

| Tematy i cele szczegółowe lekcji wychowania fizycznego dla klasy III |           |                                                                                                                                                                                               |                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Nr tygodnia                                                          | Nr lekcji | TEMAT                                                                                                                                                                                         | Podstawa programowa 2025. Rozdział IX. Wychowanie fizyczne                   |
| 1.                                                                   | 1.        | Powitania - w wakacyjnym nastroju.                                                                                                                                                            | 1.1), 1.2), 1.3), 1.5), 1.7), 1.9), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.3), 3.4), 3.6) |
|                                                                      |           | U: Zabawy: „Witamy tych wszystkich, którzy...”, „Posyłam piłkę”, „Dorobkiewicz”, „Wirująca moneta”, „Przeprawa przez rzekę”, „Najdłuższa rzeka”, „Ogonki”. Ćwiczenia kształtujące z szarfami. |                                                                              |
|                                                                      |           | S: Kształtowanie sprawności manualnej i zwinności.                                                                                                                                            |                                                                              |
|                                                                      |           | W: Gdzie można spędzać wolny czas?                                                                                                                                                            |                                                                              |
|                                                                      |           | P: Integracja grupy, współpraca i współdziałanie.                                                                                                                                             |                                                                              |
| 1.                                                                   | 2.        | Wakacyjna wyprawa. Powtórzenie różnych form organizacji grupy w zabawach.                                                                                                                     | 1.1), 1.2), 1.3), 1.5), 1.7), 1.9), 2.1), 2.3), 3.2), 3.3), 3.4), 3.6)       |
|                                                                      |           | U: Zabawy orientacyjno-porządkowe i zwinnościowe: „Brzeg, rzeka”, „Labirynt”, „Powódź, pożar, wąż, para, koło”, „Złap ogon węża”, „Złap ogon smoka”, „Traf w ogon smoka”.                     |                                                                              |
|                                                                      |           | S: Kształtowanie koordynacji receptorowo-ruchowej (wzrokowo-ruchowej i słuchowo-ruchowej), zwinności oraz siły mięśni RR i obręczy barkowej                                                   |                                                                              |
|                                                                      |           | W: Powtarzamy ustawienia grupy i szybkie zmiany ustawienia: rząd, dwurząd, szereg, dwuszereg, koło.                                                                                           |                                                                              |
|                                                                      |           | P: Dzieci potrafią sprawnie współpracować w grupie.                                                                                                                                           |                                                                              |
| 2.                                                                   | 1.        | Wyrazy określające cechy osób w zabawach.                                                                                                                                                     | 1.1), 1.2), 1.3), 1.5), 1.7), 2.1), 2.3), 3.2), 3.3), 3.4), 3.6)             |
|                                                                      |           | U: Zabawy: „O kim mówię?”, „Optymiści kontra malkontenci”, „Wiosenny spacer”, „Ślepy Indianin”, „Głuchy telefon”.                                                                             |                                                                              |
|                                                                      |           | S: Kształtowanie koordynacji receptorowo-ruchowej.                                                                                                                                            |                                                                              |
|                                                                      |           | W: Poznajemy różne cechy osób.                                                                                                                                                                |                                                                              |
|                                                                      |           | P: Integracja grupy i doskonalenie komunikacji.                                                                                                                                               |                                                                              |
| 2.                                                                   | 2.        | Test sprawności fizycznej K. Zuchory.                                                                                                                                                         | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1), 2.3), 3.2), 3.3), 3.4), 3.6) |
|                                                                      |           | U: Ćwiczenia sprawdzające (pośrednio) poziom sprawności motorycznej (zdolności motorycznych).                                                                                                 |                                                                              |
|                                                                      |           | W: Sprawdzian poziomu sprawności motorycznej pozwala na poznanie naszych mocnych i słabych stron w zakresie sprawności fizycznej.                                                             |                                                                              |
|                                                                      |           | P: Cieszę się z własnych sukcesów, ale też wiem, że trzeba więcej ćwiczyć, by poprawić słabe wyniki. Doceniam sukcesy innych.                                                                 |                                                                              |

|    |    |                                                                                                                                                |                                                                                    |
|----|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 3. | 1. | Poznajemy swoje cechy i umiejętności w zabawach.                                                                                               | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.3), 3.4), 3.6) |
|    |    | U: Zabawy: „Bogactwo komplementów”, „Pamięć absolutna”, „Potrafię wszystko zrobić”, „Werbunek na statek”, „Piramida umiejętności”.             |                                                                                    |
|    |    | S: Kształtowanie koordynacji receptorowo-ruchowej i zwinności.                                                                                 |                                                                                    |
|    |    | W: Posiadanie każdej umiejętności wymaga zaangażowania, chęci i czasu do ćwiczeń oraz odrobinę talentu!                                        |                                                                                    |
|    |    | P: Doskonalenie komunikacji w grupie. Podziwiamy koleżanki i kolegów, którzy potrafią robić różne czynności.                                   |                                                                                    |
| 3. | 2. | Wśród koleżanek i kolegów – zabawy budujące dobrą atmosferę i właściwe relacje w grupie.                                                       | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.4), 3.6)       |
|    |    | U: Zabawy: „Właściciel uśmiechu”, „Dzisiaj muszę wręczyć kwiatuszek”, „Powitanie z piłką”.                                                     |                                                                                    |
|    |    | S: Kształtowanie sprawności manualnej.                                                                                                         |                                                                                    |
|    |    | W: Dobra atmosfera w klasie zależy od nas wszystkich – ode mnie i od każdego z was.                                                            |                                                                                    |
|    |    | P: Integracja grupy i budowanie właściwych relacji.                                                                                            |                                                                                    |
| 3. | 3. | Wśród koleżanek i kolegów – zabawy ułatwiające poznanie.                                                                                       | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1), 2.3), 3.2), 3.4), 3.6)             |
|    |    | U: Zabawy: „Zagubione imiona”, „Podziwiam moją sąsiadkę, bo...”, „Wiosenny spacer”, „Łańcuch zalet i wad”, „Polaroid”, „Pytania i odpowiedzi”. |                                                                                    |
|    |    | S: Kształtowanie orientacji przestrzennej.                                                                                                     |                                                                                    |
|    |    | W: Nasze zalety i wady.                                                                                                                        |                                                                                    |
|    |    | P: Uczymy się akceptacji innych i wyrozumiałości. Doceniamy osoby, które wiedzą lub potrafią więcej niż inni.                                  |                                                                                    |
| 4. | 1. | Kształtujemy siłę mięśni posturalnych – dbamy o prawidłową postawę ciała.                                                                      | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1), 2.3), 3.2), 3.4), 3.6)             |
|    |    | U: Zabawy wzmacniające mięśnie posturalne.                                                                                                     |                                                                                    |
|    |    | S: Kształtowanie siły mięśni brzucha, grzbietu i pośladków.                                                                                    |                                                                                    |
|    |    | W: Silne mięśnie ułatwiają utrzymanie prawidłowej postawy ciała.                                                                               |                                                                                    |
|    |    | P: Staramy się na co dzień dbać o prawidłową postawę ciała.                                                                                    |                                                                                    |
|    |    | Kształtujemy zwinność w torze przeszkód.                                                                                                       |                                                                                    |

|    |    |                                                                                                                                          |                                                                                    |
|----|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 4. | 2. | U: Pokonywanie różnych przeszkód w formie strumieniowej.                                                                                 | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1), 2.3), 3.2), 3.4), 3.6)             |
|    |    | S: Kształtowanie zwinności.                                                                                                              |                                                                                    |
|    |    | P: Staramy się jak najlepiej i jak najszybciej pokonywać różne przeszkody.                                                               |                                                                                    |
|    |    | W: Aby być sprawnym fizycznie trzeba być codziennie aktywnym ruchowo przynajmniej 1 godzinę.                                             |                                                                                    |
| 4. | 3. | Zabawy i gry dydaktyczne. Dосkonalimy liczenie oraz utrwalamy znajomość alfabetu w zabawach. Powtórzenie pozycji wyjściowych do ćwiczeń. | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.3), 3.4), 3.6) |
|    |    | U: Zabawy i gry: „Magiczna liczba 7”, „Memory”, „Dzień i noc”, „Podawanka alfabetyczna”, wyścigi matematyczne.                           |                                                                                    |
|    |    | S: Kształtowanie koordynacji receptorowo-ruchowej.                                                                                       |                                                                                    |
|    |    | W: Znamy różne pozycje wyjściowe do ćwiczeń; poznajemy podpory postawne, leżąc, zwieszane oraz podpory różne.                            |                                                                                    |
|    |    | P: Ćwiczenie koncentracji uwagi pomaga uniknąć błędów.                                                                                   |                                                                                    |
| 5. | 1. | Zabawy w wolnym czasie – zabawy i gry podwórkowe.                                                                                        | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.3), 3.4), 3.6) |
|    |    | U: Zabawy: „Chłopek”, „Czekolada”, „Kolory”. Gra w „Króla”, w „Dwa ognie”.                                                               |                                                                                    |
|    |    | S: Kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej i rytmizacji ruchów.                                                                      |                                                                                    |
|    |    | W: Wspólne zabawy i gry podwórkowe pozwalają nam lepiej wypocząć po trudnych zajęciach w szkole.                                         |                                                                                    |
|    |    | P: Wdrażanie dzieci do budowania właściwych relacji w grupie.                                                                            |                                                                                    |
| 5. | 2. | Czas wolny – uczymy się grać w badmintona.                                                                                               | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.3), 3.4), 3.6) |
|    |    | U: Zagrywka i podstawowe odbicia lotki.                                                                                                  |                                                                                    |
|    |    | S: Kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej i orientacji przestrzennej.                                                               |                                                                                    |
|    |    | W: Znamy podstawowe przepisy gry w badmintona, rodzaje uderzeń lotki i potrafimy nazwać części rakiety.                                  |                                                                                    |
|    |    | P: Uczymy się samodzielnego i rzetelnego sędziowania podczas gry.                                                                        |                                                                                    |
|    |    | Jak bezpiecznie jeździć na rowerze?                                                                                                      |                                                                                    |
|    |    | U: Jazda po wyznaczonym torze.                                                                                                           |                                                                                    |

