

## ROZKŁAD MATERIAŁU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NA WRZESIEŃ

Temat	Treści nauczania	Odniesienia do NPP	Przewidywane osiągnięcia ucznia	
			Umiejętności podstawowe	Umiejętności ponadpodstawowe
1. Utrwalenie zasad fair play. Zabawy uczące zachowania w sytuacji zwycięstwa i porażki	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawa we wspólne bicie rekordu</li> <li>– naśladowanie ruchem treści opowiadania o zwierzętach</li> <li>– zabawa ruchowo-dramowa do opowiadania o rywalizacji</li> <li>– zabawa budująca zaufanie w grupie</li> </ul>	IX 3.2 IX 3.3 IX 3.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>– uczestniczy w zabawach ruchowo-dramowych</li> <li>– w czasie gier i zabaw przestrzega ustalonych reguł</li> <li>– wie, jak należy zachować się w sytuacji zwycięstwa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zawsze zachowuje się adekwatnie w sytuacji zwycięstwa i porażki</li> <li>– wspiera innych uczniów w sytuacji porażki</li> </ul>
2. Ćwiczenia utrwalające pozycje wyjściowe w siadzie, klęku i leżeniu z wykorzystaniem typowych i nietypowych przyborów	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawa z przyjmowaniem różnych pozycji startowych na sygnał</li> <li>– zabawa naśladowcza „Kto potrafi tak jak ja”</li> <li>– wyścigi rzędów z wykorzystaniem przyborów typowych i nietypowych</li> <li>– zabawa ze śpiewem „Ojciec Wirgiliusz”</li> </ul>	IX 1.4 IX 2.1 IX 2.2 IX 3.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>– stara się zachować prawidłową postawę ciała podczas wykonywania ćwiczeń</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– samodzielnie przyjmuje właściwe pozycje wyjściowe i ustawienia do różnych ćwiczeń</li> </ul>
3. Gry i ćwiczenia kształtujące skoczność	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawa bieżna „Bocian i żaby”</li> <li>– zabawa skoczna z mocowaniem „Walka kogutów”</li> <li>– rywalizacja drużyn w skokach</li> <li>– zabawy skoczne</li> </ul>	IX 2.3 IX 3.3 IX 3.4 IX 3.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>– doskonalili swoją skoczność, wykonując skoki jednonóż i obunóż</li> <li>– na ogół zgodnie współpracuje w grupie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– poprawia swoją skoczność i stawia sobie wymagania</li> </ul>
4. Łączenie użytkowych form ruchu na naturalnym torze przeszkód	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawa bieżna</li> <li>– ćwiczenia naśladowcze sposobów poruszania się zwierząt</li> <li>– ćwiczenia kształtujące reagowanie na sygnał</li> <li>– zabawy z przyborami</li> <li>– zabawy rzutne do celu stałego</li> <li>– marszobieg</li> <li>– ćwiczenia równoważne</li> </ul>	IX 2.2 IX 2.3 IX 2.6 IX 3.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>– stara się reagować odpowiednio na ustalony sygnał</li> <li>– pokonuje naturalne przeszkody</li> <li>– realizuje krótkie marszobiegi</li> <li>– rzuca do celu stałego i ruchomego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– bezbłędnie i szybko pokonuje tor przeszkód</li> <li>– na ogół trafia w cel stały i ruchomy</li> </ul>

**AUTORKI:** Agata Kalińska, Maria Środoń

Temat	Treści nauczania	Odniesienia do NPP	Przewidywane osiągnięcia ucznia	
			Umiejętności podstawowe	Umiejętności ponadpodstawowe
	– zabawa ruchowa ze śpiewem „Stary niedźwiedź”			
5. Doskonalenie techniki biegu z różnych pozycji startowych	– zabawa skoczna „Skaczące wróbelki” – naśladowanie ruchów zwierząt – przyjmowanie pozycji: start wysoki, start niski – bieg na krótkim dystansie – zabawa ruchowa ze śpiewem „Karuzela”	IX 2.1 IX 2.2 IX 2.3	– przyjmuje na sygnał określoną pozycję startową – biegnie na krótkim dystansie	– samodzielnie przyjmuje właściwą pozycję startową – ambitnie dąży do wykonania ćwiczeń
6. Podstawowe kroki taneczne – krakowiak	– zabawa ożywiająca „Do swego ptaka” – zabawy ruchowe przy muzyce „Figurki”, „Róbcie to co ja” – nauka kroku podstawowego krakowiaka – samodzielnie i w parach	VIII 3.7 IX 3.4	– zna podstawowy krok tańca narodowego – krakowiaka	– bezbłędnie wykonuje wybrane elementy tańca
7. Doskonalenie chwytów piłki	– zabawy rzutne z piłką – ćwiczenia w toczeniu piłki w różnych pozycjach – odbicia oburącz piłki o podłogę i o ścianę – podrzucanie i chwytanie piłki oburącz w różnych pozycjach, w staniu i w marszu – rzuty piłką oburącz nad głowy – rywalizacja drużyn „Wyścig piłek”	IX 2.3 IX 3.4	– uczestniczy w zabawach z piłką – postępuje się piłką: rzuca, chwytą, kozłuje, odbija i prowadzi ją	– poprawnie wykonuje ćwiczenia z piłką – celnie rzuca piłką
8. Ćwiczenia i zabawy wspomagające nawyki prawidłowej postawy	– ćwiczenia z woreczkami – korygowanie postawy ciała poprzez zabawy ruchowe – zabawy z reagowaniem na sygnał	IX 1.4 IX 2.1 IX 2.7	– wykonuje ćwiczenia korygujące postawę ciała	– wykonuje samodzielnie i poprawnie ćwiczenia korygujące postawę ciała – z własnej inicjatywy koryguje postawę ciała – wyjaśnia, dlaczego

**AUTORKI:** Agata Kalińska, Maria Środoń

Temat	Treści nauczania	Odniesienia do NPP	Przewidywane osiągnięcia ucznia	
			Umiejętności podstawowe	Umiejętności ponadpodstawowe
				istotne jest utrzymywanie prawidłowej postawy ciała
<b>9.</b> Utrwalenie zasad ruchu drogowego w toku zabaw ruchowych	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawa orientacyjno-porządkowa „Policjant”</li> <li>– zabawy skoczne, rzutne i z czworakowaniem</li> <li>– zabawa ruchowa ze śpiewem „Elemele”</li> </ul>	IX 2.3 IX 2.4 b IX 3.2 IX 3.4	– na ogół odpowiednio reaguje na dany sygnał	– wspiera innych uczniów w czasie gier i zabaw
<b>10.</b> Opanowanie podstawowych form porządkowych z zastosowaniem zabaw orientacyjno-porządkowych i skocznych	<ul style="list-style-type: none"> <li>– kształtowanie rozumienia pojęć „szereg”, „rząd” w zabawach ruchowych</li> <li>– ćwiczenia z laskami gimnastycznymi kształtujące prawidłową postawę ciała</li> <li>– zabawa skoczna „Skoki konika”</li> <li>– zabawa muzyczno-ruchowa „Dobosz”</li> </ul>	IX 2.2 IX 2.3 IX 2.6 IX 2.7 IX 3.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>– stara się stosować w praktyce pojęcia „szereg” i „rząd”</li> <li>– naśladuje skoki zwierząt</li> <li>– stara się maszerować zgodnie z zadaniem rytmem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– samodzielnie i poprawnie wykonuje ćwiczenia korekcyjne z przyborami</li> <li>– proponuje własne zabawy rytmiczne</li> </ul>
<b>11.</b> Gry i zabawy kształtujące szybkość i koordynację ruchów	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawy ruchowe „Uwalnianie królowej”, „Dzik”</li> <li>– zabawy wspomagające koordynację ruchów</li> </ul>	IX 2.6 IX 3.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>– na ogół odpowiednio reaguje na umówiony sygnał</li> <li>– wykonuje ćwiczenia równoważne</li> </ul>	– zawsze zgodnie współpracuje podczas gier i zabaw
<b>12.</b> Rzuty z miejsca jednorącz i oburącz do celu stałego i będącego w ruchu. Próby siły testem L. Denisiuka	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawy bieżne</li> <li>– ćwiczenia z piłkami</li> <li>– rzuty do celu stałego i będącego w ruchu</li> <li>– próba siły testem L. Denisiuka</li> <li>– rzuty piłką lekarską znad głowy</li> </ul>	IX 2.3	– stara się prawidłowo chwytać piłkę oraz rzucać nią do celu i na odległość	– rzuca piłką do celu, przewidując tor jej lotu

