

Tematy lekcji wychowania fizycznego dla klasy I

Nr tygodnia	Nr lekcji	TEMAT	Podstawa programowa 2025. Rozdział IX. Wychowanie fizyczne
1	1	Zabawy i gry integracyjne - poznajemy siebie nawzajem.	1.7), 2.3), 3.2), 3.4)
1	2	Poznajemy części ciała. Zabawy: „Ręka wita nogę”, „Głowa, ramiona, kolana, stopy”, „Ence, pence, w której ręce?” oraz ćwiczenia ramion, nóg, tułowia.	1.7), 2.3), 3.2), 3.4)
1	3	Ćwiczenia porządkowo – dyscyplinujące – zbiórka, odliczanie, zwroty w prawo i w lewo; strona prawa i lewa. Koordynacja receptorowo – ruchowa, orientacja przestrzenna. Zasady bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych.	1.7), 1.2), 2.3a)b)c)d)e)
2	1	Zabawa terenowa „Tropiciel”. Poznajemy teren szkoły i jej otoczenie; marszobieg w kierunku wskazanym strzałkami (prawo, lewo, w przód, w tył) lub na piktogramach. Orientacja przestrzenna.	1.7), 1.2), 1.3), 1.8), 2.1a); 2.3), 3.2)
2	2	Zabawy podwórkowe bez przyborów oraz z piłką – „Klasy”, „Chłopek”, „Kolory”, „Hall–halo”. Koordynacja wzrokowo-ruchowa. Komunikacja z rówieśnikami.	1.7), 1.1), 1.2), 1.4), 2.2), 3.2), 3.3), 3.4), 3.6)
2	3	Kształtowanie zwinności – ćwiczenia i zabawy w terenie (park, las, ogród). Stymulacja sensoryczna (wzrok, słuch, dotyk, węch).	1.1), 1.2), 1.4), 1.6), 1.8), 1.9), 2.1), 2.2), 3.2), 3.4), 3.6)
3	1	Kształtowanie zwinności – ćwiczenia i zabawy w terenie (park, las, ogród). Stymulacja sensoryczna (wzrok, słuch, dotyk, węch).	
3	2	Ćwiczenia kształtujące – pozycje wyjściowe do ćwiczeń (wysokie, średnie, niskie). Rola rozgrzewki na zajęciach ruchowych.	1.5), 1.6), 1.7), 1.4), 3.3e);
3	3	Organizacja grupy – ustawienie w okręgu, w rzędzie, dwurzędzie, w szeregu, w dwuszeru. Zabawy orientacyjno – porządkowe. Kształtowanie równowagi. Współpraca i współdziałanie w grupie.	1.7), 2.3), 3.2), 3.4),
4.	1.	Zabawy i gry bieżne w okręgu, w rzędzie, w szeregu. Koordynacja, szybkość. Wyścigi numerów/cyfr (1, 2, 3, 4), kolorów, literek (o, a, i, e).	1.7), 2.1b); 3.4)
4.	2.	Łączenie biegu z rzutem w zabawach i ćwiczeniach. Rzuty wysoko, nisko, blisko, daleko. Orientacja przestrzenna, dostosowanie motoryczne.	1.7), 2.1b); 2.2a)b)c)d)f)g); 3.2); 3.3), 3.4), 3.6)
5.	1.	Opowieść ruchowa „Moja droga do szkoły”. Zabawy orientacyjno-porządkowe: „Ruch prawostronny”, „Czerwone, żółte, zielone”, „Naprzód – stop”, „Właściciel uśmiechu”. Właściwe zachowanie na ulicy. Orientacja przestrzenna, koncentracja uwagi, stymulacja sensoryczna (wzrok, słuch).	1.7), 1.8), 2.1), 2.3), 3.4), 3.6)
5.	2.	Ćwiczenia i zabawy w parach, w trójkach, szeregach. „Bracie, siostrzo – pomóż”, „Berek w parach”, wyścigi par, „Wiewiórki z dziupli”, „Ryby w sieci”. Współpraca, współdziałanie, integracja.	1.7), 2.1a); 2.1b); 3.4), 3.6),
5.	3.	Ćwiczenia i zabawy w parach, w trójkach w rzędach. „Kot i mysz”, „Wyścigi zaprzęgów”, „Wyścigi pociągów”. Szybkość, koordynacja, zwinność.	1.7), 1.3), 1.5), 1.6), 2.1), 2.3a)b)c)d), 3.4)
6	1	Bieg w terenie różnie ukształtowanym. Podbiegi i zbiegi, bieg po ósemce. Wzmacnianie mięśni (mm) i stawów nóg, stóp oraz mięśni brzucha. Zabawa „Właściciel uśmiechu”. Wytrzymałość i siła mm nóg.	1.7), 1.4), 1.5), 1.6), 1.8), 2.1a)b)c)d)
6.	2.	Ćwiczenia i zabawy manipulacyjne oraz wzmacniające mięśnie stóp z przyborami typowymi (woreczek, szarfa) i nietypowymi (kocyk, gazeta, kartka papieru, kredki). Ćwiczenia domowe.	1.1), 1.2), 1.4), 1.6), 1.7), 2.2a)b)g), 3.2), 3.4)
