

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 rękach. Zabawy z odbija-	IX 3.4) Uczestniczy w zabawach i grach zespołowych z wykorzystaniem	– Uczestniczy w zabawach z odbijaniem piłki, balonów.	1) ćwiczenia w indywidualnym odbijaniu balonów prawą i lewą ręką; 2) odbijanie balonów w małych grupach; 3) odbijanie balonów różnymi częściami ciała;	Podstawowe <ul style="list-style-type: none"> Doskonali swoją zwinność, odbijając balony indywidualnie i w grupie. Doskonali swoją zwinność, odbijając piłeczki raketką, kozłując piłką.

AUTORZY: Małgorzata Małyska, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Material	
niem piłki, balonów (45 min)	różnych rodzajów piłek IX 3.5) Wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych (...) podania piłki do partnera jednoraz i obręcz w miejscu i w ruchu, kozłowanie w miejscu i w ruchu (...)		4) zabawa „Zaczarowany balonik”; 5) odbijanie piłeczki rakieta prawą i lewą ręką; 6) kozłowanie piłki prawą i lewą ręką.	Ponadpodstawowe • Odtwarza przy muzyce prosty schemat taneczny.
Z zasadami za pan brat. Wprowadzenie do bezpiecznego poruszania się po drogach (45 min)	IX 2.2) Pokonuje (...) przeszkody naturalne i sztuczne IX 3.3) Respektuje prze-	– Przestrzega zasad ruchu drogowego w czasie marszu z klasą.	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	Podstawowe • Przestrzega zasad bezpiecznego poruszania się podczas marszu po chodniku. • Dostosowuje się do obowiązujących zasad podczas przechodzenia przez jezdnię.

AUTORZY: Małgorzata Małyska, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
	pisy, (...) przepisy ruchu drogowego w odniesieniu do pieszych, rowerzystów, rolkarzy, biegaczy i innych osób, których poruszanie się w miejscu publicznym może stwarzać zagrożenie bezpieczeństwa.		przechodzeniu przez jezdnię.	Ponadpodstawowe <ul style="list-style-type: none"> • Odtwarza drogę do szkoły i wskazuje pożądane zachowania.

AUTORZY: Małgorzata Małyska, 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	
<p>Muzyka pomaga w zabawie. Zajęcia rozwijające sprawność ruchową i poczucie rytmu (45 min)</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>– Wykonuje tańce wspomagające integrację.</p>	<p>1) powtórzenie poznanych tańców integracyjnych; 2) modyfikacja poznanych tańców; 3) tworzenie układu tanecznego poznanego tańca ludowego w wersji integracyjnej.</p>	<p>Podstawowe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wykonuje tańce wspomagające integrację. • Modyfikuje znane sobie tańce integracyjne. • Współuczestniczy w tworzeniu układu tanecznego do znanej ludowej melodii. <p>Ponadpodstawowe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aktywnie uczestniczy w tworzeniu układu tanecznego do znanej ludowej melodii.
<p>Jestem dobrym obserwatorem, jestem sprawny. Wspomaganie</p>	<p>IX 3.4) Uczestniczy w zabawach i grach zespołowych (...)</p>	<p>– Rozwija sprawność fizyczną przez uczestnictwo w grach i zabawach organizacyjno-porządkowych.</p>	<p>1) zabawy orientacyjno-porządkowe: „Powódź”, „Gąski do domu”, „Chodzi lisek koło drogi”, „Myszki do norki”, „Pająk i muchy”, „Bliźniaki”; 2) gra grupowa „Banki”;</p>	<p>Podstawowe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Doskonali swoją sprawność, uczestnicząc w grach i zabawach. • Uczestniczy w grach i zabawach, przestrzegając ustalonych zasad.

AUTORZY: Małgorzata Małyska, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Material	
rozwoju sprawności fizycznej poprzez przestrzeganie reguł i zasad (45 min)	IX 3.3) Respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych (...)	– 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 „Groszik”).	Podstawowe <ul style="list-style-type: none"> Podjmuje próbę odtwarzania rytmu na 4. Podjmuje 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 Małyska, 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 przybarami; 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 przybora, 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 podłogą); 2) zabawy ruchowe: „Taniec na linii”, „Ciuciubabka”, „Walki kogutów”,	Podstawowe <ul style="list-style-type: none"> • Porusza się po wyznaczonej linii przodem. • Porusza się po wyznaczonej linii w zabawach ruchowych.
				Ponadpodstawowe <ul style="list-style-type: none"> • Porusza się po wyznaczonej linii przodem.

AUTORZY: Małgorzata Małyska, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
			„Idzie Grześ przez wieś”; 3) zabawa ruchowa przy muzyce – „Stopklatka”.	dem 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 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 o proste plecy (45 min)</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 kręgosłupa, plecóm wklęsłym (koci grzbiet, żonglowanie).</p>	<p>Podstawowe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poprawia swoją wydolność fizyczną. • Wykonuje ćwiczenia oddechowe. • Wykonuje ćwiczenia korygujące postawę ciała. <p>Ponadpodstawowe</p>

AUTORZY: Małgorzata Małyska, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Temat scenariusza	Wymagania ogólne (zgodne z NPP)	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
				<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 zajęczków”.	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 Małyska, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska