnej.</p>	<p>Podstawowe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Podejmuje próby zatrzymania nogą toczącej się piłki. • Podejmuje próby uderzania toczącej się piłki wewnętrzną częścią stopy. • Podejmuje próby strzału do bramki. • Przestrzega zasad kulturalnego zachowania się na boisku w roli zawodnika i kibica.
	<p>IX 3.4) Uczestniczy w zabawach i grach zespołowych (...)</p>			<p>Ponadpodstawowe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Współpracuje w zespole podczas gry.

AUTORZY: Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
	<p>IX 3.3) Respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych (...)</p> <p>IX 3.2) (...) radzi sobie w sytuacji przegranej i akceptuje zwycięstwo np. drużyny przeciwnej, gratuluje drużynie zwycięskiej sukcesu</p>			

AUTORZY: Małgorzata Małyńska, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Rozkład materiału wychowania fizycznego na 1. tydzień marca

(135 minut – 3 godz. lekcyjne)

Podany w tabeli rozkład materiału obejmuje 135 minut wychowania fizycznego, a pozostałe 45 minut nauczyciel realizuje podczas zajęć śródlekcyjnych.

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
Tańcz, nie żałuj podłogi... Zabawy rytmiczno-taneczne (45 min)	IX 3.4) Uczestniczy w zabawach i grach zespołowych (...) IX 3.3) Respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych (...)	– Rozwija sprawność fizyczną, poruszając się zgodnie z podanym rytmem. – Wykonuje wybrane elementy tańca zgodnie z regułami.	1) zabawa z reagowaniem na sygnały dawane instrumentami perkusyjnymi; 2) przypomnienie poznanych rytmów i tańców: krakowiak, walc, polka; 3) zabawy taneczne: „Groszek”, „Dwóm tańczyć się zachciało”, „Nie chcę cię znać”; 4) zabawa z rytmicznym podawaniem przedmiotów.	Podstawowe <ul style="list-style-type: none"> Wykonuje wybrane elementy tańca, zachowując wskazany rytm. Właściwie reaguje na zmianę rytmu. Uczestniczy w zabawach tanecznych. Ponadpodstawowe <ul style="list-style-type: none"> Samodzielnie odtwarza układ choreograficzny poznanych zabaw tanecznych.
Trzy to sztuka. Próby żonglowania trzema przyborami (45 min)	IX 2.3) RzUCA i podaje jednoręcz, w miejscu i w ruchu (...) piłką małą, rzUCA małymi przedmiotami na odległość i do celu (...)	– RzUCA oburącz piłeczkami, obręczami, chusteczkami szyfonowymi, maczugami i je chwytA.	1) zabawy z balonami – podrzucanie i balansowanie; 2) kręcenie dwóch obręczy na rękach w miejscu; 3) podrzucanie dwóch piłeczek na przemian prawą i lewą ręką, przrzucanie z ręki do ręki; 4) żonglowanie trzema chusteczkami	Podstawowe <ul style="list-style-type: none"> RzUCA oburącz piłeczkami, obręczami, chusteczkami szyfonowymi, maczugami, balonami i je chwytA. Żongluje trzema chusteczkami szyfonowymi. PodejmUje próby kręcenia dwóch obręczy na rękach w miejscu. Żongluje dwiema piłeczkami. Ponadpodstawowe <ul style="list-style-type: none"> Prezentuje swoje umiejętności na forum klasy.

AUTORZY:Małgorzata Małyńska, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
			szyfonowymi; 5) prezentacja osiągnięć.	Ponadpodstawowe <ul style="list-style-type: none"> • Podejmuje próby żonglowania trzema piłeczkami.
Wiosenne porządki. Prezentacja opracowanych trików cyrkowych (45 min)	IX 2.3) Rzuca i podaje jednoręcz, w miejscu i w ruchu (...) piłką małą, rzuca małymi przedmiotami na odległość i do celu (...)	– Rzuca oburącz piłeczkami, obręczami, chusteczkami szyfonowymi, maczugami i je chwyta.	1) zabawy z balonami – podrzucanie i balansowanie. 2) kręcenie dwóch obręczy na rękach w miejscu; 3) podrzucanie dwóch piłeczek na przemian prawą i lewą ręką, przerzucanie z ręki do ręki; 4) żonglowanie trzema chusteczkami szyfonowymi; 5) prezentacja osiągnięć.	Podstawowe <ul style="list-style-type: none"> • Żongluje dwiema piłeczkami, obręczami, maczugami. • Żongluje trzema chusteczkami szyfonowymi. • Podejmuje próby kręcenia dwóch obręczy na rękach w miejscu. • Żongluje dwiema piłeczkami. • Prezentuje swoje umiejętności na forum klasy. Ponadpodstawowe <ul style="list-style-type: none"> • Prezentuje więcej niż jedną sztuczkę cyrkową.