7.	1.	Dbam o zdrowie plecy – ćwiczenia i zabawy kształtujące prawidłową postawę ciała w stanie, w siadzie, w leżeniu. Właściwe warunki do siedzenia, nauki, spania. Ćwiczenia domowe.	1.4), 1.5), 1.6), 2.3a)e);
7.	2.	Zabawy i gry wzmacniające mięśnie posturalne na czworaka, w ślizgach (na kocyku), w pozycjach izolowanych.	1.4), 1.5), 1.6), 2.3a)e);
7.	3.	Zabawy utrwalające nawyk prawidłowej postawy ciała. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne. Ćwiczenia elongacyjne (wydłużające) i rozciągające.	1.4), 1.5), 1.6), 2.3a)e);
8.	1.	Zabawy i ćwiczenia z mamą i tatą. Zabawy na zaspokojenie potrzeby bezpieczeństwa oraz kontaktu z bliską (znaczącą) osobą. Zabawy i ćwiczenia w pozycjach niskich. Stymulacja układu przedsionkowego – kołysanie, toczenie, rolowanie.	1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 2.3), 3.4), 3.6)
8.	2.	Zabawy i ćwiczenia: „z”, „razem”, „przeciwko”. Ćwiczenia i zabawy w parach i w trójkach. Metoda ruchu rozwijającego W. Sherborne.	1.7), 2.3), 3.4), 3.6)
8.	3.	Terenowy tor przeszkód. Kształtowanie zwinności, równowagi dynamicznej i orientacji przestrzennej. Ćwiczenia lateralizacji. Podłoże miękkie i twarde – do skoków i biegania unikaj twardego podłoża!	1.1), 1.2), 1.3), 1.7), 1.9), 2.1), 2.2), 3.3), 3.4), 3.6)
9.	1.	Zabawy rozwijające inwencję i ruchową ekspresję twórczą z muzyką. Rytmizacja ruchu. Metoda C. Orffa.	1.7), 2.1a)b)c), 2.2e), 2.3), 3.1), 3.2)
10.	1.	Zabawy rozwijające inwencję i ruchową ekspresję twórczą z muzyką. Rytmizacja ruchu. Metoda C. Orffa.	
10.	2.	Koordynacja wzrokowo-ruchowa i równowaga. Bieg po liniach, marsz równoważny wzdłuż liny. Ćwiczenia w leżeniu przodem, bokiem, tyłem. Zabawa „Litery”- układamy litery z własnych ciał w grupach.	1.2), 1.7), 2.1a), 2.3), 3.2), 3.4), 3.6)
10.	3.	Zabawy naśladowcze – naśladujemy pracę ludzi i przedstawiamy znane zawody. Naśladujemy prace domowe oraz zwierzęta domowe. Zabawy: „Koty na ploty”, „Pies i kot”, „ Zagubione kotki”. Równowaga.	1.3), 1.7), 2.1), 2.3), 3.2), 3.4), 3.6)
11.	1.	Zabawy manipulacyjne z zabawkami – lalki, klocki. Zaplatanie warkocza z linek. Ćwiczenia i zabawy utrwalające nawyk prawidłowej postawy ciała podczas zabawy, siedzenia i leżenia.	1.2), 1.4), 1.5), 1.6), 2.1), 2.2a)b)g), 2.3e), 3.2), 3.4), 3.6,
11.	2.	Ćwiczenia i zabawy zwinnościowe i koordynacyjne z wykorzystaniem krzeseł. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne na krzesłach.	1.2), 1.4), 1.5), 1.6), 2.1), 2.2a)b)g), 2.3e), 3.2), 3.4), 3.6,
11.	3.	Zabawy i ćwiczenia doskonalące podania i chwyt piłkami o różnej wielkości i ciężarze. Koordynacja wzrokowo – ruchowa. „Podawanka numerowana”, „Pocztą”, „Piłka parzy”, podawanie piłki w rzędach i szeregach.	1.2), 1.4), 1.7), 2.1a)b)c), 2.2), 2.3a)b)c)d), 3.2), 3.3), 3.4), 3.6)
12.	1.	Rzuty do różnych celów piłkami o różnym ciężarze i wielkości w ćwiczeniach i zabawach. Nisko - wysoko, blisko – daleko. Stymulacja receptorów czucia głębokiego i tangoreceptorów.	1.2), 1.4), 1.7), 2.1a)b)c), 2.2), 2.3a)b)c)d), 3.2), 3.3), 3.4), 3.6)
12.	2.	Zabawy i ćwiczenia zwinnościowe oraz kształtujące rytm. Poruszanie się ślalomem (marsz, bieg, czworakowanie, rytmiczne podskoki).	1.2), 1.3), 1.5), 2.1a)b)c)d)e), 2.3), 3.1), 3.2), 3.4)