## ROZKŁAD MATERIAŁU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NA PAŹDZIERNIK

Temat	Treści nauczania	Odniesienia do NPP	Przewidywane osiągnięcia ucznia	
			Umiejętności podstawowe	Umiejętności ponadpodstawowe
1. Ćwiczenia równoważne	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawy i ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała</li> <li>– ćwiczenia równoważne z przyborami i na ławeczce</li> </ul>	IX 2.6 IX 2.7 IX 3.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wykonuje ćwiczenia korygujące postawę ciała</li> <li>– podejmuje próbę wykonania ćwiczeń równoważnych</li> <li>– na ogół utrzymuje prawidłową postawę ciała podczas ćwiczeń</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wykonuje samodzielnie i poprawnie ćwiczenia równoważne</li> <li>– wspiera innych uczniów w wykonywaniu ćwiczeń</li> </ul>
2. Kształtowanie ogólnej sprawności z akcentem na skoczność, zwinność i siłę z zastosowaniem skakanki	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawy naśladowcze</li> <li>– skoki przez skakankę w miejscu i w biegu</li> <li>– zabawy skoczne w parach</li> <li>– zabawa ruchowa „Dwóm tańczyć się zachciało”</li> </ul>	IX 2.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>– poprawia swoją skoczność</li> <li>– stara się poprawnie skakać przez skakankę</li> <li>– rozwija zwinność i siłę</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– prawidłowo wykonuje skoki przez skakankę</li> <li>– proponuje własne zestawy skoków przez skakankę</li> </ul>
3. Gry i ćwiczenia bieżne	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ćwiczenia rozwijające różne sposoby poruszania się: trucht, bieg, marsz</li> <li>– zmiana tempa poruszania się – zabawa bieżna „Wybieg koników”</li> <li>– bieg z pałeczką</li> </ul>	IX 2.2 IX 3.3 IX 3.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>– poprawia swoją kondycję, uczestnicząc w zabawach bieżnych</li> <li>– realizuje w grach i zabawach ruchowych różne formy poruszania się: bieg, trucht, marsz</li> <li>– stara się właściwie reagować na zmieniający się sygnał</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zawsze przestrzega ustalonych reguł gier i zabaw</li> <li>– zawsze zachowuje się adekwatnie w sytuacji zwycięstwa i porażki</li> </ul>
4. Tor przeszkód	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawy bieżne z elementami równowagi</li> <li>– zabawy skoczne obunóż oraz skoki przez przeszkodę naturalną w terenie, w różny sposób</li> <li>– turniej drużyn</li> <li>– zabawy rzutne z piłkami</li> </ul>	IX 2.2 IX 2.3 IX 3.3 IX 3.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>– stara się łączyć różne formy ruchu na torze przeszkód</li> <li>– utrzymuje poprawne kontakty z rówieśnikami w czasie rywalizacji sportowej</li> <li>– pokonuje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– łączy różne formy ruchu na torze przeszkód</li> <li>– aktywnie bierze udział w zabawach i grach ruchowych</li> <li>– zachowuje bezpieczeństwo podczas gier</li> </ul>

**AUTORKI:** Agata Kalińska, Maria Środoń

Temat	Treści nauczania	Odniesienia do NPP	Przewidywane osiągnięcia ucznia	
			Umiejętności podstawowe	Umiejętności ponadpodstawowe
			przeszkody naturalne i sztuczne	i zabaw
5. Ćwiczenia kształtujące koordynację ruchową w skoku w dal	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawy z piłką „Piłka parzy”</li> <li>– zabawa naśladowcza ogólnorozwojowa, „Kto potrafi tak jak ja”</li> <li>– skoki w dal z miejsca i z rozbiegu</li> <li>– zabawa ze śpiewem „Mam chusteczkę haftowaną”</li> </ul>	IX 2.3 IX 3.4	– podejmuje próby skoku w dal z miejsca z odbicia jednonóż z lądowaniem na dwie nogi	– skacze w dal z odbicia jednonóż z miejsca z lądowaniem na dwie nogi
6. Podstawowe figury taneczne krakowiaka	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawa naśladowcza „Deszcz pada, słońce świeci”</li> <li>– zabawy ruchowe przy muzyce: cwał, kroki naprzemienne</li> <li>– poznanie i nauka podstawowych figur tańca narodowego – krakowiaka: drobna kaszka, haczyki, krzesana</li> </ul>	VIII 3.7 IX 3.4	– zna podstawowe figury tańca narodowego – krakowiaka	– bezbłędnie wykonuje wybrane elementy tańca
7. Doskonalenie kozłowania piłki i rzutu do celu stałego	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawa bieżna – berek</li> <li>– zabawy rozmaite z piłką w marszu i w biegu</li> <li>– rzuty piłką do celu stałego</li> </ul>	IX 2.2 IX 2.3 IX 3.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>– uczestniczy w zabawach z kozłowaniem w miejscu i w ruchu</li> <li>– podejmuje próby kozłowania prawą i lewą ręką</li> <li>– rzuca piłką do celu stałego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– sprawnie kozłuje piłkę w miejscu i w ruchu</li> <li>– na ogół trafia do celu piłką</li> </ul>
8. Bieg na krótkim dystansie po prostej – próba szybkości testem L. Denisiuka	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawa orientacyjno-porządkowa „Znajdź swój kolor”</li> <li>– bieg na dystansie 30 m; próba szybkości</li> <li>– zabawy rozwijające siłę i skoczność „Szczur”, „Kałuże”</li> </ul>	IX 2.2 IX 2.3 IX 3.2 IX 3.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>– biegnie na krótkim dystansie</li> <li>– bierze udział w rywalizacji sportowej</li> </ul>	– zawsze zachowuje się adekwatnie w sytuacji zwycięstwa i porażki
9. Gry i zabawy zwinnościowe	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawa bieżna „Łapanka w dwóch kołach”</li> <li>– ćwiczenia zwinnościowe z szarfami</li> <li>– zabawy rozwijające</li> </ul>	IX 2.2 IX 2.3	– wykonuje ćwiczenia ogólnorozwojowe z przyborami	

AUTORKI: Agata Kalińska, Maria Środoń

Temat	Treści nauczania	Odniesienia do NPP	Przewidywane osiągnięcia ucznia	
			Umiejętności podstawowe	Umiejętności ponadpodstawowe
	skoczność – ćwiczenia z piłką			
<b>10.</b> Kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w marszu, w biegu, po prostej i slalomem	– zabawa bieżna – berek – ćwiczenia kształtujące z piłkami, samodzielnie i w parach – kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w marszu, biegu, po prostej i slalomem	IX 2.2 IX 2.3 IX 3.4	– stara się kozłować piłkę prawą i lewą ręką w marszu, biegu, po prostej i slalomem	– sprawnie kozłuje piłkę prawą i lewą ręką w marszu, biegu, po prostej i slalomem
<b>11.</b> Gry i zabawy utrwalające nawyki zachowania się w sytuacjach zagrożenia	– zabawa naśladowcza „Auto na sygnale” – ćwiczenie prawidłowych reakcji na dym – zabawy z czworakowaniem – zabawa ze śpiewem „Miczitanka”	IV 2.2 IX 2.4 b IX 2.5	– zna numery alarmowe – ćwiczy reakcje w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia	– sprawnie i samodzielnie reaguje w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia
<b>12.</b> Gry i ćwiczenia budujące siłę	– zabawy indywidualne i zespołowe kształtujące i rozwijające siłę: – „Przeciąganie liny” – „Wmurowane nogi” – „Przerywanie łańcucha” – „Kąpiel w błocie”	IX 2.1 IX 2.6 IX 3.1 IX 3.4	– rywalizuje z rówieśnikami w zabawach siłowych	– dba o bezpieczeństwo swoje i innych podczas zabaw siłowych

