

Temat dnia	Blok tematyczny	Treść zajęć edukacyjnych	Edukacja	Liczba godzin	Podstawa programowa
Jestem i bawię się z innymi. Integracja grupy	wrzesień	Zabawy organizujące grupę za pomocą muzyki (sygnałów dźwiękowych). Zabawy wzrokowe z kostką, lizakiem, berek grupujący, berek z szarfami. Taniec integracyjny, np. krakowiak. Ustalenie zasad obowiązujących w czasie zajęć wychowania fizycznego. Obserwacja umiejętności ruchowych w zabawach.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.3.3, IX.3.4
W zdrowym ciele zdrowy duch. Kształtowanie nawyków higienicznej postawy	wrzesień	Zabawy symulacyjne – nawyk mycia rąk. Odpoczynek zapobiegający zmęczeniu fizycznemu i umysłowemu – zabawy relaksujące: masażyki, ćwiczenia oddechowe, Taniec na siedząco, np. do melodii Ojciec Wirgiliusz. Ćwiczenia zapobiegające zniekształceniom stóp i kształtujące prawidłową postawę podczas siedzenia, stania.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.1.1, IX.1.3
Taniec łączy. Przestrzeganie zasad w czasie tańców i zabaw z muzyką	wrzesień	Ćwiczenia rytmizacji. Pożegnalny taniec integracyjny.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.3.3, IX.3.6
Magiczne ręce dzieci. Rzuty i chwytaki lewą i prawą ręką z użyciem różnych przyborów	wrzesień	Gimnastyka rąk, ramion, mięśni, m.in. z wykorzystaniem zabaw muzyczno-ruchowych (np. „Samolot”, „Deszczyk”). Planowanie toru rzutu – ćwiczenia koordynacji wzrokowo-ruchowo-przestrzennej; przewidywanie trajektorii lotu. Ćwiczenia w mięciu papieru prawą i lewą ręką; ćwiczenia mięśni rąk. Zabawy rzutne z woreczkami, chusteczkami, papierowymi kulami piłeczkami, w miejscu i w ruchu, prawą i lewą ręką.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.2.1, IX.2.3
Sprytni jak wiewiórki. Rzuty małymi przedmiotami do celu, naprzemienne wyrzucanie piłeczek	wrzesień	Gimnastyka rąk, ramion, mięśni, m.in. z wykorzystaniem zabaw muzyczno-ruchowych („Orzeszki”, „Deszczyk” z modyfikacjami). Planowanie toru rzutu – ćwiczenia koordynacji wzrokowo-ruchowo-przestrzennej; przewidywanie trajektorii lotu. Zabawy rzutne z woreczkami (w tym woreczkiem – piramidą), chusteczkami, papierowymi kulami piłeczkami, w miejscu i w ruchu, prawą i lewą ręką. Wyrzucanie piłeczek do żonglowania prawą i lewą ręką.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.2.3
Dzieci naśladowcami zwierząt. Zabawy ruchowe z naśladowaniem ruchu zwierząt	wrzesień	Zabawy w naśladowaniu zwierząt, np. kangurów, żabek, zajęcy, bocianów; „Wyścig wróbelków”, „Chodzi lisek koło drogi”. Ćwiczenia rozciągające, np. rowerek, kołyska. Diagnoza wstępna – obserwacja umiejętności ruchowych U. Zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń w sali gimnastycznej.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.2.7, IX.3.3, IX.3.4
Rytmiczne stopy. Rozwijanie sprawności fizycznej i umiejętności poruszania się zgodnie z rytmem	wrzesień	Zabawy rytmiczne z użyciem instrumentów perkusyjnych. Ćwiczenia wprowadzające do nauki prostego układu choreograficznego. Poruszanie się po kole w rytmie krakowiaka ze zmianą kierunku ruchu. Poruszanie się po kole w rytmie krakowiaka w tzw. trzymaniu haczyki.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.3.3, IX.3.4, IX.3.6

Zaczarowane rzuty. Ćwiczenie sprawności fizycznej	wrzesień	Rzuty przyborami o różnej wadze i wielkości prawą ręką, lewą ręką i oburącz (w tym woreczkami – piramidami). Zabawy rzutne typu: „Kto dalej”. Elementy zabawy w zbijanego. Rzucanie piłeczkami do celu wyznaczonego samodzielnie przez U.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.2.3
Piłka odbijana niepoobijana. Ćwiczenia w rzutach i chwytaniu piłki (balonów, woreczków itp.)	wrzesień	Zabawy piłką w kręgu i w małych grupach: „Kolory”, „Owoce”. Sztafety z piłkami, balonami i woreczkami o różnych rozmiarach i ciężarze. Wyścigi wahadeł. Wybrane zabawy doskonalące umiejętność żonglowania (ćwiczenia przy ścianie, ćwiczenia dwójkami jedną i dwoma piłeczkami).	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.3.4, IX.3.5
Dzieci podróżują w nieznanie. Elementy musztry w czasie zajęć rozwijających sprawność fizyczną	wrzesień	Elementy musztry (zbiórka na sygnał w szeregu, w dwuszeregu). Zatrzymanie w marszu, w biegu („Raz, dwa, trzy Baba-Jaga patrzy”, „Wiewiórki do dziupli”). Marsz w rytm uderzeń, np. bębna. Ustalenie komend dźwiękowych w klasie.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.2.1, IX.2.2
