

# **Wymagania edukacyjne dla uczniów klasy III**

## **Edukacja wczesnoszkolna**

**Program „Nowi Tropiciele”- wyd. WSiP**

**Rok szkolny 2025/2026**

### **EDUKACJA POLONISTYCZNA**

#### **Słuchanie**

- Słuchanie dłuższych wypowiedzi nauczyciela, uczniów, nagrań monologów i dialogów aktorów jako przykładów właściwego wysławiania się w języku ojczystym.
- Uważne słuchanie czytanych tekstów w celu zapamiętania, a następnie jak najwierniejszego odtworzenia ich treści.
- Słuchanie poleceń i dokładne ich wykonywanie.
- Zachowanie kultury słuchania – życzliwe nastawienie do mówiącego; uszanowanie wyrażanych przez niego poglądów; cierpliwe wysłuchanie wypowiedzi do końca, nieprzerywanie jej; skupione słuchanie informacji przekazywanych w rozmowie telefonicznej.

#### **Mówienie**

- Formułowanie pytań i odpowiedzi na pytania.
- Swobodne, dłuższe, logicznie powiązane wypowiedzi na temat bieżących wydarzeń, czytanych tekstów i oglądanych ilustracji, filmów.
- Relacjonowanie wydarzeń bieżącego życia jako przygotowanie do sprawozdania.
- Opowiadanie przebiegu wydarzeń w utworze literackim, filmie, widowisku teatralnym, w komiksie.
- Zdawanie sprawy z treści krótkiego tekstu po cichym jego przeczytaniu.
- Układanie twórczych opowiadań – komponowanie początku i zakończenia na podstawie fragmentu utworu bądź ilustracji.
- Opisywanie przedmiotów i osób z otoczenia – przedstawionych na obrazku (lub za pomocą dzieła plastycznego).
- Ćwiczenia w mowie dialogowej – odgrywanie różnych scenek rodzajowych, rozmów telefonicznych; umiejętność wchodzenia w rolę.
- Doskonalenie poprawności gramatycznej wypowiedzi.
- Dbłość o kulturę mówienia – mówienie zwarte, wyraziste, logiczne, na temat; powstrzymywanie się od sądów pochopnych, nieprawdziwych lub wyrządzających komuś krzywdę; podejmowanie próby obrony własnego zdania; doskonalenie właściwej artykulacji i akcentowania.

#### **Czytanie**

- Poprawne, płynne, wyraziste czytanie opowiadań i wierszy.
- Wdrażanie podczas czytania do uwzględniania akcentu logicznego i intonacji odpowiadającej treści czytanego tekstu; zwracanie uwagi na odmienny sposób czytania dialogu.
- Czytanie ciche ze szczególnym zwróceniem uwagi na zrozumienie treści.
- Wygłaszanie wierszy z odpowiednią intonacją oraz z zachowaniem rytmu.
- Praktyczne rozróżnianie utworów pisanych prozą i wierszem; rozpoznawanie zwrotki.

- Wspólne przeczytanie fragmentów lektur wybranych z zestawu.
- Zachęcanie do samodzielnego czytania książek i czasopism dziecięcych oraz korzystania z innych źródeł wiedzy (encyklopedia, słownik, leksykon, internet).

### Pisanie

- Doskonalenie płynności i szybkości pisania.
- Dbłość o czytelne i estetyczne pismo, o właściwą wielkość liter, równomierne odstępy między literami i wyrazami, właściwe rozmieszczenie tekstu na stronicy, stosowanie akapitów.
- Samodzielne przepisywanie wyrazów, zdań, krótkich tekstów.
- Podpisywanie obrazków całymi zdaniami.
- Pisanie z pamięci i ze słuchu wyrazów i zdań kształcących poprawność ortograficzną.
- Zbiorowe i indywidualne redagowanie kilkuzdaniowej wypowiedzi na dany temat.
- Wspólne i samodzielne układanie i zapisywanie krótkich opowiadań na podstawie wydarzeń lub obrazka.
- Zbiorowe i indywidualne układanie i zapisywanie krótkich opowiadań i opisów przedmiotów oraz osób.
- Zbiorowe redagowanie notatek do kroniki klasowej.
- Indywidualne pisanie życzeń, ogłoszeń, listów, zawiadomień i zaproszeń.
- Tworzenie i pisanie swobodnych tekstów.
- Pisanie krótkich tekstów z wykorzystaniem aplikacji komputerowych.

### Ortografia

- Utrwalanie pisowni wyrazów z **ó** i **rz** wymiennym.
- Pisownia wyrazów z **h**, **ó** i **rz** niewymiennym z zakresu słownictwa uczniów.
- Pisanie wyrazów z końcówkami: -ów, -ówka oraz -uje.
- Pisownia wyrazów z **ę**, **ą** ze szczególnym uwzględnieniem form czasownika w czasie przeszłym (wziął, wzięła).
- Pisownia liczebników (trzy, trzydzieści pięć).
- Wielka litera w imionach, nazwiskach, nazwach państw, miast, rzek, ulic oraz w tytułach dzieł itp.
- Przecinek podczas wyliczania.
- Zapisywanie **nie** z osobowymi formami czasownika; pisownia **nie** z przymiotnikami.
- Pisanie wyrazów z utratą dźwięczności w środku wyrazu (*wrózka, babka*).
- Poprawne przenoszenie części wyrazu do następnego wiersza.
- Posługiwanie się znajomością alfabetu podczas porządkowania wyrazów według kolejności pierwszej i drugiej litery.
- Zachęcanie do samodzielnego korzystania ze słownika ortograficznego, wdrażanie do samokontroli.
- Kształcenie nawyku stosowania zasad ortograficznych oraz zapisywania polskich liter ze zmiękczeniami diakrytycznymi w codziennym komunikowaniu się w korespondencji elektronicznej (komunikatory, czaty, e-maile, sms-y)

### Kształcenie językowe

- Rozpoznawanie i układanie zdań pojedynczych oznajmujących, pytających i rozkazujących.
- Rozwijanie pojedynczych zdań nierozwiniętych.
- Liczba pojedyncza i mnoga rzeczownika.
- Czasy czasownika: teraźniejszy, przeszły i przyszły.
- Przymiotniki jako wyrazy oznaczające cechy osób, zwierząt, roślin i rzeczy.
- Zgodność form rzeczownika i czasownika oraz rzeczownika i przymiotnika w zdaniu.
- Liczebnik jako oznaczenie liczby i kolejności przedmiotów.

## Wiedza o literaturze

- Odróżnianie prozy od wierszy.
- Używanie terminów (bez ich definiowania): *baśń, bajka, legenda, opowiadanie, opis, komiks*.
- Wyodrębnianie zdarzeń istotnych, ustalanie ich kolejności i wzajemnej zależności; wskazywanie zdarzeń mających wpływ na postępowanie bohatera i zmianę tego postępowania; wyszukiwanie w tekście opisów; odróżnianie zdarzeń realistycznych od fantastycznych.
- Wyróżnianie postaci realistycznych i fantastycznych, pierwszo- i drugoplanowych; głównych i drugorzędnych; wyszukiwanie opisu charakterystycznych cech bohaterów; ocena ich postępowania.
- Odczytywanie nastroju utworu poetyckiego i pisanego prozą; próba określania, jakie środki poetyckie i językowe wyrażają ten nastrój.

