

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

Temat scenariusza	Wymagania ogólne	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
<b>Bezpieczne przygody.</b> Pokonywanie przeszkód w sali gimnastycznej (45 min)	IX 2.2) Pokonuje (...) przeszkody naturalne i sztuczne  IX 2.3) (...) wykonuje naskoki i zeskoki (...)	– Wykonuje zeskoki z wysokości do 1 m na miękkie bezpieczne podłoże.	1) zasady bezpieczeństwa w czasie skoków z dużej wysokości; 2) nauka wykonywania zeskoków z coraz większej wysokości; 3) zeskoki z wysokości do 1 m na miękkie bezpieczne podłoże; 4) ćwiczenia rozluźniające i relaksacyjne.	<b>Podstawowe</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Podejmuje próby wykonania zeskoków z wysokości 1 metra na miękkie podłoże.</li> <li>• Wykonuje ćwiczenia rozluźniające i relaksacyjne w parach.</li> </ul> <b>Ponadpodstawowe</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Podejmuje próby wykonania zeskoków z wysokości wyższej niż 1 metr na miękkie podłoże.</li> </ul>
<b>Zawody w skokach przez przeszkody.</b> Doskonalenie sprawności motorycznej (45 min)	IX 2.2) Pokonuje (...) przeszkody naturalne i sztuczne  IX 2.3) (...) skacze jednonóż i obunóż ze zmianą tempa, kierunku, pozycji ciała (...)	– Skacze przez niskie przeszkody.	1) technika skoków jednonóż i obunóż; 2) ćwiczenia ze skakanką; 3) przeskakiwanie linii połączone z rzutem piłki do celu; 4) skoki przez hula-hoop; 5) tor przeszkód ze skokami przez niskie przeszkody – zawody, kibicowanie.	<b>Podstawowe</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Podejmuje próby skoków nad niską przeszkodą.</li> <li>• Pokonuje niskie przeszkody nieruchome.</li> <li>• Przestrzega zasad kulturalnego zachowania się na boisku w roli zawodnika i kibica.</li> </ul> <b>Ponadpodstawowe</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pokonuje niskie przeszkody ruchome.</li> </ul>
<b>Skaczymy jak zwierzątka.</b> Nauka bezpiecznego	IX 2.2) Pokonuje (...) przeszkody naturalne i	– Wykonuje skoki na materacu.	1) zasady bezpieczeństwa w czasie zabaw skocznych; 2) „Skaczymy do góry jak... kangury” –	<b>Podstawowe</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wykonuje skoki wzwyż na sprężystym podłożu.</li> <li>• Naśladuje ruchem skoki zwierząt.</li> </ul>

**AUTORZY:** Małgorzata Małyska, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Temat scenariusza	Wymagania ogólne	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
skakania (45 min)	<p>sztuczne</p> <p>IX 3.1) Organizuje zespołową zabawę lub grę ruchową z wykorzystaniem przyboru lub bez</p> <p>IX 3.6) (...) ma świadomość, iż sukces w takiej zabawie odnosi się dzięki sprawności, zaradności i współdziałaniu</p>		<p>zabawy w naśladowaniu skaczących zwierząt;</p> <p>3) pokonywanie toru przeszkód ustawionego na sprężystym podłożu;</p> <p>4) opowieść ruchowa zawierająca polecenia związane ze skokami na sprężystym podłożu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Przedstawia ruchem przedstawione w opowieści sytuacje.</li> <li>• Podejmuje próbę pokonania toru przeszkód.</li> </ul> <p><b>Ponadpodstawowe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wspiera dzieci w pokonaniu toru przeszkód.</li> </ul>

**AUTORZY:** Małgorzata Małyska, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

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

Temat scenariusza	Wymagania ogólne	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
<b>Choinkowy zawrót głowy.</b> Rzuty i chwyt – różne przybory (45 min)	IX 2.3) Rzuca i podaje jedno- ręcz, w miejscu i w ruchu (...) piłką małą, rzuca małymi przed- miotami na odległość i do celu (...)	– Rzuca oburącz piłeczkami, obręczami, chusteczkami szyfonowymi, maczugami i chwyt je.	1) zabawy z rzucaniem i chwytaniem szyfonowych chusteczek; 2) ćwiczenia żonglowania trzema chus- teczkami; 3) podrzucanie i chwytanie obręczy; 4) próby podrzucania i chwytania piłe- czek; 5) prezentacja osiągnięć.	<b>Podstawowe</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uczestniczy w zabawach wprowadzających do żonglowania.</li> <li>• Rzuca oburącz piłeczkami, obręczami, chusteczka-                      mi szyfonowymi, maczugami i je chwyt.</li> <li>• Prezentuje swoje umiejętności na forum klasy.</li> </ul> <b>Ponadpodstawowe</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Żongluje trzema chusteczkami.</li> <li>• Ambitnie dąży do wykonania ćwiczeń.</li> </ul>
<b>Można zrobić to lepiej.</b> Doskonalenie rzutów przyborami cyrkowymi i ich chwytania (45 min)	IX 2.3) Rzuca i podaje jedno- ręcz, w miejscu i w ruchu (...) piłką małą, rzuca małymi przed- miotami na odległość i do celu (...)	– Rzuca oburącz piłeczkami, obręczami, chusteczkami szyfonowymi, maczugami i je chwyt.	1) zabawy z rzucaniem i chwytaniem maczug; 2) podrzucanie i chwytanie obręczy obu- rącz i jednorącz; 3) rozkręcanie pojedynczego talerzyka i przekładanie talerzyka na palec; 4) podrzucanie i chwytanie dwóch piłe- czek; 5) prezentacja osiągnięć.	<b>Podstawowe</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rzuca oburącz piłeczkami, obręczami, chusteczka-                      mi szyfonowymi, maczugami i je chwyt.</li> <li>• Wykonuje sztuczkę cyrkową z rozkręcaniem tale-                      rzyka.</li> <li>• Podrzuca i chwyt dwie piłeczki.</li> <li>• Prezentuje swoje umiejętności na forum klasy.</li> </ul> <b>Ponadpodstawowe</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprawnie podrzuca i chwyt dwie piłeczki.</li> </ul>
<b>Kozłowanie i rzucanie;                      chwytanie, celowanie.</b> Nauka gry w minipiłkę ręczną (45 min)	IX 3.4) Uczestniczy w zaba- wach i grach zespoło- wych (...)	– Rozwija sprawność fizyczną przez gry i zabawy. – Wyjaśnia konsekwencje organizowania gier i zabaw w nieodpowiednich warun-	1) elementy gry w minipiłkę ręczną (chwytanie piłki w miejscu, w marszu, w biegu); 2) zabawy budujące zaufanie w grupie (spacer z zamkniętymi oczami, mario-	<b>Podstawowe</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kozłuje w miejscu i w marszu.</li> <li>• Chwyt i rzuca piłkę oburącz i jednorącz.</li> <li>• Współdziała z innymi w trakcie gry i zabawy.</li> <li>• Przestrzega zasad bezpiecznej gry zespołowej.</li> </ul>

**AUTORZY:** Małgorzata Małyska, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Temat scenariusza	Wymagania ogólne	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
	IX 3.3) Respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych (...)	kach.	netka); 3) warunki bezpiecznej zabawy; 4) podania piłki w parach (w miejscu, w marszu, w biegu); 5) elementy meczu minipiłki ręcznej; 6) zasady sportowej rywalizacji.	<b>Ponadpodstawowe</b> • Chwyta i celnie rzuca piłkę oburącz i jednorącz w biegu.

**AUTORZY:** Małgorzata Małyska, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

## Rozkład materiału wychowania fizycznego na 3. tydzień grudnia

(135 minut – 3 godz. lekcyjne)