|    |    |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                    |
|----|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 5. | 3. | S: Kształtowanie równowagi dynamicznej.                                                                                                                                                                             | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 1.8), 1.9), 2.1), 2.3), 3.2), 3.4), 3.6) |
|    |    | W: Potrafimy samodzielnie przygotować rower do bezpiecznej jazdy.                                                                                                                                                   |                                                                                    |
|    |    | P: Uczymy się odpowiedzialności za bezpieczeństwo własne i innych oraz postępowania zgodnie z przepisami ruchu drogowego.                                                                                           |                                                                                    |
| 6. | 1. | Zabawy i gry z piłką.                                                                                                                                                                                               | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.3), 3.4), 3.6) |
|    |    | U: Doskonalenie podań i chwytów w miejscu i w truchcie. Zabawy: „Gapa”, „Kolory”, „Pocztą”, „Koziołek”, „Zbij uciekającego w podudzie”. Gra w „Dwa ognie”.                                                          |                                                                                    |
|    |    | S: Kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej i orientacji przestrzennej.                                                                                                                                          |                                                                                    |
|    |    | W: Z piłką można zawsze i wszędzie fajnie spędzić wolny czas.                                                                                                                                                       |                                                                                    |
|    |    | P: Integracja grupy i kształtowanie odpowiedzialności za wykonanie zadania – za podanie odpowiada podający.                                                                                                         |                                                                                    |
| 6. | 2. | Zabawy i gry z piłką – c.d.                                                                                                                                                                                         | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.3), 3.4), 3.6) |
|    |    | U: Doskonalenie podań i chwytów oraz nauka kozłowania. Zabawa „Kipi kasza, kipi groch”. Gry drużynowe: „Ruchomy kosz” oraz „Zbij pacholek”. Uczymy się wybierać kapitana różnymi sposobami; m.in. przez wyliczanki. |                                                                                    |
|    |    | S: Kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej, orientacji przestrzennej oraz rytmizacji ruchów.                                                                                                                    |                                                                                    |
|    |    | P: Kształtowanie zachowań właściwych w drużynie. Uczymy się roli lidera i osoby podporządkowanej.                                                                                                                   |                                                                                    |
|    |    | W: W grach sukces zależy nie tylko od umiejętności poszczególnych zawodników, ale też od współpracy zespołu.                                                                                                        |                                                                                    |
| 6. | 3. | Zabawy i gry przygotowujące do piłki nożnej.                                                                                                                                                                        | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.3), 3.4), 3.6) |
|    |    | U: Nauka przyjęcia piłki z podaniem wewnętrzną częścią stopy. Zabawy: „Nie daj piłki berkowi”, „Berek – słup z uwalnianiem”, „Głupi Jaś”, „Zaganianie piłki-świnki”. Gra drużynowa „Piłka bramkowa”.                |                                                                                    |
|    |    | S: Kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej i orientacji przestrzennej.                                                                                                                                          |                                                                                    |
|    |    | W: Podstawowe przepisy gry w piłkę nożną. Zasady fair play – powinniśmy je stosować na boisku i na co dzień.                                                                                                        |                                                                                    |
|    |    | P: Przestrzeganie przepisów gry – sam przyznaję się do zagrań niezgodnych z przepisami.                                                                                                                             |                                                                                    |
| 7. | 1. | Zabawy, gry i ćwiczenia kształtujące siłę.                                                                                                                                                                          | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.4), 3.6)       |
|    |    | U: Zabawy: „Jastrząb, kwoka i kurczęta”, „Złap ogon węża I i II”, „Ogród warzywny”. Ćwiczenia z piłką lekarską 1 kg.                                                                                                |                                                                                    |
|    |    | S: Kształtowanie siły mm ramion i obręczy barkowej oraz mięśni tułowia.                                                                                                                                             |                                                                                    |

|    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                          |
|----|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    | <p>W: Zasady ochrony zdrowego kręgosłupa. Wiemy, jak prawidłowo można dźwigać ciężkie przedmioty i jak chronić kręgosłup przy wykonywaniu codziennych czynności w domu i w szkole.</p> <p>P: Dbamy o zdrowy kręgosłup w domu i w szkole.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                          |
| 7. | 2. | <p>Ćwiczenia kształtujące i zabawy ze skakanką.</p> <p>U: Nauka różnych sposobów przeskakiwania przez skakankę oraz zabawy w „Szczura” (różne odmiany).</p> <p>S: Kształtowanie skoczności (moc mięśni NN), rytmizacji ruchów, gibkości i dostosowania motorycznego.</p> <p>W: Skakanka - mały przybór, a dużo możliwości zastosowania do ćwiczeń i zabaw.</p> <p>P: Wdrażanie dzieci do wspólnych zabaw i ćwiczeń na podwórku ze skakanką.</p>                                                                                                          | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.4), 3.6)             |
| 8. | 1. | <p>Zabawy i gry w lesie – poznajemy zwierzęta.</p> <p>U: Zabawy: „Stary niedźwiedź mocno śpi”, „Złap ogon węża”, „Podstuchy”, „Myśliwi zwierzyna”, „Kleszcze”, „Wyścig mrówek”, „Pająk i muchy”, „Strażnik lasu”, „Wódz Nietoperz”.</p> <p>S: Kształtowanie zwinności i doskonalenie receptorów – stymulacja sensoryczna.</p> <p>W: Poznajemy zwierzęta żyjące w lesie.</p> <p>P: Szanujemy las – mieszkanie różnych zwierząt.</p>                                                                                                                       | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 1.9), 2.1), 2.3), 3.2), 3.4), 3.6)             |
| 8. | 2. | <p>Zabawy i gry w lesie – poznajemy rośliny.</p> <p>U: Zabawy: „Drzewko, zamień się”, „Bliźniacze pary”, „Mały botanik”, „Leśny koncert”, „Proszę, podaj dalej”, „Celne oko”.</p> <p>S: Kształtowanie koordynacji receptorowo-ruchowej, stymulacja sensoryczna.</p> <p>W: Poznajemy rośliny – rozróżniamy kilka gatunków drzew iglastych oraz liściastych, krzewy, a także podszyt. Rośliny chronione.</p> <p>P: Szanujemy roślinność lasu.</p>                                                                                                          | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 1.9), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.4), 3.6)       |
| 8. | 3. | <p>Dary lasu – poznajemy rośliny jadalne i trujące w zabawach. Zabawy i gry z szyszkami, patykami i kamyczkami.</p> <p>U: Opowieść ruchowa „Jesteśmy jagódki”. Zabawy: „Wiewiórki”, „Celne oko”, „Mały botanik”, „Czarodziej w lesie”, „Leśne puzzle”. Rzuty do różnych celów różnymi przyborami.</p> <p>S: Kształtowanie orientacji przestrzennej, zwinności oraz gibkości, stymulacja sensoryczna.</p> <p>W: Las żywi zwierzęta, a dla ludzi daruje owoce leśne, grzyby i zioła. Jednak trzeba uważać na trujące grzyby i trujące (wilcze) jagody.</p> | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 1.9), 2.1), 2.2), 2.3), 3.1), 3.2), 3.4), 3.6) |