13.	1.	Warzywny wyścigi dla zdrowia. Zabawy i gry: „Buraczek”, „Sadzenie ziemniaków”, „Zajęcie na polu kapusty”, „Wyrwanie marchewek”, „Zupa jarzynowa”. Koordynacja, zwinność. Współpraca.	1.2), 1.4), 1.5), 1.7), 2.1), 2.2a)b)f), 3.2), 3.4), 3.6)
13.	2.	Zabawy i wyścigi dla zdrowia. „Sałatka owocowa”, „Wyścigi owoców”, „Wyścigi witamin”. Koordynacja receptorowo-ruchowa, szybkość.	1.2), 1.4), 1.5), 1.7), 2.1), 2.2a)b)f), 3.2), 3.4), 3.6)
13.	3.	Zabawy bieżne i skoczne: „Kałuża”, „Z kamienia na kamień”, „Skoki wróbelka”, „Skoki żabki”, „Skoki konika polnego”. Skok w dal z miejsca – próba siły mięśni NN.	1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1a)b)c), 3.2), 3.3), 3.4), 3.6)
14.	1.	Kształtowanie wytrzymałości (tlenowej). Opowieść ruchowa; organizacja – podróz strumieniem (jeden za drugim) w marszu lub w biegu za liderem. Zabawy: „Ryby w sieci”, „Złota rybka”, „Ryby i raki”.	1.2), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1a)b)c), 2.3), 3.2), 3.4), 3.6)
14.	2.	Zabawy naśladowcze: „Pajacyki”, „Gąski, gąski do domu”, „Wilk i owce”, Jastrząb, kwoka i kurczęta” Wyliczniki. Kształtowanie rytmu.	1.2), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1a)b)c), 2.3), 3.2), 3.4), 3.6)
14.	3.	Zabawy ze śpiewem: „Cebulka”, „Karuzela”, „Dorotka”, „Magiczna liczba 7”, „Ciuciubabka”. Rytm i równowaga dynamiczna. Stymulacja układu przedsionkowego w ruchu wirowym.	1.2), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1a)b)c), 2.3b), 3.2), 3.4), 3.6)
15.	1.	Zabawy i bieżne, rzutne i koordynacyjne z gazetami: „Wyścig gazeciarzy”, „Taniec na gazecie”, „Walka rycerska”, „Samoloty na lądowisku”, rzuty papierowymi kulkami do celu.	1.2), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1a)b)c), 2.3b), 2.2), 3.2), 3.3), 3.4), 3.6)
15.	2.	Zabawy rytmiczne z przyborami nietypowymi (butelki plastikowe, patyki, puszki, kamienie, wiaderka, pudełka, folia i inne). Stymulacja sensoryczna (wzrok, słuch, dotyk). Praca w zastępach.	1.2), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1a)b)c), 2.3b), 2.2), 3.2), 3.3), 3.4), 3.6)

Rozkład materiału na lekcje wychowania fizycznego w 1 klasie szkoły podstawowej
- rozkład opracowany dla programu nauczania serii Lokomotywa –

15.	3.	Kształtowanie rytmu i koordynacji receptorowo-ruchowej. Zabawy rytmiczne z przyborami nietypowymi i instrumentami perkusyjnymi. Nasza orkiestra; „Jestem muzykantem konszabelantem”, „Dyrygent”.	1.2), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1)a)b)c), 2.3)b), 2.2), 3.2), 3.3), 3.4), 3.6)
16.	1	Zabawy orientacyjno-porządkowe: „Dzień i noc”, „Zegar”, „Ciepło, zimno”, „Sternik”. Profilaktyka wad postawy ciała – ćwiczenia z szarfami, woreczkami, piłkami, obręczą hula-hop. Koordynacja receptorowo-ruchowa, siła mięśni posturalnych.	1.2), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1)a)b)c), 2.3)b)e), 2.2), 3.2), 3.3), 3.4), 3.6)
18.	1.	Ekspresja ruchowa do muzyki z chustkami i obręczami hula-hop – indywidualnie, w parach, w grupach. Wyrażanie emocji wywołanych muzyką poprzez ruch. Koordynacja receptorowo-ruchowa, orientacja przestrzenna.	1.2), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1)a)b)c), 2.3)b)e), 2.2), 3.1), 3.2), 3.3), 3.4), 3.6)