AUTORZY:Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Rozkład materiału wychowania fizycznego na 2. tydzień marca (135 minut – 3 godz. lekcyjne)

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
Rytm wesołe i smutne. Zabawy doskonalące poczucie rytmu (45 min)	IX 3.4) Uczestniczy w zabawach i grach zespołowych (...) IX 3.3) Respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych (...)	– Rozwija sprawność fizyczną, poruszając się zgodnie z podanym rytmem. – Wykonuje wybrane elementy tańca zgodnie z regułami.	1) zabawa z dopasowaniem ruchu do dynamiki utworu <i>Księżniczki i rycerze</i> ; 2) zabawa w kole ze śpiewem „Mam chusteczkę haftowaną”; 3) zabawa ruchowa ze śpiewem „Magiczna liczba siedem”.	Podstawowe <ul style="list-style-type: none"> Dopasowuje ruch do dynamiki melodii. Uczestniczy w tradycyjnej zabawie ludowej. Ponadpodstawowe <ul style="list-style-type: none"> Modyfikuje poznane zabawy muzyczno-ruchowe.
Młyńskie koło z piłką. Przygotowanie do uczestnictwa w grach zespołowych (45 min)	IX 3.5) Wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych (...) podania piłki do partnera jednorącz i oburącz w miejscu i w ruchu, odbicia piłki, kozłowanie w miejscu i w ruchu, podania piłki w miejscu i w ruchu,	– Uczestniczy w zabawach z kozłowaniem	1) kozłowanie prawą i lewą ręką z omijaniem przeszkód; 2) wyścigi koziołków; 3) sztafeta z kozłowaniem; 4) „Kozłuj tak jak ja” – zmiana pozycji; 5) berek z kozłowaniem.	Podstawowe <ul style="list-style-type: none"> Kozłuje prawą i lewą ręką z omijaniem przeszkód. Uczestniczy w grach i zabawach z kozłowaniem piłki. Staje do współzawodnictwa, zachowuje reguły. Ponadpodstawowe <ul style="list-style-type: none"> Sprawnie kozłuje piłkę w miejscu i w ruchu.

AUTORZY: Małgorzata Małyńska, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

	prowadzenie piłki, strzał do celu			
Piłka, która leczy. Doskonalenie umiejętności rzutnych (45 min)	IX 2.3) Rzuca i podaje jednoręcz, w miejscu i w ruchu (...) piłką małą i dużą, rzuca małymi przedmiotami na odległość i do celu (...)	– Wykonuje rzuty na odległość piłką lekarską.	1) wyścig rzędów z toczeniem piłki lekarskiej; 2) balansowanie na piłce lekarskiej; 3) „Mecz piłką lekarską”; 4) nauka techniki rzutu piłką lekarską; 5) rzuty na odległość piłką lekarską; 6) rzuty piłką lekarską do celu.	Podstawowe <ul style="list-style-type: none"> • Toczy piłkę lekarską. • Balansuje na piłce lekarskiej. • Podejmuje próby rzutów piłką lekarską na odległość.
	IX 3.4) Uczestniczy w zabawach i grach zespołowych z wykorzystaniem różnych rodzajów piłek			Ponadpodstawowe <ul style="list-style-type: none"> • Rzuca piłką lekarską do celu.

AUTORZY: Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Rozkład materiału wychowania fizycznego na 3. tydzień marca

(135 minut – 3 godz. lekcyjne)

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
Halo, wiosna! Marsz z podbieganiem w terenie (45 minut)	IX 2.2) Pokonuje (...) przeszkody naturalne i sztuczne IX 3.6) (...) ma świadomość, iż sukces w takiej zabawie odnosi się dzięki sprawności, zaradności i współdziałaniu	– Uczestniczy w wycieczkach pieszych.	1) dobór stroju do warunków atmosferycznych; 2) krótki marsz z podbieganiem w terenie; 3) ćwiczenia sensoryczne – rozpoznawanie dotykiem różnorodnych przedmiotów i wysłuchiwanie dźwięków.	Podstawowe <ul style="list-style-type: none"> • Dobiera strój stosownie do warunków atmosferycznych. • Uczestniczy w krótkim marszu z podbieganiem w terenie. • Rozpoznaje dotykiem różne przedmioty. • Rozpoznaje i nazywa wysłuchiwane dźwięki. Ponadpodstawowe <ul style="list-style-type: none"> • Wspiera innych podczas wycieczki pieszej.
Kwiatek dla... Zabawy rzutne i balansowanie różnymi przedmiotami (45 minut)	IX 2.3) Rzuca i podaje jednoręcz, w miejscu i w ruchu (...) piłką małą i dużą, rzuca małymi przedmiotami na odległość i do celu (...)	– Rzuca oburącz piłeczkami, obręczami, chusteczkami szyfonowymi, maczugami i chwyta je.	1) balansowanie różnymi przedmiotami na palcu, brodzie; 2) próby przrzucania obręczy z ręki do ręki; podrzucanie i chwytywanie dwóch piłeczek na przemian prawą i lewą ręką, przrzucanie z ręki do ręki; 3) prezentacje ulubionych trików.	Podstawowe <ul style="list-style-type: none"> • Podejmuje próby balansowania różnymi przedmiotami na palcu, na brodzie. • Rzuca oburącz piłeczkami, obręczami, chusteczkami szyfonowymi, maczugami i je chwyta. • Żongluje dwoma piłeczkami. • Podejmuje próby przrzucania obręczy z ręki do ręki. • Prezentuje swoje umiejętności na forum klasy.