|     |    |                                                                                                                    |                                                                                    |
|-----|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|     |    | P: Nie zbieram roślin, których nie znam.                                                                           |                                                                                    |
| 9.  | 1. | Ćwiczenia porządkowo-dyscyplinujące oraz ćwiczenia kształtujące z woreczkami. Pozycje wyjściowe do ćwiczeń.        | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.4), 3.6)       |
|     |    | U: Zasób ćwiczeń kształtujących z woreczkami w różnych pozycjach wyjściowych.                                      |                                                                                    |
|     |    | S: Kształtowanie zwinności i koordynacji wzrokowo-ruchowej; ćwiczenie manipulacji.                                 |                                                                                    |
|     |    | W: Uczniowie znają pozycje wyjściowe do ćwiczeń w staniu, w klęku, w siadzie, w podporach i w leżeniu.             |                                                                                    |
|     |    | P: Uczymy się dyscypliny i podporządkowania poleceniom nauczyciela oraz liderowi grupy.                            |                                                                                    |
| 9.  | 2. | Ćwiczenia i zabawy przygotowujące do nauczania przewrotów w przód.                                                 | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.4), 3.6)       |
|     |    | U: Ćwiczenia w przysiadzie podpartym, w podporach zwieszonych oraz z obrotami wokół osi pionowej i czołowej ciała. |                                                                                    |
|     |    | S: Kształtowanie równowagi dynamicznej oraz zwinności.                                                             |                                                                                    |
|     |    | W: Przewroty są jednym z podstawowych ćwiczeń gimnastycznych wolnych.                                              |                                                                                    |
|     |    | P: Staramy się wykonywać wszystkie ćwiczenia jak najlepiej. Indywidualizacja wymagań.                              |                                                                                    |
| 9.  | 3. | Nauka przewrotów w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego.                                           | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.4), 3.6)       |
|     |    | U: Uczeń potrafi wykonać przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego.                          |                                                                                    |
|     |    | S: Kształtowanie zwinności.                                                                                        |                                                                                    |
|     |    | W: Umiejętność wykonywania przewrotów pomaga w ochronie ciała podczas upadku.                                      |                                                                                    |
|     |    | P: Zasady bezpiecznego wykonywania przewrotów.                                                                     |                                                                                    |
| 10. | 1. | Wycieczka w poszukiwaniu kolorów jesieni.                                                                          | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 1.8), 1.9), 2.1), 2.3), 3.2), 3.4), 3.6) |
|     |    | U: Wycieczka piesza lub rowerowa; najlepiej razem z rodzicami lub innymi członkami rodzin dzieci.                  |                                                                                    |
|     |    | S: Kształtowanie wytrzymałości.                                                                                    |                                                                                    |
|     |    | W: Zasady bezpiecznego poruszania się po drogach pieszych i rowerzystów. Odpowiedni ubiór na wycieczkę.            |                                                                                    |
|     |    | P: Dbam o bezpieczeństwo własne i innych.                                                                          |                                                                                    |

|     |    |                                                                                                                                                         |                                                                                    |
|-----|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 10. | 2. | Pokonywanie przeszkód naturalnych i sztucznych w terenie przyszkolnym (plac zabaw).                                                                     | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 1.8), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.4), 3.6) |
|     |    | U: ślizgi, przejścia równoważne, wspinania.                                                                                                             |                                                                                    |
|     |    | S: Kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej, równowagi i zwinności.                                                                                  |                                                                                    |
|     |    | W: Zasady bezpiecznego korzystania z placu zabaw – regulamin.                                                                                           |                                                                                    |
|     |    | P: Bezpiecznie bawię się z kolegami i koleżankami na placu zabaw.                                                                                       |                                                                                    |
| 10. | 3. | Improwizacja ruchowa z chusteczkami – tworzę własny taniec do muzyki; orkiestra klasowa.                                                                | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1), 2.2), 2.3), 3.1), 3.2), 3.4), 3.6) |
|     |    | U: Ćwiczenia rytmiczne i improwizowane do muzyki.                                                                                                       |                                                                                    |
|     |    | S: Kształtowanie rytmizacji ruchów, koordynacji receptorowo-ruchowej oraz dostosowania motorycznego.                                                    |                                                                                    |
|     |    | W: Poprzez ruch, np. w tańcu, można wyrazić emocje i uczucia. Taniec jako poezja ruchu.                                                                 |                                                                                    |
|     |    | P: Kształtowanie inwencji ucznia, improwizacja ruchowa i twórcze zaangażowanie się w działania ruchowe.                                                 |                                                                                    |
| 11. | 1. | Sprawni jak żołnierze.                                                                                                                                  | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1), 2.3), 3.2), 3.4), 3.6)             |
|     |    | U: Ćwiczenia musztry oraz pokonywanie przeszkód w pozycjach wysokich, średnich (podpory) i niskich (czołganie, pełzanie), również z wykorzystaniem lin. |                                                                                    |
|     |    | S: Kształtowanie siły mm ramion i obręczy barkowej, tułowia oraz mm NN.                                                                                 |                                                                                    |
|     |    | W: Sprawny fizycznie może więcej! J                                                                                                                     |                                                                                    |
|     |    | P: Poznajemy rolę lidera i osoby podporządkowanej.                                                                                                      |                                                                                    |
| 11. | 2. | Święto Niepodległości – ćwiczenia i improwizacja ruchowa przy muzyce marszowej. Ćwiczenia porządkowo-dyscyplinujące oraz kształtujące.                  | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1), 2.2), 2.3), 3.1), 3.2), 3.4), 3.6) |
|     |    | U: Układ ćwiczeń z laską gimnastyczną do muzyki.                                                                                                        |                                                                                    |
|     |    | S: Kształtowanie rytmizacji ruchów.                                                                                                                     |                                                                                    |
|     |    | W: Poznajemy muzykę z lat 20-tych XX wieku – czasów odzyskania niepodległości przez Polaków.                                                            |                                                                                    |
|     |    | P: Szanujemy nasze symbole narodowe – flagę i godło.                                                                                                    |                                                                                    |
|     |    | Poznajemy polskie tańce narodowe.                                                                                                                       |                                                                                    |

|     |    |                                                                                                         |                                                                              |
|-----|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 12. | 1. | U: Nauka prostego układu wybranego tańca narodowego.                                                    | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1), 2.3), 3.1), 3.2), 3.4), 3.6) |
|     |    | S: Kształtowanie rytmizacji ruchów oraz koordynacji receptorowo-ruchowej.                               |                                                                              |
|     |    | W: Znam nazwy polskich tańców narodowych i potrafię je odróżnić.                                        |                                                                              |
|     |    | P: Kształtowanie zainteresowań polską kulturą niematerialną – tańce narodowe jako część naszej kultury. |                                                                              |
| 12. | 2. | Poznajemy polskie tańce narodowe – c.d.                                                                 | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1), 2.3), 3.1), 3.2), 3.4), 3.6) |
|     |    | U: Nauka i doskonalenie prostego układu wybranego tańca narodowego – c.d.                               |                                                                              |
|     |    | S: Kształtowanie rytmizacji ruchów, koordynacji receptorowo-ruchowej oraz orientacji przestrzennej.     |                                                                              |
|     |    | W: Znam podstawowe figury wybranego tańca narodowego.                                                   |                                                                              |
|     |    | P: Kształtowanie zainteresowań polską kulturą – polskie stroje narodowe.                                |                                                                              |
| 12. | 3. | Poznajemy tańce naszego regionu – nauka wybranego tańca regionalnego.                                   | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1), 2.3), 3.1), 3.2), 3.4), 3.6) |
|     |    | U: Nauka prostego układu tańca regionalnego.                                                            |                                                                              |
|     |    | S: Kształtowanie rytmizacji ruchów, koordynacji receptorowo-ruchowej oraz orientacji przestrzennej.     |                                                                              |
|     |    | W: Znam podstawowe figury wybranego tańca regionalnego.                                                 |                                                                              |
|     |    | P: Poznaję kulturę swojego regionu.                                                                     |                                                                              |
| 13. | 1. | Poznajemy konkurencje lekkoatletyczne - biegi.                                                          | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1), 2.3), 3.1), 3.2), 3.4), 3.6) |
|     |    | U: Nauka techniki biegu.                                                                                |                                                                              |
|     |    | S: Kształtowanie rytmizacji ruchu, siła mm NN.                                                          |                                                                              |
|     |    | W: Dystanse biegowe na zawodach lekkoatletycznych. Największe sukcesy polskich biegaczy.                |                                                                              |
|     |    | P: Jesteśmy dumni z sukcesów polskich sportowców.                                                       |                                                                              |
|     |    | Poznajemy konkurencje lekkoatletyczne – rzuty.                                                          |                                                                              |
|     |    | U: Nauka rzutu piłeczką palantową.                                                                      |                                                                              |