Spacer z przyjacielem. Zasady zachowania w czasie spacerów	wrzesień	Ćwiczenie w sprawnym zmienianiu obuwia, stroju. Przestrzeganie zasad bezpiecznego zachowania w czasie wycieczek. Zabawa w terenie kształtująca orientację („Ile kroków?”). Zabawa na spostrzegawczość („Mistrz obserwacji”).	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.1.2, IX.2.2, IX.3.3
Dzieci pomagają dorosłym. Ćwiczenia równoważne	wrzesień	Poruszanie się po wyznaczonej linii przodem (stopniowanie trudności: linia narysowana kredą lub taśmą klejącą na podłodze; skakanka; naprężona guma naciągnięta nad podłogą). Zabawy ruchowe: „Taniec na linie”, „Ciuciubabka”, „Walki kogutów”, „Idzie Grześ przez wieś”. Zabawa ruchowa przy muzyce „Stop-klatka”.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.2.6, IX.3.3
W rytm muzyki. Ćwiczenia rytmiczne, zabawy ze śpiewem	październik	Wybijanie rytmu nogami i rękami do znanej melodii. Dostosowanie ruchu do zmiennego tempa, dynamiki i pauz w muzyce. Tworzenie układu choreograficznego do znanej melodii. Zabawa taneczna ze śpiewem (np. „Dwóm tańczyć się zachciało”).	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.3.3
Zaczarowany balonik w zaczarowanych rękach. Zabawy z odbijaniem piłki, balonów	październik	Ćwiczenia w indywidualnym odbijaniu balonów prawą i lewą ręką. Odbijanie balonów w małych grupach. Odbijanie balonów różnymi częściami ciała. Zabawa „Zaczarowany balonik”. Odbijanie piłeczki rakiетką prawą i lewą ręką. Kozłowanie piłki prawą i lewą ręką.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.3.4, IX.3.5
Z zasadami za pan brat. Wprowadzenie do bezpiecznego poruszania się po drogach	październik	Zasady bezpiecznego zachowania w czasie marszu z klasą – zasady poruszania się po chodniku. Zabawa ruchowa „Droga do szkoły”. Zabawa orientacyjno-porządkowa „Sygnalizator”. Ćwiczenie w grupowym i indywidualnym przechodzeniu przez jezdnię.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.2.2, IX.3.3
Muzyka pomaga w zabawie. Zajęcia rozwijające sprawność ruchową i poczucie rytmu	październik	Powtórzenie poznanych tańców integracyjnych. Modyfikacja poznanych tańców. Tworzenie układu tanecznego poznanego tańca ludowego w wersji integracyjnej.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.3.3, IX.3.4

Jestem dobrym obserwatorem, jestem sprawny. Wspomaganie rozwoju sprawności fizycznej poprzez przestrzeganie reguł i zasad	październik	Zabawy orientacyjno-porządkowe: „Powódź”, „Gąski do domu”, „Chodzi lisek koło drogi”, „Myszki do norki”, „Pająk i muchy”, „Bliźniaki”. Gra grupowa „Banki”. Gra orientacyjna „Spryciarz”.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.3.3, IX.3.4
Zabawa w naszej klasie. Nauka wybranych elementów tańca. Krok polki	październik	Zabawa taneczna ze śpiewem: „Po szerokim stawie”. Ćwiczenia w odtwarzaniu rytmu na 4 i na 2. Nauka kroku polki. Zabawa ruchowa ze śpiewem (np. do utworu Skąd jest polka – muzyka: Krzesimir Dębski, tekst: Jacek Cygan, Jacek Wójcicki; zabawa „Grozik”).	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.3.3, IX.3.4
Wyścigi wróbelków. Ćwiczenia w pokonywaniu przeszkód	październik	Zabawy skoczne z różnymi przyborami. Skoki obunóż, zabawa „Wyścigi wróbelków”. Skoki nad przeszkodą obunóż i jednonóż. Gra w klasy. Zawody w pokonywaniu przeszkód skokami.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.2.2
Wyczyny na linii. Ćwiczenia równoważne	październik	Poruszanie się po wyznaczonej linii przodem (stopniowanie trudności: linia narysowana kredą na podłodze lub przyklejona taśma klejąca; skakanka; naprężona guma rozciągnięta nad podłogą). Zabawy ruchowe: „Taniec na linie”; „Ciuciubabka”, „Walki kogutów”, „Idzie Grześ przez wieś”. Zabawa ruchowa przy muzyce – „Stopklatka”.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.2.6
Prosto do celu. Ćwiczenia równoważne	październik	Poruszanie się po wyznaczonej linii przodem i tyłem. Ćwiczenia równoważne na ławeczce (bezpieczeństwo i asekuracja podczas ćwiczeń; przejście na palcach przodem i tyłem; przejście z obrotem; przejście dwóch osób z mijaniem; przejście na czworakach, przejście z woreczkiem na głowie, przejście z omijaniem przeszkód). Zabawa ruchowa „Bociany w gnieździe”.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.2.6
Na wycieczce. Ćwiczenia równoważne	październik	Stanie na jednej nodze z wyciągnięciem drugiej nogi w przód i w tył. Rysowanie kształtów palcami stopy na podłodze, nad podłogą, w powietrzu. Zabawa ruchowa „Bocian Kle-kle”. Zabawy: „Dźwig”, „Grzybobranie”. Berek „Żuraw”.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.2.6
Dzieci rosną prosto. Ćwiczenia wzmacniające nawyk dbania o proste plecy	październik	Ćwiczenia ogólnorozwojowe. Ćwiczenia odruchu prawidłowej postawy ciała. Ćwiczenia oddechowe. Ćwiczenia zapobiegające wadom kręgosłupa, plecom wklęsłym (koci grzbiet, żonglowanie).	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.2.7