## ROZKŁAD MATERIAŁU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NA LISTOPAD

Temat	Treści nauczania	Odniesienia do NPP	Przewidywane osiągnięcia ucznia	
			Umiejętności podstawowe	Umiejętności ponadpodstawowe
1. Gry i zabawy utrwalające zasady ruchu drogowego	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawa ożywiająca „Światła drogowe”</li> <li>– zabawy pantomimiczne utrwalające zasady przechodzenia pieszych przez przejście</li> <li>– zabawa „Samochody na drodze”</li> </ul>	IX 1.6 IX 3.2 IX 3.3 IX 3.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zna podstawowe zasady przechodzenia przez przejście dla pieszych</li> <li>– uczy się pomagać innym (np. niepełnosprawnym) w przechodzeniu przez przejście dla pieszych</li> </ul>	
2. Trucht slalomem między krzewami, drzewami, przeskokami przez rów	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawa poprawiająca ogólną sprawność fizyczną „Kto szybszy”</li> <li>– zabawy i gry zręcznościowe z przyborami nietypowymi</li> <li>– ćwiczenia biežno-skoczne na torze przeszkód</li> </ul>	IX 2.2 IX 2.3 IX 2.4 e IX 3.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ćwiczy z przyborami</li> <li>– wykonuje ćwiczenia na torze przeszkód</li> </ul>	– szybko i dokładnie pokonuje tor przeszkód
3. Nauka przewrotu w przód z różnych pozycji wyjściowych	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawa z czworakowaniem „Kotki i pieski”</li> <li>– różne ćwiczenia ze skakanką</li> <li>– nauka przewrotu w przód</li> </ul>	IX 2.1 IX 2.3 IX 2.4 b IX 2.5	– podejmuje próby wykonania przewrotu w przód	– samodzielnie i poprawnie wykonuje przewrót w przód
4. Doskonalenie podań piłki	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawy bieżne z piłką</li> <li>– ćwiczenia doskonalące rzuty, kozłowanie i podania piłki</li> </ul>	IX 2.2 IX 2.3 IX 3.4	– posługuje się piłką w rzutach, kozłowaniu i podaniach	– sprawnie rzuca, kozłuje i podaje piłkę
5. Zawody drużyn z naciskiem na kształtowanie odpowiednich reakcji na współzawodnictwo	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawa bieżna „Budowanie muru”</li> <li>– turniej drużyn z naciskiem na poprawne zachowania w sytuacji współzawodnictwa</li> <li>– ćwiczenia bieżne z przyborami typowymi</li> <li>– zabawa naśladowcza ze śpiewem „Ulijanka”</li> </ul>	IX 2.2 IX 2.3 IX 3.2 IX 3.3 IX 3.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>– uczy się zachowań sprzyjających dobrej atmosferze w sytuacji współzawodnictwa</li> <li>– odpowiednio posługuje się przyborami</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zawsze reaguje adekwatnie w sytuacjach porażki i zwycięstwa</li> <li>– przejawia inicjatywę w budowaniu dobrej atmosfery między drużynami w trakcie współ-</li> </ul>

**AUTORKI:** Agata Kalińska, Maria Środoń

Temat	Treści nauczania	Odniesienia do NPP	Przewidywane osiągnięcia ucznia	
			Umiejętności podstawowe	Umiejętności ponadpodstawowe
				zawodnictwa
6. Kształtowanie szybkości w biegu krótkim	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawa bieżna „Wilk i owieczki”</li> <li>– bieg z przyspieszaniem</li> <li>– zabawa ruchowa ze śpiewem „Koniec zajęć”</li> </ul>	IX 1.4 IX 1.5 IX 2.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>– rozwija swoją szybkość</li> <li>– potrafi biegać różnymi sposobami</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– kontroluje swój oddech podczas biegu i innych ćwiczeń</li> </ul>
7. Podstawowe figury taneczne krakowiaka	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawa „Bieg rzędów z nitką”</li> <li>– poznanie kolejnych figur krakowiaka: karuzela, młynek, tunel, obroty w parach</li> </ul>	VIII 3.7 IX 2.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zna figury taneczne krakowiaka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– bezbłędnie wykonuje wybrane elementy krakowiaka</li> </ul>
8. Doskonalenie rzutów i chwytów w grze „Zbijak”	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawa – berek z piłką</li> <li>– indywidualne ćwiczenia z piłką doskonalące umiejętności rzucania, chwytania, kozłowania, toczenia</li> <li>– ćwiczenia z piłką w parach</li> <li>– gra „Zbijak”</li> </ul>	IX 2.2 IX 2.3 IX 3.2 IX 3.3 IX 3.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zna reguły gry „Zbijak”, stara się podporządkowywać decyzjom sędziego</li> <li>– wykonuje ćwiczenia z piłką</li> <li>– uczestniczy w grze zespołowej</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wspiera inne dzieci w czasie gry</li> <li>– z własnej inicjatywy buduje dobrą atmosferę między zespołami w czasie współzawodnictwa</li> </ul>
9. Zabawy orientacyjno-porządkowe utrwalające nawyki zdrowego żywienia	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawy przy muzyce „Witaminki”</li> <li>– zabawa orientacyjno-porządkowa „Kucharz gotuje”</li> <li>– zabawa z układaniem jadłospisu zgodnie z zasadami zdrowego odżywiania</li> <li>– zabawa w układanie piramidy żywienia</li> </ul>	IV 2.6 IX 1.3 IX 1.5 IX 2.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zna zasady zdrowego odżywiania</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– poprawnie klasyfikuje produkty spożywcze</li> </ul>
10. Nauka łączenia biegu, skoku z rzutem – trójbój lekkoatletyczny	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawa bieżna kształtująca właściwą reakcję na dany sygnał „Wiewiórki z dziupli, hop!”</li> <li>– ćwiczenia z przyborami typowymi</li> <li>– ćwiczenia kształtujące umiejętność łączenia różnych form biegu</li> </ul>	IX 2.2 IX 2.3 IX 3.3 IX 3.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>– łączy różne formy biegu z rzutami i skokami</li> <li>– na ogół zgodnie współpracuje w grach i zabawach</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– szybko i dokładnie pokonuje tor przeszkód</li> </ul>

AUTORKI: Agata Kalińska, Maria Środoń



Temat	Treści nauczania	Odniesienia do NPP	Przewidywane osiągnięcia ucznia	
			Umiejętności podstawowe	Umiejętności ponadpodstawowe
	z rzutem i skokami na torze przeszkód			
<b>11.</b> Kształtowanie szybkości i zwinności w zabawach z niekonwencjonalnym przyborem	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawa z elementami biegu, skoku, marszu „Znajdź swój kolor”</li> <li>– ćwiczenia różnych pozycji wyjściowych z szarfami</li> <li>– ćwiczenia kształtujące z plastikową butelką</li> <li>– wyścigi rzędów z plastikową butelką, woreczkiem</li> <li>– zabawa oddechowa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>IX 2.1</li> <li>IX 2.2</li> <li>IX 2.3</li> <li>IX 2.4 e</li> <li>IX 3.1</li> <li>IX 3.4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wykonuje ćwiczenia z nietypowym przyborem</li> <li>– zachowuje zasady bezpieczeństwa podczas zabaw i gier</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– proponuje ćwiczenia z nietypowym przyborem</li> </ul>
<b>12.</b> Rzuty piłką do celów stałego i ruchomego	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawa ze śpiewem „Laurencja”</li> <li>– zawody drużyn w rzucaniu do celu nieruchomego</li> <li>– gra „Zbijak”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>IX 2.3</li> <li>IX 3.3</li> <li>IX 3.4</li> <li>IX 3.5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wykonuje rzuty do celu: do kosza, tarczy, piłki lekarskiej, wyznaczonego na ziemi koła</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– przewiduje tor lotu piłki, rzucając ją do celu</li> </ul>