|     |    |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                    |
|-----|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 13. | 2. | S: Kształtowanie siły mm RR i obręczy barkowej oraz koordynacji pracy RR i NN.                                                                                                                           | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.4), 3.6)       |
|     |    | W: Konkurencje lekkoatletyczne rzutne. Największe sukcesy polskich miotaczy.                                                                                                                             |                                                                                    |
|     |    | P: Wiemy, że każdy duży sukces wymaga zaangażowania i dużego nakładu pracy.                                                                                                                              |                                                                                    |
| 13. | 3. | Poznajemy konkurencje lekkoatletyczne – skok wzwyż i skok w dal.                                                                                                                                         | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1), 2.3), 3.2), 3.4), 3.6)             |
|     |    | U: Nauka skoku w dal z rozbiegu.                                                                                                                                                                         |                                                                                    |
|     |    | S: Kształtowanie skoczności i siły mm NN.                                                                                                                                                                |                                                                                    |
|     |    | W: Rodzaje skoków lekkoatletycznych – skok wzwyż, skok o tyczce, skok w dal i trójskok.                                                                                                                  |                                                                                    |
|     |    | P: Staramy się pokonywać trudności – skakanie z rozbiegu nie jest łatwe, ale dobry rozbieg pomaga dalej skoczyć.                                                                                         |                                                                                    |
| 14. | 1. | Zabawy i gry przygotowujące do siatkówki.                                                                                                                                                                | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.3), 3.4), 3.6) |
|     |    | U: Zabawy przygotowujące do nauczania odbić sposobem górnym.                                                                                                                                             |                                                                                    |
|     |    | S: Kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej, orientacji przestrzennej i dostosowania motorycznego.                                                                                                    |                                                                                    |
|     |    | W: Międzynarodowe sukcesy polskich siatkarzy i siatkarek.                                                                                                                                                |                                                                                    |
|     |    | P: Uczymy się kibicować drużynie podczas gry.                                                                                                                                                            |                                                                                    |
| 14. | 2. | Uczymy się gry w siatkówkę.                                                                                                                                                                              | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.3), 3.4), 3.6) |
|     |    | U: Nauka techniki odbić sposobem górnym.                                                                                                                                                                 |                                                                                    |
|     |    | S: Kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej, orientacji przestrzennej i dostosowania motorycznego.                                                                                                    |                                                                                    |
|     |    | W: Podstawowe przepisy gry – 3 odbicia, zagrywka, aut, liczba punktów w setach, tiebreak.                                                                                                                |                                                                                    |
|     |    | P: Współpraca i współdziałanie podczas gry.                                                                                                                                                              |                                                                                    |
| 15. | 1. | Poznajemy jedną z najpopularniejszych w naszym regionie dyscyplin sportu. Spotkanie ze starszymi uczniami, reprezentantami szkoły w tej dyscyplinie lub z zawodnikami klubu sportowego. Wspólny trening. | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.3), 3.4), 3.6) |
|     |    | W: Poznajemy nową dyscyplinę sportu oraz zawodników ją uprawiających.                                                                                                                                    |                                                                                    |
|     |    | P: Rozbudzanie zainteresowań uprawianiem regularnie wybranej dyscypliny sportu.                                                                                                                          |                                                                                    |

|     |    |                                                                                                                                                                       |                                                                                    |
|-----|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 15. | 2. | Bajkowe zabawy.                                                                                                                                                       | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.4), 3.6)       |
|     |    | U: Zabawy: „Czarodziej i wróżki”, „Czerwony, niebieski”, „Cesarz, król, hrabia, baron, szewc, krawiec, syn żebraka”, „Smerfy i Gargamele”, Cząty”.                    |                                                                                    |
|     |    | S: Kształtowanie czasu reakcji i zwinności.                                                                                                                           |                                                                                    |
|     |    | W: Poznajemy różne role w zabawach.                                                                                                                                   |                                                                                    |
|     |    | P: Pełnimy rolę lidera i osoby podporządkowanej.                                                                                                                      |                                                                                    |
| 15. | 3. | Zabawy i gry z bajkowej krainy.                                                                                                                                       | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.4), 3.6)       |
|     |    | U: Zabawy: „Zbij ogon smoka”, „Wędrujący pierścień”, „Smok wawelski”, „Ogon smoka”, „Błazen”. „Pajęczynowy” tor przeszkód.                                            |                                                                                    |
|     |    | S: Ćwiczenie manipulacji, zwinności, równowagi i koordynacji wzrokowo-ruchowej.                                                                                       |                                                                                    |
|     |    | W: Poznajemy postaci z bajek w zabawach.                                                                                                                              |                                                                                    |
|     |    | P: Kształtowanie odwagi i wytrwałości w dążeniu do celu.                                                                                                              |                                                                                    |
| 16. | 1. | Mini turniej w grę drużynową „Przerzucanka”.                                                                                                                          | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.3), 3.4), 3.6) |
|     |    | U: Gra „Przerzucanka” z piłkami oraz z woreczkami w różnych pozycjach wyjściowych (w siadzie, na czworaka, w leżeniu przodem, w leżeniu tyłem i leżeniu przewrotnym). |                                                                                    |
|     |    | S: Kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej, zwinności oraz siły mm RR, T, NN.                                                                                     |                                                                                    |
|     |    | W: Uczniowie znają i potrafią nazwać różne pozycje wyjściowe do ćwiczeń. Wspólne zapisywanie i odczytywanie wyników w tabeli.                                         |                                                                                    |
|     |    | P: Wdrażanie do współpracy i współdziałania w zespole.                                                                                                                |                                                                                    |
| 16. | 2. | Mini turniej gry w piłkę nożną.                                                                                                                                       | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.3), 3.4), 3.6) |
|     |    | U: Doskonalenie przyjęć z podaniem wewnętrzną częścią stopy oraz strzałów na bramkę.                                                                                  |                                                                                    |
|     |    | S: Kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej, zwinności, orientacji przestrzennej oraz siły mm NN.                                                                  |                                                                                    |
|     |    | W: Rozgrywamy turniej systemem „każdy z każdym” i zapisujemy wyniki meczy w tabeli.                                                                                   |                                                                                    |
|     |    | P: Gramy zgodnie z zasadami fair play.                                                                                                                                |                                                                                    |
|     |    | Mini turniej gry w „Ruchomy kosz”                                                                                                                                     |                                                                                    |

|     |    |                                                                                                                                                                                |                                                                                               |
|-----|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16. | 3. | U: Doskonalenie chwytów i podań oburącz, jednorącz oraz kozłowania.                                                                                                            | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.3), 3.4), 3.6)            |
|     |    | S: Kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej, orientacji przestrzennej oraz rytmizacji ruchów.                                                                               |                                                                                               |
|     |    | W: Poznanie podstawowych przepisów gry w koszykówkę – błąd kroków, błąd podwójnego kozłowania, faule. Zapisywanie wyników w tabeli.                                            |                                                                                               |
|     |    | P: Rola rozgrywającego oraz kapitana – lider w grupie.                                                                                                                         |                                                                                               |
| 17. | 0. |                                                                                                                                                                                |                                                                                               |
| 18. | 0. |                                                                                                                                                                                |                                                                                               |
| 19. | 1. | Jazda podstawowa na łyżwach.                                                                                                                                                   | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 1.8, 1.9), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.4), 3.5), 3.6) |
|     |    | U: Doskonalenie jazdy przodem, po łuku oraz zatrzymywania się.                                                                                                                 |                                                                                               |
|     |    | S: Kształtowanie równowagi dynamicznej.                                                                                                                                        |                                                                                               |
|     |    | W: Uczniowie potrafią samodzielnie przygotować się do jazdy na łyżwach – właściwy ubiór, sznurowanie (zapinanie) łyżew.                                                        |                                                                                               |
|     |    | P: Dbamy o bezpieczeństwo własne i innych.                                                                                                                                     |                                                                                               |
| 19. | 2. | Jazda na sankach.                                                                                                                                                              | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 1.8, 1.9), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.4), 3.5), 3.6) |
|     |    | U: Nauka balansu ciałem i zmiany toru jazdy na sankach.                                                                                                                        |                                                                                               |
|     |    | S: Kształtowanie równowagi dynamicznej oraz siły mm NN.                                                                                                                        |                                                                                               |
|     |    | W: Przeniesienie środka masy ciała na prawą lub lewą połowę ciała siedząc na sankach powoduje zmianę toru jazdy.                                                               |                                                                                               |
|     |    | P: Panowanie nad sankami podczas jazdy pozwala bezpiecznie zjeżdżać z górki bez kolizji z innymi osobami.                                                                      |                                                                                               |
| 20. | 1. | Turniejowe potyczki.                                                                                                                                                           | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.4), 3.5), 3.6)            |
|     |    | U: Zabawa „Giermek”. Turniej rycerski: 1) walka na miecze, 2) zdobywanie twierdzy, 3) wyścig giermków, 4) zręczność w posługiwaniu się kopią, 5) budowa i zastosowanie balist. |                                                                                               |
|     |    | S: Kształtowanie zwinności i koordynacji wzrokowo-ruchowej, ćwiczenie manipulacji.                                                                                             |                                                                                               |
|     |    | W: Poznajemy dawne zwyczaje rycerskie i role postaci. Kodeks rycerski.                                                                                                         |                                                                                               |
|     |    | P: Rywalizujemy zgodnie z kodeksem rycerskim.                                                                                                                                  |                                                                                               |

