|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Temat dnia | **Blok tematyczny** | Treść zajęć edukacyjnych | **Edukacja** | **Liczba godzin** | **Podstawa programowa** | **Zasoby prywatne** | **Zasoby publiczne** |
| 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 chwyty 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 nieznane. 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 taśma klejąca 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 rakietką 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-ruchwa „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 „Walą się mury”. Zabawy z pełzaniem 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 pełzaniem 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 chwyty – 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 | Fragmenty 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, klaśnięciu 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 lekarstw. 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  wyskoku. | 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”. Wlementy gry w  minipiłkę ręczną – poruszanie się po boisku z  podawaniem piłki. Rzuty do bramki z  wyskoku. 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: „Grozik”, „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 toczeniem 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  chwytanie 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; toczenie 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, chwyty, 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 zabawa 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, chwyty, 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-slalom między ustawionymi przeszkodami (krzesełka, 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 rzucana” – 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 zdrów. Pokonywanie przeszkód naturalnych | czerwiec | Ćwiczenia i zabawy bieżne i skoczne (skakanka, klepacz). Bieg w kole w tempie wyznaczanym 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, chwyty i balansowanie nietypowymi przyborami | czerwiec | Doskonalenie poznanych technik żonglowania. Żonglowanie nietypowymi przyborami: owocami, elementami garderoby (kapcie, nakrycia głowy), przyborami szkolnymi (kredki, piórniki, 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 |   |   |