## Słownictwo

- Systematyczne wzbogacanie zasobu czynnego słownika dziecka przez wprowadzanie nowych słów z zakresu edukacji przyrodniczej, społecznej, artystycznej, technicznej, matematycznej i innych; wdrażanie do używania nowo poznanych słów.
- Wyszukiwanie słów o znaczeniu podobnym (synonimy), przeciwnym (antonimy).
- Tworzenie wyrazów pokrewnych.
- Poznawanie i praktyczne stosowanie przysłów, porównań (*pracowity jak mrówka*).

## Samokształcenie

- Próby samodzielnego zapisywania poznawanych wyrazów.
- Korzystanie ze słownika ortograficznego.
- Korzystanie z różnych źródeł informacji, np. atlasów, słowników, czasopism, internetu.
- Wybieranie odpowiednich dla siebie strategii uczenia się.

# EDUKACJA MATEMATYCZNA

## Stosunki przestrzenne

- Utrwalanie umiejętności określania swojego usytuowania w przestrzeni.
- Określanie położenia przedmiotów względem obserwatora oraz względem innych obiektów.
- Doskonalenie umiejętności wyznaczania kierunków na kartce papieru i w przestrzeni: na lewo – na prawo, do przodu – do tyłu, na dół – do góry.
- Poprawne stosowanie kierunków pośrednich, np. w górnym prawym rogu, z lewej strony w dolnym rogu.
- Ocenianie odległości między obiektami; mierzenie linijką niewielkich odległości.
- Używanie ze zrozumieniem przyimków, np.: *za, pod, nad, od, do wewnątrz, na zewnątrz, obok, w, zza*.

## Cechy wielkościowe

- Porównywanie dwóch, trzech przedmiotów według wybranej cechy: grubość, długość, szerokość, wysokość, ciężar, prędkość itp.
- Ustawianie przedmiotów według wielkości od najmniejszego do największego i na odwrót.
- Porównywanie liczb i porządkowanie ich w ciągach rosnących lub malejących.
- Rozumienie liczb i ich własności

## Liczby w zakresie 100

- Doskonalenie umiejętności dodawania i odejmowania liczb dwucyfrowych w zakresie 100.
- Biegle pamięciowe mnożenie i dzielenie liczb w zakresie tabliczki mnożenia.
- Dostrzeganie związku dodawania z odejmowaniem i mnożenia z dzieleniem.
- Wprowadzenie pojęć: *całość, połowa, ćwierć*.

## Liczby w zakresie 1000

- Liczenie do 1000 pełnymi setkami.
- Zapoznanie ze strukturą liczb trzycyfrowych.
- Zapisywanie liczb trzycyfrowych cyframi arabskimi.
- Wskazywanie w liczbie trzycyfrowej cyfr: jedności, dziesiątek, setek.
- Poprawne odczytywanie liczb trzycyfrowych.
- Porównywanie liczb; porządkowanie ich w ustalone ciągi liczbowe: rosnące, malejące.
- **Rozszerzenie zakresu liczbowego do 1 000 000**
- Liczenie tysiącami do 10 000.
- Struktura liczb czterocyfrowych.
- Wskazywanie w liczbie czterocyfrowej cyfry: jedności, dziesiątek, setek, tysięcy.
- Porównywanie liczb czterocyfrowych.
- Poprawne odczytywanie liczb czterocyfrowych.
- Zapisywanie i odczytywanie wybranych liczb pięciocyfrowych.
- Pojęcie *miliona*

## Działania na liczbach w zakresie 100

- Utrwalanie dodawania i odejmowania liczb jedno- i dwucyfrowych z przekraczaniem progu dziesiątkowego.
- Mnożenie i dzielenie w zakresie całej tabliczki mnożenia.
- Mnożenie liczby dwucyfrowej przez 2.
- Działania na wyrażeniach dwumianowanych, np. 1 zł 20 gr + 3 zł 15 gr; 2 h 20 min – 15 min.
- Realizacja wybranych działań za pomocą prostych aplikacji komputerowych.

### Działania na liczbach w zakresie 1000

- Dodawanie i odejmowanie pełnych setek.
- Dodawanie i odejmowanie pełnych dziesiątek z przekroczeniem progu setek.
- Dodawanie i odejmowanie liczb bez przekraczania i z przekroczeniem progu setek.
- Mnożenie liczby dwucyfrowej przez 10 i przez 100.

### Działania na liczbach w zakresie 1 000 000

- Dodawanie i odejmowanie pełnych tysięcy; dodawanie i odejmowanie liczb czterocyfrowych bez przekraczania progu dziesiątkowego.
- Mnożenie i dzielenie liczb czterocyfrowych przez 2.

## Czytanie tekstów matematycznych

- Rozwiązywanie zadań tekstowych prostych i złożonych; standardowych i niestandardowych.
- Dokonywanie analizy treści zadania.
- Wskazywanie w treści zadania: danych liczbowych, niewiadomych, warunków rozwiązania, związków między danymi i szukanymi wielkościami.
- Udzielenie odpowiedzi adekwatnej do postawionego w zadaniu pytania.

## Pojęcia geometryczne

- Utrwalanie pojęć: *figura geometryczna*, *wielokąt*, *trójkąt*, *prostokąt*, *kwadrat*.
- Dostrzeganie jednych figur w drugich.
- Budowanie jednych figur z drugich.
- Obliczanie obwodu dowolnej figury geometrycznej.
- Obliczanie obwodu prostokąta.
- Obliczanie obwodu kwadratu.
- Obliczanie obwodu trójkąta.
- Dostrzeganie symetrii w figurach geometrycznych.
- Stosowanie matematyki w sytuacjach życiowych

## Zbiory

- • Kształcenie umiejętności grupowania przedmiotów według jednej cechy, dwóch lub kilku cech.
- Tworzenie zbiorów przedmiotów zgodnie z podanym warunkiem; ustalanie warunku spełnianego przez elementy wskazanego zbioru.
- Tworzenie zbiorów liczb, np. zbiór liczb jednocyfrowych, zbiór liczb dwucyfrowych, zbiór liczb parzystych (w aktualnie realizowanym zakresie liczbowym).
- Stosowanie schematów Venna do obrazowania treści zadań tekstowych.
- Wykorzystywanie gier planszowych, szachów do rozwijania umiejętności myślenia strategicznego.