**AUTORKI:** Agata Kalińska, Maria Środoń

## ROZKŁAD MATERIAŁU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NA GRUDZIĘŃ

Temat scenariusza	Treści nauczania	Odniesienia do NPP	Przewidywane osiągnięcia ucznia	
			Umiejętności podstawowe	Umiejętności ponadpodstawowe
1. Kształtowanie równowagi z zastosowaniem typowych i nietypowych przyborów	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawa z czworakowaniem „Niedźwiedzie i brytany”</li> <li>– ćwiczenia rozwijające sprawność ramion i pasa barkowego</li> <li>– ćwiczenia równoważne na ławeczce</li> </ul>	IX 2.4 b IX 2.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>– stara się poprawnie wykonywać ćwiczenia równoważne na ławeczce z użyciem przyboru</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– bezbłędnie utrzymuje równowagę podczas ćwiczeń na ławeczce</li> <li>– wspiera innych uczniów w wykonywaniu ćwiczeń</li> </ul>
2. Doskonalenie koźlowania piłki	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawa „Tworzenie kół i szeregów”</li> <li>– zabawa z piłką „Wąż w kole”</li> <li>– ćwiczenia w koźlowaniu indywidualne i w grupach</li> <li>– berek z koźlowaniem</li> </ul>	IX 2.3 IX 3.4 IX 3.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>– uczestniczy w zabawach zespołowych</li> <li>– podporządkowuje się regułom</li> <li>– posługuje się piłką – rzuca, chwytą i koźluje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– sprawnie koźluje piłkę w miejscu i w ruchu</li> </ul>
3. Kształtowanie sprawności psychomotorycznej	<ul style="list-style-type: none"> <li>– improwizacja przy muzyce</li> <li>– zabawa orientacyjno-porządkowa z przyjmowaniem pozycji wyjściowych</li> <li>– ćwiczenia w obwodzie stacyjnym</li> </ul>	VIII 3.5 IX 1.4 IX 1.5 IX 2.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>– stara się przyjmować poprawne pozycje wyjściowe</li> <li>– rozwija sprawność fizyczną</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– proponuje nowe ćwiczenia do muzyki</li> </ul>
4. Nauka biegu z pokonywaniem niskich przeszkód	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawa skoczna „Szaraki na łące”</li> <li>– zabawy bieżne i skoczne</li> <li>– tor z pokonywaniem niskich przeszkód</li> </ul>	IX 1.5 IX 2.2 IX 2.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>– stara się poprawnie wykonać ćwiczenia na torze przeszkód</li> <li>– doskonalili swoją skoczność, pokonując niskie przeszkody</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– szybko i dokładnie pokonuje tor przeszkód</li> <li>– ćwicząc, stawia sobie coraz większe wymagania</li> </ul>
5. Układ taneczny krakowiaka	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawa bieżna „Wyścig węży”</li> <li>– przypomnienie i doskonalenie poznanych wcześniej kroków i figur krakowiaka</li> <li>– wykonanie krakowiaka</li> </ul>	VIII 3.7 IX 2.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>– porusza się zgodnie z określonym rytmem</li> <li>– uczestniczy w zabawach tanecznych i taneczno-ruchowych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– samodzielnie odtwarza układ choreograficzny zgodnie z rytmem</li> </ul>

**AUTORKI:** Agata Kalińska, Maria Środoń

Temat scenariusza	Treści nauczania	Odniesienia do NPP	Przewidywane osiągnięcia ucznia	
			Umiejętności podstawowe	Umiejętności ponadpodstawowe
6. Świąteczne zabawy ruchowe	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawy integracyjne związane z tradycją świąt Bożego Narodzenia</li> <li>– zabawa naśladowcza imitująca zabawy na śniegu</li> <li>– zabawa ruchowa „Wigilijny stół”</li> <li>– zabawa pantomimiczna „Prezenty Świętego Mikołaja”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>III 1.1</li> <li>III 1.9</li> <li>III 2.5</li> <li>IX 3.1</li> </ul>	– uczestniczy w zabawach integracyjnych utrwalających znajomość zwyczajów i tradycji	– inicjuje zabawy integracyjne

**AUTORKI:** Agata Kalińska, Maria Środoń

## ROZKŁAD MATERIAŁU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NA STYCZEŃ

Temat	Treści nauczania	Odniesienia do NPP	Przewidywane osiągnięcia ucznia	
			Umiejętności podstawowe	Umiejętności ponadpodstawowe
1. Ćwiczenia kształtujące sprawność motoryczną w skoku dosiężnym	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawy skoczne i naśladowcze – sposoby poruszania się zwierząt</li> <li>– zabawy z piłką i balonem – rzuty, chwyt, obroty, toczenie – indywidualnie i w parach</li> <li>– ćwiczenia w skokach dosiężnych</li> <li>– ćwiczenia imitujące zabawy na śniegu</li> </ul>	IX 2.3 IX 2.7 IX 3.3 IX 3.4 IX 3.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>– poprawia swoją skoczność</li> <li>– uczestniczy w grupowej zabawie, przestrzegając reguł</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– z własnej inicjatywy wykonuje ćwiczenia korygujące postawę ciała</li> </ul>
2. Łączenie biegu, skoku, rzutu na śnieżnym torze przeszkód	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawy naśladowcze – zimowe dyscypliny sportowe</li> <li>– ćwiczenia skoczne i bieżne na śniegu</li> <li>– zabawa ze śpiewem</li> </ul>	IX 1.2 IX 1.3 IX 1.4 IX 1.5 IX 2.2 IX 2.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>– rozwija swoją sprawność fizyczną</li> <li>– stara się pokonywać przeszkody terenowe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wie, jakie znaczenie dla zdrowia ma aktywność fizyczna</li> </ul>
3. Doskonalenie rzutów do celu ruchomego, chwyt piłki oburącz w ruchu	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawa „Ranny berek”</li> <li>– zabawy rozmaite z piłką w różnych pozycjach</li> <li>– gra „Dwa ognie”</li> <li>– zabawa rytmiczna przy muzyce</li> </ul>	IX 2.3 IX 3.3 IX 3.4 IX 3.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>– porusza się w zabawach zgodnie z określonym rytmem</li> <li>– uczestniczy w grach drużynowych</li> <li>– posługuje się piłką – rzuca i chwyt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– przejawia własną inicjatywę w budowaniu dobrej atmosfery w trakcie współzawodnictwa</li> </ul>
4. Skoki z odbicia obunóż i jednonóż przez przeszkodę	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawa skoczna „Bocian i żabki”</li> <li>– ćwiczenia gimnastyczne ogólnorozwojowe</li> <li>– ćwiczenia w obwodzie stacyjnym – odbicia obunóż, jednonóż i nożycowe</li> <li>– zabawa ze śpiewem</li> </ul>	IX 2.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>– doskonalili swoją skoczność, wykonując skoki jednonóż i obunóż</li> <li>– pokonuje niskie przeszkody nieruchome</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– sprawnie i dokładnie wykonuje ćwiczenia skoczne</li> </ul>
5. Wzmacnianie mięśni obręczy barkowej – zabawy z piłkami	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawa „Berek z piłką”</li> <li>– ćwiczenia z piłką lekarską w siadzie skrzyżnym,</li> </ul>	IX 2.1 IX 2.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>– toczy piłkę lekarską według poleceń</li> <li>– kształtuje swoją siłę</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wykonuje rzuty piłką lekarską, przewidując tor jej</li> </ul>

**AUTORKI:** Agata Kalińska, Maria Środoń

Temat	Treści nauczania	Odniesienia do NPP	Przewidywane osiągnięcia ucznia	
			Umiejętności podstawowe	Umiejętności ponadpodstawowe
lekarskimi	prostym, leżeniu oraz postawie zasadniczej – ćwiczenia wzmacniające w parach oraz w rzędach – rzuty piłką lekarską na odległość	10.2 a 10.3 a	i zwinność	lotu
6. Ćwiczenia ruchowe z elementami walca	– zabawa organizacyjno-porządkowa „Porządek” – ćwiczenia gimnastyczne ogólnorozwojowe – nauka podstawowego kroku walca – pokonanie toru przeszkód krokiem walca: wyjście	VIII 3.7	– porusza się z zachowaniem wskazanego rytmu – stara się odtwarzać rytmicznie sekwencje ruchów	– samodzielnie odtwarza krok walca i porusza się zgodnie z rytmem
7. Rzut piłką do celu z miejsca i w ruchu	– zabawa „Piłka parzy” – zabawy ogólnorozwojowe z piłkami – ćwiczenia zespołowe w zabawach z piłkami – gra „Zbijak”	IX 2.3 IX 3.2 IX 3.3 IX 3.4 IX 3.5	– rzuca, chwytą i kołtuję piłkę – zachowuje reguły w grach	– zawsze reaguje adekwatnie w sytuacji porażki i zwycięstwa
8. Zabawy orientacyjno-porządkowe utrwalające nawyki właściwych zachowań w zakresie bezpieczeństwa i troski o zdrowie	– zabawy kształtujące umiejętność reagowania na sygnał – zabawy utrwalające właściwe nawyki żywieniowe i zdrowotne	IV 2.5 IV 2.6 IX 1.3 IX 1.4 IX 1.5	– poprawia swoją wydolność fizyczną – stara się dbać o swoje bezpieczeństwo i zdrowie – zna zasady zdrowego odżywiania	– dyscyplinuje się w dbaniu o własne zdrowie i bezpieczeństwo – chętnie i z własnej inicjatywy podejmuje działania propagujące zdrowy styl życia
9. Gry i zabawy na śniegu z akcentem na skoczność i rzuty do celu	– berek z rzutami do celu ruchomego – ćwiczenia rozwijające skoczność przez przeszkody – zabawa „Śnieżne kręgle” kształtująca umiejętność rzutu do celu stałego	IX 1.2 IX 2.3 IX 3.1 IX 3.3 IX 3.6	– zachowuje bezpieczeństwo podczas zabaw na śniegu – rozwija swoją skoczność i celność rzutów – wie, jak się ubrać stosownie do pogody	– proponuje własne zabawy na śniegu