AUTORZY: Małgorzata Małyńska, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
				Ponadpodstawowe <ul style="list-style-type: none"> • Żongluje trzema piłeczkami.
Jedz owoce i warzywa, bo od tego sił przybywa. Zabawy zachęcające do zdrowego odżywiania się (45 minut)	IX 1.3) Wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia	– Odróżnia zdrowe produkty żywnościowe.	1) zabawy ruchowe i improwizacje taneczne do piosenek traktujących o zdrowiu; 2) zabawa ruchowa „Zdrowe – niezdrowe”; 3) zimowe menu małego sportowca.	Podstawowe <ul style="list-style-type: none"> • Wymienia zdrowe produkty żywnościowe. • Uczestniczy w układaniu menu małego sportowca.

AUTORZY:Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Rozkład materiału wychowania fizycznego na 1. tydzień kwietnia

(135 minut – 3 godz. lekcyjne)

Podany w tabeli rozkład materiału obejmuje 135 minut wychowania fizycznego, a pozostałe 45 minut nauczyciel realizuje podczas zajęć śródlekcyjnych.

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
Raz na ludowo. Tradycyjne zabawy rytmiczno-taneczne (45 minut)	IX 3.4) Uczestniczy w zabawach i grach zespołowych (...) IX 3.3) Respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych (...)	– Rozwija sprawność fizyczną, poruszając się zgodnie z podanym rytmem. – Wykonuje wybrane elementy tańca zgodnie z regułami.	1) zabawa ludowa ze śpiewem „Beczy koza”; 2) taniec ludowy – trojak; 3) zabawa „Polecenia w przerwie”.	Podstawowe
				Ponadpodstawowe
Na wiosennej łące. Zabawy bieżne (45 minut)	IX 2.2) Pokonuje (...) przeszkody naturalne i sztuczne, biega z wysokim unoszeniem kolan	– Uczestniczy w biegu z wysokim unoszeniem kolan.	1) zabawa „Chodzi bocian po łące”; 2) zabawa bieżna „Długonogi berek”; 3) opowieść ruchowa „Wiosną na łące”; 4) pokonywanie toru przeszkód.	Podstawowe
				Ponadpodstawowe
Rytmiczne kozłowanie.	IX 3.5) Wykonuje prawidłowo	– Uczestniczy w zabawach z kozłowaniem.	1) kozłowanie w pozycji siedzącej, pod kolanami; toczenie piłki z ręki do ręki;	Podstawowe
				Ponadpodstawowe

AUTORZY:Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
Zabawy z kozłowaniem (45 minut)	elementy charakterystyczne dla gier zespołowych (...) podania piłki do partnera jednorącz i oburącz w miejscu i w ruchu, odbicia piłki, kozłowanie w miejscu i w ruchu, podania piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki, strzał do celu		2) kozłowanie piłki na różnych wysokościach; 3) pokonywanie różnorodnych przeszkód górą i dołem z kozłowaniem; 4) rytmiczne, zgodne z muzyką kozłowanie piłki (kto dłużej).	do zmiennego rytmu. Ponadpodstawowe <ul style="list-style-type: none"> Osiąga najlepsze wyniki w kozłowaniu piłki ze zmiennym rytmem.

AUTORZY:Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Rozkład materiału wychowania fizycznego na 2. tydzień kwietnia (135 minut – 3 godz. lekcyjne)

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
Wspólne muzykowanie. Zabawy rytmiczno-taneczne (45 minut)	IX 3.4) Uczestniczy w zabawach i grach zespołowych (...) IX 3.3) Respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych (...)	– Rozwija sprawność fizyczną, poruszając się zgodnie z podanym rytmem. – Wykonuje wybrane elementy tańca zgodnie z regułami.	1) zabawa naśladowcza ze śpiewem <i>Jestem muzykantem konszabelantem</i> ; 2) „Gdzie jest dzwoneczek?”; 3) wspólne muzykowanie na instrumentach perkusyjnych połączone z improwizacją taneczno-ruchową.	Podstawowe <ul style="list-style-type: none"> Uczestniczy w nowo poznanych, tradycyjnych zabawach rytmiczno-tanecznych ze śpiewem. Wykonuje improwizację taneczno-ruchową.
				Ponadpodstawowe <ul style="list-style-type: none"> Samodzielnie inicjuje układy rytmiczno-taneczne.
Dzieci lubią ćwiczyć. Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa z czasie ćwiczeń indywidualnych (45 minut)	IX 3.4) Uczestniczy w zabawach i grach zespołowych (...) IX 3.3) Respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych (...)	– Rozwija sprawność fizyczną, uczestnicząc w ruchowych ćwiczeniach indywidualnych. – Przestrzega zasad bezpiecznego uczestnictwa w ruchowych ćwiczeniach indywidualnych.	1) ćwiczenia indywidualne z przyborem, uwzględniające potrzeby i zainteresowania dzieci; 2) zasady bezpiecznego dla siebie i innych wykonywania ćwiczeń indywidualnych.	Podstawowe <ul style="list-style-type: none"> Wykonuje indywidualne ćwiczenia z ulubionym przyborem, np. skakanką. Wykonując indywidualne ćwiczenia z przyborem, zachowuje zasady bezpieczeństwa, m.in. ćwiczy w miejscu wskazanym przez N.
				Ponadpodstawowe <ul style="list-style-type: none"> Podjemuje próby ćwiczeń z użyciem