|     |    |                                                                                                                                                    |                                                                                          |
|-----|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20. | 2. | Zdobywamy skarby.                                                                                                                                  | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.4), 3.5), 3.6)       |
|     |    | U: Zabawy: „Ptasznik”, „Poszukiwacze skarbów”, „Strażnicy złota”, „Bazyliśzek, strażnik skarbów”.                                                  |                                                                                          |
|     |    | S: Kształtowanie zwinności i sprawności manualnej.                                                                                                 |                                                                                          |
|     |    | W: Skarbem mogą być nie tylko drogocenne przedmioty. Wielkim skarbem jest też wiedza i nasze umiejętności. Tych skarbów nikt nam nie zabierze.     |                                                                                          |
|     |    | P: Codziennie możemy zdobywać nowe skarby wiedzy i umiejętności.                                                                                   |                                                                                          |
| 20. | 3. | Przygotowujemy się do balu karnawałowego. Uczymy się walca angielskiego.                                                                           | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1), 2.2), 2.3), 3.1), 3.2), 3.4), 3.5), 3.6) |
|     |    | U: Nauka podstawowych kroków walca angielskiego – kroki po kwadracie i obrót w parze.                                                              |                                                                                          |
|     |    | S: Kształtowanie rytmizacji ruchów.                                                                                                                |                                                                                          |
|     |    | W: Zapraszamy partnerkę do tańca. Zasady zachowania się chłopca i dziewczynki podczas balu.                                                        |                                                                                          |
|     |    | P: Współpraca i współdziałanie; integracja w parze. Uczymy się tańca w parze – chłopcy prowadzą, a dziewczynki dostosowują się do kroków partnera. |                                                                                          |
| 21. | 1. | Lepimy bałwankową rodzinę.                                                                                                                         | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 1.9), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.4), 3.5), 3.6) |
|     |    | U: Uczymy się lepić bałwany ze śniegu.                                                                                                             |                                                                                          |
|     |    | S: Kształtowanie siły mm RR i obręczy barkowej, T i NN.                                                                                            |                                                                                          |
|     |    | W: Zabawy na śniegu dają nam dużo radości! Jednocześnie ćwiczymy nasze mięśnie, żeby były silniejsze.                                              |                                                                                          |
|     |    | P: Współpraca i współdziałanie w grupie. Próbuje się zorganizować pracę przy lepieniu bałwanów.                                                    |                                                                                          |
| 21. | 2. | Budujemy igloo.                                                                                                                                    | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 1.9), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.4), 3.5), 3.6) |
|     |    | U: Uczymy się lepić sześciany ze śniegu jako elementy ścian igloo.                                                                                 |                                                                                          |
|     |    | S: Kształtowanie siły mięśni RR, T i NN.                                                                                                           |                                                                                          |
|     |    | W: Wiemy, jak budować i łączyć elementy, by powstały trwałe ściany igloo. Ściany igloo chronią przed mrozem.                                       |                                                                                          |
|     |    | P: Wspólnie budujemy igloo i organizujemy sobie pracę. Kreowanie roli odpowiedzialnego za wykonanie pracy lidera.                                  |                                                                                          |
| 22. | 0. | FERIE ZIMOWE                                                                                                                                       |                                                                                          |

|     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                    |
|-----|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 23. | 0.   | FERIE ZIMOWE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                    |
| 24. | 0. ? |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                    |
| 25. | 0. ? |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                    |
| 26. | 1.   | <p>Zabawy, gry i ćwiczenia z przyborem nietypowym – butelki plastikowe.</p> <p>U: Zabawy: „Bob budowniczy”, „To co mam, to ci dam”, gra w „Kregle”, ćwiczenia kształtujące z butelkami plastikowymi; mini tor przeszkód.</p> <p>S: Kształtowanie zwinności oraz siły mm RR i obręczy barkowej.</p> <p>W: Wiemy, jak można wykorzystać do zabaw, gier i ćwiczeń butelki plastikowe.</p> <p>P: Kształtowanie kreatywności.</p>                                                                         | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.4), 3.5), 3.6) |
| 26. | 2.   | <p>Zabawy, gry i ćwiczenia z przyborem nietypowym – cienka linka lub sznurek.</p> <p>U: Zabawy: „Wąż”, „Warkocz”, „Szpulka”, „Szczur”, „Nić Ariadny”, „Pajęczyna”, „Węzeł przyjaźni”.</p> <p>S: Kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz doskonalenie sprawności manualnej.</p> <p>W: Wiemy, jak można wykorzystać do zabaw i gier linkę lub sznurek.</p> <p>P: Kształtowanie kreatywności. Współpraca, współdziałanie, integracja grupy.</p>                                                | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.4), 3.5), 3.6) |
| 26. | 3.   | <p>Zabawy, gry i ćwiczenia z przyborem nietypowym – spinacze do bielizny i kubki plastikowe.</p> <p>U: Zabawy: „Głodne bociany”, „To co mam, to ci dam”, „Wyspa skarbów II”, „Spięty wąż”, „Indiański wódz”.</p> <p>S: Kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz doskonalenie sprawności manualnej.</p> <p>W: Wiemy, co to jest taktyka w grze.</p> <p>P: Kształtowanie kreatywności oraz ćwiczenie elementarnej taktyki w grze oraz zdolności efektywnego działania podczas rywalizacji.</p> | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.4), 3.5), 3.6) |
|     |      | <p>Kosmiczne zabawy i gry – planety wokół Słońca.</p> <p>U: Zabawy i gry: „Samolot, rakieta, odrzutowiec”, „Wyścigi po orbicie”.</p> <p>S: Kształtowanie zwinności i równowagi dynamicznej.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.4), 3.5), 3.6) |

|     |    |                                                                                                                                  |                                                                                    |
|-----|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 27. | 1. | W: Planety w Układzie Słonecznym.                                                                                                |                                                                                    |
|     |    | P: Współpraca i współdziałanie.                                                                                                  |                                                                                    |
|     |    | TEST SPRAWNOŚCI MOTORYCZNEJ –                                                                                                    | TEST SPRAWNOŚCI MOTORYCZNEJ - TEST nr 1                                            |
|     |    | 1) bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – pomiar zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych                                     |                                                                                    |
| 27. | 2. | Kosmiczne zabawy i gry – komety i gwiazdy.                                                                                       |                                                                                    |
|     |    | U: Doskonalenie podań i chwytów prawą i lewą ręką. Ćwiczenia, zabawy i gry z piłkami do tenisa. Gra drużynowa „Latająca kometa”. |                                                                                    |
|     |    | S: Kształtowanie sprawności manualnej, orientacji przestrzennej i koordynacji wzrokowo-ruchowej.                                 | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.4), 3.5), 3.6) |
|     |    | W: Jak powstają komety i kiedy są widoczne na niebie?                                                                            |                                                                                    |
|     |    | P: Uczymy się wytrwałości w wykonywaniu trudnych zadań ruchowych.                                                                |                                                                                    |
| 27. | 3. | Ćwiczenia zwinnościowe i akrobatyczne – przewroty w przód i proste piramidy dwójkowe.                                            |                                                                                    |
|     |    | U: Doskonalenie przewrotów w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego lub do pozycji stojąc.                         |                                                                                    |
|     |    | S: Kształtowanie zwinności, równowagi oraz siły i wytrzymałości siłowej.                                                         | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.4), 3.5), 3.6) |
|     |    | W: Znamy nazwy różnych pozycji wyjściowych do ćwiczeń (leżenia, podpory, przysiad, przysiad podparty).                           |                                                                                    |
|     |    | P: Wdrażamy się do kontroli ułożenia ciała w przestrzeni podczas ćwiczeń.                                                        |                                                                                    |
|     |    | TEST SPRAWNOŚCI MOTORYCZNEJ –                                                                                                    |                                                                                    |
|     |    | 2) podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – pomiar zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,                     | TEST SPRAWNOŚCI MOTORYCZNEJ - TEST nr 3 i nr 4                                     |
|     |    | 3) skok w dal z miejsca – pomiar skoczności i siły (moc mięśni kończyn dolnych/siła eksplozywna mięśni kończyn dolnych)1         |                                                                                    |
| 28. | 1. | Ćwiczenia gibkościowe oraz ćwiczenia korekcyjne. Test gibkości.                                                                  |                                                                                    |
|     |    | U: Ćwiczenia zwiększające zakres ruchu w stawach biodrowych oraz kręgosłupa.                                                     |                                                                                    |
|     |    | S: Kształtowanie gibkości.                                                                                                       | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.4), 3.5), 3.6) |
|     |    | W: Wiemy, jak dbać o zdrowy kręgosłup – sprawdzian poziomu gibkości w siadzie.                                                   |                                                                                    |

|     |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                    |
|-----|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|     |    | P: Wdrażamy się do kontroli ciała w przestrzeni w ćwiczeniach podczas lekcji wf i na co dzień.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                    |
| 28. | 2. | <p>Przygotowujemy się do zawodów gimnastycznych.</p> <p>U: Nauka układu ćwiczeń równoważnych z przyborem na ławeczce gimnastycznej. Doskonalenie przewrotów w przód i piramid dwójkowych.</p> <p>S: Kształtowanie równowagi i zwinności.</p> <p>W: Konkurencje w sporcie gimnastycznym.</p> <p>P: Jesteśmy skoncentrowani na ćwiczeniach, by jak najlepiej przygotować się do zawodów.</p>                                                                                    | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.4), 3.5), 3.6) |
| 28. | 3. | <p>Klasowe zawody gimnastyczne.</p> <p>U: Układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce gimnastycznej z dowolnym przyborem. Przewroty w przód i łączone przewroty w przód. Piramidy dwójkowe.</p> <p>S: Kształtowanie równowagi.</p> <p>W: Punktacja na zawodach gimnastycznych.</p> <p>P: Sędziujemy sobie nawzajem – jesteśmy sprawiedliwymi i rzetelnymi sędziami.</p>                                                                                                            | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.4), 3.5), 3.6) |
| 29. | 1. | <p>Rozwijanie kreatywności i wyobraźni w zabawach; wspólne rozwiązywanie problemów w zadaniach ruchowych.</p> <p>U: Zabawy: „Kalamury”, „Artyści i ich imiona”, „Wielostronne wykorzystanie”, „Kreatywny transport”, „Skróty”, „Autoreklama”.</p> <p>S: Kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej.</p> <p>W: W grupie siła! J</p> <p>P: Uczymy się współpracy w rozwiązywaniu problemów.</p>                                                                                | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.7), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.4), 3.5), 3.6)       |
| 29. | 2. | <p>Rozwijanie kreatywności i wyobraźni w zabawach z muzyką.</p> <p>U: Zabawy: „Marmurki”, „Dzieciocy taniec”, „Impulsy ruchowe”, „Naprzód-stop!”, „Sherlock Holmes i dr Watson na tropie”, „Łap złodzieja”, „Maszyny”, „Pomnik”.</p> <p>S: Kształtowanie rytmizacji ruchów, orientacji przestrzennej, dostosowania motorycznego i sprzężenia ruchów.</p> <p>W: Wiele zadań można rozwiązać różnymi sposobami.</p> <p>P: Poszukujemy różnych rozwiązań zadań problemowych.</p> | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.7), 2.1), 2.2), 2.3), 3.1), 3.2), 3.4), 3.5), 3.6) |

|     |    |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                    |
|-----|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 30. | 1. | Zabawy i gry ruchowe w terenie w czasie wolnym.                                                                                                                                                                                     | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.7), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.4), 3.5), 3.6)       |
|     |    | U: Zabawy: „Ziemia, powietrze, woda”, „Sardynki”, „Czaty”, „Drwale i niedźwiedzie”, „Gniazdko”, „Historia bez słów”. Gra terenowa „Podchody”.                                                                                       |                                                                                    |
|     |    | S: Kształtowanie zwinności i orientacji przestrzennej.                                                                                                                                                                              |                                                                                    |
|     |    | W: Znamy wybrane piktogramy do gier terenowych. Wiemy, jak zachować bezpieczeństwo podczas zabaw w terenie.                                                                                                                         |                                                                                    |
|     |    | P: Doskonalenie komunikacji w grupie.                                                                                                                                                                                               |                                                                                    |
| 30. | 2. | Zabawy i gry w czasie wolnym w domu.                                                                                                                                                                                                | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.7), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.4), 3.5), 3.6)       |
|     |    | U: Zabawy i gry: „Witamy w fanklubie Rafała”, „Moje imię – moim programem”, „Pchli targ”, „Skrzynia skarbów”, „To jestem ja”, „Prezent imieninowy”, „Gucio, Guccio”, „Kółko i krzyżyk”, „Dlaczego? To proste!”, „Zęby, zęby, zęby”. |                                                                                    |
|     |    | S: Doskonalenie sprawności manualnej.                                                                                                                                                                                               |                                                                                    |
|     |    | W: Wiemy, jak możemy fajnie spędzić czas wolny z zabawami.                                                                                                                                                                          |                                                                                    |
|     |    | P: Integracja grupy i doskonalenie komunikacji.                                                                                                                                                                                     |                                                                                    |
| 30. | 3. | Podwórkowe zabawy i gry z piłką.                                                                                                                                                                                                    | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.7), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.3), 3.4), 3.5), 3.6) |
|     |    | U: Zabawy: „10 punktów”, „Hali-halo”, „Nazwij sześć”, „Co można kupić w sklepie?”, „Co mam przywieźć?”, „Piłka w ulicze”, „Skat”. Gra w „Dwa ognie”.                                                                                |                                                                                    |
|     |    | S: Kształtowanie orientacji przestrzennej oraz różnicowania kinestetycznego.                                                                                                                                                        |                                                                                    |
|     |    | W: Wiemy, że dla lepszego samopoczucia i dla zdrowia, w każdym dniu dobrej, a szczególnie słonecznej pogody, powinniśmy bawić się na podwórku.                                                                                      |                                                                                    |
|     |    | P: Integracja grupy.                                                                                                                                                                                                                |                                                                                    |
| 31. | 0. | Rekolekcje                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                    |
| 32. | 0. | Wielkanoc                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                    |
| 33. | 1. | Zabawy z literą „K” jak „Karolcia”.                                                                                                                                                                                                 | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.7), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.4), 3.5), 3.6)       |
|     |    | U: Zabawy: „Witamy w fanklubie Karolci”, „Karuzela”, „Kot i mysz”, „Kelner”, „Kamień, papier, nożyczki”, „Karuzela imion”, „Kradzież”, „Kluczowe przeżycie”. Opowieść ruchowa „Karolcia”.                                           |                                                                                    |
|     |    | S: Kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej.                                                                                                                                                                                     |                                                                                    |
|     |    | P: Integracja grupy.                                                                                                                                                                                                                |                                                                                    |



|     |    |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                              |
|-----|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 33. | 2. | Ćwiczenia i zabawy ze skakanką.                                                                                                                                                                                                                                       | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.7), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.4), 3.5), 3.6) |
|     |    | U: Ćwiczenia ze skakanką w miejscu, w marszu, w biegu. Zabawy: „Zaprzęgi konne w dwójkach”, „Koniki na arenie”, „Ślimaki w domku”, „Walec”, „Nawijanie i rozwijanie szpulki”, „Szczur”. Różne warianty skoków przez skakankę; skoki pojedynczo, w parach, w trójkach. |                                                                              |
|     |    | S: Kształtowanie rytmizacji ruchów oraz skoczności.                                                                                                                                                                                                                   |                                                                              |
|     |    | W: Zabawy i ćwiczenia ze skakanką to propozycja spędzania aktywnie czasu wolnego nie tylko dla dziewcząt. Sportowcy, a głównie bokserzy często na treningach ćwiczą ze skakanką.                                                                                      |                                                                              |
|     |    | P: Współpraca i współdziałanie w parze, w trójce, w grupie.                                                                                                                                                                                                           |                                                                              |
| 33. | 3. | Ćwiczenia, zabawy i gry z obręczą hula-hop.                                                                                                                                                                                                                           | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.7), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.4), 3.5), 3.6) |
|     |    | U: Ćwiczenia z obręczą hula-hop. Zabawy: „Zaprzęgi z obręczą w parach”, „Wskazówki zegara”, „Przeskoki przez obręczę”, „Występy tygrysów w cyrku”, „Przeprawa przez rzekę”. Gra drużynowa „Ruchomy kosz”.                                                             |                                                                              |
|     |    | S: Kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej i zwinności.                                                                                                                                                                                                           |                                                                              |
|     |    | W: Obręcz gimnastyczna to przybór, z którym ćwiczą dziewczęta w sporcie gimnastycznym – w gimnastyce artystycznej. Może też służyć do wielu ćwiczeń, zabaw oraz gier.                                                                                                 |                                                                              |
|     |    | P: Rozbudzanie inwencji.                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                              |
| 34. | 1. | Poznajemy żywioły w zabawach – ogień i woda.                                                                                                                                                                                                                          | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.7), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.4), 3.5), 3.6) |
|     |    | U: Zabawy: „Powódź – pożar”, „Powódź, pożar, wąż, para, koło, na koni!”, „10 w skali Beauforta”, „Wiry”, „Przeprawa przez rzekę”. Bieg po linii prostej, po łuku i po kole.                                                                                           |                                                                              |
|     |    | S: Kształtowanie zwinności, siły mm NN i tułowia oraz wytrzymałości.                                                                                                                                                                                                  |                                                                              |
|     |    | W: Woda i ogień służą człowiekowi na co dzień, ale też mogą powodować tragiczne w skutkach zdarzenia.                                                                                                                                                                 |                                                                              |
|     |    | P: Uczymy się pokory wobec żywiołów.                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                              |
|     |    | TEST SPRAWNOŚCI MOTORYCZNEJ –                                                                                                                                                                                                                                         | TEST SPRAWNOŚCI MOTORYCZNEJ - TEST nr 2                                      |
|     |    | 4) 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit, - pomiar zdolności wytrzymałościowych w biegu.                                                                                                    |                                                                              |
| 34. | 2. | Zabawy i gry z wodą.                                                                                                                                                                                                                                                  | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.7), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.4), 3.5), 3.6) |
|     |    | U: Zabawy i gry: „Transport wodnej kuli”, „Dmuchany football”, „Tor przeszkód kelnerów”, „Regaty statków”, Baloniada”. Ćwiczenia oddechowe.                                                                                                                           |                                                                              |
|     |    | S: Kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz siły mm oddechowych.                                                                                                                                                                                              |                                                                              |
|     |    | W: Woda to źródło wielu przyjemności.                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                              |

|     |    |                                                                                                                                                                        |                                                                              |
|-----|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
|     |    | P: Kształtowanie kreatywności w zabawach.                                                                                                                              |                                                                              |
| 34. | 3. | Zabawy i gry z chustą animacyjną i „ogniem” w tle.                                                                                                                     | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.7), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.4), 3.5), 3.6) |
|     |    | U: Zabawy bieżne i orientacyjno-porządkowe z chustą animacyjną.                                                                                                        |                                                                              |
|     |    | S: Kształtowanie orientacji przestrzennej, czasu reakcji, zwinności i szybkości.                                                                                       |                                                                              |
|     |    | W: Strażak musi być sprawny – szybki i zwinny.                                                                                                                         |                                                                              |
|     |    | P: Jesteśmy gotowi natychmiast do działania – jak prawdziwi strażacy!                                                                                                  |                                                                              |
| 35. | 1. | Poznajemy życie zwierząt w zabawach.                                                                                                                                   | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.7), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.4), 3.5), 3.6) |
|     |    | U: Zabawy: „Pająk i muchy”, „Bocian i żabki”, „Wilk i owce”, „Kot i mysz”, „Pies i kot”, „Jaskinia węży”, „Pajęcza sieć”, „Stonoga”, „Niewidzący wąż”.                 |                                                                              |
|     |    | S: Kształtowanie orientacji przestrzennej oraz zwinności; stymulacja sensoryczna.                                                                                      |                                                                              |
|     |    | W: Sprytnie i sprawne zwierzęta mogą żyć dłużej.                                                                                                                       |                                                                              |
|     |    | P: Współpraca.                                                                                                                                                         |                                                                              |
| 35. | 2. | Zabawy i gry z workami na śmieci.                                                                                                                                      | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.7), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.4), 3.5), 3.6) |
|     |    | U: Zabawy i gry: „Berek z uwalnianiem”, „Sztafeta z workami”, „Papier – plastik”, „Wywóz śmieci”, „Papierowy wąż”, „Workowa wieża”. Gra drużynowa „Workowa siatkówka”. |                                                                              |
|     |    | S: Kształtowanie zwinności i sprawności manualnej.                                                                                                                     |                                                                              |
|     |    | W: Wiemy, do jakich worków należy wrzucać różne śmieci.                                                                                                                |                                                                              |
|     |    | P: Kreatywność, współpraca i współdziałanie.                                                                                                                           |                                                                              |
| 36. | 1. | Zabawy i gry z roślinami w treści.                                                                                                                                     | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.7), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.4), 3.5), 3.6) |
|     |    | U: Zabawy i gry: „Rozkwitanie”, „Pszczołki zbierają nektar z kwiatów”, „Bluszcz”, „Kwiatowe wyścigi”.                                                                  |                                                                              |
|     |    | S: Kształtowanie szybkości i zwinności.                                                                                                                                |                                                                              |
|     |    | W: Wiosna ożywia przyrodę i dodaje nam energii do działania.                                                                                                           |                                                                              |
|     |    | P: Współpraca i integracja grupy.                                                                                                                                      |                                                                              |

|     |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                    |
|-----|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|     |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                    |
| 36. | 2. | <p>Wycieczka w poszukiwaniu wiosny do parku lub do lasu.</p> <p>U: Zabawy: „Mały botanik”, „Mały ornitolog”, „Podśluchy”, „Pościg za owadem”, „Dziwy przyrody”, „Strażnik lasu”, „Głuchy telefon”.</p> <p>S: stymulacja sensoryczna.</p> <p>W: Poznajemy oznaki wiosny.</p> <p>P: Uczymy się szanować środowisko roślin i zwierząt.</p>                                                                                                                                                                                           | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.7), 1.8), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.4), 3.5), 3.6) |
| 36. | 3. | <p>Zabawy i gry w ogrodzie.</p> <p>U: Zabawy: „Zasiali górale...”, „Mały ogrodnik”, „Sadzenie ziemniaków”, „Zajęcie na polu kapusty”, „Wrywanie marchewek”, „Pomidor”.</p> <p>S: Kształtowanie zwinności.</p> <p>W: Poznajemy pracę ogrodników.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.7), 1.8), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.4), 3.5), 3.6) |
| 37. | 1. | <p>Sport to zdrowie! Poznajemy grę w siatkówkę.</p> <p>U: Zabawy i gry przygotowujące do gry w siatkówkę. Odbicia piłki sposobem górnym.</p> <p>S: Kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej, orientacji przestrzennej oraz siły mm ramion i obręczy barkowej.</p> <p>W: Sport wyczynowy na najwyższym poziomie wymaga ogromnej pracy i talentu. Sport rekreacyjny to przyjemność i zdrowie!</p> <p>P: Chcę poznać różne dyscypliny sportu zanim wybiorę sport dla siebie.</p>                                                  | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.3), 3.4), 3.6) |
| 37. | 2. | <p>Sport to zdrowie! Poznajemy grę w koszykówkę.</p> <p>U: Zabawy i gry przygotowujące do gry w koszykówkę. Podania i chwyt oburęcz, rzut pozycyjny z bliskiej odległości od kosza, kozłowanie.</p> <p>S: Kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej, orientacji przestrzennej oraz siły mm ramion i obręczy barkowej.</p> <p>W: Sport rekreacyjny to przyjemność i zdrowie! Boiska i kluby, w których mogę uczyć się gry w koszykówkę w pobliżu mojego domu</p> <p>P: Gram bez fauli w kontakcie z przeciwnikiem na boisku.</p> | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.3), 3.4), 3.6) |

|     |    |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                    |
|-----|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 37. | 3. | Sport to zdrowie! Gramy w piłkę nożną i w piłkę ręczną.                                                                                                                                                                         | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.3), 3.4), 3.6) |
|     |    | U: Zabawy i gry przygotowujące do gry w piłkę nożną i piłkę ręczną. Podania jednorącz i chwyt oburącz, rzut na bramkę w piłce ręcznej. Przyjęcie z podaniem wewnętrzną częścią stopy, prowadzenie piłki nogą, strzał na bramkę. |                                                                                    |
|     |    | S: Kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej, orientacji przestrzennej oraz siły mm nóg, ramion i obręczy barkowej.                                                                                                           |                                                                                    |
|     |    | W: Pochodzenie i początki piłki nożnej w Polsce (dr Henryk Jordan). Co to jest szczypiorniak? Boiska i kluby, w których mogą uczyć się gry w piłkę nożną lub w piłkę ręczną w pobliżu mojego domu                               |                                                                                    |
|     |    | P: Zasady fair play stosuję na boisku i na co dzień. Prawdziwi sportowcy i kibice zachowują właściwą kulturę na boisku i na trybunach.                                                                                          |                                                                                    |
| 38. | 1. | Zabawy i ćwiczenia budujące właściwe relacje w parze i w grupie – Metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne.                                                                                                                | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.4), 3.6)       |
|     |    | U: Zabawy: „Powitajmy się jak...”, „Bracie, siostrze – pomóż!” „Rozkwitanie”, „Myjnia samochodowa”, „Skala”, „Manekin”, „Marionetka”, „Spychacz”, „Podziwiam moją sąsiadkę”. Gra drużynowa „Koczkodłowa”.                       |                                                                                    |
|     |    | S: Różnicowanie kinestetyczne (siły i przestrzeni), siła mm tułowia, nóg, ramion i obręczy barkowej.                                                                                                                            |                                                                                    |
|     |    | W: Mam bliskich – przyjaciół i rodzinę – mogę na nich liczyć.                                                                                                                                                                   |                                                                                    |
|     |    | P: Budujemy właściwe relacje w parze lub w grupie.                                                                                                                                                                              |                                                                                    |
| 38. | 2. | Zabawy i ćwiczenia budujące właściwe relacje w grupie.                                                                                                                                                                          | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.4), 3.6)       |
|     |    | U: Zabawy: „Powitanie – ręka do ręki”, „Powitanie w kole”, „Transport piłek”, „Tunel”, „Rolowanie na dywanie”, „Falujące toż”, „Lubię mojego sąsiada, bo...”. Gra drużynowa „Koczkodłowa II”.                                   |                                                                                    |
|     |    | S: Różnicowanie kinestetyczne (siły i przestrzeni), siła mm tułowia, nóg, ramion i obręczy barkowej.                                                                                                                            |                                                                                    |
|     |    | W: Zgoda buduje, niezgoda rujnuje.                                                                                                                                                                                              |                                                                                    |
|     |    | P: Budujemy właściwe relacje w grupie – współpraca i współdziałanie.                                                                                                                                                            |                                                                                    |
| 38. | 3. | Prezent dla mojej mamy! Uczymy się prac domowych w zabawach.                                                                                                                                                                    | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.4), 3.6)       |
|     |    | U: Zabawy: „Mała froterka”, „Duża froterka”, „Mycie okien”, „Błyskawiczne porządki”, „Walcowanie ciasta”, „Smażenie naleśników”, „Tor przeszkód miotlarzy”. Własnoręczny prezent - orgiami.                                     |                                                                                    |
|     |    | S: Kształtowanie siły mm ramion, tułowia i nóg; ćwiczenie sprawności manualnej.                                                                                                                                                 |                                                                                    |
|     |    | W: Pomaganie innym osobom daje radość dla obu stron. W domu obowiązki powinni mieć wszyscy domownicy.                                                                                                                           |                                                                                    |
|     |    | P: Pomagam i chcę ofiarować radość mamie J                                                                                                                                                                                      |                                                                                    |
|     |    | W krainie zwierząt. Co potrafią zwierzęta?                                                                                                                                                                                      |                                                                                    |