**AUTORKI:** Agata Kalińska, Maria Środoń

## ROZKŁAD MATERIAŁU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NA LUTY

Temat	Treści nauczania	Odniesienia do NPP	Przewidywane osiągnięcia ucznia	
			Umiejętności podstawowe	Umiejętności ponadpodstawowe
1. Łączenie różnych form ruchu na torze przeszkód	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawa bieżna „Lawina”</li> <li>– ćwiczenia ogólnorozwojowe z szarfami i woreczkami</li> <li>– tor przeszkód</li> <li>– zabawa ze śpiewem „Mało nas...”</li> </ul>	IX 2.2 IX 3.4 IX 3.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>– uczestniczy w zabawach i grach z przyborami</li> <li>– stara się pokonać tor przeszkód</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– szybko i sprawnie pokonuje tor przeszkód</li> </ul>
2. Zabawy i ćwiczenia na śniegu z wykorzystaniem sanek	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawa „Zmiana sanek”</li> <li>– zabawy na śniegu z sankami</li> <li>– ćwiczenia kształtujące umiejętność zjazdu, skrętu i hamowania na sankach</li> </ul>	IX 1.3 IX 1.4 IX 3.3 IX 3.4 IX 3.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>– rozwija swoją sprawność fizyczną</li> <li>– stara się pokonywać przeszkody terenowe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wie, jakie znaczenie dla zdrowia ma aktywność fizyczna</li> </ul>
3. Wyskok na przeszkodę i zeskok na miękkie podłoże	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawa skoczna „Skaczące wróbelki”</li> <li>– łączenie różnych form ruchu w zabawach ogólnorozwojowych</li> <li>– wyskoki obunóż na ławeczkę i zeskok obunóż na miękki materac</li> <li>– nauka wyskoku sposobem dowolnym na dwie części skrzyni</li> <li>– zabawa ze śpiewem</li> </ul>	IX 2.3 IX 2.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>– doskonalą swoją skoczność, wykonując ćwiczenia w skokach jednonóż i obunóż</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– sprawnie wskakuje i zeskakuje ze skrzyni, zachowując równowagę i bezpieczeństwo</li> </ul>
4. Zabawy bieżne i orientacyjno-porządkowe	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawa „Wilki i owce”</li> <li>– zabawa pantomimiczna „Lustro”</li> <li>– zabawy bieżne rozwijające reakcje na sygnał</li> </ul>	IX 2.2 IX 3.3 IX 3.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>– poprawia swoją sprawność fizyczną, uczestnicząc w grach i zabawach orientacyjno-porządkowych</li> <li>– szybko i właściwie reaguje na zmieniające się w zabawach polecenia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– przenosi reguły poznanych wcześniej zabaw do nowych sytuacji</li> </ul>
5. Ćwiczenia i zabawy wprowadzające do minipiłki nożnej	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawa naśladowcza „Rób to, co mistrz”</li> <li>– ćwiczenia z piłką</li> </ul>	IX 3.2 IX 3.3 IX 3.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>– uczestniczy w minigrach drużynowych,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zna i stosuje zasady minigier sportowych</li> </ul>

**AUTORKI:** Agata Kalińska, Maria Środoń

Temat	Treści nauczania	Odniesienia do NPP	Przewidywane osiągnięcia ucznia	
			Umiejętności podstawowe	Umiejętności ponadpodstawowe
	przygotowujące do gry w minipiłkę nożną – ćwiczenie celności strzału – gra „Piłka chińska”	IX 3.5 IX 3.6	przestrzegając zasad	
6. Ćwiczenia utrwalające nawyki prawidłowej postawy	– zabawa „Dmuchanie piórek” – ćwiczenia wspomagające nawyki prawidłowej postawy – m.in. zwis czynny i bierny na drabinkach – ćwiczenia z woreczkami – zabawa bieżna z czworakowaniem – ćwiczenia ruchowe przy muzyce	IX 2.2 IX 2.4 a IX 2.4 b IX 2.7	– poprawia swoją wydolność fizyczną – wykonuje ćwiczenia korygujące postawę ciała, w tym zapobiegające wadom kręgosłupa	– z własnej inicjatywy wykonuje ćwiczenia korygujące postawę ciała – dyscyplinuje się w zachowaniu prawidłowej sylwetki
7. Krok podstawowy walca w parach	– zabawa bieżna „Statek” – ćwiczenia gimnastyczne ogólnorozwojowe – nauka kroku walca w parach i ze zmianą partnera – zabawa naśladowcza „Dyrygent”	VIII 3.7 IX 2.2	– porusza się z zachowaniem wskazanego rytmu – stara się odtwarzać rytmicznie sekwencje ruchów w parach	– samodzielnie odtwarza i porusza się zgodnie z rytmem walca z partnerem
8. Ćwiczenia oswajające z piłką. Przygotowanie do minipiłki ręcznej	– zabawy z piłką „Wywołany” i „Zaganianie świnek” – ćwiczenia rozmaite z piłkami: kozłowanie, toczenie, przekładanie, podrzucanie – ćwiczenia wprowadzające do minipiłki ręcznej	IX 3.2 IX 3.3 IX 3.4 IX 3.5	– uczestniczy w grze w minipiłkę ręczną – chwyta piłkę w biegu	– podejmuje wyzwania związane z grami zespołowymi
9. Ćwiczenia wspierające uczniów w rozumieniu sytuacji osób niepełnosprawnych	– rozmowa z uczniami na temat różnych rodzajów niepełnosprawności, sposobów pomocy oraz sportu osób niepełnosprawnych – ćwiczenia ruchowe w formie dramy, pozwalające zrozumieć sytuacje osób niepełnosprawnych ruchowo	IX 1.6 IX 3.2 XIII 1.8 XIII 2.3	– opisuje trudności osób niepełnosprawnych w wypełnianiu codziennych czynności – stara się wspierać osoby potrzebujące pomocy	– podejmuje inicjatywę na rzecz osób niepełnosprawnych – wczuwa się w rolę osoby niepełnosprawnej

**AUTORKI:** Agata Kalińska, Maria Środoń

## ROZKŁAD MATERIAŁU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NA MARZEC

Temat	Treści nauczania	Odniesienia do NPP	Przewidywane osiągnięcia ucznia	
			Umiejętności podstawowe	Umiejętności ponadpodstawowe
1. Ćwiczenia użytkowo-sportowe przy drabinkach	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawa bieżna „Kot jest, kota nie ma”</li> <li>– ćwiczenia ogólnorozwojowe nóg, rąk i tułowia</li> <li>– ćwiczenia wzmacniające przy drabince</li> <li>– zwis przodem i tyłem</li> </ul>	IX 2.1 IX 2.2 IX 2.4 a	<ul style="list-style-type: none"> <li>– poprawia swoją wydolność fizyczną</li> <li>– stara się poprawnie wykonywać ćwiczenia z przygotowanego zestawu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– aktywnie uczestniczy w zajęciach ruchowych</li> <li>– proponuje własne zestawy ćwiczeń</li> </ul>
2. Bieg w przód z przyborem do wyznaczonego punktu	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawy bieżne „Ryby w sieci”, „Kelner”</li> <li>– ćwiczenia w marszu i truchcie</li> <li>– ćwiczenia z nietypowym przyborem</li> <li>– obwód stacyjny z nietypowymi przyborami</li> </ul>	IX 1.4 IX 1.5 IX 2.2 IX 2.6 IX 3.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>– utrzymuje poprawne kontakty z rówieśnikami w czasie zabaw i ćwiczeń</li> <li>– stara się poprawnie wykonywać ćwiczenia z przyborami nietypowymi</li> <li>– rozwija swoją szybkość</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wspiera innych w wykonywaniu ćwiczeń</li> <li>– ćwicząc, stawia sobie coraz większe wymagania</li> </ul>
3. Piłeczka palantowa – nauka rzutów i chwytów	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawa ogólnorozwojowa „Wirujący kosz”</li> <li>– ćwiczenia wprowadzające do zabaw z piłeczką palantową</li> <li>– rzuty piłeczką palantową na odległość i do celu</li> <li>– konkurs rzutów z odczytywaniem odległości</li> <li>– zabawa ze śpiewem „Koło młyńskie”</li> <li>– ćwiczenia oddechowe</li> </ul>	IX 2.3 IX 3.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>– rzuca piłeczką na odległość i do celu</li> <li>– poprawnie i bezpiecznie posługuje się piłeczką palantową</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– poprawnie i bezpiecznie rzuca piłeczką palantową, przewidując tor jej lotu</li> </ul>
4. Krok zmienny walca na torze przeszkód	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawa naśladowcza „Deszcz pada, słońce świeci”</li> <li>– ćwiczenia wyrabiające poczucie świadomego ruchu – pantomimiczne</li> <li>– utrwalenie kroku walca na torze przeszkód</li> <li>– ilustrowanie ruchem</li> </ul>	VIII 3.1 VIII 3.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>– porusza się z zachowaniem wskazanego rytmu</li> <li>– stara się odtwarzać rytmicznie sekwencje ruchów</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– sprawnie pokonuje tor przeszkód, poruszając się krokiem walca</li> </ul>