AUTORZY:Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
	IX 2.6) Wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru, z przyborem			nieznanego sobie przyboru.
Pobawmy się razem. Nauka współdziałania i przestrzegania reguł (45 minut)	IX 3.4) Uczestniczy w zabawach i grach zespołowych (...)	– Rozwija sprawność fizyczną poprzez uczestnictwo w grach i zabawach organizacyjno-porządkowych. – Przestrzega reguł w grach i zabawach organizacyjno-porządkowych.	1) zabawa organizacyjno-porządkowa „Kto zajmie krzesło”; 2) zabawa ruchowa „Pająk i muchy”; 3) zabawa organizacyjno-porządkowa „Dzień i noc”; 4) zabawa organizacyjno-porządkowa „Dzieci do domu, dzieci na spacer”; 5) zabawa „Zaczarowany las”.	Podstawowe <ul style="list-style-type: none"> • Poprawia swoją sprawność fizyczną, uczestnicząc w grach i zabawach orientacyjno-porządkowych. • W czasie gier i zabaw przestrzega ustalonych reguł. • Szybko i właściwie reaguje na zmieniające się w zabawach polecenia.
	IX 3.3) Respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych (...)			Ponadpodstawowe <ul style="list-style-type: none"> • Przenosi reguły poznanych wcześniej zabaw do nowych sytuacji.

AUTORZY:Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Rozkład materiału wychowania fizycznego na 3. tydzień kwietnia

(135 minut – 3 godz. lekcyjne)

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
Zmierzyć się z przeszkodą. Ćwiczenia w pokonywaniu przeszkód naturalnych i sztucznych (45 minut)	IX 2.2) Pokonuje (...) przeszkody naturalne i sztuczne, (...) realizuje marszobieg	– Uczestniczy w marszu z pokonywaniem torów przeszkód.	1) ćwiczenia doskonalące podstawowe zdolności ruchowe i wybrane cechy motoryczne (przeskoki, biegi, reakcje na sygnały, chwyty, rzuty); 2) marsz z pokonywaniem toru przeszkód (punktowanie precyzji i szybkości wykonanych zadań); 3) samoocena wykonanych ćwiczeń (co było dla mnie najtrudniejsze?).	Podstawowe <ul style="list-style-type: none"> • Uczestniczy w marszu z pokonywaniem torów przeszkód. • Precyzyjnie i szybko pokonuje tor przeszkód. • Udziela informacji zwrotnej na temat doświadczeń związanych z uczestnictwem w zadaniach. Ponadpodstawowe <ul style="list-style-type: none"> • Z sukcesem pokonuje tor przeszkód.
Lekcja skakania. Zabawy poprawiające koordynację, skoczność i wzmacniające mięśnie nóg i rąk (45 minut)	IX 2.2) (...) skacze jednonóż i obunóż ze zmianą tempa, kierunku i pozycji ciała (...) skacze przez skakankę (...)	– Wykonuje podskoki jednonóż w miejscu i w różnych kierunkach. – Wykonuje podskoki obunóż w miejscu i w różnych kierunkach.	1) przeskakiwanie jednonóż przez kolejne przeszkody (np. leżących kolegów); 2) skoki przez obręcz; 3) zabawy ze skakanką – nawijanie na skakankę i próby podskoków obunóż, zawiązywanie supeła na skakance; 4) skoki przez naprężoną skakankę, na wysokości wyznaczonej przez dziecko; 5) próby indywidualnych skoków przez	Podstawowe <ul style="list-style-type: none"> • Doskonali swoją skoczność, wykonując ćwiczenia w skokach jednonóż i obunóż. • Doskonali swoją skoczność, wykonując skoki z użyciem skakanki. Ponadpodstawowe <ul style="list-style-type: none"> • Skacze przez skakankę w ustalonym przez siebie tempie. • Ćwicząc, poprawia swoją skoczność i stawia sobie coraz większe wymagania.

AUTORZY: Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
			skakankę; 6) przechodzenie przez skakankę „skrzyżowaną”.	
Tradycyjne zabawy wielkanocne. Zabawy i ćwiczenia rytmiczno-taneczne (45 minut)	IX 3.4) Uczestniczy w zabawach i grach zespołowych (...) IX 3.3) Respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych (...)	– Rozwija sprawność fizyczną, poruszając się zgodnie z podanym rytmem. – Wykonuje wybrane elementy tańca zgodnie z regułami.	1) zabawy z naśladowaniem rytmu; 2) tradycyjne zabawa wielkanocne; 3) improwizacje taneczne.	Podstawowe <ul style="list-style-type: none"> • Porusza się w zabawach zgodnie z określonym rytmem. • Uczestniczy w tradycyjnych zabawach taneczno-ruchowych.
				Ponadpodstawowe <ul style="list-style-type: none"> • Wykonuje improwizacje taneczne.