## Pomiary

- **Czas kalendarzowy**
- Biegłe posługiwanie się nazwami dni tygodnia; wymienianie ich we właściwej kolejności.
- Nazwy kolejnych miesięcy; rozumienie pojęć: *miesiąc*, *kwartał*, *pół roku*, *rok*, *pora roku*.
- Pisanie dat; umiejętne posługiwanie się kalendarzem; wyszukiwanie w kalendarzu wskazanych dni, świąt, rocznic.
- Wykonywanie łatwych obliczeń upływu czasu kalendarzowego.
- Odczytywanie i zapisywanie znaków rzymskich co najmniej do XII.
- **Czas zegarowy**
- Odczytywanie wskazań zegara; określanie czasu w systemie 12- i 24-godzinny.
- Wykonywanie łatwych obliczeń upływu czasu odmierzanego zegarem.
- Wprowadzenie pojęcia *sekunda*.
- Zamiana godzin na minuty, minut na sekundy i odwrotnie.
- **Długość**
- Mierzenie długości, szerokości, wysokości różnych przedmiotów za pomocą linijki, metra krawieckiego, stolarskiego.
- Stosowanie jednostek miary długości: *metr*, *centymetr*, *milimetr*.
- Wprowadzenie pojęcia *kilometr*.
- Rozwiązywanie zadań tekstowych na obliczanie długości, odległości.

## Masa

- Ważenie przedmiotów.
- Wprowadzenie pojęcia *gram*.
- Wykonywanie obliczeń, w których występują jednostki masy: *kilogram*, *dekagram*, *gram*.
- Wprowadzenie pojęcia *tona*.
- **Pojemność**
- Rozumienie pojęć: *litr*, *pół litra*, *ćwierć litra*.

- Odmierzanie płynów w wyróżnionych jednostkach.
- **Temperatura**
- Odczytywanie wskazań termometru.
- Obliczanie różnicy temperatur.
- **Obliczenia pieniężne**
- Znajomość nominałów polskich banknotów oraz monet.
- Zamiana złotych na grosze i odwrotnie.
- Rozumienie siły nabywczej poszczególnych monet i banknotów.
- Rozwiązywanie zadań na obliczenia pieniężne.

## EDUKACJA SPOŁECZNA

Rozumienie środowiska społecznego

### **Dziecko jako jednostka społeczna**

- Dostrzeganie swojej indywidualności w sferze:
  - fizycznej – podawanie nazw części ciała, narządów wewnętrznych i określanie ich funkcji; odkrywanie możliwości poszczególnych części swojego ciała (np. *Szybko biegam, Moje ręce są silne*);
  - zmysłowej – określanie roli poszczególnych zmysłów w poznawaniu świata: oko – kolory; ucho – dźwięki, nos – zapachy, ręka – dotyk, język – smak; porównywanie sprawności swoich zmysłów ze sprawnością zmysłów innych dzieci; ćwiczenie doskonałości zmysłów;
  - emocjonalnej – rozpoznawanie i nazywanie różnych emocji; wyrażanie własnych stanów emocjonalnych w formach werbalnych i niewerbalnych; zdobywanie umiejętności hamowania emocji negatywnych, zachowań agresywnych; podejmowanie próby negocjowania w sytuacjach konfliktowych;
  - intelektualnej – nabywanie umiejętności śledzenia swoich myśli; przełamywania stereotypów myślenia; wymyślanie nowych rzeczy.
- Poczucie własnej wartości – dostrzeganie przez dziecko, w czym jest dobre, w czym najlepsze; dostrzeganie sytuacji, w których jest ważne i potrzebne; okazywanie dumy z siebie i swoich czynów, ale nie zarozumiałości.
- **Dziecko jako członek rodziny**
- Identyfikowanie się z rodziną i jej tradycjami:
  - próba wykonania drzewa genealogicznego swojej rodziny; poznawanie jej historii; określanie przydatności zawodów wykonywanych przez członków rodziny; poznawanie rodzinnych tradycji; chętnie uczestniczenie w uroczystościach rodzinnych;
  - kontynuowanie rodzinnych zainteresowań.
- Tworzenie życzliwych więzi rodzinnych:
  - okazywanie przywiązania do rodziny, szacunku do rodziców i dziadków; wczuwanie się w ich stany emocjonalne; interesowanie się ich radościami, troskami i kłopotami;
  - opiekowanie się młodszym rodzeństwem, chorymi i starszymi członkami rodziny; zgodne użytkowanie wspólnych zabawek i innych przedmiotów;
  - umiejętne godzenie własnych potrzeb z potrzebami pozostałych członków rodziny;
  - respektowanie zasad i umów obowiązujących w rodzinie;
  - rozmawianie z domownikami o problemach swoich i problemach innych domowników; umiejętność podejmowania decyzji korzystnych dla wszystkich członków rodziny;
  - komunikowanie się z członkami rodziny za pomocą nowych technologii.
- Podejmowanie i wypełnianie obowiązków domowych:
  - wywiązywanie się ze stałych obowiązków domowych bez przypominania o ich wykonaniu;

- utrzymywanie w porządku swojego pokoju i swoich rzeczy; wspólne troszczenie się o estetykę mieszkania i otoczenia; – umiejętne gospodarowanie czasem tak, by było w nim miejsce na zabawę, pracę i odpoczynek.

#### **Dziecko jako członek społeczności szkolnej**

- Dziecko jako uczeń:
- systematyczne poznawanie praw i obowiązków ucznia; pomaganie nauczycielowi w przygotowaniu pomocy dydaktycznych; sumienne pełnienie dyżurów w klasie; poszanowanie podręczników, przyborów szkolnych, sumienne wykonywanie powierzonych zadań edukacyjnych i organizacyjnych; odpowiednie zachowywanie się w klasie, w szatni, szkolnej świetlicy, bibliotece itp.
- rozbudzanie ciekawości poznawczej i cierpliwości w dochodzeniu do wiedzy;
- traktowanie nauki szkolnej nie tylko jako obowiązku, ale także jako przyjemności;
- poznawanie, jak uczą się dzieci w innych krajach, w szczególności w kraju nauczanego języka; – zdobywanie umiejętności korzystania z różnych źródeł informacji; – uczenie się właściwej reakcji emocjonalnej na sukces lub porażkę.
- Dziecko jako członek społeczności klasowej:
- utrzymywanie serdecznych stosunków z innymi dziećmi w klasie; okazywanie sobie życzliwości; zaprzyjaźnianie się;
- stosowanie zwrotów grzecznościowych (*przepraszam, proszę, dziękuję*) w kontaktach z uczniami;
- sprawianie radości koleżankom i kolegom, składanie im życzeń imieninowych, wykonanych osobiście upominków;
- opiekowanie się dziećmi potrzebującymi pomocy; pamiętanie o chorym koledze lub chorej koleżance;
- unikanie krzyku, kłótni i innych zachowań agresywnych w kontaktach z dziećmi; – poszanowanie cudzej własności i wytworów pracy koleżanek i kolegów; – komunikowanie się z innymi dziećmi za pomocą nowych technologii.