**AUTORKI:** Agata Kalińska, Maria Środoń



Temat	Treści nauczania	Odniesienia do NPP	Przewidywane osiągnięcia ucznia	
			Umiejętności podstawowe	Umiejętności ponadpodstawowe
	opowiadania nauczyciela			
<b>5.</b> Rzut oburącz i jednorącz do kosza	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zapoznanie z podstawową postawą koszykarską i zasadami gry</li> <li>– zabawy rozwijające koordynację ruchową oraz umiejętność naprzemiennego koźłowania</li> <li>– ćwiczenia rozwijające umiejętność rzutu do kosza</li> </ul>	IX 2.3 IX 3.2 IX 3.3 IX 3.4 IX 3.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>– uczestniczy w zabawach z koźłowaniem</li> <li>– wykonuje rzut do kosza z miejsca oraz z biegu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zawsze przestrzega zasad fair play</li> <li>– potrafi wykonać rzut do kosza z pozycji „na raz”</li> </ul>
<b>6.</b> Doskonalenie startu wysokiego w grach i zabawach	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawa bieżna „Wesołe miasteczko”</li> <li>– ćwiczenia ogólnorozwojowe z przyborem nietypowym – sznurówka</li> <li>– wyścigi drużyn z woreczkami i skoki na jednej nodze</li> <li>– zabawy sprawnościowe bieżne i skoczne</li> </ul>	IX 2.1 IX 2.2 IX 2.3 IX 3.3 IX 3.4 IX 3.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>– stara się poprawnie wykonywać ćwiczenia z przygotowanego zestawu</li> <li>– stara się przestrzegać zasad przyjętych w grach i zabawach</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zawsze szybko i właściwie reaguje na zmieniające się w zabawach i grach polecenia</li> </ul>
<b>7.</b> Doskonalenie podań i chwytów „Gra do pięciu podań”	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawy bieżne „Słonko świeci, deszczyk pada”, „Berek z piłką”</li> <li>– ćwiczenia rozwijające umiejętność posługiwania się piłką w różnych pozycjach</li> <li>– gra rozwijająca umiejętność rzutów i podań</li> </ul>	IX 2.2 IX 2.3 IX 3.3 IX 3.4 IX 3.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>– potrafi wykonać rzuty i chwycić piłkę w zabawie w parach</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– sprawnie wykonuje rzuty i chwytów piłki z dowolnej pozycji</li> <li>– dyscyplinuje się w grach zespołowych</li> </ul>
<b>8.</b> Ćwiczenia ogólnospawnościowe z zastosowaniem skakanki	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawa skoczna z wykorzystaniem skakanki</li> <li>– ćwiczenia ogólnorozwojowe ze skakanką</li> <li>– ćwiczenia „Mistrz skakanki”</li> <li>– zabawa naśladowcza</li> </ul>	IX 2.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>– skacze przez skakankę obunóż i jedenóż</li> <li>– podejmuje próby skakania na skakance w biegu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– sprawnie skacze na skakance w biegu</li> </ul>
<b>9.</b> Ćwiczenia równoważne na ławeczce z utrudnieniem	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawa „Na poligonie”</li> <li>– ćwiczenia z wykorzystaniem gazet</li> <li>– rywalizacja rzędów na torze przeszkód</li> </ul>	IX 1.4 IX 2.6 IX 2.7 IX 3.1 IX 3.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wykonuje ćwiczenia równoważne na ławeczce</li> <li>– na ogół utrzymuje prawidłową postawę</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wykonuje samodzielnie i poprawnie ćwiczenia równoważne</li> </ul>

**AUTORKI:** Agata Kalińska, Maria Środoń

Temat	Treści nauczania	Odniesienia do NPP	Przewidywane osiągnięcia ucznia	
			Umiejętności podstawowe	Umiejętności ponadpodstawowe
	– ćwiczenia równoważne na ławeczce	IX 3.6	ciała podczas ćwiczeń	– prezentuje na forum klasy własną improwizację ruchową

**AUTORKI:** Agata Kalińska, Maria Środoń

## ROZKŁAD MATERIAŁU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NA KWIECIEŃ

Temat	Treści nauczania	Odniesienia do NPP	Przewidywane osiągnięcia ucznia	
			Umiejętności podstawowe	Umiejętności ponadpodstawowe
1. Ćwiczenia użytkowo-sportowe na ławeczkach gimnastycznych	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawa skoczna „Pochód pajacyków”</li> <li>– ćwiczenia ogólnorozwojowe z szarfami</li> <li>– łączenie różnych form ruchu na torze przeszkód na ławeczkach</li> <li>– zabawy ruchowe „Trzy kółeczka”, „Kotek i myszki”</li> </ul>	IX 2.2 IX 2.3 IX 2.4 e IX 2.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wykonuje ćwiczenia równoważne</li> <li>– łączy różne formy ruchu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– sprawnie i samodzielnie pokonuje tor przeszkód</li> </ul>
2. Doskonalenie startu niskiego w zabawach i grach	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawa bieżna „Pomocy!”</li> <li>– ćwiczenia rozwijające sprawność ruchową: marsz, bieg, skłony, ćwiczenia w parach</li> <li>– ćwiczenia doskonalące start niski</li> <li>– zabawa „Obrona twierdzy”: łączenie przysiadu, rzutu i podskoku</li> </ul>	IX 2.1 IX 2.2 IX 2.3 IX 2.4 a IX 3.3 IX 3.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>– podporządkowuje się regułom gier i zabaw</li> <li>– doskonalą swoją sprawność ruchową</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zawsze szybko i właściwie reaguje na zmieniające się w zabawach i grach polecenia</li> </ul>
3. Nauka rzutu piłką palantową z wykroku	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawa bieżna i rzutna „Dogoń piłkę”</li> <li>– ćwiczenia korekcyjne</li> <li>– zabawy z piłką palantową doskonalące rzuty</li> </ul>	IX 2.2 IX 2.3 IX 2.6 IX 2.7 IX 3.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>– stara się kontrolować oddech w czasie ćwiczeń</li> <li>– rzuca piłeczką na odległość i do celu</li> <li>– poprawnie i bezpiecznie posługuje się piłeczką palantową</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– kontroluje oddech w czasie wykonywania ćwiczeń</li> <li>– rzuca celnie piłeczką na odległość, przewidując tor lotu piłki</li> </ul>
4. Zabawy i ćwiczenia skoczne	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawa skoczna „Bocian i żaby”</li> <li>– ćwiczenia rozwijające sprawność fizyczną</li> <li>– wyścig szeregów – skoki z użyciem rozmaitych przyrządów</li> </ul>	IX 2.3 IX 3.3 IX 3.4 IX 3.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>– poprawnie posługuje się przyborami</li> <li>– zachowuje zasady bezpieczeństwa podczas gier i zabaw</li> <li>– na ogół zachowuje się odpowiednio w czasie rywalizacji</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wprowadza dobrą atmosferę w grupie i między zespołami w trakcie rywalizacji</li> </ul>
5. Zabawy utrwalające	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ilustracja ruchowa</li> </ul>	IX 1.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wie, jak należy dbać</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– z własnej</li> </ul>