AUTORZY:Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Rozkład materiału wychowania fizycznego na 4. tydzień kwietnia (135 minut – 3 godz. lekcyjne)

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
Mistrzowie piłki. Doskonalenie technik gier zespołowych (45 minut)	IX 3.5) Wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych (...) podania piłki do partnera jednorącz i oburącz w miejscu i w ruchu, odbicia piłki, kozłowanie w miejscu i w ruchu, podania piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki, strzał do celu	– Prowadzi piłkę wewnętrznym podbiciem.	1) toczenie piłki nogą po boisku; 2) przyjęcie nogą toczącej się piłki (lekko podanej przez partnera); 3) przyjęcie wewnętrzną częścią stopy toczącej się wolno piłki lekarskiej (1 kg); 4) wyścig rzędów z prowadzeniem piłki wewnętrznym podbiciem.	Podstawowe <ul style="list-style-type: none"> • Toczy piłkę nogą po boisku. • Przyjmuje nogą tocząca się piłkę. • Przyjmuje wewnętrzną częścią stopy tocząca się wolno piłkę lekarską. • Bierze udział we współzawodnictwie w toczeniu piłki nogą.
				Ponadpodstawowe <ul style="list-style-type: none"> • Sprawnie prowadzi piłkę wewnętrznym podbiciem.

AUTORZY:Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
<p>Gotowi na orliki. Doskonalenie umiejętności gry w piłkę nożną (45 minut)</p>	<p>IX 3.5) Wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych (...) podania piłki do partnera jednororącz i oburącz w miejscu i w ruchu, odbicia piłki, kozłowanie w miejscu i w ruchu, podania piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki, strzał do celu</p>	<p>– Prowadzi piłkę wewnętrznym podbiciem.</p>	<p>1) wyścig rzędów z toczeniem piłki nogą; 2) zatrzymanie toczącej się piłki nogą; 3) elementy gry w minipiłkę nożną – uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy; 4) strzał do bramki; 5) mecz minipiłki nożnej.</p>	<p>Podstawowe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prowadzi piłkę wewnętrznym podbiciem. • Zatrzymuje toczącą się piłkę. • Podejmuje próby wykonania strzału do bramki. <p>Ponadpodstawowe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wykonuje celny strzał do bramki.
<p>Lista przebojów. Zabawy rytmiczno-taneczne ze śpiewem (45 minut)</p>	<p>IX 3.4) Uczestniczy w zabawach i grach zespołowych (...)</p> <p>IX 3.3) Respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych (...)</p>	<p>– Rozwija sprawność fizyczną, poruszając się zgodnie z podanym rytmem. – Wykonuje wybrane elementy tańca zgodnie z regułami.</p>	<p>1) zabawy muzyczno-taneczne ze zmiennym rytmem „Hop na gazetę”; 2) powtórzenie poznanych w klasie I zabaw tanecznych ze śpiewem; 3) konkurs – nasza ulubiona zabawa (wytypowanie zabaw, głosowanie).</p>	<p>Podstawowe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Porusza się zgodnie z podanym rytmem. • Wykonuje poznane tańce. <p>Ponadpodstawowe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Proponuje własne zabawy rytmiczne.

AUTORZY:Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Rozkład materiału wychowania fizycznego na 1. tydzień maja (135 minut – 3 godz. lekcyjne)

Podany w tabeli rozkład materiału obejmuje 135 minut wychowania fizycznego, a pozostałe 45 minut nauczyciel realizuje podczas zajęć śródlekcyjnych.

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
Wiosenna gimnastyka. Zabawy i ćwiczenia gimnastyczne w domu i na powietrzu (45 min)	IX. 1.1) Utrzymuje w czystości ręce i całe ciało, przebiera się przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu, wykonuje te czynności samodzielnie i w stosownym momencie	– Wskazuje szczepienia ochronne, aktywność fizyczną i dobre odżywianie jako czynniki zapobiegające chorobom.	1) codzienna gimnastyka jako ważny element zapobiegania chorobom – przygotowywanie zestawów ćwiczeń gimnastycznych do wykonywania w domu w okresie zimowym; 2) wykonywanie ćwiczeń z komentarzem dotyczącym dobierania stroju stosownego do pory roku i pogody; 3) zdrowe żywienie – konstruowanie jadłospisu na wiosenne dni (z elementami zabaw ruchowych, dramowych).	Podstawowe <ul style="list-style-type: none"> Wykonuje ćwiczenia z przygotowanego zestawu. Wyjaśnia zasady dobierania stroju do warunków atmosferycznych. Wyjaśnia znaczenie codziennego ruchu dla zdrowia. Dobiera do swojego jadłospisu zdrowe produkty. Ponadpodstawowe <ul style="list-style-type: none"> Wyjaśnia znaczenie szczepień ochronnych.
Piłka w powietrzu. Wdrażanie do gier zespołowych (45 min)	IX 3.5) Wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych (...) podania piłki do	– Wykonuje z miejsca strzał w kierunku bramki.	1) wyścig rzędów z prowadzeniem piłki wewnętrznym podbiciem nogi; 2) ćwiczenia w uderzaniu piłki nogą: –lekkie uderzenie piłki do przodu, podbiegnięcie i ponowne uderzenie; –uderzenie piłki w marszu (piłka	Podstawowe <ul style="list-style-type: none"> Wykonuje z miejsca strzał w kierunku bramki. Bierze udział w meczu minipiłki nożnej. Ponadpodstawowe <ul style="list-style-type: none"> Gra z zachowaniem dobrych zasad.