#### **Orientacja w czasie historycznym**

##### **Wiedza o kraju ojczystym**

- Poznawanie historii swojego miasta, regionu i związanych z nią legend.
- Zdobywanie wiedzy o ważnych dla Polski wydarzeniach historycznych; uczestniczenie w obchodach ich rocznic.
- Poznawanie ciekawych i ważnych ludzi dla kraju i regionu.
- Rozumienie ważności kontaktów sąsiedzkich.
- Rozumienie doniosłości świąt państwowych (ogłoszenie Konstytucji 3 maja, odzyskanie niepodległości 11 listopada).
- Poznawanie sławnych Polaków.
- Uczestniczenie w uroczystościach mających związek ze świętami narodowymi oraz ważnymi rocznicami historycznymi.

## **EDUKACJA PRZYRODNICZA**

### **Rozumienie środowiska przyrodniczego**

#### **Jesień**

- W klasowym kąci przyrody:
- opiekowanie się hodowanymi roślinami i zwierzętami; zbieranie nowych okazów przyrody

- ożywionej;
- kolekcjonowanie różnego rodzaju skał (wapień, marmur, granit, piaskowiec) i poznawanie ich praktycznego zastosowania; poznawanie surowców mineralnych (sól kamienna, węgiel kamienny, ruda żelaza) charakterystycznych dla zamieszkiwanego regionu; podawanie nazw i określanie ich właściwości;
- doświadczenia związane ze zmianami stanu skupienia wody; filtrowanie wody; – prowadzenie kalendarza pogody.
- W ogrodzie:
  - zbieranie warzyw; wyróżnianie ich części jadalnych; wartości odżywcze warzyw; surówki; różne sposoby przechowywania warzyw (suszenie, kiszenie, zamrażanie, przesypywanie piaskiem), przetwory (soki, sałatki, przeciery); – budowa rośliny: korzeń, liście, łodyga, kwiat, owoce.
- W sadzie:
  - sposoby zbierania i przechowywania owoców; higiena spożywania owoców; wartości odżywcze; sałatki owocowe; przetwory (kompoty, dżemy, soki); rola witamin w rozwoju organizmu.
- W lesie:
  - trzy warstwy roślinności w lesie: runo (mchy, paprocie, borówki, jagody, grzyby), podszyt (krzewy i młode drzewa), drzewa wysokie;
  - zbieranie grzybów;
  - ptaki leśne: dzięcioł, kukułka; odlot ptaków na zimę;
  - zwierzęta roślinożerne, np. zając, ślimak, wiewiórka, sarna; zwierzęta mięsożerne, np. jeź, kuna, wilk; łańcuch pokarmowy w przyrodzie;
  - znaczenie lasu dla ludzi i zwierząt; kultura zachowania się w lesie; ochrona lasów.
- Na polu:
  - zbieranie plonów: zbóż, ziemniaków, buraków cukrowych;
  - jesienna orka i siew zbóż ozimych;
  - rodzaje zbóż: żyto, pszenica, jęczmień, owies; roz poznawanie ich po kłosach i ziarnach; znaczenie dla człowieka (mąka, kasza, płatki owsiane) i zwierząt hodowlanych (pasza); historia chleba; zboża innych kontynentów (np. ryż, proso); przygotowanie müsli;
  - rośliny oleiste: słonecznik, rzepak, mak, dynia, soja;
  - rośliny okopowe: ziemniak, burak (ćwikłowy, cukrowy, pastewny), marchew, rzepa; – jesienna orka i siew zbóż ozimych; nazwy maszyn i narzędzi rolniczych.
- **Zima**
  - W klasowym kąci przyrody:
    - systematyczna opieka nad uprawami i hodowlami;
    - doświadczenie z zamarzaniem wody w butelce (woda zamarzając, powiększa swoją objętość).
  - W parku lub w lesie:
    - odpoczynek przyrody; znaczenie pokrywy śnieżnej dla roślin i zwierząt; zmiany w wyglądzie zwierząt (gęstnienie sierści, zmiana koloru sierści);
    - konieczność dokarmiania zwierząt, poznawanie zwierząt chronionych;
    - systematyczne dokarmianie ptaków owocami zebranymi jesienią; rozpoznawanie ptaków gromadzących się w miejscu dokarmiania (sikora, wróbel, kruk, sroka, wrona, gil).
    - W gospodarstwie domowym – zwierzęta gospodarskie i ich znaczenie dla człowieka.
    - W ogrodzie zoologicznym – poznawanie wybranych zwierząt egzotycznych (nazwa, charakterystyczny wygląd, sposób poruszania się i odżywiania, cechy ich prawdziwego środowiska).
    - W palmiarni – poznawanie wybranych roślin egzotycznych (ich naturalne środowisko; rozpoznawanie i wymienianie nazw wybranych owoców egzotycznych).
- **Wiosna**

- W klasowym kącie przyrody:
  - hodowanie roślin cebulowych (cebula, tulipan, hiacynt, żonkil itp.);
  - badanie własności gliny i piasku;
  - doświadczenia na zrozumienie trzech stanów skupienia wody oraz zachowania się niektórych przedmiotów i substancji w wodzie (np. tonięcie – pływanie po powierzchni; rozpuszczanie się soli, cukru, ale nie piasku).
  - W ogrodzie:
    - rozróżnianie chwastów np.: oset, pokrzywa, perz, skrzyp, komosa, rdest, tasznik, gwiazdnica;
    - rozpoznawanie i podawanie nazw roślin kwitnących wiosną (krokus, bratek, żonkil, narcyz, tulipan, szafirek, hiacynt itp.); poznawanie roślin chronionych;
    - obserwowanie wyglądu i zachowania takich zwierząt, jak: mrówka, dżdżownica, pszczoła, osa, trzmiel, motyl.
  - W sadzie:
    - prace pielęgnacyjne w sadzie: bielienie i przycinanie drzew;
    - budowa kwiatu: kielich, płatek korony, słupek i pręciki; powstawanie owoców, rola owadów w zapylaniu kwiatów.
  - W parku lub w lesie:
    - powrót ptaków, zakładanie gniazd, opieka nad pisklętami; – znaczenie lasu dla ludzi i zwierząt; dbanie o czystość lasów; – zasady zachowania się w lesie.
  - Na łące:
    - rozpoznawanie ziół leczniczych: mięta, rumianek, dziurawiec, babka itp.;
    - zwierzęta spotykane na łące: zając, mysz, liczne owady, niektóre ptaki;
    - łąka jako miejsce pożywienia dla roślinożernych zwierząt hodowlanych: krowy, kozy, owce, konia.
  - Na łące:
    - rozpoznawanie ziół leczniczych: mięta, rumianek, dziurawiec, babka itp.;
    - zwierzęta spotykane na łące: zając, mysz, liczne owady, niektóre ptaki;
    - łąka jako miejsce pożywienia dla roślinożernych zwierząt hodowlanych: krowy, kozy, owce, konia.
  - Na polu:
    - prace polowe: orka, siew zbóż, sadzenie ziemniaków; – przylot skowronków.
  - W zbiorniku wodnym:
    - warunki życia w wodzie (jezioro, rzeka, morze) – temperatura, dostęp światła, zawartość tlenu;
    - rośliny ziemnowodne (trzcina, pałka, sit), pływające (rzęsa, grzybień biały, grązel żółty) i podwodne (moczarka, rogatek);
    - zwierzęta wodne: ryby; przystosowanie do życia w wodzie; rozpoznawanie i podawanie nazw kilku ryb słodkowodnych (np. karp, sum, płoć, szczupak, leszcz, okoń) oraz morskich (śledź, dorsz, flądra);
    - zwierzęta wodno-ładowe: żaba i jej rozwój od kijanki do żaby; bobry – budowanie żeremi;
    - ptaki: dzika kaczka, łabędź; owady: nartnik, ważka, jętko.