19.	1.	Zabawy na śniegu – lepiący bałwaneków rodzinę. Siła mięśni ramion i obręczy barkowej oraz mięśni grzbietu. Właściwy ubiór do zabaw w zimie i na śniegu. Współpraca w grupie.	1.1), 1.2), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 1.9), 2.1)a)b)c), 2.2), 2.3)b)e), 3.2), 3.3), 3.4), 3.6)
19.	2.	Bezpieczna jazda na sankach. Siła mm nóg (wychodzenie pod górę) i koordynacja (zjazd).	1.1), 1.2), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 1.9), 2.1)a)b)c), 2.3)b)e), 3.2), 3.3), 3.4), 3.6)
19.	3.	Zabawy i gry na śniegu. „Pingwinek”, „Berek-myśliwy”, „Transport kulek”, „Budowanie twierdzy”, „Śnieżkami do mety”. Marsz terenowy „Tropiciel”.	1.1), 1.2), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 1.9), 2.1)a)b)c), 2.2), 2.3)b)e), 3.2), 3.3), 3.4), 3.6)
20.	1.	Zabawy bieżne i rzutne na śniegu: „Pocztą”, „Telegram”, rzuty do tarczy. Budujemy marzenia ze śniegu – list do Mikołaja.	1.1), 1.2), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 1.9), 2.1)a)b)c), 2.2), 2.3)b)e), 3.2), 3.3), 3.4), 3.6)
20.	2.	Rzeźby ze śniegu – figury. Praca w grupach.	1.1), 1.2), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 1.9), 2.1)a)b)c), 2.2), 2.3)b)e), 3.2), 3.3), 3.4), 3.6)
20.	3.	Zabawy skoczne na śniegu: „Długie skoki”, „Skoczek”, „Z kamienia na kamień”, „Ratrak”. Siła mm nóg i mm brzucha.	1.1), 1.2), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 1.9), 2.1)a)b)c), 2.3)b)e), 2.2), 3.2), 3.3), 3.4), 3.6)
21.	1.	Zabawy na lodzie. Nauka jazdy podstawowej na łyżwach. Poznajemy sporty zimowe – jazda figurowa i jazda szybka na łyżwach. Równowaga dynamiczna.	1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 1.9), 2.1)a)b)c), 2.3), 3.2), 3.4), 3.5), 3.6)
21.	2.	Zabawy na śniegu. Narciarstwo alpejskie i biegowe, skoki na nartach. Czym różni się narty do tych konkurencji? Ćwiczenia przygotowujące do jazdy na nartach. Równowaga.	1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 1.9), 2.1)a)b)c), 2.3), 3.2), 3.4), 3.5), 3.6)
21.	3.	Zabawy na lodzie z kijem do hokeja i krążkiem. Równowaga, koordynacja wzrokowo-ruchowa.	1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 1.9), 2.1)a)b)c)e)f)g), 2.3), 3.2), 3.4), 3.5), 3.6)
22.	1.	Improwizacja ruchowa „Zimowe igrzyska olimpijskie”. Inwencja twórcza, współdziałanie w grupie.	1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 1.9), 2.1)a)b)c)e)f)g), 2.3), 3.2), 3.4), 3.5), 3.6)
22.	2.	Zabawy i gry matematyczne na śniegu: „Magiczna liczba 7”, gra rzutna „Oczko” (21), zliczanie śniegowych kulek, „Wyścig numerów”.	1.1), 1.2), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 1.9), 2.1)a)b)c), 2.2), 2.3)b)e), 3.2), 3.3), 3.4), 3.6)
22.	3.	W co się bawić w domu? Zabawy w parach i małych grupach w małym pomieszczeniu. Gry karciane – sumowanie przez grupowanie.	1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1)a)b)c), 2.2), 2.3)e), 3.2), 3.4), 3.6)
23.	1.	W co się bawić w domu? Trenujemy umysł Gry planszowe – szachy, warcaby, skoczek. Szanujemy reguły gier.	1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1)a)b)c), 2.2), 2.3)e), 3.2), 3.3), 3.4), 3.6)
23.	2.	W co się bawić w domu? Zabawy: „Pinokio”, „Spacer z malowaniem”, „Zapałkowa wieża”, „Kółko i krzyżyk”, „Dopełnianie wyrazów”, „Rzucanie kostką”, „Kamyki”. Koordynacja wzrokowo-ruchowa.	1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1)a)b)c), 2.2), 2.3)b)e), 3.2), 3.4), 3.6)
23.	3.	W co się bawić? Zabawy z balonami: „Podbijanie”, „Ścieżka balonowa”, „Balonowa wieża”, „Balon wwyż”. Orientacja przestrzenna, koordynacja wzrokowo-ruchowa. Inwencja, współpraca.	1.1), 1.2), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 1.9), 2.1)a)b)c), 2.2), 2.3)b)e), 3.2), 3.3), 3.4), 3.6)
24.	1.	Ćwiczenia, zabawy i gry z balonami. Celowanie do obręczy poziomej i pionowej. Gra drużynowa „Przerzucanka balonowa”. Koordynacja. Współpraca.	1.1), 1.2), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 1.9), 2.1)a)b)c), 2.2), 2.3)b)e), 3.2), 3.3), 3.4), 3.6)
24.	2.	W co się bawić? Zabawy z książką: „Transport książki na głowie”, „Książka w parach”, „Pocztą”, „Wyścig z tekstem”, „Precyzyjne ślizgi”. Dostosowanie motoryczne. Współpraca.	1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1)a)b)c), 2.2), 2.3)e), 3.2), 3.4), 3.6)
24.	3.	Zabawy i gry na podwórku w zimie. Zabawy na ślizgach – jabłuskach. Nasze bezpieczne miejsce do zabaw. Telefon alarmowy 112.	1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 1.9), 2.1)a)b)c)e)f)g), 2.3), 3.2), 3.4), 3.5), 3.6)
Tydzień 25 i 26		Ferie zimowe	
27.	1.	Moje ulubione zabawy zimowe. Improwizacja ruchowa. Kalambury. Tworzymy zabawy i gry. Inwencja twórcza.	1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 1.9), 2.1)a)b)c)e)f)g), 2.3), 3.2), 3.4), 3.5), 3.6)
27.	2.	Zabawy bieżne, rzutne i koordynacyjne z szalikami, czapkami i rękawiczkami. Ćwiczenia manipulacyjne. Kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej i orientacji przestrzennej.	1.1), 1.2), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 1.9), 2.1)a)b)c), 2.2), 2.3)a)b)e), 3.2), 3.3), 3.4), 3.6)
27.	3.	Zabawy rytmiczne i manipulacyjne (klaskanie, tupanie) w parze i w grupie. „O made manse fiore”, „To, co mam, to ci dam”, „Wywoływanica – klaskanka”, „Zepsuś mi się prawy (lewy) but”. „Zgaduj – zgadula, gdzie złota kula”. Rytm, równowaga, ekspresja ruchowa, inwencja.	1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1)a)b)c), 2.2), 2.3), 3.1), 3.2), 3.4), 3.6)
28.	1.	Rytmizacja, ekspresja ruchowa; naśladowanie gry instrumentów w utworze muzycznym. Tworzymy klasową orkiestrę. „Chór i orkiestra”, „Panie Janie”. Metoda C. Orffa. Integracja, współpraca, współdziałanie.	1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1)a)b)c), 2.2), 2.3), 3.1), 3.2), 3.4), 3.6)
28.	2.	„Wiosna budzi się ze snu” – opowieść ruchowa. Zabawy: „Rozkwitanie”, „Zielone, czerwone”, „Czaty”. „Cztery pory roku”- ekspresja ruchowa.	1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1)a)b)c), 2.2), 2.3), 3.1), 3.2), 3.4), 3.6)
28.	3.	Zabawy i gry skoczne i koordynacyjne; „Bocian i żabki”, „Witaj boćko kło, kło”, „Skoki wróbelka”, „Wróbelki jedzą ziarenka”, „Zajęce na łące”, „Zwierzynek”.	1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1)a)b)c), 2.2), 2.3), 3.2), 3.4), 3.6)
29.	1.	Zabawy i gry orientacyjno-porządkowe, bieżne, skoczne: „Brzeg, rzeka”, „Skoki przez rzekę”, „Sprężynki”, „Orzeł i reszka”.	1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1)a)b)c), 2.2), 2.3), 3.1), 3.2), 3.4), 3.6)
29.	2.	Ćwiczenia i zabawy ze wstążkami przy muzyce. Zabawa „Rób tak, nie rób tak”. Kształtowanie koordynacji oraz jakościowych cech ruchu (płynność, elegancja ruchu). Inwencja twórcza indywidualnie i w grupie.	1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1)a)b)c), 2.2), 2.3), 3.1), 3.2), 3.4), 3.6)