Stonoga w szeregu. Gry i zabawy porządkowo-organizacyjne	październik	Zbiórka w dwuszeregu. Tworzenie węża z dwuszeregu. Zabawa ze śpiewem „Stonoga w szeregu”. Zabawa orientacyjna „Znajdź kolor”. Zabawy orientacyjno-porządkowe: „Przesyłka kurierska”, „Pozdrowienia zajączków”.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.2.1, IX.3.3, IX.3.4
W rytmie na trzy. Zabawy i ćwiczenia rytmiczno-taneczne	listopad	Zabawy z naśladowaniem rytmu. Zabawy przy muzyce doskonalące znajomość poszczególnych elementów tańca. Nauka piosenki „Nie chcę cię znać”. Zabawa taneczna z piosenką „Nie chcę cię znać”. Zabawa taneczno-ruchowa „Wszyscy tańczą tak jak ja”.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.2.1, IX.3.3, IX.3.4, IX.3.6

Hop, hop do góry! Ćwiczenia i gry ruchowe poprawiające skoczność	listopad	Przeskakiwanie obunóż z jednej strony linii na drugą. Bezpieczne wykonywanie skoków i zeskoków – ćwiczenia. Ruchowa gra zespołowa „Skoczek”. Tor przeszkód „Rajd skoczków”.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.2.2
Dbam o swoją sylwetkę. Ćwiczenia i zabawy wyrabiające nawyki prawidłowej postawy	listopad	Ćwiczenia ogólnorozwojowe. Ćwiczenia przyjmowania prawidłowej postawy ciała. Ćwiczenia zapobiegające wadom kręgosłupa (skoliozie i plecom wklęsłym). Ćwiczenia oddechowe. Zabawa ruchowa „Wala się mury”. Zabawy z pelzaniem na brzuchu.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.2.7
W rytmie walca. Zabawy utrwalające rytm na trzy	listopad	Zabawy rytmiczne z naśladowaniem rytmu walczyka. Nauka wybranych fragmentów zabawy. Zabawa taneczno-ruchowa ze śpiewem „Zielony walczyk”. Zabawa taneczno-ruchowa „Wszyscy tańczą tak jak ja” w rytmie walczyka.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.2.1, IX.3.3, IX.3.4
Jak w wojsku. Zabawy kształtujące prawidłową postawę ciała	listopad	ćwiczenia ogólnorozwojowe. Ćwiczenia odruchu prawidłowej postawy ciała. Ćwiczenia rozciągające klatki piersiowej i wzmacniające mięśnie brzucha (na materacyku lub karimacie). Zabawa ruchowa „Raki w stawie”. Zabawy z pelzaniem na brzuchu.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.2.7
Bieg po zdrowie. Ćwiczenia i zabawy z nauką oddychania	listopad	Badanie rytmu serca. Ćwiczenia rozluźniające mięśnie szyi, ramion i barków. Nabieranie i wypuszczanie powietrza w pozycji leżącej na plecach (wdech nosem, wydech ustami, kontrola za pomocą dłoni). Napinanie mięśni brzucha i krótkie przetrzymywanie powietrza w płucach. Krótki bieg połączony ze świadomym oddychaniem. Kontrola uspokajającego się oddechu, słuchanie muzyki relaksacyjnej w pozycji leżącej.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.1.3, IX.1.5
Witaminki dla chłopczyka i dziewczynki. Zabawy utrwalające wiedzę na temat zdrowego odżywiania się	listopad	Improwizacja ruchowa, taniec dyskotekowy do piosenki „Witaminki” – zespół Fasolki. Zabawa ruchowa „Zdrowa kolacja”. Zabawa ruchowa „Wirusy i witaminki”. Co i kiedy jeść jesienią – jadłospis zdrowego ucznia. Dobry obyczaj – zasady przygotowywania i spożycia posiłków – zabawy ruchowe do opowieści fabularyzowanej.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.1.3
Gimnastyka to zabawa. Zabawy wdrażające do systematycznego gimnastykowania się	listopad	Gimnastyczna improwizacja ruchowa, aerobik w klasie, taniec dyskotekowy do piosenek M. Jeżowskiej „Tra-ta-ta-ta, tru-tu-tu-tu”, „Guma do podskoków” lub „Domisiowa gimnastyka”, „Zapraszamy na rowery”. Zabawa ruchowa „Wirusy i witaminki” z modyfikacjami. Zabawa ruchowa do rymowanki „Gimnastyka to zabawa”. Zabawa ruchowa „Głowa, ramiona, kolana, pięty”.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.1.3, IX.1.5
Głowa do góry! Ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę	listopad	Ćwiczenia ogólnorozwojowe. Ćwiczenia odruchu prawidłowej postawy ciała. Ćwiczenia z woreczkami. Zabawy z elementami czworakowania – wzmocnienie mięśni odcinka lędźwiowego kręgosłupa oraz pasa barkowego (wyścigi zwierząt). Ćwiczenia szyi i głowy (zegar, wahadło, żyrafa).	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.2.7
Gram zgodnie z zasadami. Nauka gry w dwa ognie	listopad	Nauka gry w dwa ognie, zasady gry. Doskonalenie wybranych fragmentów gry w dwa ognie. Mecz drużyn w dwa ognie.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.3.3, IX.3.4

Zabawa z piłką. Rzuty piłką do celu stałego i ruchomego	listopad	Rzuty papierowymi kulami – bitwa śniegowa. Rzuty piłką do celu ruchomego z małej i dużej odległości – zabawa „Śnieżki na niby”. Gra w dwa ognie. Rzuty do partnera w marszu i w biegu.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.2.3, IX.3.5
Mistrz uczenia się. Doskonalenie gry w dwa ognie i wprowadzenie do gry w minipiłkę ręczną	listopad	Doskonalenie gry w dwa ognie. Doskonalenie rzutów i chwytów. Elementy gry w minipiłkę ręczną – rzuty do bramki. Elementy gry w minipiłkę ręczną – łapanie piłki, obrona bramki.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.3.3, IX.3.4
Bezpieczne przygody. Pokonywanie przeszkód w sali gimnastycznej	grudzień	Zasady bezpieczeństwa w czasie skoków z dużej wysokości. Nauka wykonywania zeskoków z coraz większej wysokości. Zeskoki z wysokości do 1 m na miękkie bezpieczne podłoże. Ćwiczenia rozluźniające i relaksacyjne.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.2.2, IX.2.3
Zawody w skokach przez przeszkody. Doskonalenie sprawności motorycznej	grudzień	Technika skoków jednonóż i obunóż. Ćwiczenia ze skakanką. Przeskakiwanie linii połączone z rzutem piłki do celu. Skoki przez hula-hoop. Tor przeszkód ze skokami przez niskie przeszkody – zawody, kibicowanie.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.2.2, IX.2.3
Skaczemy jak zwierzątka. Nauka bezpiecznego skakania	grudzień	Zasady bezpieczeństwa w czasie zabaw skocznych. „Skaczmy do góry jak... kangury” – zabawy w naśladowaniu skaczących zwierząt. Pokonywanie toru przeszkód ustawionego na sprężystym podłożu. Opowieść ruchowa zawierająca polecenia związane ze skokami na sprężystym podłożu.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.2.2, IX.3.3, IX.3.6
Choinkowy zawrót głowy. Rzuty i chwyt – różne przybory	grudzień	Zabawy z rzucaniem i chwytaniem szyfonowych chusteczek. Ćwiczenia żonglowania trzema chusteczkami. Podrzucanie i chwytanie obręczy. Próby podrzucania i chwytania piłeczek. Prezentacja osiągnięć.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.2.3
Można zrobić to lepiej. Doskonalenie rzutów przyborami cyrkowymi i ich chwytania	grudzień	Zabawy z rzucaniem i chwytaniem maczug. Podrzucanie i chwytanie obręczy oburącz i jednorącz. Rozkręcanie pojedynczego talerzyka i przekładanie talerzyka na palec. Podrzucanie i chwytanie dwóch piłeczek. Prezentacja osiągnięć.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.2.3
Kozłowanie i rzucanie; chwytanie, celowanie. Nauka gry w minipiłkę ręczną	grudzień	Elementy gry w minipiłkę ręczną (chwytanie piłki w miejscu, w marszu, w biegu). Zabawy budujące zaufanie w grupie (spacer z zamkniętymi oczami, marionetka). Warunki bezpiecznej zabawy. Podania piłki w parach (w miejscu, w marszu, w biegu). Elementy meczu minipiłki ręcznej. Zasady sportowej rywalizacji.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.3.3, IX.3.4
Gra w zespole wzmacnia silną wolę. Doskonalenie gry w dwa ognie i minipiłkę ręczną	grudzień	Fragmety gry w dwa ognie. Elementy gry w minipiłkę ręczną – kozłowanie piłki w miejscu i w marszu. Warunki organizowania gier i zabaw.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.3.3, IX.3.4
Zręczni i grzeczni piłkarze ręczni. Minipiłka ręczna i zasady rywalizacji sportowej	grudzień	Elementy gry w minipiłkę ręczną (chwytanie piłki w miejscu, w marszu, w biegu). Warunki bezpiecznej zabawy. Mecz minipiłki ręcznej. Zasady sportowej rywalizacji. Samoocena zachowania w czasie meczu.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.3.3, IX.3.4, IX.3.5, IX.3.6

Kolory na rozgrzewkę. Obręcze – doskonalenie rzutów i chwytów	grudzień	Zabawy z rzucaniem i chwytaniem maczug (lub/i woreczków, piłeczek). Podrzucanie i chwytanie obręczy jednorącz. Rozkręcanie pojedynczego talerzyka i przekładanie talerzyka na palec lub między dziećmi. Podrzucanie i chwytanie dwóch piłeczek. Prezentacja osiągnięć.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.2.3
Z piłką w ręce. Przygotowanie do uczestnictwa w grach zespołowych	styczeń	Zabawy i gry wyrabiające umiejętność rzutu, chwytu i kozłowania („Zaczarowany gwizdek”, „Kozłuj i licz”). Dowolne podrzuty piłki w górę, chwyt oburącz w miejscu i w chodzie. Rzuty piłki w górę i chwyt po wykonaniu przysiadu, obrotu, kłaśnięciu w dłonie. Minipiłka ręczna – gra w małych drużynach.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.2.3, IX.3.2, IX.3.3, IX.3.4
Zabawy z myszką. Tradycyjne zabawy ruchowe ze śpiewem	styczeń	Zabawa ze śpiewem „Uciekaj myszko do dziury”. Krok dostawny w prawą i lewą stronę – zmienne rytmy. Nauka zabawy tanecznej ze śpiewem „Mało nas do pieczenia chleba”. Zabawa ze śpiewem „Czarny baran”.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.3.3, IX.3.4
Nikt nie jest silny zawsze, nikt nie jest słaby zawsze. Kształtowanie postaw empatycznych	styczeń	Zabawy ruchowe – symulacyjne (wczuwanie się w rolę osoby niepełnosprawnej). Dyskusja na temat naszych możliwości i ograniczeń.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.3.2
W zdrowym ciele – zdrowy duch. Zabawy utrwalające zachowania prozdrowotne	styczeń	Ćwiczenia oddechowe. Ćwiczenia relaksacyjne. Masażyki relaksacyjne z wykorzystaniem rytmu i muzyki. Pogadanka o szkodliwości samodzielnego zażywania leków. Szukanie naturalnych sposobów zapobiegania chorobom – zabawa z wykorzystaniem wiadomości o właściwościach roślin.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.1.5
Zaczarowany las. Rzuty piłką do celu stałego i ruchomego	styczeń	Rzuty piłką do celu stałego z małej i dużej odległości. Rzuty piłką do celu ruchomego z małej i dużej odległości – zabawa „Wilki i Czerwony Kapturek”. Gra w zbijaka. Rzuty do kosza i do bramki.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.2.3
Dobrze zorientowani w grze i w kibicowaniu. Wdrażanie do przestrzegania zasad fair play	styczeń	Kozłowanie w ruchu – ćwiczenia indywidualne. Konkurs kozłowania, kibicowanie kolegom. Mecz w dwa ognie lub piłkę ręczną, przestrzeganie zasad gry. Samoocena zachowania w czasie meczu, zasady fair play.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.3.2, IX.3.3, IX.3.4, IX.3.5
Mądry człowiek dba o zdrowie. Zestawy ćwiczeń do codziennej gimnastyki	styczeń	Przygotowanie zestawów ćwiczeń do gimnastyki porannej oraz do wykorzystania w czasie zajęć szkolnych. Zabawa ruchowa z rytmicznie recytowanym tekstem: „Gimnastyka to zabawa...”.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.1.3
Niestraszne nam przepaście, góry. Ćwiczenia równoważne	styczeń	Ćwiczenia równoważne z podnoszeniem jednej nogi. Zabawa ruchowa „Samolot – rakieta – odrzutowiec”. Identyfikowanie źródła dźwięku. Odszukiwanie go z zasłoniętymi oczami. Zabawa ruchowa przy muzyce – „jak w lustrze” – naśladowanie ruchów kolegi. Przysiady na jednej nodze.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.2.6
Czarowanie piłką. Przygotowanie do uczestnictwa w grach zespołowych	styczeń	Rzuty piłką znad głowy – ćwiczenie w parach w siadzie rozkrocznym. Elementy gry w minikoszykówkę – kozłowanie piłki w miejscu. Elementy gry w minikoszykówkę – rzuty piłką do celu. Samoocena zachowania w czasie meczu.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.3.2, IX.3.3, IX.3.4, IX.3.5

Podróże z piłką i podróże piłki. Przygotowanie do uczestnictwa w grach zespołowych	luty	Rzuty piłką do kosza dowolną techniką. Rzuty piłką w siadzie rozkrocznym do partnera znad głowy. Rzuty piłką do kosza znad głowy. Elementy gry w minipiłkę koszykową. Konkurs rzutów do kosza znad głowy.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.2.3
Jeśli nie chcesz zachorować, musisz się gimnastykować. Zestaw ćwiczeń do codziennej gimnastyki	luty	Codzienna gimnastyka jako ważny element zapobiegania chorobom – przygotowywanie zestawów ćwiczeń gimnastycznych do wykonywania w domu w okresie zimowym. Wykonywanie ćwiczeń z komentarzem dotyczącym dobierania stroju stosownego do pory roku i pogody.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.1.1, IX.1.3
Na zdrowie! Zabawy wprowadzające w tematykę zdrowotną	luty	Opowieść ruchowa „O chorym kotku” (lub innym zwierzątku) – przedstawianie ruchem opisywanych przez N. sytuacji. Codzienna gimnastyka jako skuteczny sposób na zdrowie – nauka ćwiczeń.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.1.1, IX.1.3
Kolory na rozgrzewkę. Doskonalenie rzutów obręczami i chwytanie ich	luty	Zabawy z rzucaniem i chwytaniem maczug (lub woreczków – piramid, piłeczek). Wyrzucanie dwóch piłeczek z jednej ręki (lub woreczków – piramid, piłeczek). Wyrzucanie piłeczki zza pleców, próby złapania. Prezentacja nowo opanowanych trików.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.3.5, IX.3.6
W grach zaprawieni. Przygotowanie do uczestnictwa w grach zespołowych	luty	Kozłowanie w ruchu – ćwiczenia w parach. Konkurs kozłowania – slalom między przeszkodami. Elementy gry w minipiłkę koszykową – podawanie piłki na boisku. Rzuty do kosza.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.3.3, IX.3.4, IX.3.5
Sprawne i poprawne zachowanie na boisku. Przygotowanie do uczestnictwa w grach zespołowych	luty	Kozłowanie w ruchu – elementy gry w minipiłkę ręczną. Chwytanie piłki w biegu – zabawa „Młyńskie koło”. Elementy gry w minipiłkę ręczną – poruszanie się po boisku z podawaniem piłki. Rzuty do bramki z wysokości.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.3.3, IX.3.4, IX.3.5