Funkcje życiowe człowieka – ochrona zdrowia, bezpieczeństwo i odpoczynek

#### **Dbanie o zdrowie i schludny wygląd**

- Odżywianie – rozumienie wyrażenia *zdrowa żywność*; ćwiczenie umiejętności estetycznego przygotowania miejsca do spożywania pokarmów (nakrywanie stołu); umiejętność kulturalnego zachowywania się podczas posiłków.
- Higiena osobista – rozumienie znaczenia zabiegów higienicznych dla zdrowia; świadome stosowanie zasad higieny osobistej i zwracanie uwagi na czystość osobistą i schludny wygląd; dbanie o porządek wokół siebie.
- Właściwe posługiwanie się numerami telefonów alarmowych i formułowanie wezwania o pomoc.

- Ubieranie się stosownie do pogody; wykorzystywanie internetu do sprawdzania prognozy pogody.

#### **Bezpieczne posługiwanie się prostymi narzędziami**

- Zdobywanie wprawy w posługiwaniu się narzędziami poznanymi w poprzednich latach edukacji oraz takimi jak imadło, wkrętak, pilnik, młotek.
- Poznawanie i doskonalenie sposobów łączenia materiałów:
  - rozłączne: wiązanie, spinanie na zatrzaski, spinanie spinaczem biurowym, zaginanie kartonu; – nierozłączne: zszywanie, sklejanie, zbijanie.
- Dbanie o czystość narzędzi i właściwą ich konserwację.
- Zapoznajowanie z podstawowymi sposobami udzielania pomocy podczas drobnych skaleczeń.

#### **Bezpieczne korzystanie z domowych urządzeń technicznych**

- Zdobywanie umiejętności posługiwania się urządzeniami domowymi: radio, telewizor, magnetofon, domofon, telefon, odkurzacz, mikser, sokowirówka, kuchenka gazowa
- Dostrzeganie zagrożeń wynikających z niewłaściwego korzystania z urządzeń technicznych, szczególnie elektrycznych i gazowych.
- Bezwzględne przestrzeganie zasad bezpieczeństwa obowiązujących w klasie i w szkole; przestrzeganie zakazu prowokowania sytuacji zagrażających bezpieczeństwu; sukcesywne poznawanie zasad ruchu drogowego dla pieszych i przestrzeganie ich; zachowanie ostrożności w kontaktach z obcymi osobami; zdawanie sobie sprawy z niebezpieczeństw wynikających z zabawy zapalnikami; obsługiwanie urządzeń technicznych tylko w obecności dorosłych; informowanie dorosłych o zauważonym niebezpieczeństwie; zapamiętanie numerów telefonów: 997 – policja, 998 – straż pożarna, 999 – pogotowie ratunkowe.
- Świadomość, iż nieodpowiedzialne korzystanie z technologii ma wpływ na utratę zdrowia człowieka.
- Świadomość pozytywnego znaczenia technologii w życiu człowieka.
- **Odpoczynek**
- Rozumienie znaczenia ruchu w rozwoju swojego organizmu; uprawianie wybranych sportów letnich i zimowych, np. jazda na sankach, łyżwach, deskorolce, rowerze, gra w piłkę.
- Rozumienie potrzeby odpowiedniej ilości snu.
- Realizowanie swoich zainteresowań i pasji.
- Zachowanie odpowiedniej postawy podczas oglądania programów telewizyjnych i zabawy z komputerem.

Rozumienie przestrzeni geograficznej

#### **Poznawanie swojej miejscowości, swojego regionu i kraju**

- Przyswajanie wiedzy o położeniu i warunkach naturalnych swojej miejscowości i okolicy.
- Zapoznanie z charakterystycznymi formami terenu i przyrody występujących w najbliższej okolicy.
- Wskazywanie ciekawych obiektów, zabytków, rezerwatów przyrody, skansenów znajdujących się w najbliższej okolicy i podejmowanie próby opowiadania o nich.
- Wskazywanie na mapie Europy naszego kraju, jego stolicy, większych miast i rzek.
- Wymienianie charakterystycznych elementów typowych krajobrazów Polski (nadmorskiego, nizinnego, górskiego).
- Poznawanie krajobrazów i ojczystego folkloru poprzez rozmowy z rodzicami, dziadkami, wycieczki, oglądanie filmów, albumów i zdjęć.
- Zaznajamianie się z roślinami i zwierzętami typowymi dla wybranych regionów Polski.
- Poznawanie zawodów wykonywanych najczęściej przez mieszkańców swojego regionu.
- Zdobywanie wprawy w czytaniu prostych planów, wskazywaniu głównych kierunków geograficznych oraz w czytaniu mapy fizycznej.
- Wyznaczanie tras przejazdu (rowerem, samochodem) poprzez wpisywanie poprawnego adresu w mapach udostępnianych w internecie.

- Dbanie o estetykę otoczenia; podejmowanie działań na rzecz ochrony środowiska; poznawanie roślin i zwierząt chronionych.
- Znajomość dziedzin życia, w których Polska odnosi sukcesy lub z których słynie.

### **Obserwowanie zjawisk atmosferycznych**

- Jesień
  - temperatura – obserwacja skutków ruchu obrotowego i obiegowego Ziemi – związek z cyklem dobowym i rocznym (pozornej wędrówki Słońca po niebie), odczytywanie temperatury z termometru;
  - wiatr – obserwacja kierunku i siły wiatru; proste przyrządy do obserwacji kierunku i siły wiatru (wiatraczek, balonik, latawiec); szkody wyrządzane przez silny wiatr (łamanie drzew, zrywanie dachów); pożyteczna praca wiatru: rozsiewanie nasion, przemieszczanie chmur, osuszanie mokrej ziemi; poruszanie żaglówek, balonów itp.;
  - opady – deszcz, ulewa, powódź; występowanie takich zjawisk, jak: mgły, mżawki, jesienne szarugi, nocne przymrozki.
- Zima
  - temperatura – odczytywanie wskazań termometru zaokiennego;
  - wiatr – obserwacja kierunku i siły wiatru;
  - opady – śnieg, śnieg z deszczem, grad i związane z nimi zjawiska.
- Wiosna
  - temperatura – słońce świeci dłużej i wędruje wyżej po niebie; robi się coraz cieplej; dzień wydłuża się; topnieje śnieg i lód na zbiornikach wody; robi się błoto, na rzekach spiętrza się kra lodowa; wiosenne wylewy rzek;
  - wiatr – obserwowanie kierunku i siły wiatru; wiatr ciepły, osuszający podmokłe tereny;
  - opady – deszcz, deszcz ze śniegiem; zmienność i kapryśność pogody; rodzaje wód: stojące i płynące; wykorzystywanie wody przez człowieka.