AUTORZY:Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
	partnera jednorącz i oburącz w miejscu i w ruchu, odbicia piłki, kozłowanie w miejscu i w ruchu, podania piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki, strzał do celu		w miejscu); –uderzenie piłki w biegu (piłka w miejscu); 3) strzał piłką w kierunku bramki (z miejsca); 4) mecz minipiłki nożnej.	
Deszcz piłek. Wdrażanie do przestrzegania zasad <i>fair play</i> (45 min)	IX 3.5) Wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych (...) podania piłki do partnera jednorącz i oburącz w miejscu i w ruchu, odbicia piłki, kozłowanie w miejscu i w ruchu, podania piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki, strzał do celu	– Odbija lekką piłkę oburącz sposobem górnym i dolnym w miejscu.	1) zabawa ruchowa (np. „Deszcz piłek”); 2) ćwiczenia w wystawianiu piłki (odbicie sposobem górnym); 3) ćwiczenia w nagrywaniu piłki (odbicie sposobem dolnym); 4) przypomnienie zasad minisiatkówki; 5) mecze w małych drużynach z zachowaniem zasad uczciwej rywalizacji (rytualne okrzyki, przywitanie drużyn, podziękowanie za grę, gratulacje).	Podstawowe
				<ul style="list-style-type: none"> Odbija lekką piłkę oburącz sposobami górnym i dolnym w miejscu. Uczestniczy w grach zespołowych z zachowaniem zasad uczciwej rywalizacji.
				Ponadpodstawowe <ul style="list-style-type: none"> Odbija lekką piłkę oburącz sposobami górnym i dolnym w miejscu i w ruchu.

AUTORZY:Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska



AUTORZY: Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska



Rozkład materiału wychowania fizycznego na 2. tydzień maja (135 minut – 3 godz. lekcyjne)

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
Jak tancerze. Zabawy utrwalające wybrane elementy tańców (45 min)	IX 3.4) Uczestniczy w zabawach i grach zespołowych (...) IX 3.3) Respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych (...)	– Rozwija sprawność fizyczną, poruszając się zgodnie z podanym rytmem. – Wykonuje wybrane elementy tańca zgodnie z regułami.	1) rytmiczna zabawa ruchowa „Bęben i bębenek”; 2) ćwiczenie szybkiej reakcji ruchowej na usłyszany sygnał („Obroty”, „Podskoki”, „Figury”, „Karuzela”); 3) swobodne interpretacje ruchowe tematów rytmicznych; 4) powtórzenie podstawowych kroków poznanych tańców, tańczenie pojedynczo, parami, w kole, w rzędach; 5) zabawy taneczne przy muzyce („Grozik”, „Nie chcę cię znać”, „Polka lubelska”).	Podstawowe <ul style="list-style-type: none"> Szybko reaguje ruchem na usłyszany sygnał. Ruchowo interpretuje tematy rytmiczne. Wykonuje poznane tańce przy muzyce. Bierze udział w zabawach tanecznych przy muzyce.
				Ponadpodstawowe <ul style="list-style-type: none"> Bezbłędnie wykonuje wybrane elementy tańca zgodnie z regułami.
Majówka w górach. Pokonywanie toru przeszkód, podskoki jednonóż i obunóż (45 min)	IX 2.2) Pokonuje (...) przeszkody naturalne i sztuczne, biega z wysokim unoszeniem kolan IX 2.2) (...) skacze	– Wykonuje podskoki jednonóż w miejscu i w różnych kierunkach. – Wykonuje podskoki obunóż w miejscu i w różnych kierunkach.	1) „Na górskim szlaku” – zabawa z przeskakiwaniem jednonóż i obunóż; 2) zabawa skoczna „Skok przez strumyk”; 3) skoki w określonym rytmie, rytmie własnego ciała, na przemian „ku górze”, „ku ziemi”; 4) skoki przez skakankę indywidualne, grupowe (długa lina); 5) przeskakiwanie nad kręcącą się skakanką.	Podstawowe <ul style="list-style-type: none"> Doskonali swoją skoczność, wykonując ćwiczenia w skokach jednonóż i obunóż. Doskonali swoją skoczność, wykonując skoki z użyciem przyborów.