Bawimy się i ćwiczymy. Zabawy i ćwiczenia wyrabiające szybkość reakcji na sygnały wzrokowe i słuchowe	luty	Zabawa ruchowa „Klej”. Zabawa orientacyjno-porządkowa „Trzeci ucieka”. Zabawa fabularyzowana „Bajkowy las”. Zabawa taneczna „Szukam pary”.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.3.3, IX.3.4
Młyńskie koło z piłką. Przygotowanie do uczestnictwa w grach zespołowych	luty	Kozłowanie w ruchu – elementy gry w minipiłkę ręczną. Chwytanie piłki w biegu – zabawa „Młyńskie koło”. W elementy gry w minipiłkę ręczną – poruszanie się po boisku z podawaniem piłki. Rzuty do bramki z wysokości. Minimecz minipiłki ręcznej.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.3.2, IX.3.3, IX.3.4, IX.3.5
Piłka w ruchu. Przygotowanie do gry w minipiłkę nożną	luty	Zatrzymanie toczącej się piłki nogą. Elementy gry w minipiłkę nożną – uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy. Strzał do bramki. Mecz minipiłki nożnej.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.3.2, IX.3.3, IX.3.4, IX.3.5
„Tańcz, nie żałuj podłogi...” Zabawy rytmiczno-taneczne	marzec	Zabawa z reagowaniem na sygnały dawane instrumentami perkusyjnymi. Przypomnienie poznanych rytmów i tańców: krakowiak, walc, polka. Zabawy taneczne: „Grosik”, „Dwóm tańczyć się zachciało”, „Nie chcę cię znać”. Zabawa z rytmicznym podawaniem przedmiotów.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.3.3, IX.3.4

Trzy to sztuka. Próby żonglowania trzema przyborami	marzec	Zabawy z balonami – podrzucanie i balansowanie. Kręcenie dwóch obręczy na rękach w miejscu. Podrzucanie dwóch piłeczek na przemian prawą i lewą ręką, przerzucanie z ręki do ręki. Żonglowanie trzema chusteczkami szyfonowymi. Prezentacja osiągnięć.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.2.3
Wiosenne porządki. Prezentacja opracowanych trików cyrkowych	marzec	Zabawy z balonami – podrzucanie i balansowanie. Kręcenie dwóch obręczy na rękach w miejscu. Podrzucanie dwóch piłeczek na przemian prawą i lewą ręką, przerzucanie z ręki do ręki. Żonglowanie trzema chusteczkami szyfonowymi. Prezentacja osiągnięć.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.2.3
Rytmy wesołe i smutne. Zabawy doskonalące poczucie rytmu	marzec	Zabawa z dopasowaniem ruchu do dynamiki utworu „Księżniczki i rycerze”. Zabawa w kole ze śpiewem „Mam chusteczkę haftowaną”. Zabawa ruchowa ze śpiewem „Magiczna liczba siedem”.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.3.3, IX.3.4
Młyńskie koło z piłką. Przygotowanie do uczestnictwa w grach zespołowych	marzec	Kozłowanie prawą i lewą ręką z omijaniem przeszkód. Wyścigi koziołków. Sztafeta z kozłowaniem. „Kozłuj tak jak ja” – zmiana pozycji. Berek z kozłowaniem.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.3.5
Piłka, która leczy. Doskonalenie umiejętności rzutnych	marzec	Wyścig rzędów z toceniem piłki lekarskiej. Balansowanie na piłce lekarskiej. „Mecz piłką lekarską”. Nauka techniki rzutu piłką lekarską. Rzuty na odległość piłką lekarską. Rzuty piłką lekarską do celu.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.2.3, IX.3.4
„Halo, wiosna!” Marsz z podbieganiem w terenie	marzec	Dobór stroju do warunków atmosferycznych. Krótki marsz z podbieganiem w terenie. Ćwiczenia sensoryczne – rozpoznawanie dotykiem różnorodnych przedmiotów i wysłuchiwanie dźwięków.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.2.2, IX.3.6
Kwiatek dla... Zabawy rzutne i balansowanie różnymi przedmiotami	marzec	Balansowanie różnymi przedmiotami na palcu, brodzie. Próby przerzucania obręczy z ręki do ręki; podrzucanie i chwytywanie dwóch piłeczek na przemian prawą i lewą ręką, przerzucanie z ręki do ręki. Prezentacje ulubionych trików.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.2.3
Jedz owoce i warzywa, bo od tego sił przybywa. Zabawy zachęcające do zdrowego odżywiania się	marzec	Zabawy ruchowe i improwizacje taneczne do piosenek traktujących o zdrowiu. Zabawa ruchowa „Zdrowe – niezdrowe”. Zimowe menu małego sportowca.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.1.3
Raz na ludowo. Tradycyjne zabawy rytmiczno-taneczne	kwiecień	Zabawa ludowa ze śpiewem „Beczy koza”. Taniec ludowy – trojak. Zabawa „Polecenia w przerwie”.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.3.3, IX.3.4
Na wiosennej łące. Zabawy bieżne	kwiecień	Zabawa „Chodzi bocian po łące”. Zabawa bieżna „Długonogi berek”. Opowieść ruchowa „Wiosną na łące”. Pokonywanie toru przeszkód.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.2.2