### **o Wiedza o naszej planecie Ziemi**

- Poznawanie historii świata, np. epoki dinozaurów, ludzi pierwotnych, od piramid aż do lotów kosmicznych.
- Dostrzeganie wspólnych cech ludzi żyjących na naszej planecie: mają te same części ciała, odczuwają takie same potrzeby, przeżywają takie same uczucia; w wielu losowych sytuacjach reagują tak samo; w podobny sposób wykonują swoje ulubione zajęcia.
- Dostrzeganie cech różniących ludzi; tolerowanie ludzi mimo różnic; reagowanie na krzywdę drugiego człowieka.
- Uświadamianie zagrożeń ze strony człowieka dla świata przyrody; rozumienie konieczności ochrony środowiska naturalnego; oszczędzania wody, elektryczności; zbierania surowców wtórnych; segregowanie odpadów; czynny udział w akcji „Sprzątanie Ziemi” i w obchodach „Święta Ziemi”.
- Poznawanie produktów niszczących warstwę ozonową; staranie się, aby ich nie nadużywać.

## **EDUKACJA PLASTYCZNA**

Percepcja sztuki – odbiór wypowiedzi i wykorzystywanie informacji

- Dostrzeganie kształtów takich jak w klasach poprzednich, ale w bardziej złożonych formach (w obrębie kształtów złożonych z 2 lub 3 figur); podobieństwa i różnice kształtów.
- Dostrzeganie możliwości wyrazowych różnych faktur.
- Dopasowywanie wielkości do potrzeb tworzonego dzieła, np. *ten element jest za długi, należy go skrócić*; ocenianie rozmiarów i funkcji przedmiotów; wyróżnianie i ocenianie wielkości i proporcji części składowych.

- Usytuowanie w przestrzeni: jak w klasach poprzednich, ale w odniesieniu do większej liczby części składowych; określanie wyglądu i zmienności położenia ciała ludzkiego podczas wykonywania pracy.
- Oddalenie: dalej niż pierwszy, ale bliżej niż trzeci element; oddalenie a wielkość i proporcja.
- Określanie możliwości wyrazowej barw; dostrzeganie różnic walorowych w zakresie jednej barwy, np. czerwonej; barwy podstawowe i pochodne, np. niebieska i czerwona daje fioletową; niebieska i żółta daje zieloną, czerwona i żółta daje pomarańczową.
- Rytm: różnorodność i złożoność układów rytmicznych.
- Dostrzeganie wyżej wymienionych obiektów obserwacji w przedmiotach, postaciach ludzi i zwierząt, w wytworach sztuki ludowej (tkaniny, koronki, makaty, kilimy itp.).
- Obserwowanie dzieła plastycznego: wyróżnianie kolorowych plam i tłumaczenie ich wpływu na całość obrazu; zakrywanie niektórych fragmentów dzieła i obserwowanie, jak zmienia się obraz; dostrzeganie kompozycji obrazu.
- Dostrzeganie i obserwowanie brył w otoczeniu.
- Poznawanie wytworów z obszaru grafiki użytkowej (liternictwo, plakat, znaczki pocztowe, stemple).

Ekspresja przez sztukę – tworzenie wypowiedzi

### **Rysunek**

- Rysowanie ołówkiem, kredkami świecowymi, patykiem na podkładzie z klejówki; patykiem i tuszem; tuszem z lawowaniem, piórkiem, węglem, kredą.
- Rysowanie z wyobraźni, z pamięci, z pokazu; pojedynczych przedmiotów, zjawisk, zwierząt, roślin, postaci realnych i fantastycznych.
- Doskonalenie rysowania różnych linii; wyznaczanie za pomocą linii konturów przedmiotów i postaci, wyrażanie ruchu (tworzenie filmów kreskowych).
- Dostrzeganie w rysunkach wartości kontrastowej bieli i czerni: biel – czerni; dzień – noc; wesoło – smutno; dobro – zło.
- Projektowanie wzorów tapet, materiałów; wykonywanie odbitek stemplami z ziemniaka bądź stemplami gotowymi.
- Rysowanie plakatów i reklam.

### **Malarstwo**

- Malowanie pędzlem i farbami kryjącymi (plakatówki, tempery, farby klejowe).
- Tworzenie różnych kombinacji barw podstawowych (czerwona, żółta, niebieska) w celu odtworzenia wszystkich barw natury.
- Świadomość, co można wyrazić kolorami ciepłymi: czerwonym, żółtym, pomarańczowym (to kolory słońca), zimnymi: zielonym, niebieskim (to kolory wody).
- Malowanie krajobrazów w dni słoneczne i w dni pochmurne; próba zauważenia różnic w tych obrazach i roli światła.
- Przedstawianie określonego nastroju przez odpowiedni zestaw kolorystyczny: pogodny – deszczowy; smutny – wesoły; zima – wiosna; wiosna – jesień; opisywanie kolorami swoich wewnętrznych stanów i nastrojów.
- Wyrażanie przeżyć indywidualnych, przedstawianie wydarzeń realnych i fantastycznych z uwzględnianiem zróżnicowanego ruchu ludzi i zwierząt oraz liczniejszych ich grup; przedstawianie scen uwzględniających nastroj i stan uczuciowy, marzenia i odczucia, wyobrażenia.

### **Kształtowanie wytworów płaskich i przestrzennych**

- Wykonywanie papierowych wycinanek i wydzieranek.
- Tworzenie metodą origami.
- Wykonywanie wytworów z materiałów przyrodniczych (kasztań, żołędzi, szyszek, patyki,

trawy, jarzębina itp.).

- Lepienie z gliny, masy solnej, plasteliny, modeliny.
- Rzeźbienie w glinie, mydle, w drewnie.
- Budowanie abstrakcyjnych i funkcjonalnych form przestrzennych z materiałów różniących się wielkością, kształtem, materiałem, z którego je wykonano (pudełka kartonowe, puszki, różnego rodzaju opakowania itp.).
- Korzystanie z narzędzi multimedialnych podczas przygotowywania własnych projektów prac.

### **Recepcja sztuki – analiza i interpretacja wytworów kultury**

- Zapoznanie z dziedzinami sztuk plastycznych, ich wykonawcami i dziełami:
  - architektura – architekt – rysunek projektu, makieta,
  - malarstwo – malarz – obraz,
  - rzeźba – rzeźbiarz – rzeźba,
  - scenografia – scenograf – rysunek projektu dekoracji sceny i kostiumu aktora, – grafika – grafik – grafika użytkowa.
- Zapoznaczanie z funkcją dzieł plastycznych:
  - architektura: przemysłowa, mieszkaniowa, użyteczności publicznej, – malarstwo: portret, krajobraz, martwa natura, scena rodzajowa, – rzeźba: pomnik, medal, moneta.
- Różne działy sztuki użytkowej: tkactwo, meblarstwo, ceramika, dekoracja wnętrz.
- Zapoznaczanie z formami istnienia dzieła plastycznego: oryginał, kopia, reprodukcja, odbitka, miniatura.
- Symetria jednoosiowa i wieloosiowa w układzie elementów na płaszczyźnie i w przestrzeni.
- Wskazywanie miejsc prezentacji sztuk plastycznych.
- Odwiedzanie galerii i muzeów.

## **EDUKACJA TECHNICZNA**

Planowanie i organizacja pracy podczas montażu wytworów technicznych

- Sprecyzowanie zadania do wykonania.
- Przedstawienie pomysłu wykonania.
- Dobranie odpowiednich materiałów.
- Przygotowanie potrzebnych przyborów i narzędzi.
- Ustalenie kolejności wykonywanych czynności podczas tworzenia dzieła.
- Przedstawienie wykonanego dzieła i jego samoocena.

Znajomość własności różnych materiałów

### **Rozpoznawanie materiałów przydatnych do majsterkowania:**

- przyrodniczych (trawy, liście, owoce i nasiona roślin, patyki, kamyki);
- papierniczych (papier, karton, tektura, bibuła);
- metalowych (kapsle, gwoździe, druciki, kawałki blachy);
- drewnianych (deseczki, listwy, kołki);
- włókienniczych (wełnianych, bawełnianych, jedwabnych);
- tworzyw sztucznych (wszelkich opakowań po produktach spożywczych).
- Badanie własności wymienionych materiałów i określanie ich przydatności do wykonania konkretnego dzieła.

Stosowanie narzędzi i obsługa urządzeń technicznych

- Zdobywanie wprawy w posługiwaniu się narzędziami poznanymi w poprzednich latach edukacji

oraz takimi, jak: wkręta, pilnik, młotek.

- Poznanie i doskonalenie sposobów łączenia materiałów:
- – rozłączne: wiązanie, spinanie, na zatrzaski, spinanie biurowym spinaczem, zaginanie kartonu; – nierozłączne: zszywanie, sklejanie, zbijanie.
- Dbanie o czystość narzędzi i właściwą ich konserwację.
- Stosowanie w działaniu sposobów użytkowania: materiału, narzędzi, urządzeń zgodnie z instrukcją, w tym instrukcją multimedialną.

### Budzenie zainteresowania techniką

- Zapoznanie z historią wybranych wynalazków, np. od dyliżansu do rakiety kosmicznej; od balii i tary do pralki automatycznej.
- Zapoznanie z rodzajami maszyn i urządzeń: transportowych (samochody, samoloty, helikoptery, statki, łodzie), wytwórczych (narzędzia i przyrządy), informatycznych (telefon, komputer).
- Zapoznanie z rodzajami budowli: domy mieszkalne, fabryki, biurowce, wieże itp.
- Poznanie zawodów związanych z techniką.

## EDUKACJA MUZYCZNA

- Percepcja muzyki – słuchanie

- **Percepcja elementów muzyki**

- Rozpoznawanie głosów ludzkich: sopran, bas, alt, tenor.
- Rozpoznawanie dźwięków poznanych wcześniej i nowych instrumentów (trąbka, flet, gitara).
- Rozpoznawanie w melodii powtórzeń, kontrastów. **Percepcja utworów muzycznych**
- Słuchanie muzyki instrumentalnej na żywo – utworów śpiewanych i granych przez nauczyciela.
- Obserwowanie w utworach wokalnych związku akompaniamentu z tekstem.
- Słuchanie muzyki odtwarzanej mechanicznie (płyta CD, audycja TV, nagranie z internetu, tablicy interaktywnej, multibooka).
- Udział w koncertach muzycznych; zdobywanie kultury słuchania muzyki i właściwego zachowania się podczas koncertu.

- Ekspresja muzyczna – śpiew

- Rytmiczne recytowanie tekstów, poprawne fonetycznie i zróżnicowane pod względem tempa, dynamiki, artykulacji, intonacji i barwy głosu.
- Kształcenie głosu, zwracanie uwagi na poprawną i swobodną postawę podczas śpiewu; regulowanie oddechu; śpiewanie poznanych piosenek na zgłoskach *la, lo, lu, na* celem rozluźnienia stawów żuchwowych; właściwa intonacja dźwięków w skali  $c/1 - d/2$ .
- Śpiewanie piosenek jednogłosowych zbiorowo i indywidualnie w skali  $c/1 - d/2$ .
- Śpiewanie piosenek opartych na wzorach:  $g/1 - e/1$ ;  $g/1 - e/1 - c/1$ ;  $g/1 - e/1 - c/1 - d/1 - c/1$ ;  $g/1 - f/1 - e/1 - d/1 - c/1$ ; oraz na trójdźwięku durowym  $c/1 - e/1 - g/1$ .
- Wyszukiwanie powtarzających się fragmentów melodii.
- Śpiewanie nazwami solmizacyjnymi wzorów melodii od różnych dźwięków.

- Improwizacja ruchowa – rytmika i taniec

- **Ruch z muzyką**

- Reagowanie ruchem na zmiany tempa, dynamiki, wysokości dźwięków i akcent metryczny.
- Realizowanie ruchem wartości nut wypełniających takty na dwa, trzy i cztery.
- Realizowanie ruchem wartości nut: całej nuty, półnuty, ćwierćnuty, ósemki, pauzy ćwierćnutowej, pauzy półnutowej.

- Zabawy ze śpiewem; inscenizowanie piosenek, tańce regionalne.
- Poznanie podstawowych kroków krakowiaka, polki oraz tańców ludowych.

#### ◦ **Tworzenie melodii**

- Improwizowanie melodii na dowolnych instrumentach lub przedmiotach codziennego użytku.
- Śpiewane pytania i odpowiedzi.
- Swobodne tworzenie melodii do tekstów.

#### • **Tworzenie rytmu**

- Wypowiadanie krótkich tekstów ze zmianą tempa, dynamiki, artykulacji i intonacji głosu.
- Recytowanie rytmiczne sylab, słów, zdań.
- Tworzenie prostych tematów rytmicznych.

#### • **Improwizowanie ruchu**

- Swobodne interpretowanie ruchem piosenek i utworów instrumentalnych; wyrażanie nastroju utworów.
- Charakteryzowanie postaci, zwierząt, zdarzeń za pomocą ruchu ilustrowanego muzyką.

#### • **Tworzenie form muzycznych**

- Tworzenie muzycznych ilustracji do wierszy i opowiadań.
- Rysowanie i malowanie ilustracji do słuchanej melodii, piosenki.
- Tworzenie własnych układów tanecznych do utworu muzycznego.

#### • **Nauka tańców ludowych**

##### • Gra na instrumentach

- Granie na instrumentach perkusyjnych, niemethodycznych: grzechotka, bębenek, trójkąt, tamburyn, drecienka, kastaniety.
- Granie na ksylofonie i metalofonie akompaniamentu burdonowego, fragmentów piosenek i ośinat melodycznych.
- Granie na flecie prostym sopranowym melodii opartych na poznanych dźwiękach.

##### • Zapisywanie dźwięków

- Wyjaśnianie różnych formy zapisu dźwięków muzyki, np. nagranie za pomocą komputera, dyktafonu, telefonu, tabletu lub zapis za pomocą notacji muzycznej.
- Korzystanie z wybranego zapisu melodii w czasie gry na instrumencie: dzwonkach, ksylofonie, flecie podłużnym, fłażolecie – fleciku polskim.

## **WYCHOWANIE FIZYCZNE**

##### • Higiena osobista i zdrowie

- Utrzymywanie w czystości rąk i całego ciała, przebieranie się przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu; wykonywanie tych czynności samodzielnie i w stosownym momencie.
- Dostosowywanie stroju do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych odpowiednio na świeżym powietrzu i w pomieszczeniu.
- Wyjaśnianie znaczenia ruchu w procesie utrzymania zdrowia.
- Stosowanie rozgrzewki przed wykonywaniem ćwiczeń fizycznych.
- Świadomość znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń.
- Wykazywanie zrozumienia, że każdy człowiek ma inne możliwości w zakresie sprawności fizycznej; akceptowanie sytuacji dzieci, które z uwagi na chorobę nie mogą być sprawne w każdej formie ruchu.

- Zabawy i gry ruchowe

- Zabawy orientacyjno-porządkowe („Skąd słyszał gwizdek”, „Marmurki”, „Ruch uliczny”).
- Zabawy na czworakach („Wyścigi piesków”, toczenie piłki głową).
- Zabawy bieżne („Berek”, „Murarz i cegły”, „Lis”, „Pastuszek i gęsi”, biegi – kto prędzej do mety).
- Zabawy rzutne – celowanie do dużej piłki („Piłka w szeregach”, „Dogoń piłkę”).

- Ćwiczenia porządkowe

- Zbiórka w kolumnie pojedynczej i dwójkowej.
- Odliczanie w szeregu, równanie i krycie.
- Rytmiczny marsz, zatrzymywanie się na komendę.

- Ćwiczenia kształtujące

- Ćwiczenia ramion: w siadzie skrzyżnym lub klęcznym ze skurczem pionowym ramion – rzuty jednorącz i oburącz w pion, w bok (strzał, sztuczne ognie); zaznaczanie końcami palców z boku o podłogę, klaśnięcie nad głową i skurcz ramion; krążenie łokciami od przodu ku górze; wymachy ramion w przód, w tył, wwyż.
- Ćwiczenia nóg: w parach z trzymaniem się za ręce na przemian wspięcia i przysiady; skoki do wody; huśtanie się na desce; podskoki na nogach zwartych.
- Ćwiczenia stóp: zbieranie skakanki z podłogi palcami stopy; chwytanie woreczka wyrzuconego stopą do góry.
- Ćwiczenia tułowia:
  - skłony w przód: w rozkroku dwójkami tyłem do siebie z energicznym skłonem w dół przetoczenie piłki między stopami do kolegi lub koleżanki; w siadzie skrzyżnym powolny skłon tułowia w przód z dotknięciem czołem nóg;
  - skłony w tył: w leżeniu przodem skłon w tył z ramionami skurczonymi – uginanie i prostowanie nóg; skłon tułowia w tył z klaśnięciem nad głową; w leżeniu przodem rytmiczne skłony w tył z ugiętymi ramionami (łódki na fali); skłon tułowia w tył (rozwijający się kwiatek);
  - opady w przód: w siadzie opad tułowia w przód z odsuwaniem po podłodze woreczka; w staniu opad tułowia w przód w formie zabawowej (pajace);
  - ćwiczenia mięśni brzucha: w leżeniu tyłem – jazda na rowerze; marsz z wysokim unoszeniem nóg (wchodzenie po wysokich schodach);
  - skłony w bok: w klęku rozwartym naśladowanie zegara z kukułką – skłony głową w przód i w tył; energiczne skłony tułowia w przód i w tył; w siadzie klęcznym przekładanie woreczka z jednej strony na drugą;
  - skręty: w siadzie skrzyżnym skręty tułowia z przekładaniem woreczka lewą ręką daleko w prawą stronę; w staniu rozkrocznym – rzuty piłeczką do współwiczącego; w parach – piłowanie drzewa.

- Ćwiczenia użytkowe

- Ćwiczenia równowagi bez przyrządów: w staniu jedno nogę rzucanie i chwytanie piłeczki; zdejmowanie i zakładanie pantofla; podskoki z obrotami.
- Ćwiczenia równoważne na przyrządzie: w staniu na jednej nodze na ławeczce uderzanie stopą drugiej nogi w ławeczkę; przejście po ławeczce na jednej nodze.
- Ćwiczenia zwinności: szybkie zmiany pozycji – z leżenia tyłem do leżenia przodem; z przysiadu do stania; przewroty w przód.
- Zwisy i podpory: wspinanie się na drabinki; zwis na drążku (na trzepaku).
- Rzuty: rzucanie i chwytanie dużej piłki, rzucanie woreczkami do celu.
- Przewroty: przewrót w przód z przysiadu podpartego.
- Ćwiczenia z piłką: rzucanie, chwytanie, podawanie; odbijanie; kozłowanie, prowadzenie, strzał do celu.

- Skoki: zeskok w głąb z wysokości 50 cm; skok w dal z rozbiegu; przeskoki przez ukośnie ustawioną ławeczkę; przeskok przez rów.

- **Ćwiczenia muzyczno-ruchowe**

- Zabawy ze śpiewem.
- Zabawy rytmiczne: chód dostawny, obrotowy.
- Korowody, kroki tańców ludowych, regionalnych.

- **Sporty**

- Pływanie (o ile jest taka możliwość).
- Saneczkarstwo i łyżwiarstwo.
- Jazda na rolkach, na rowerze.

- Marsze i lekkoatletyka terenowa

- Ćwiczenia zręcznościowe: marsz po śladach, po naturalnych równoważniach.
- Skoki: w dal z rozbiegu i z miejsca; skok wzwyż z rozbiegu; zeskok w głąb.
- Czołganie się pod zwisającymi gałęziami.
- Orientacja w terenie: zabawa w podchody, w chowanego, marsz na oznaczony kierunek.

-