AUTORZY:Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
	jednonóż i obunóż ze zmianą tempa, kierunku i pozycji ciała (...)			
Przed nami przygoda. Bieg terenowy z pokonywaniem przeszkód (45 min)	IX 2.2) Pokonuje (...) przeszkody naturalne i sztuczne, (...) biega w połączeniu ze skokiem, przenoszeniem przyborów (...)	– Uczestniczy w biegu z pokonywaniem przeszkód.	1) ćwiczenia doskonalące podstawowe zdolności ruchowe i wybrane cechy motoryczne (przeskoki, biegi, reakcje na sygnały, chwyt, rzuty); 2) bieg z pokonywaniem toru przeszkód (punktowanie precyzji i szybkości wykonanych zadań); 3) samoocena wykonanych ćwiczeń (co było dla mnie najtrudniejsze?).	Podstawowe <ul style="list-style-type: none"> • Uczestniczy w biegu z pokonywaniem przeszkód. • Szybko i precyzyjnie wykonuje zadania w ramach toru przeszkód. • Udziela informacji zwrotnej na temat własnego zaangażowania i możliwości wykonania zadań.
				Ponadpodstawowe <ul style="list-style-type: none"> • Bezbłędnie pokonuje tor przeszkód.

AUTORZY: Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Rozkład materiału wychowania fizycznego na 3. tydzień maja

(135 minut – 3 godz. lekcyjne)

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
Zwinny jak lis. Bieg z omijaniem przeszkód (45 min)	IX 2.2) Pokonuje (...) przeszkody naturalne i sztuczne, (...) biega w połączeniu ze skokiem, przenoszeniem przyborów (...)	– Uczestniczy w biegu z omijaniem przeszkód.	1)biegi w rzędach z omijaniem przeszkód (woreczków) – ćwiczenie zwinności; 2)bieg-słalom między ustawionymi przeszkodami (krzeselka, piłki); 3)zawody w rzędach: sztafeta – bieg slalomowy z przeszkodami (zwinność i szybkość).	<p>Podstawowe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczestniczy w biegu z omijaniem przeszkód. • Bierze udział we współzawodnictwie. • Właściwie reaguje na sukces i porażkę. <p>Ponadpodstawowe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uzyskuje najlepszy wynik w szybkości i zwinności podczas biegu.
Mądre dzieci jadą na wycieczkę. Spotkanie z pielęgniarką (45 min)	IX 1.3) Wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia	– Wymienia zagrożenia wynikające z samodzielnego zażywania leków i stosowania środków	1)ruch na świeżym powietrzu warunkiem zachowania zdrowia – przygotowujemy się do wyprawy rowerowej – ćwiczenia mięśni nóg; 2)pogadanka pielęgniarki na temat leków.	<p>Podstawowe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wymienia zagrożenia wynikające z samodzielnego zażywania leków i stosowania środków chemicznych. • Uczestniczy w pogadance z pielęgniarką na temat

AUTORZY:Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
		chemicznych.		lekarstw. • Aktywnie przygotowuje się do wyprawy rowerowej.
Dzieci pomagają dzieciom. Uświadomienie różnorodnych potencjałów dzieci (45 min)	IX 1.6) Uznaje, że każdy człowiek ma inne możliwości w zakresie sprawności fizycznej, akceptuje dzieci, które z uwagi na chorobę nie mogą być sprawne w każdej formie ruchu	– Wskazuje na różnorodny potencjał U., w tym U. niepełnosprawnych ruchowo.	1) zabawa ruchowa „Róbcie to, co ja”; 2) indywidualne prezentacje osiągnięć w sztukach cyrkowych; 3) „Raz pomagam, raz potrzebuję pomocy” – zabawy w parach; 4) „Kura i kurczęta” – zabawy ruchowe, symulacyjne, uczące empatii.	Podstawowe <ul style="list-style-type: none"> Wskazuje na różnorodny potencjał U., w tym U. niepełnosprawnych ruchowo. Opisuje trudności osób niepełnosprawnych w sytuacji wykonywania codziennych obowiązków. Właściwie wspiera osoby potrzebujące pomocy.
				Ponadpodstawowe <ul style="list-style-type: none"> Podjekuje inicjatywy na rzecz U. niepełnosprawnych.

AUTORZY: Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Rozkład materiału wychowania fizycznego na 1. tydzień czerwca

(135 minut – 3 godz. lekcyjne)

Podany w tabeli rozkład materiału obejmuje 135 minut wychowania fizycznego, a pozostałe 45 minut nauczyciel realizuje podczas zajęć śródlekcyjnych.