Rytmiczne kozłowanie. Zabawy z kozłowaniem	kwiecień	Kozłowanie w pozycji siedzącej, pod kolanami; tocenie piłki z ręki do ręki. Kozłowanie piłki na różnych wysokościach. Pokonywanie różnorodnych przeszkód górą i dołem z kozłowaniem. Rytmiczne, zgodne z muzyką kozłowanie piłki (kto dłużej).	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.3.5
Wspólne muzykowanie. Zabawy rytmiczno-taneczne	kwiecień	Zabawa naśladowcza ze śpiewem „Jestem muzykantem konszabelantem”. „Gdzie jest dzwoneczek?”. Wspólne muzykowanie na instrumentach perkusyjnych połączone z improwizacją taneczno-ruchową.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.3.3, IX.3.4

Dzieci lubią ćwiczyć. Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa z czasie ćwiczeń indywidualnych	kwiecień	Ćwiczenia indywidualne z przyborami, uwzględniające potrzeby i zainteresowania dzieci. Zasady bezpiecznego dla siebie i innych wykonywania ćwiczeń indywidualnych.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.2.6, IX.3.3, IX.3.4
Pobawmy się razem. Nauka współdziałania i przestrzegania reguł	kwiecień	Zabawa organizacyjno-porządkowa „Kto zajmie krzesło”. Zabawa ruchowa „Pająk i muchy”. Zabawa organizacyjno-porządkowa „Dzień i noc”. Zabawa organizacyjno-porządkowa „Dzieci do domu, dzieci na spacer”. Zabawa „Zaczarowany las”.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.3.3, IX.3.4
Zmierzyć się z przeszkodą. Ćwiczenia w pokonywaniu przeszkód naturalnych i sztucznych	kwiecień	Ćwiczenia doskonalące podstawowe zdolności ruchowe i wybrane cechy motoryczne (przeskoki, biegi, reakcje na sygnały, chwyt, rzuty). Marsz z pokonywaniem toru przeszkód (punktowanie precyzji i szybkości wykonanych zadań). Samoocena wykonanych ćwiczeń (co było dla mnie najtrudniejsze?).	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.2.2
Lekcja skakania. Zabawy poprawiające koordynację, skoczność wzmacniające mięśnie nóg i rąk	kwiecień	Przeskakiwanie jednonóż przez kolejne przeszkody (np. leżących kolegów). Skoki przez obręcz. Zabawy ze skakanką – nawijanie na skakankę i próby podskoków obunóż, zawiązywanie supła na skakance. Skoki przez naprężoną skakankę, na wysokości wyznaczonej przez dziecko. Próby indywidualnych skoków przez skakankę. Przechodzenie przez skakankę „skrzyżowaną”.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.2.2
Tradycyjne zabawy wielkanocne. Zabawy i ćwiczenia rytmiczno-taneczne	kwiecień	Zabawy z naśladowaniem rytmu. Tradycyjne zabawy wielkanocne. Improwizacje taneczne.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.3.3, IX.3.4
Mistrzowie piłki. Doskonalenie technik gier zespołowych	kwiecień	Toczenie piłki nogą po boisku. Przyjęcie nogą toczącej się piłki (lekko podanej przez partnera). Przyjęcie wewnętrzną częścią stopy toczącej się wolno piłki lekarskiej (1 kg). Wyścig rzędów z prowadzeniem piłki wewnętrznym podbiciem.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.3.5
Gotowi na orliki. Doskonalenie umiejętności gry w piłkę nożną	kwiecień	Wyścig rzędów z toczeniem piłki nogą. Zatrzymanie toczącej się piłki nogą. Elementy gry w minipiłkę nożną – uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy. Strzał do bramki. Mecz minipiłki nożnej.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.3.5
Lista przebojów. Zabawy rytmiczno-taneczne ze śpiewem	kwiecień	Zabawy muzyczno-taneczne ze zmiennym rytmem „Hop na gazetę”. Powtórzenie poznanych w klasie I zabaw tanecznych ze śpiewem. Konkurs – nasza ulubiona zabawa (wytypowanie zabaw, głosowanie).	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.3.3, IX.3.4
Wiosenna gimnastyka. Zabawy i ćwiczenia gimnastyczne w domu i na powietrzu	maj	Codzienna gimnastyka jako ważny element zapobiegania chorobom – przygotowywanie zestawów ćwiczeń gimnastycznych do wykonywania w domu w okresie zimowym. Wykonywanie ćwiczeń z komentarzem dotyczącym dobierania stroju stosownego do pory roku i pogody. Zdrowe żywienie – konstruowanie jadłospisu na wiosenne dni (z elementami zabaw ruchowych, dramowych).	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.1.1

Piłka w powietrzu. Wdrażanie do gier zespołowych	maj	Wyścig rzędów z prowadzeniem piłki wewnętrznym podbiciem nogi. Ćwiczenia w uderzaniu piłki nogą: lekkie uderzenie piłki do przodu, podbiegnięcie i ponowne uderzenie; uderzenie piłki w marszu (piłka w miejscu); uderzenie piłki w biegu (piłka w miejscu); strzał piłką w kierunku bramki (z miejsca). Mecz minipiłki nożnej.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.3.5