**AUTORKI:** Agata Kalińska, Maria Środoń

Temat	Treści nauczania	Odniesienia do NPP	Przewidywane osiągnięcia ucznia	
			Umiejętności podstawowe	Umiejętności ponadpodstawowe
nawyki higieny osobistej	do opowiadania nauczyciela – zabawa „Czyściochy” – zabawa ruchowo-dramowa do wiersza <i>Katar</i> – rozmowa uświadamiająca potrzebę dbania o higienę		o higienę osobistą	inicjatywy stosuje w życiu codziennym zasady dbania o higienę
6. Krok zmienny walca w ustawieniu w parach	– zabawa bieżna w szeregach „Złap swoją parę” – przyjmowanie pozycji niskich i wysokich w różnych pozycjach wyjściowych w rytm muzyki – ćwiczenia i zabawy utrwalające krok walca – indywidualne i w parach – improwizacja ruchowa „Kotki”	VIII 3.1 VIII 3.2 VIII 3.7 IX 2.1 IX 2.2	– porusza się z zachowaniem wskazanego rytmu	– samodzielnie odtwarza sekwencje ruchów
7. Nauka podań i chwytów oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu i w ruchu	– zabawa ożywiająca „Lustro” – ćwiczenia z piłką – indywidualne, w parach i szeregach – ćwiczenia w obwodzie stacyjnym wprowadzające do gry w minikoszykówkę – zabawa rozwijająca szybkość reagowania na zmianę sygnału	IX 2.3 IX 3.4 IX 3.5	– podejmuje próby rzucenia piłki sprzed klatki piersiowej – doskonalą podania piłki do drugiej osoby – stara się zachować postawę koszykarską	– rzuca celnie piłkę sprzed klatki piersiowej
8. Gry i zabawy orientacyjno-porządkowe	– zabawy bieżne z szarfami „Znajdź swój kolor”, „Czerwony – zielony” – ćwiczenia ogólnorozwojowe z szarfami – zabawy orientacyjno-porządkowe: „Przesyłka I”, „Przesyłka II”, „Mijanki” – zabawa ze śpiewem „Praczkę”	IX 2.2 IX 3.4	– poprawia swoją sprawność fizyczną, uczestnicząc w grach i zabawach orientacyjno-porządkowych – na ogół właściwie reaguje na zmieniające się w zabawach polecenia	– przenosi reguły poznanych wcześniej zabaw do nowych sytuacji
9. Ćwiczenia korygujące postawę	– zabawa z czworakowaniem „Żuczki” – ćwiczenia wspomagające nawyki prawidłowej	IX 1.4 IX 2.4 b IX 2.7	– poprawia swoją wydolność fizyczną – stara się poprawnie wykonywać	– z własnej inicjatywy wykonuje ćwiczenia

**AUTORKI:** Agata Kalińska, Maria Środoń

Temat	Treści nauczania	Odniesienia do NPP	Przewidywane osiągnięcia ucznia	
			Umiejętności podstawowe	Umiejętności ponadpodstawowe
	postawy na drabinkach i w leżeniu – wyścig rzędów		ćwiczenia korygujące postawę ciała – rozumie konieczność utrzymywania prawidłowej postawy	korygujące postawę ciała – świadomie kontroluje postawę ciała
<b>10.</b> Kozłowanie piłki prawą i lewą ręką. Gra „Piłka do kapitana”	– zabawa łącząca bieg i skoki „Gorące kule” – doskonalenie kozłowania piłki – gra zespołowa „Piłka do kapitana” z wykorzystaniem kozłowania, rzutów i podań piłki	IX 2.2 IX 2.3 IX 3.3 IX 3.4 IX 3.5	– uczestniczy w grach drużynowych – podporządkowuje się regułom gier i zabaw – posługuje się piłką – rzuca, chwyta i kozłuje – doskonali umiejętność kozłowania piłki	– z własnej inicjatywy wprowadza dobrą atmosferę między zespołami w trakcie rywalizacji
<b>11.</b> Gry i zabawy na czworakach	– zabawa naśladowcza „Kotki i piesek” – zabawa bieżna „Ptaki do gniazd” – ćwiczenia rozmaite w siadzie i leżeniu – zabawy z czworakowaniem: „Wyścig żółwi”, „Wyścig raków”, „Niedźwiedzie w klatce” – opowieść ruchowa „Wyścigi konne”	IX 2.1 IX 2.2 IX 2.4 b IX 3.1 IX 3.3 IX 3.4 IX 3.5 IX 3.6	– przestrzega przyjętych zasad i reguł w grach oraz zabawach	– umie zaproponować zabawę dla całej klasy
<b>12.</b> Marszobieg w terenie	– zabawa „Zaczarowany berek” – ćwiczenia ogólnorozwojowe – marszobieg realizowany w terenie	IX 2.2	– realizuje marszobieg 10 min	– kontroluje oddech w czasie marszobiegu

## ROZKŁAD MATERIAŁU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NA MAJ

Temat	Treści nauczania	Odniesienia do NPP	Przewidywane osiągnięcia ucznia	
			Umiejętności podstawowe	Umiejętności ponadpodstawowe
1. Ćwiczenia z przyborem, kształtujące gibkość i zwinność	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zaczarowany berek</li> <li>– ćwiczenia ogólnorozwojowe z obręczami</li> <li>– obwód stacyjny – ćwiczenia z obręczami</li> <li>– opowieść ruchowa „Pszczółki”</li> </ul>	IX 1.4 IX 2.1 IX 2.4 e IX 2.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>– odpowiednio posługuje się obręczą w różnych typach ćwiczeń i pozycjach</li> <li>– przedstawia ruchem opowieść</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– kontroluje oddech podczas ćwiczeń</li> <li>– dyscyplinuje się w zachowaniu prawidłowej sylwetki</li> </ul>
2. Zasady ruchu drogowego w zabawach i grach	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawa bieżna, rozwijająca szybką reakcję na sygnał</li> <li>– ćwiczenia ogólnorozwojowe</li> <li>– ćwiczenia w terenie utrwalające znajomość zasad ruchu drogowego</li> </ul>	IX 2.2 IX 3.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zna podstawowe zasady bezpiecznego zachowania na drodze</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– antycypuje sytuacje zagrożenia na drodze</li> <li>– wspiera innych uczniów w przestrzeganiu zasad bezpieczeństwa</li> </ul>
3. Zabawy skoczne i z czworakowaniem	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawa bieżna, naśladowcza „Pająk i muchy”</li> <li>– ćwiczenia gimnastyczne ogólnorozwojowe</li> <li>– zabawy skoczne z elementami rywalizacji</li> <li>– wyścig z czworakowaniem</li> </ul>	IX 2.1 IX 2.2 IX 2.3 IX 2.4 b IX 3.1 IX 3.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>– przestrzega przyjętych zasad i reguł w grach i zabawach</li> <li>– utrzymuje poprawne kontakty z rówieśnikami w czasie gier i zabaw</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– proponuje własne ćwiczenia skoczne</li> </ul>
4. Taneczny krąg – krok zmienny do przodu od prawej i lewej nogi	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawa „Uwaga, błoto” rozwijająca umiejętność reagowania na sygnał</li> <li>– ćwiczenia gimnastyczne ogólnorozwojowe</li> <li>– ćwiczenia rozwijające umiejętność poruszania się krokiem zmiennym do przodu, po kręgu</li> <li>– zabawa „Ludzie do ludzi”</li> </ul>	VIII 3.2 IX 2.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>– porusza się w zabawach zgodnie z określonym układem rytmicznym</li> <li>– uczestniczy w zabawach tanecznych i taneczno-ruchowych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– samodzielnie odtwarza ustaloną sekwencję ruchów</li> </ul>
5. Przewrót w przód z miejsca	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawa „Jastrząb, kwoka i kurczęta”</li> <li>– ćwiczenia z szarfami</li> <li>– obwód stacyjny</li> <li>– przetaczanie się</li> </ul>	IX 2.1 IX 2.4 a IX 2.4 b IX 2.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>– stara się poprawnie wykonać przewrót w przód</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– poprawnie wykonuje przewrót w przód z miejsca</li> </ul>