Temat scenariusza	Wymagania ogólne	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
<p><b>Gra w zespole wzmacnia silną wolę.</b> Doskonalenie gry w dwa ognie i minipiłkę ręczną (45 min)</p>	<p>IX 3.4) Uczestniczy w zabawach i grach zespołowych (...)</p> <p>IX 3.3) Respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych (...)</p>	<p>– Rozwija sprawność fizyczną przez gry i zabawy. – Wyjaśnia konsekwencje organizowania gier i zabaw w nieodpowiednich warunkach.</p>	<p>1) fragmenty gry w dwa ognie; 2) elementy gry w minipiłkę ręczną – kozłowanie piłki w miejscu i w marszu; 3) warunki organizowania gier i zabaw.</p>	<p><b>Podstawowe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uczestniczy w grach drużynowych.</li> <li>• Utrzymuje poprawne kontakty z rówieśnikami w czasie gry.</li> <li>• Podporządkowuje się regułom.</li> <li>• Posługuje się piłką – rzuca i chwytą.</li> <li>• Respektuje reguły gry (zabawy) i podporządkowuje się decyzjom sędziego (nauczyciela).</li> </ul> <p><b>Ponadpodstawowe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki.</li> </ul>
<p><b>Zręczni i grzeczni piłkarze ręczni.</b> Minipiłka ręczna i zasady rywalizacji sportowej (45 min)</p>	<p>IX 3.5) Wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych (...) podania piłki do partnera jednorącz i oburącz w miejscu i w ruchu, odbicia piłki, kozłowanie w miejscu i w ruchu, podania piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki, strzał do celu</p>	<p>– Rozwija sprawność fizyczną, uczestnicząc w minigrach sportowych. – Przestrzega zasad minigier sportowych.</p>	<p>1) elementy gry w minipiłkę ręczną (chwytanie piłki w miejscu, w marszu, w biegu); 2) warunki bezpiecznej zabawy; 3) mecz minipiłki ręcznej; 4) zasady sportowej rywalizacji; 5) samoocena zachowania w czasie meczu.</p>	<p><b>Podstawowe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kozłuje w miejscu i w marszu.</li> <li>• Chwytą piłkę oburącz i jednorącz w miejscu i w ruchu, rzuca piłką.</li> <li>• Rzuca piłką do celu stałego i ruchomego.</li> <li>• Przestrzega zasad bezpiecznej gry zespołowej.</li> <li>• Udziela informacji zwrotnej na temat własnego zachowania podczas meczu.</li> </ul> <p><b>Ponadpodstawowe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wspiera kolegów w czasie gry.</li> <li>• Współpracuje w grupie.</li> <li>• Wyjaśnia zasady kulturalnego zachowania się na boisku w roli zawodnika i kibica.</li> </ul>

**AUTORZY:** Małgorzata Małyska, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska

Temat scenariusza	Wymagania ogólne	Treści nauczania		Przewidywane osiągnięcia ucznia
		Wymagania szczegółowe	Materiał	
	<p>IX 3.4) Uczestniczy w zabawach i grach zespołowych (...)</p> <p>IX 3.3) Respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych (...)</p> <p>IX 3.6) (...) ma świadomość, iż sukces w takiej zabawie odnosi się dzięki sprawności, zaradności i współdziałaniu</p>			
<p><b>Kolory na rozgrzewkę.</b> Obręcze – doskonalenie rzutów i chwytów (45 min)</p>	<p>IX 2.3) Rzuca i podaje jednoręcz, w miejscu i w ruchu (...) piłką małą, rzuca małymi przedmiotami na odległość i do celu (...)</p>	<p>– Rzuca oburącz piłeczkami, obręczami, chusteczkami szyfonowymi, maczugami i je chwytą.</p>	<p>1) zabawy z rzucaniem i chwytaniem maczug (lub/i woreczków, piłeczek); 2) podrzucanie i chwytanie obręczy jednorącz; 3) rozkręcanie pojedynczego talerzyka i przekładanie talerzyka na palec lub między dziećmi; 4) podrzucanie i chwytanie dwóch piłeczek; 5) prezentacja osiągnięć.</p>	<p><b>Podstawowe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rzuca oburącz piłeczkami, obręczami, chusteczkami szyfonowymi, maczugami, woreczkami, wykonując próby chwytania wyrzucanych przedmiotów.</li> <li>• Podrzuca obręcz jednorącz i podejmuje próby ich chwytania.</li> <li>• Wykonuje sztukę cyrkową z rozkręcaniem talerzyka i przekładaniem go na palec.</li> <li>• Podrzuca i chwytą dwie piłeczki.</li> <li>• Prezentuje swoje umiejętności na forum klasy.</li> </ul> <p><b>Ponadpodstawowe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprawnie podrzuca i chwytą obręcz jednorącz.</li> </ul>

**AUTORZY:** Małgorzata Małyska, Janusz Woźniak, Małgorzata Wróblewska