29.	3.	Zabawy naśladowcze kształtujące koordynację z woreczkami: „Sadzenie ziemniaków”, „Smażenie naleśników”, „Pastowanie podłogi”, „Cenna przesyłka” (transport woreczka na głowie, na grzbiecie dłoni, palcami stóp).	1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1)a)b)c), 2.2), 2.3), 3.1), 3.2), 3.4), 3.6)
30.	0		
31.	1.	Zabawy i gry zwinnościowe: „Stań i biegnij”, „Dzień i noc”, „Nie”, „Iglą, nitką i supełkiem”, Wyścigi par, trójek, rzędów. Współpraca, współdziałanie.	1.2), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1)a)b), 2.3), 3.2), 3.4), 3.6)
31.	2.	Zabawy i gry koordynacyjne i rzutne: „Rzuć i chwyć”, „Zbijanie pachotków”, „Przebijanie muru”, „Obrona twierdzy”, rzuty do tarczy prawą i lewą ręką.	1.2), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1)a)b)c), 2.2), 2.3)a)b)c)d), 3.2), 3.3), 3.4), 3.6)
32.	1.	Ćwiczenia ustawień grupy i jej przemieszczania się w szyku – rząd, dwurząd, szereg, dwuszereg, kolumna czwórka, koło. Zabawy: „Koła, rzędy, szeregi”, „Dwojak”, „Trzeciak”, „Jak żołnierz”.	1.2), 1.5), 1.6), 1.7), 1.8), 2.1)a)b), 2.3), 3.2), 3.4), 3.6)
32.	2.	Ćwiczenia RR (ramion, rąk, obręczy barkowej), NN (nóg, stóp, obręczy biodrowej) i T (tułowia) w pozycjach izolowanych; siady, przysiady (przysiad podparty), półprzysiady, klęki (klęk podparty). Uczymy się dyscypliny ruchu; metoda zadaniowa – ścisła.	1.2), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1)a)b), 2.3), 3.2), 3.6)
33.	1.	Zabawy i gry korekcyjne; kształtowanie nawyku prawidłowej postawy ciała. Autokorekcja przy lustrze. Aktywizacja receptorów czucia głębokiego (proprioceptorów).	1.2), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1)a)b), 2.3), 3.2), 3.6)
33.	2.	Zabawy orientacyjno – porządkowe i korekcyjne – utrwalanie znanych pozycji wyjściowych do ćwiczeń w staniu, w siadzie, w klęku i w leżeniu. Autokorekcja postawy ciała w zabawach.	1.2), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1)a)b), 2.3), 3.2), 3.6)
34.	1.	Zabawy i gry zwinnościowe, koordynacyjne i rzutne z woreczkami. Ćwiczenia lateralizacji, manipulacyjne i zwinnościowe (rzuty i chwyt z prawej do lewej i z lewej do prawej). Tor przeszkód ustawiony w linii łamanej (prawo, lewo) z przyborami.	1.2), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1)a)b)c), 2.2)a)b)g), 2.3), 3.2), 3.4), 3.6)
34.	2.	Ćwiczenia kształtujące w różnych pozycjach wyjściowych. Pozycje izolowane i chwiejne w zabawach: „Ojciec Wirgiliusz”, „Rób tak, nie rób tak”. Zestaw ćwiczeń kształtujących – rozgrzewka.	1.2), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1)a)b)c), 2.2)a)b)g), 2.3), 3.1), 3.2), 3.4), 3.6)
34	3	Tor przeszkód z wykorzystaniem przyrządów: materace, ławeczki gimnastyczne, drabinki. Ćwiczenia kształtujące siłę mięśni. Ćwiczenia kompensacyjne – rozluźniające i rozciągające.	1.2), 1.4), 1.5), 1.6), 2.1)d)e), 2.3)
		TEST SPRAWNOŚCI MOTORYCZNEJ –	

Rozkład materiału na lekcje wychowania fizycznego w 1 klasie szkoły podstawowej
- rozkład opracowany dla programu nauczania serii Lokomotywa –

		1) podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – pomiar zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,	TEST SPRAWNOŚCI MOTORYCZNEJ - TEST nr 3 i nr 4.
		2) skok w dal z miejsca – pomiar skoczności i siły (moc mięśni kończyn dolnych/siła eksplozywna mięśni kończyn dolnych)	
35.	1.	Zabawy kształtujące rytm oraz równowagę statyczną i dynamiczną; „Wylizanki”, „Wywoływanka-klaskanka”, „Marmurki”, „Ciuciubabka”, „Ciepło, zimno” (mówione, klaskane, tupane)	1.2), 1.5), 1.7), 2.1a)b), 2.3), 3.1), 3.2), 3.4), 3.6)
36.	1.	Wyścigi rzędów i szeregów. Kształtowanie zwinności. Rywalizacja zgodnie z zasadą fair play. Liczymy zdobyte punkty na osi liczbowej.	1.2), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1a)b), 2.3), 3.2), 3.4), 3.6)
		TEST SPRAWNOŚCI MOTORYCZNEJ –	
		3) bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – pomiar zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych	
36.	2.	Zabawy biegowe w terenie, marszobieg. Kształtujemy wydolność – wytrzymałość tlenową. Bieg w równym tempie – zabawy „Punktualny pociąg”, „Lider”.	1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 2.1a), 2.3a),
		TEST SPRAWNOŚCI MOTORYCZNEJ –	TEST SPRAWNOŚCI MOTORYCZNEJ - TEST nr 1
		4) 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit, - pomiar zdolności wytrzymałościowych w biegu	
36.	3.	Zabawy i gry zwinnościowe i manipulacyjne w terenie. Rywalizacja indywidualna i między grupami. Patyki, szysyki, kamyczki jako przybory do gier i zabaw oraz zliczanie zdobytych punktów.	1.1), 1.2), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1a)b), 2.2a)b)g), 2.3), 3.2), 3.4), 3.6)
37.	1.	Współpraca i współdziałanie w grupie. Zabawy w terenie – poznajemy roślinność najbliższego otoczenia w zabawach: „Mały botanik”, „Dziwy przyrody”, „Puzzle roślinne”. Praca w grupie – tworzymy obraz z darów natury. Szanujemy przyrodę.	1.1), 1.2), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1a)b), 2.3), 3.2), 3.4), 3.6)
37.	2.	Ćwiczenia lateralizacji. Zabawy w terenie. Rozpoznawanie kierunków świata wg znaków przyrody (korony drzew, słoje pnia drzew, mech, mrowisko). Zwierzęta żyjące na łące i w lesie. Zabawy: „Zajęczek i myśliwy”, „Myśliwi i zwierzyzna”, „Nietoperz i muchy”, „Pająk i muchy”.	1.1), 1.2), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1a)b)c)d)e), 2.3), 3.2), 3.4), 3.6)
37.	3.	Gra terenowa „Ślimak”. Orientacja w terenie. Kształtowanie wydolności (wytrzymałości tlenowej) oraz koordynacji. Ćwiczenia z wykorzystaniem naturalnych elementów terenu (drzewa, pnie drzew, patyki, szysyki, kamienie itp.). Współpraca w grupie.	1.1), 1.2), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1a)b), 2.2), 2.3), 3.2), 3.4), 3.6)
38.	1.	Kształtowanie zwinności i koordynacji w zabawach i grach w parach; „Bracie, siostrze – pomóż”, „Berek parami”, „Berek w parze”, „Sztafeta bliźniaków”, „Dzień dobry”. Współpraca, współdziałanie w parze.	1.1), 1.2), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1a)b), 2.2), 2.3), 3.2), 3.4), 3.6)
38.	2.	Zabawy i gry wzmacniające mięśnie posturalne. Ślizgi na kocyku w leżeniu przodem, leżeniu tyłem, w siadzie klęcznym – „Wyścigi ślizgaczy”, „Spychacze”, „Najdłuższy ślizg”. „Ślimak, ślimak pokaz rogi”. Autokorekcja postawy ciała przy ścianie.	1.1), 1.2), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1a)b)e), 2.2), 2.3), 3.2), 3.4), 3.6)
38.	3.	Zabawy rzutne, skoczne i koordynacyjne. Wiosna – wszędzie jest zielono! Zabawy: „Rozkwitanie”, „Bluszcza”, „Zielone, czerwone”, „Pan Sobieski miał trzy pieski: zielony, czerwony, niebieski”, „Kolory”. „Tarcza”. Kolor zielony moim przyjacielem. Dbam o przyrodę.	1.1), 1.2), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1a)b)c), 2.2), 2.3), 3.1), 3.2), 3.4), 3.6)
39.	1.	Wycieczka terenowa (park, las): „Szukamy kolorów, odgłosów i zapachów wiosny”. Stymulacja sensoryczna (wzrok, słuch, zapach). Sadzimy nasze roślinki w ogródku przyszkolnym. Szanujemy przyrodę i dbamy o nią. Współpraca, praca zgodnie z ustalonym planem.	1.1), 1.2), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1a)b)e), 2.2), 2.3), 3.2), 3.4), 3.6)
39.	2.	Zabawy podwórkowe. Ćwiczenia i zabawy skoczne ze skakanką (indywidualnie, w parach, w trójkach). Kształtowanie rytmu oraz koordynacji ruchu w czasie i przestrzeni (dostosowanie motoryczne).	1.1), 1.2), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1a)b)c), 2.2), 2.3), 3.1), 3.2), 3.4), 3.6)
40.	1.	Ćwiczenia porządkowo-dyscyplinujące i zabawy orientacyjno-porządkowe. Zbiórka w szyku, marsz w kolumnie dwójkowej. Symbole narodowe i olimpijskie – flaga, godło. Ceremoniał flagi i ceremoniał olimpijski (znici). Starożytne i nowożytne igrzyska olimpijskie.	1.2), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1a)b)c), 2.2), 2.3), 3.1), 3.2), 3.4), 3.6)
40.	2.	Zabawy i gry naszych dziadków (i pradziadków): „Berek”, „Chowany”, „Szczudła”, „Zośka”. Koordynacja wzrokowo-ruchowa, równowaga, orientacja przestrzenna.	1.1), 1.2), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1a)b)c), 2.2), 2.3), 3.1), 3.2), 3.4), 3.6)
41.	1.	Zabawy i gry naszych dziadków (i pradziadków): „Serso”, „Cymborgaj”. Koordynacja wzrokowo-ruchowa, orientacja przestrzenna.	1.1), 1.2), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1a)b)c), 2.2), 2.3), 3.1), 3.2), 3.4), 3.6)
41.	2.	Zabawy i gry naszych dziadków (i pradziadków): poznajemy grę w „Palanta”; „Palant uproszczony - rzucany”. Ćwiczenia manipulacyjne, koordynacja wzrokowo – ruchowa, orientacja przestrzenna.	1.1), 1.2), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1a)b)c), 2.2), 2.3), 3.1), 3.2), 3.4), 3.6)
41.	3.	Stare i nowe zabawy rytmiczne i ze śpiewem: „Szczur”, „Stary niedźwiedź”, „Płyną statki z bananami”, „Dorotka”, „Karuzela”. Wylizanki.	1.1), 1.2), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1a)b)c), 2.2), 2.3), 3.1), 3.2), 3.4), 3.6)
42.	1.	Zabawy tematyczne – poznajemy zawody: „Ojciec Wirgiliusz”, „Rybaczy na jezioro”, „Budowniczy”, „Policjanci i złodzieje”, „Łańcuszek zawodów”. Kształtowanie zwinności, koordynacji wzrokowo-ruchowej i orientacji przestrzennej.	1.1), 1.2), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1a)b)c), 2.2), 2.3), 3.1), 3.2), 3.4), 3.6)
42.	2.	Zabawy i gry matematyczne: „Magiczny kwadrat”, „Kwadraty, trójkąty, prostokąty”, „Z liczb na liczbę”, „Podawanka numerowana”, „Bum 3”; wyścigi z dodawaniem, odejmowaniem, mnożeniem i dzieleniem. Sumowanie wyników punktacji. Koordynacja receptorowo – ruchowa, czas reakcji.	1.1), 1.2), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1a)b)c), 2.2), 2.3), 3.1), 3.2), 3.4), 3.6)
43.	1.	Zabawy z literami i słowami: „Zgadywanka literowa”, „Literek”, „Łańcuch sylab”, „Nazwij sześć”, „Co mam przywieźć z...?”, „Lokomotywa”.	1.1), 1.2), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1a)b)c), 2.2), 2.3), 3.1), 3.2), 3.4), 3.6)
43.	2.	Podróż za jeden uśmiech – poznajemy zabawy i gry z innych krajów Europy: „Boccia” (Włochy), „Boule” (Francja), gry ze szklanymi kulkami (Grecja), „Hali – halo” (Niemcy).	1.1), 1.2), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1a)b)c), 2.2), 2.3), 3.1), 3.2), 3.4), 3.6)
43.	3.	Zabawy i gry na wakacje! „Niewidzialny” („Chowany”), „Klasy”, „Czekolada”, „Chłopek”, „Koziołek”, „Król dziesiętek”, „Król skakanki”.	
		Bawimy się bezpiecznie!	1.1), 1.2), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1a)b)c), 2.2), 2.3), 3.1), 3.2), 3.4), 3.6)