**AUTORKI:** Agata Kalińska, Maria Środoń

Temat	Treści nauczania	Odniesienia do NPP	Przewidywane osiągnięcia ucznia	
			Umiejętności podstawowe	Umiejętności ponadpodstawowe
	po materacu, czworakowanie – przewrót w przód z przysiadu podpartego			
6. Nauka uderzania i przyjęcia piłki wewnętrzną częścią stopy	– zabawa bieżna „Natarcie” – ćwiczenia różne z piłką – uderzenie i przyjęcie piłki stopą w parach w różnych pozycjach – zabawa „Gaszenie piłki”	IX 2.2 IX 2.3 IX 3.2 IX 3.3 IX 3.4 IX 3.5	– stara się poprawnie wykonywać ćwiczenia z piłkami – na ogół zgodnie współpracuje w grupie	– samodzielnie i poprawnie wykonuje ćwiczenia z piłkami
7. Nauka prowadzenia piłki nogą ze zmianą kierunku ruchu	– berek w parach – ćwiczenia rozmaite z przyborem nietypowym – nauka prowadzenia piłki nogą, ze zmianą kierunku ruchu, w małych grupach – turniej drużyn	IX 2.2 IX 2.3 IX 3.2 IX 3.3 IX 3.4 IX 3.5	– stara się odpowiednio prowadzić piłkę zgodnie z poleceniem nauczyciela – właściwie reaguje na zmianę sygnału	– zawsze adekwatnie reaguje w sytuacji porażki i zwycięstwa – żongluje przybarami nietypowymi
8. Biegi sztafetowe	– zabawa „Fala” – ćwiczenia wzmacniające ze skakankami – ćwiczenia przygotowujące do sztafety; nauka chwytu pałeczki z miejsca i biegu – bieg sztafetowy – zabawa „Prawda – fałsz”	IX 2.1 IX 2.2 IX 2.3 IX 3.3 IX 3.4 IX 3.5 IX 3.6	– poprawnie wykonuje ćwiczenia ze skakankami – stara się prawidłowo przekazać i chwycić pałeczkę – zachowuje bezpieczeństwo w czasie ćwiczeń	– sprawnie i właściwie realizuje bieg sztafetowy
9. Mecz minipiłki nożnej	– zabawa ze śpiewem – wyścig rzędów „Ślalom z piłką” – mecz minipiłki nożnej – zabawa „Kto zmienił miejsce?”	IX 2.2 IX 2.3 IX 3.2 IX 3.3 IX 3.4 IX 3.5	– odpowiednio prowadzi piłkę nogą – uczestniczy w minigrach drużynowych, przestrzegając zasad – stara się przestrzegać zasad fair play	– z własnej inicjatywy buduje dobrą atmosferę między zespołami w trakcie współzawodnictwa

## ROZKŁAD MATERIAŁU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NA CZERWIEC

Temat	Treści nauczania	Odniesienia do NPP	Przewidywane osiągnięcia ucznia	
			Umiejętności podstawowe	Umiejętności ponadpodstawowe
1. Łączenie różnych form ruchu na naturalnym torze przeszkód	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawa „Murarz i cegły”</li> <li>– zabawy różne z nietypowym przyborem</li> <li>– łączenie różnych form ruchu na torze przeszkód</li> <li>– zabawa ze śpiewem „Na pożegnanie”</li> </ul>	IX 2.1 IX 2.2 IX 2.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>– rozwija swoją ogólną sprawność ruchową</li> <li>– stara się pokonać tor przeszkód</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– sprawnie i dokładnie pokonuje tor przeszkód</li> </ul>
2. Zasady ruchu drogowego w grach i zabawach	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawa „Ruch uliczny”</li> <li>– ćwiczenia rozwijające szybkość reakcji na sygnał</li> <li>– zabawy kształtujące szybkość i utrwalające zasady bezpieczeństwa</li> </ul>	IX 2.2 IX 3.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zna podstawowe zasady poruszania się po drogach</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– antycypuje sytuacje zagrożenia na drodze</li> <li>– wspiera innych uczniów w przestrzeganiu zasad bezpieczeństwa</li> </ul>
3. Rozwijanie poczucia rytmu	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawa bieżna „Kolory tęczy”</li> <li>– zabawy i ćwiczenia z wykorzystaniem szarf</li> <li>– ćwiczenia kształtujące szybką reakcję ruchową</li> </ul>	VIII 3.2 VIII 3.5 VIII 3.7 IX 2.2 IX 2.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>– uczestniczy w zabawach taneczno-ruchowych</li> <li>– odpowiednio postępuje przyborem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– w zabawie tworzy układ choreograficzny zgodny z melodią walca</li> </ul>
4. Gra w piłkę „Podaj dalej”	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawa „Gorąca piłka”</li> <li>– ćwiczenia ogólnorozwojowe z piłką: toczenie, rzucanie, kozłowanie</li> <li>– gra zespołowa rozwijająca umiejętność rzutów i chwytów piłki</li> </ul>	IX 2.1 IX 2.3 IX 3.2 IX 3.3 IX 3.4 IX 3.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>– sprawnie postępuje się piłką</li> <li>– przestrzega reguł w grach i zabawach</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– sprawnie i celnie wykonuje rzuty piłką do partnera i chwyt piłki</li> </ul>
5. Taneczny tor przeszkód	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawa naśladowcza „Bocian i żaby”</li> <li>– zabawy rozmaite z plastikową butelką</li> <li>– tor przeszkód: cwał, skok, krzesanie, krok zmienny walca, krok krakowiaka</li> </ul>	VIII 3.7 IX 2.2 IX 2.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>– porusza się z zachowaniem wskazanego rytmu</li> <li>– odtwarza rytmicznie sekwencje ruchów</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– sprawnie pokonuje tor przeszkód, stosując krok walca i krakowiaka</li> </ul>

**AUTORKI:** Agata Kalińska, Maria Środoń



Temat	Treści nauczania	Odniesienia do NPP	Przewidywane osiągnięcia ucznia	
			Umiejętności podstawowe	Umiejętności ponadpodstawowe
<b>6.</b> Gra terenowa „Stek na patelni”	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawa „Berek zaczarowany”</li> <li>– gra terenowa</li> <li>– zabawa ze śpiewem „Ojciec Wirgiliusz”</li> </ul>	IX 3.1 IX 3.3 IX 3.4 IX 3.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>– przestrzega zasad bezpiecznej zabawy w terenie</li> <li>– poprawia swoją sprawność fizyczną</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– proponuje elementy urozmaicającą grę</li> <li>– przejawia inicjatywę w budowaniu dobrej atmosfery w czasie gier i zabaw</li> </ul>
<b>7.</b> Gry i zabawy doskonalące umiejętności lekkoatletyczne	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawa „Wyścig węży”</li> <li>– ćwiczenia bieżne i skoczne</li> <li>– zabawa „Dogoń piłkę”</li> <li>– zabawa skoczna „Zajęcze skoki”</li> <li>– opowieść ruchowa z improwizacją</li> </ul>	IX 2.2 IX 2.3 IX 3.1 IX 3.3 IX 3.4 IX 3.5 IX 3.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>– rozwija swoją sprawność ruchową</li> <li>– odpowiednio posługuje się piłką</li> <li>– stara się przedstawić ruchem opowiadanie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zawsze stosuje się do zasad i reguł w grach</li> <li>– potrafi zaproponować ćwiczenie dla grupy</li> </ul>
<b>8.</b> Ćwiczenia ogólnorozwojowe z akcentem na wzmacnianie mięśni brzucha i rozwijanie gibkości dolnego odcinka kręgosłupa	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawa ożywiająca</li> <li>– ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha</li> <li>– ćwiczenia kształtujące gibkość dolnego odcinka kręgosłupa</li> <li>– zabawa rozluźniająca, rozwijająca koordynację słuchowo-ruchową</li> </ul>	IX 1.4 IX 1.5 IX 2.1 IX 2.4 d	<ul style="list-style-type: none"> <li>– rozwija swoją siłę i gibkość</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wykazuje zaangażowanie w trakcie wykonywania ćwiczeń</li> </ul>
<b>9.</b> Zabawy skoczne na powietrzu: gra w gumę i ćwiczenia z pomocą skakanki	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ćwiczenia i zabawy rozmaite ze skakanką</li> <li>– zabawy skoczne – gra w gumę</li> <li>– ćwiczenia ogólnorozwojowe</li> <li>– zabawa ze śpiewem i ćwiczenia oddechowe</li> </ul>	IX 1.5 IX 2.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>– doskonalili swoją skoczność, wykonując ćwiczenia ze skakanką i grając w gumę</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– sprawnie skacze przez skakankę w ustalonym tempie</li> <li>– ćwicząc, stawia sobie coraz większe wymagania</li> </ul>

**AUTORKI:** Agata Kalińska, Maria Środoń