|     |    |                                                                                                                                                                                         |                                                                                    |
|-----|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 39. | 1. | U: Zabawy: „Zagubiony kotek”, „Sokole oko”, „Myśliwi i zwierzyzna”, „ZOO w nocy”, „Pająk i muchy”, „Sardynki”, „Skoki kangura, żaby, pchły, konika polnego itd.”, „Nietoperz”, „Kogut”. | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.4), 3.6)       |
|     |    | S: stymulacja sensoryczna, skoczność.                                                                                                                                                   |                                                                                    |
|     |    | W: Co potrafią zwierzęta? Odgłosy zwierząt. Najlepsi skoczkowie wśród zwierząt.                                                                                                         |                                                                                    |
|     |    | P: Szanujemy świat zwierząt.                                                                                                                                                            |                                                                                    |
| 39. | 2. | Zwierzęta mają głos! Zabawy z tekstem.                                                                                                                                                  | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1), 2.2), 2.3), 3.1), 3.2), 3.4), 3.6) |
|     |    | U: Zabawy z tekstem: „Stary niedźwiedź mocno śpi”, „Chodzi lisek koło drogi”, „Gąski, gąski do domu”, „Zające i krokodyl”, „Witaj boćku”, „Zagubione kurczątka”. Opowieść ruchowa.      |                                                                                    |
|     |    | S: Kształtowanie zwinności i rytmiczności ruchów.                                                                                                                                       |                                                                                    |
|     |    | W: Poznajemy zwyczaje zwierząt.                                                                                                                                                         |                                                                                    |
|     |    | P: Pełnienie różnych ról w zabawie.                                                                                                                                                     |                                                                                    |
| 40. | 1. | Zabawy i gry z różnych krajów Europy.                                                                                                                                                   | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.4), 3.6)       |
|     |    | U: Zabawy: „Piłka w tunelu”, „Traf uciekającego w piętę”, „Zaganianie piłki - świnki”. Gry: Boccia, Boule, Kreggle.                                                                     |                                                                                    |
|     |    | S: Kształtowanie orientacji przestrzennej, różnicowania kinestetycznego (siły i przestrzeni).                                                                                           |                                                                                    |
|     |    | W: Poznajemy nowe gry, ich pochodzenie i przepisy.                                                                                                                                      |                                                                                    |
|     |    | P: Integracja grupy, współpraca i współdziałanie. Uczymy się wygrywać i przegrywać.                                                                                                     |                                                                                    |
| 41. | 1. | Skoki w dal i wżwyż. Skaczemy jak zwierzęta – kangur, żaba, zając, pchła, koń, konik polny, tygrys.                                                                                     | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1), 2.3), 3.2), 3.4), 3.6)             |
|     |    | U: Różne rodzaje skoków z różnych pozycji wyjściowych. Skok w dal techniką naturalną i wżwyż techniką nożycową.                                                                         |                                                                                    |
|     |    | S: Kształtowanie skoczności i siły mm nóg oraz brzucha.                                                                                                                                 |                                                                                    |
|     |    | W: Które zwierzę jest w przyrodzie najlepszym skoczkiem? Jaki jest rekord świata w skoku w dal i wżwyż?                                                                                 |                                                                                    |
|     |    | P: Szanujemy rywali i jednocześnie staramy się zdobyć jak najlepszy wynik.                                                                                                              |                                                                                    |
|     |    | Kto biega najszybciej? Antylopa, lampart, koń, pies, kot, mysz, czy człowiek? Biegi krótkie.                                                                                            |                                                                                    |
|     |    | U: Bieg krótki. Nauka startu niskiego.                                                                                                                                                  |                                                                                    |

|     |    |                                                                                                                           |                                                                                                |
|-----|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 41. | 2. | S: Kształtowanie szybkości i siły mm NN.                                                                                  | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1), 2.3), 3.2), 3.4), 3.6)                         |
|     |    | W: Rekordy szybkości ludzi i zwierząt.                                                                                    |                                                                                                |
|     |    | P: Szybkość to dar natury i ciągłe ćwiczenie.                                                                             |                                                                                                |
| 41. | 3. | Zabawy kształtujące wytrzymałość.                                                                                         | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1), 2.3), 3.2), 3.4), 3.6)                         |
|     |    | U: Zabawy: „Punktualny pociąg”, „Wzorowy maszynista”, „Wyścig na dochodzenie”, „Sztafeta gwiazdista”, „Bieg australijski” |                                                                                                |
|     |    | S: Kształtowanie wytrzymałości biegowej.                                                                                  |                                                                                                |
|     |    | W: Biegi długie a biegi krótkie – dystanse na zawodach. Bieg maratoński – historia i rekordowe wyniki.                    |                                                                                                |
|     |    | P: Staramy się wytrwale ćwiczyć, by osiągnąć zamierzone cele.                                                             |                                                                                                |
| 42. | 1. | Terenowy tor przeszkód – uczymy się bezpiecznej wspinaczki.                                                               | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.4), 3.6)                   |
|     |    | U: Nauka wspinania się na skałce i/lub na linie. Przejście przez most linowy i wahadło na linie.                          |                                                                                                |
|     |    | S: Kształtowanie równowagi oraz siły mm ramion i obręczy barkowej, nóg i tułowia.                                         |                                                                                                |
|     |    | W: Zasady asekuracji podczas wspinaczki. Poznajemy sprzęt do wspinania.                                                   |                                                                                                |
|     |    | P: Zachowujemy zasady bezpieczeństwa podczas wspinania się.                                                               |                                                                                                |
| 42. | 2. | Wycieczka rowerowa – poznajemy zasady bezpiecznej jazdy na rowerze.                                                       | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 1.8), 1.9), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.4), 3.5), 3.6) |
|     |    | U: Doskonalenie techniki jazdy na rowerze – jazda po wyznaczonym torze, pod górę, w dół.                                  |                                                                                                |
|     |    | S: Kształtowanie równowagi dynamicznej, siły mm nóg.                                                                      |                                                                                                |
|     |    | W: Wiemy, jak przygotować siebie oraz rower do wycieczki rowerowej. Przepisy obowiązujące rowerzystów.                    |                                                                                                |
|     |    | P: Zachowujemy zasady bezpiecznej jazdy oraz przepisy ruchu drogowego.                                                    |                                                                                                |
| 42. | 3. | Już wakacje! Nasze ulubione zabawy i gry. Gry rekreacyjne i podwórkowe.                                                   | 1.1), 1.2), 1.3), 1.4), 1.5), 1.6), 1.7), 1.8), 1.9), 2.1), 2.2), 2.3), 3.2), 3.3), 3.4), 3.6) |
|     |    | U: Gra w badminton, w „Kule”, w „Dwa ognie”. Zabawy podwórkowe: „Chłopek”, „Czekolada” i inne.                            |                                                                                                |
|     |    | S: Kształtowanie koordynacji.                                                                                             |                                                                                                |

|  |                                                                                                                          |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | W: Jak możemy aktywnie spędzać wolny czas podczas wakacji?                                                               |
|  | P: Integracja grupy. Potrafię wspólnie z koleżankami i kolegami zorganizować sobie bezpiecznie zabawy i gry na podwórku. |