Deszcz piłek. Wdrażanie do przestrzegania zasad fair play	maj	Zabawa ruchowa (np. "Deszcz piłek"). Ćwiczenia w wystawianiu piłki (odbicie sposobem górnym). Ćwiczenia w nagrywaniu piłki (odbicie sposobem dolnym). Przypomnienie zasad minisiatkówki. Mecze w małych drużynach z zachowaniem zasad uczciwej rywalizacji (rytualne okrzyki, przywitanie drużyn, podziękowanie za grę, gratulacje).	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.3.5
Jak tancerze. Zabawy utrwalające wybrane elementy tańców	maj	Rytmiczna zabawa ruchowa „Bęben i bębenek”. Ćwiczenie szybkiej reakcji ruchowej na usłyszany sygnał („Obroty”, „Podskoki”, „Figury”, „Karuzela”). Swobodne interpretacje ruchowe tematów rytmicznych. Powtórzenie podstawowych kroków poznanych tańców, tańczenie pojedynczo, parami, w kole, w rzędach. Zabawy taneczne przy muzyce („Grozik”, „Nie chcę cię znać”, „Polka lubelska”).	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.3.3, IX.3.4
Majówka w górach. Pokonywanie toru przeszkód, podskoki jednonóż i obunóż	maj	„Na górskim szlaku” – zabawa z przeskakiwaniem jednonóż i obunóż. Zabawa skoczna „Skok przez strumyk”. Skoki w określonym rytmie, rytmie własnego ciała, na przemian „ku górze”, „ku ziemi”. Skoki przez skakankę indywidualne, grupowe (długa lina). Przeskakiwanie nad kręcącą się skakanką.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.2.2
Przed nami przygoda. Bieg terenowy z pokonywaniem przeszkód	maj	Ćwiczenia doskonalące podstawowe zdolności ruchowe i wybrane cechy motoryczne (przeskoki, biegi, reakcje na sygnały, chwyt, rzuty). Bieg z pokonywaniem toru przeszkód (punktowanie precyzji i szybkości wykonanych zadań). Samoocena wykonanych ćwiczeń (co było dla mnie najtrudniejsze?).	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.2.2
Zwinny jak lis. Bieg z omijaniem przeszkód	maj	Biegi w rzędach z omijaniem przeszkód (woreczków) – ćwiczenie zwinności. Bieg-słalom między ustawionymi przeszkodami (krzeselka, piłki). Zawody w rzędach: sztafeta – bieg slalomowy z przeszkodami (zwinność i szybkość).	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.2.2
Mądre dzieci jadą na wycieczkę. Spotkanie z pielęgniarką	maj	Ruch na świeżym powietrzu warunkiem zachowania zdrowia – przygotowujemy się do wyprawy rowerowej – ćwiczenia mięśni nóg. Pogadanka pielęgniarki na temat lekarstw.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.1.3
Dzieci pomagają dzieciom. Uświadomienie różnorodnych potencjałów dzieci	maj	Zabawa ruchowa „Róbcie to, co ja”. Indywidualne prezentacje osiągnięć w sztukach cyrkowych. „Raz pomagam, raz potrzebuję pomocy” – zabawy w parach. „Kura i kurczęta” – zabawy ruchowe, symulacyjne, uczące empatii.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.1.6

Hurra, gramy! Doskonalenie umiejętności rzutnych	czerwiec	„Siatkówka rzucona” – minigra drużynowa. Odbijanie piłki plażowej w kręgu – ćwiczenie różnych sposobów odbijania. Kiedy można zdobyć punkt dla drużyny? – zasady gry w siatkówkę. Próby gry w minisiatkówkę – zastosowanie poznanych zasad w praktyce.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.3.3, IX.3.4
Gram, bo lubię! Doskonalenie umiejętności uczestniczenia w minigrach sportowych	czerwiec	Przypomnienie zasad poznanych minigier sportowych. Najpopularniejsza minigra w naszej klasie – plebiscyt. Minimecze drużynowe.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.3.3, IX.3.4
Kto biega, ten zdrow. Pokonywanie przeszkód naturalnych	czerwiec	Ćwiczenia i zabawy bieżne i skoczne (skakanka, klepacz). Bieg w kole w tempie wyznaczonym przez N. gwizdkiem. Przygotowanie do codziennego, wakacyjnego biegania – bieg na wyznaczoną odległość na przemian z chodem.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.2.2
Dzieci idą z klasą. Przestrzeganie zasad ruchu drogowego	czerwiec	Planowanie wycieczki po okolicy z uwzględnieniem miejsc niebezpiecznych. Przypomnienie zasad bezpiecznego poruszania się po drogach w zorganizowanej grupie. Wycieczka klasowa, np. do biblioteki miejskiej.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.2.2, IX.3.3
Dzieci żonglują światem. Rzuty, chwyt i balansowanie nietypowymi przyborami	czerwiec	Doskonalenie poznanych technik żonglowania. Żonglowanie nietypowymi przyborami: owocami, elementami garderoby (kaptcie, nakrycia głowy), przyborami szkolnymi (kredki, piórnik, temperówki). Próby balansowania nietypowymi przyborami.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.2.3
Trening sztukmistrzów. Ćwiczenia indywidualne w żonglowaniu różnymi przedmiotami	czerwiec	Przygotowanie prezentacji na zakończenie roku szkolnego. Ustalenie kolejności i ćwiczenia w precyzyjnym wykonywaniu trików.	Wychowanie fizyczne 1-3	1	IX.2.3