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
Hurra, gramy! Doskonalenie umiejętności rzutnych (45 min)	IX 3.4) Uczestniczy w zabawach i grach zespołowych (...) IX 3.3) Respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych (...)	– Rozwija sprawność fizyczną, uczestnicząc w minigrach sportowych. – Przestrzega zasad minigier sportowych.	1) „Siatkówka rzucona” – minigra drużynowa; 2) odbijanie piłki plażowej w kręgu – ćwiczenie różnych sposobów odbijania; 3) kiedy można zdobyć punkt dla drużyny? – zasady gry w siatkówkę; 4) próby gry w minisiatkówkę – zastosowanie poznanych zasad w praktyce.	Podstawowe • Odbija piłkę w kręgu. • Włącza się do gry w minisiatkówkę, przestrzegając zasad. • Współpracuje w czasie gry zespołowej.
Gram, bo lubię! Doskonalenie umiejętności uczestniczenia w minigrach sportowych (45 min)	IX 3.4) Uczestniczy w zabawach i grach zespołowych (...) IX 3.3) Respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych (...)	– Rozwija sprawność fizyczną, uczestnicząc w minigrach sportowych. – Przestrzega zasad minigier sportowych.	1) przypomnienie zasad poznanych minigier sportowych; 2) najpopularniejsza minigra w naszej klasie – plebiscyt; 3) minimecze drużynowe.	Podstawowe • Uczestniczy w minigrach drużynowych, przestrzegając zasad. Ponadpodstawowe • Wymienia zasady różnych minigier.
Kto biega, ten zdrow.	IX 2.2) Pokonuje (...) przeszkody	– Uczestniczy w biegu ze zmiennym tempem.	1) ćwiczenia i zabawy bieżne i skoczne (skakanka, klepacz);	Podstawowe • Uczestniczy w biegu ze zmiennym tempem.

AUTORZY:Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
Pokonywanie przeszkód naturalnych (45 min)	naturalne i sztuczne, (...) biega z w różnym tempie (...)		2) bieg w kole w tempie wyznaczanym przez N. gwizdkiem; 3) przygotowanie do codziennego, wakacyjnego biegania – bieg na wyznaczoną odległość na przemian z chodem.	<ul style="list-style-type: none"> Biega na wyznaczoną odległość na przemian z chodem.

AUTORZY:Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Rozkład materiału wychowania fizycznego na 2. tydzień czerwca

(135 minut – 3 godz. lekcyjne)

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
<p>Dzieci idą z klasą. Przestrzeganie zasad ruchu drogowego (45 min)</p>	<p>IX 2.2) (...) realizuje marszobieg</p> <p>IX 3.3) Respektuje przepisy, (...) przepisy ruchu drogowego w odniesieniu do pieszych, rowerzystów, rolkarzy, biegaczy i innych osób, których poruszanie się w miejscu publicznym może stwarzać zagrożenie bezpieczeństwa.</p>	<p>– Przestrzega zasad ruchu drogowego w czasie marszu z klasą.</p>	<p>1) planowanie wycieczki po okolicy z uwzględnieniem miejsc niebezpiecznych; 2) przypomnienie zasad bezpiecznego poruszania się po drogach w zorganizowanej grupie; 3) wycieczka klasowa, np. do biblioteki miejskiej.</p>	<p>Podstawowe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczestniczy w planowaniu wycieczki w okolicy szkoły, wymienia niebezpieczne miejsca. • Wymienia i przestrzega zasad bezpiecznego poruszania się po drogach w zorganizowanej grupie. • Bierze udział w wycieczce grupowej. <p>Ponadpodstawowe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planuje wycieczkę, wskazując niebezpieczne miejsca.

AUTORZY:Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
<p>Dzieci żonglują światem. Rzuty, chwyt i balansowanie nietypowymi przyborami (45 min)</p>	<p>IX 2.3) Rzuca i podaje jednoręcz, w miejscu i w ruchu (...) piłką małą, rzuca małymi przedmiotami na odległość i do celu (...)</p>	<p>– Rzuca piłeczkami, obręczami, chusteczkami szyfonowymi, maczugami i chwyta je oburącz.</p>	<p>1) doskonalenie poznanych technik żonglowania; 2) żonglowanie nietypowymi przyborami: owocami, elementami garderoby (kapsle, nakrycia głowy), przyborami szkolnymi (kredki, piórniki, temperówki); 3) próby balansowania nietypowymi przyborami.</p>	<p>Podstawowe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Żongluje nietypowymi przyborami: owocami, elementami garderoby, przyborami szkolnymi. • Podejmuje próby balansowania nietypowymi przyborami. <p>Ponadpodstawowe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Balansuje nietypowymi przyborami.
<p>Trening sztukmistrzów. Ćwiczenia indywidualne w żonglowaniu różnymi przedmiotami (45 min)</p>	<p>IX 2.3) Rzuca i podaje jednoręcz, w miejscu i w ruchu (...) piłką małą, rzuca małymi przedmiotami na odległość i do celu (...)</p>	<p>– Rzuca piłeczkami, obręczami, chusteczkami szyfonowymi, maczugami i chwyta je oburącz.</p>	<p>1) przygotowanie prezentacji na zakończenie roku szkolnego; 2) ustalenie kolejności i ćwiczenia w precyzyjnym wykonywaniu trików.</p>	<p>Podstawowe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Przygotowuje prezentację sztuczek cyrkowych. <p>Ponadpodstawowe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Przygotowuje prezentację sztuczek cyrkowych z więcej niż jednym przyborem.

AUTORZY:Małgorzata Małycka, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska