

# WYMAGANIA EDUKACYJNE - KLASA 1

## EDUKACJA POLONISTYCZNA

### Słuchanie

- Uważne słuchanie wypowiedzi nauczycieli, innych osób z otoczenia.
- Wykonywanie prostych poleceń.
- Wykonywanie zadań według usłyszonej instrukcji.
- Słuchanie w skupieniu czytanego tekstu, audycji telewizyjnej, nagrania CD

### Mówienie

- Dbłość o kulturę mówienia
- Ćwiczenia w mowie monologicznej: wypowiadanie się na temat własnych przeżyć, wydarzeń, lektury, filmu, udzielanie odpowiedzi na pytania; wygłaszanie z pamięci wierszy.
- Opowiadanie treści pojedynczego obrazka.
- Opowiadanie na bazie historyjki obrazkowej.

### Czytanie

- Poprawne rozpoznawanie i odczytywanie wszystkich liter alfabetu.
- Analiza i synteza wyrazów. Wyróżnianie w nich liter, głosek, sylab.
- Czytanie wyrazów jedno-, dwu-, a następnie wielosylabowych oraz krótkich zdań i tekstów.
- Czytanie całymi wyrazami.
- Czytanie indywidualne, zespołowe, głośne i ciche krótkich tekstów z podręcznika.
- Czytanie z naturalną intonacją

### Pisanie

- Kreślenie linii, znaków literopodobnych, pisanie w tunelu i po śladzie.
- Kształtne, prawidłowe pisanie w separacji kolejno poznawanych liter.
- Poprawne łączenie liter w pisanych wyrazach.
- Układanie wyrazów z rozsypanki literowej, a następnie prostych zdań z rozsypanki wyrazowej i ich zapisywanie.
- Przepisywanie wyrazów i krótkich zdań z tablicy, z książki.
- Pisanie z pamięci poznanych i omówionych wcześniej wyrazów.
- Podpisywanie ilustracji.

## **Ortografia**

- Pisownia wyrazów - spółgłoski miękkie.
- Zapisywanie dwuznaków ch, rz, sz cz, dz, dź,
- Zapisywanie wielką literą początków zdań, imion i nazwisk, nazw państw, miast, rzek.
- Pisanie poznanych na zajęciach wyrazów z ó, h, ch, ż, rz.

## **Kształcenie językowe**

- Rozróżnianie pojęć: głoska, litera. Świadomość, że głoski zapisuje się za pomocą liter.
- Wyróżnianie sylab w wyrazach.
- Wyróżnianie wyrazów w zdaniu.
- Wyróżnianie zdań w tekście

## **EDUKACJA MATEMATYCZNA**

### **Stosunki przestrzenne i cechy wielkościowe**

- Określanie położenia przedmiotów względem obserwatora.
- Określanie położenia jednych przedmiotów względem innych obiektów.
- Wyznaczanie kierunków w przestrzeni: na lewo, na prawo, do przodu, do tyłu, w górę, w dół.
- Ocenianie odległości między obiektami: daleko – blisko, bliżej – dalej; blisko – bliżej – najbliżej.
- Poprawne używanie przyimków, np.: za, przed, nad, pod, do, z, w, na zewnątrz, wewnątrz, obok.
- Przypisywanie przedmiotom cech typu: krótki, szeroki, wysoki, długi, wąski, gruby.
- Porównywanie przedmiotów pod względem wybranej cechy: długi – krótki; długi – dłuższy – najdłuższy; wąski – szeroki itp.
- Porządkowanie przedmiotów według wielkości, porządkowanie patyczków od najmniejszego do największego i odwrotnie (tworzenie ciągów rosnących bądź malejących).

### **Rozumienie liczb i ich własności**

Liczby pierwszej dziesiątki:

- Aspekty liczby: kardynalny, porządkowy, miarowy.
- Zapisywanie liczb za pomocą cyfr.
- Rozkładanie liczby na składniki.
- Porównywanie liczb.
- Porządkowanie liczb w określone ciągi malejące lub rosnące; miejsce liczby na osi liczbowej.

### **Liczby drugiej dziesiątki**

- Pojęcia: liczby jednocyfrowe, liczby dwucyfrowe; zapisywanie liczb cyframi arabskimi.
- Struktura liczby dwucyfrowej; wyróżnianie rzędów: jedności i dziesiątek
- Porównywanie liczb dwucyfrowych w zakresie 20; umieszczanie ich na osi liczbowej.
- Porządkowanie liczb według wielkości – rosnąco i malejąco.

### **Liczby w zakresie 100**

- Liczenie dziesiątkami do 100.
- Wskazywanie jedności i dziesiątek w liczbie dwucyfrowej.

### **Posługiwanie się liczbami**

Działania na liczbach pierwszej dziesiątki

- Dodawanie i odejmowanie liczb w zakresie 10.
- Zapisywanie działań za pomocą znaków matematycznych.
- Zero jako wynik odejmowania.
- Obliczenia pieniężne; monety: 1 gr, 2 gr, 5 gr, 10 gr, 1 zł, 2 zł, 5 zł.

### **Działania na liczbach drugiej dziesiątki**

- Dodawanie i odejmowanie liczb wewnątrz drugiej dziesiątki, np.:  $10 + 2$ ,  $12 + 4$ ,  $16 - 6$ ,  $16 - 4$ .
- Dodawanie i odejmowanie liczb z przekroczeniem progu dziesiątkowego.
- Dodawanie i odejmowanie kilku liczb; poznawanie i stosowanie własności dodawania – przemienności.
- Mnożenie liczb w zakresie 20.
- Obliczenia pieniężne (grosze, złotówki).
- Związek dodawania z odejmowaniem; sprawdzanie poprawności odejmowania za pomocą dodawania; rozwiązywanie łatwych działań z niewiadomą w postaci okienka.

### **Czytanie tekstów matematycznych**

- Rozwiązywanie prostych zadań tekstowych.
- Analizowanie treści zadania tekstowego; wyróżnianie w niej danych liczbowych, niewiadomej; ustalanie związku między danymi a niewiadomą.
- Układanie prostych zadań tekstowych.

### **Pojęcia geometryczne**

- Dostrzeganie kształtów różnych figur geometrycznych w otoczeniu.
- Rysowanie figur za pomocą szablonów.
- Obrysowywanie modeli figur geometrycznych, układanie ich z patyczków

- Tworzenie kształtów różnych figur poprzez rozcinanie, zginanie, układanie jednych figur z drugich.
- Odróżnianie i podawanie nazw takich figur, jak: koło, trójkąt, prostokąt, kwadrat.
- Rysowanie i mierzenie odcinków (w zakresie 20 cm).

### **Stosowanie matematyki w sytuacjach życiowych**

- Klasyfikowanie przedmiotów według wyróżnionej cechy.
- Tworzenie zbioru zgodnie z podanym warunkiem.
- Ustalanie warunku, który spełniają elementy wskazanego zbioru.
- Przeliczanie elementów w zbiorach.
- Porównywanie liczebności dwóch zbiorów; rozumienie pojęć: mniej – więcej – tyle samo i zapisywanie tych relacji za pomocą znaków:  $<$ ,  $>$ ,  $=$ .

### **Pomiary**

#### **Czas kalendarzowy**

- Nazwy dni tygodnia - właściwa kolejność.
- Nazwy kolejnych miesięcy w roku.
- Nazwa aktualnej pory roku oraz bieżącego miesiąca.
- Wyszukiwanie w kalendarzu dat ważnych dla dziecka, np. urodzin, imienin, świąt

#### **Czas zegarowy**

- Zapoznanie z tarczą zegara i rolą poszczególnych wskazówek
- Odczytywanie pełnych godzin.
- Dokonywanie prostych obliczeń zegarowych na pełnych godzinach.

#### **Długość**

- Mierzenie długości różnych przedmiotów różnymi miarkami, np. ołówkiem, klokiem, patyczkiem, zeszytem, krokami, kawałkiem sznurka.
- Zapoznanie z linijką i pojęciem centymetra.
- Mierzenie długości linijką (w zakresie 20 cm).

#### **Masa**

- Ważenie przedmiotów na wadze szalkowej bez użycia odważników; stosowanie określeń: cięższy – lżejszy – tak samo ciężki; tu więcej – tu mniej – a tu tyle samo
- Ważenie przedmiotów z użyciem odważników kilogramowych.

## **Pojemność**

- Zapoznanie z pojęciem litra.
- Odmierzanie płynów ćwierćlitrowym kubkiem i litrowym naczyniem

## **EDUKACJA SPOŁECZNA**

### **Rozumienie środowiska społecznego**

#### **Dziecko jako jednostka społeczna**

- Dostrzeganie swojej indywidualności w sferze:
  - fizycznej: wyróżnianie i podawanie nazw części ciała
  - zmysłowej – dostrzeganie i poznawanie za pomocą wzroku, dotyku, słuchu, węchu, smaku
  - emocjonalnej – rozpoznawanie emocji wyrażanych przez siebie i przez inne osoby
  - intelektualnej – respektowanie zasady: Najpierw myślę, później działam.

#### **Dziecko jako członek rodziny**

- Identyfikowanie się z rodziną i jej tradycjami:
- Tworzenie życzliwych więzi rodzinnych
- Podejmowanie i wypełnianie obowiązków domowych
  - wspólna troska o czystość i higienę pomieszczeń; utrzymywanie w porządku swoich zabawek i przyborów szkolnych

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

- **Dziecko jako uczeń:**
  - systematyczne poznawanie praw i obowiązków ucznia; sumienne pełnienie dyżurów w klasie; poszanowanie podręczników i przyborów szkolnych, sumienne wykonywanie powierzonych zadań edukacyjnych i organizacyjnych; odpowiednie zachowywanie się w klasie, w szatni, szkolnej świetlicy, bibliotece itp.
  - uczenie się właściwego reagowania emocjonalnego na sukces lub porażkę.
- **Dziecko jako członek społeczności klasowej:**
  - nawiązywanie serdecznych stosunków z innymi dziećmi w klasie
  - przestrzeganie kulturalnego odnoszenia się do siebie nawzajem, stosowanie zwrotów grzecznościowych (przepraszam, proszę, dziękuję);
  - sprawianie radości koleżankom i kolegom, składanie im życzeń imieninowych
  - opiekowanie się koleżankami lub kolegami potrzebującymi pomocy; właściwe odnoszenie się do dzieci niepełnosprawnych;
  - unikanie krzyku, kłótni i innych zachowań agresywnych w kontaktach z rówieśnikami;

– poszanowanie cudzej własności.

## **Orientacja w czasie historycznym**

### **Wiedza o kraju ojczystym**

- Zdobywanie świadomości narodowej (mówimy po polsku, jesteśmy Polakami, nasz kraj to Rzeczpospolita Polska; naszą stolicą jest Warszawa).
- Rozpoznawanie godła i barw ojczystych; rozumienie pojęcia ojczyzna; wskazywanie na mapie stolicy Polski oraz największych rzek (Wisła, Odra).
- Godne zachowywanie się podczas słuchania i śpiewania hymnu narodowego.
- Poznawanie legend związanych z powstaniem Polski i wybranych miast naszego kraju.
- Zapoznanie z pierwszymi władcami i królami Polski.
- Zapoznanie z pierwszą stolicą Polski.
- Poznawanie sławnych Polaków.

## **EDUKACJA PRZYRODNICZA**

### **Rozumienie środowiska przyrodniczego**

- prowadzenie obserwacji pogody i notowanie ich w klasowym kalendarzu pogody.
- rozróżnianie i podawanie nazw warzyw (marchew, pietruszka, burak, sałata, kapusta, cebula, kalafior, dynia, fasola, pomidor) i wskazywanie ich części jadalnych;
- zbiór warzyw; wartości odżywcze; surówki; różne sposoby przechowywania warzyw, przetwory
- rozpoznawanie i podawanie nazw ozdobnych roślin kwiatowych: aster, chryzantema, nasturcja, nagietek, pelargonja i inne
- rozpoznawanie i podawanie nazw drzew owocowych (jabłoń, grusza, śliwa) oraz krzewów owocowych (agrest, malina, porzeczka);
- sposoby zbierania i przechowywania owoców; wartości odżywcze; sałatki owocowe; przetwory.
- rozpoznawanie po liściach i owocach wybranych drzew liściastych (np. jarzębina, kasztanowiec, dąb, klon, brzoza, wierzba) oraz drzew iglastych (sosna, świerk);
- opadanie liści z drzew liściastych – próba wyjaśnienia, dlaczego tak się dzieje;
- odlot ptaków (np. bocianów, jaskółek, kukułek, szpaków);
- poznanie kilku zwierząt żyjących w naturalnym środowisku, ich wygląd, sposób odżywiania i przygotowanie się do przetrwania zimy (wiewiórka, lis, zając, sarna, dzik, kret, żaba)– poznawanie warunków koniecznych do życia roślin (światło, woda, powietrze);

- odpoczynek przyrody; znaczenie pokrywy śnieżnej dla roślin i zwierząt; zmiany w wyglądzie zwierząt (gęstnienie sierści, zmiana jej koloru), zapadanie w sen zimowy
- systematyczne dokarmianie ptaków; rozpoznawanie ptaków gromadzących się w miejscach dokarmiania (sikora, wróbel, kruk, sroka, wrona, gil)
- wysiewanie nasion do skrzynek; pielęgnowanie i obserwowanie ich kiełkowania oraz wzrostu; znaczenie wody, światła i powietrza w wegetacji roślin.
- nasiona warzyw (marchew, ogórek, dynia, burak, fasola itp.);
- rozróżnianie i nazywanie narzędzi ogrodowych, odróżnianie chwastów
- rozpoznawanie wybranych roślin kwitnących wiosną (krokus, bratek, żonkil, narcyz, tulipan, szafirek, hiacynt itp.);
- szkodniki ogrodowe i zwierzęta pożyteczne;
- rozpoznawanie krzewów ozdobnych (np. bez, forsycja, jaśmin).
- prac pielęgnacyjnych w sadzie: bielienie i przycinanie drzew;
- znaczenie zapylania kwiatów przez pszczoły;
- jak z nasion powstają owoce;
- rozpoznawanie i wymienianie nazw ptaków ogrodowych (szpak, kos); ich znaczenie w walce ze szkodnikami
- pierwsze wiosenne rośliny kwiatowe (przebiśnieg, zawilec, fiołek, konwalia); poznawanie roślin chronionych
- segregowanie odpadów;
- rozumienie znaczenia pojęcia opakowanie ekologiczne;
- oszczędzanie wody

## **Funkcje życiowe człowieka – ochrona zdrowia, bezpieczeństwo i odpoczynek**

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

- Odżywianie: regularnie urozmaicone posiłki; przyrządzanie sałatek warzywnych i owocowych
- Higiena osobista: konieczność mycia rąk (szczególnie po wyjściu z toalety, po zajęciach plastycznych, przed posiłkami), czyszczenie zębów po każdym posiłku; opanowanie tych czynności; właściwe korzystanie z urządzeń sanitarnych; zakrywanie ust podczas kaszlu i kichania; dbanie o porządek w plecaku i swoim pokoju.

### **Bezpieczeństwo**

- Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa obowiązujących w klasie, w szkole; uświadamianie konsekwencji zachowań zagrażających bezpieczeństwu .
- Przestrzeganie zakazu zabaw w miejscach niedozwolonych; kształtowanie świadomego poznawania i przestrzegania zasad ruchu drogowego dla pieszych.

- Zaufanie do policjanta jako osoby pomagającej w sytuacji zagrożenia; znajomość domowego numeru telefonu i adresu zamieszkania

### **Rozumienie przestrzeni geograficznej**

- Znajomość nazwy swojej miejscowości (nazwa wsi, miasta, dzielnicy, ulicy); znajomość adresu dziadków (nazwa miasta, ulicy).
- Historia swojej miejscowości (miasta, wsi, okolicy); poznawanie tradycji związanych z własnym regionem (stroje, pieśni, tańce, zdobnictwo)
- Wyznaczanie głównych kierunków w terenie: wschód – zachód – północ – południe na podstawie cienia oraz wiatru.

### **Obserwacja zjawisk atmosferycznych**

- temperatura – obserwacja zmiennych warunków pogodowych
- wiatr – obserwacja kierunku i siły wiatru
- opady – parowanie wody.

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

- Ziemia jest jedną z planet krążących wokół Słońca; globus jako model Ziemi
- Poznawanie zagrożeń dla środowiska przyrodniczego wynikających z działalności człowieka – zatrucie powietrza i wód, zaśmiecanie, przyczynianie się do pożarów lasów i łąk.
- Ochrona środowiska naturalnego; segregowanie odpadów, stosowanie opakowań ekologicznych i toreb wielokrotnego użytku; troszczenie się o rośliny i zwierzęta z najbliższego otoczenia; oszczędzanie wody i energii elektrycznej; znaczenie wody dla człowieka i wszystkich organizmów żywych.

## **EDUKACJA PLASTYCZNA**

### **Ekspresja przez sztukę**

#### **Rysunek**

- Kreślenie pojedynczych przedmiotów, postaci ludzi, zwierząt, roślin, zjawisk.
- Ilustrowanie scen związanych z własnymi przeżyciami i treścią czytanych tekstów i opowiadanych wydarzeń, legend; przedstawianie zdarzeń rzeczywistych i fantastycznych.
- Ćwiczenia w rysowaniu ołówkiem, patykiem, piórkiem, kredką świecową, kredką pastelową, kredą, mazakiem.
- Rysowanie różnego rodzaju linii: prostych, falistych, wahadłowych, zygzakowatych, krzyżujących się, splątanych, owalnych.

#### **Malarstwo**

- Poznawanie rodzajów pędzli do malowania: cienkie – szerokie, twarde – miękkie.



- Malowanie pędzlem i farbami kryjącymi (plakatowymi i temperowymi) na papierze i kartonie.
- Rozróżnianie barw jasnych i ciemnych.

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

- Wycinanie i wydzieranie z papieru; tworzenie kompozycji płaskich.
- Lepienie z plasteliny, gliny, masy solnej, modeliny.
- Wykonywanie ludzików i zwierzątek z owoców drzew i krzewów (kasztań, żołądziej, szyszek, jarzębina itp.).
- Tworzenie prostych kształtów z papieru metodą origami.
- Wykonywanie przedmiotów użytecznych, np.: maska na bal, broszka dla mamy, lalka, pacynka do teatryku klasowego

## **EDUKACJA TECHNICZNA**

### **Planowanie i organizacja pracy podczas montażu wytworów technicznych**

- Sprecyzowanie zadania.
- Zgromadzenie odpowiednio dobranego materiału i potrzebnych narzędzi.
- Odpowiednie przygotowanie miejsca pracy.
- Ustalenie kolejności wykonywanych czynności (mierzenie, wycinanie, klejenie, ozdabianie itp.).
- Oszczędne gospodarowanie materiałami.
- Dbanie o ład i porządek w miejscu pracy.

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

- przyrodniczych (żołądziej, kasztany, owoce, warzywa, jarzębina, szyszki, kora, suszone trawy, kwiaty, glina, masa solna);
- papierniczych (karton, papier, tektura, bibuła gładka i marszczona, serwetki stołowe; papier: gazetowy, maszynowy, śniadaniowy, zeszyty z kolorowym papierem);
- włókienniczych (skrawki materiałów, wstążki, nici, włóczki, tasiemki, sznurki);
- tworzyw sztucznych (folia aluminiowa, kapsle, plastikowe buteleczki po produktach spożywczych itp.).

### **Zapoznanie z cechami wybranych materiałów**

- Określanie faktury i wyglądu materiałów: miękkie – twarde, gładkie – chropowate, lśniąco – matowe
- Bezpieczne posługiwanie się prostymi narzędziami.
- Zapoznanie ze sposobami łączenia materiałów: sklejenie, zszywanie, spinanie.
- Zapoznanie ze sposobami udzielania pierwszej pomocy podczas skaleczenia.

## **EDUKACJA MUZYCZNA**

### **Percepcja muzyki – słuchanie**

- Słuchanie ciszy; rozpoznawanie i naśladowanie głosów z otoczenia.
- Słuchanie muzyki instrumentalnej na żywo: śpiewanie i granie przez nauczyciela.
- Słuchanie muzyki odtwarzanej mechanicznie (płyta CD, nagranie z internetu, audycja TV);
- Rozpoznawanie głosów ludzkich: sopran i bas.
- Poznawanie i różnicowanie głosów instrumentów muzycznych.

### **Ekspresja muzyczna – śpiew**

- Odróżnianie głosów męskich i żeńskich.
- Porównywanie wysokości dwóch dźwięków; dźwięki wysokie (cienkie) – dźwięki niskie (grube); łączenie rozpoznawania z ruchem: dźwięk wysoki – wspięcie na palce, dźwięk niski
- Rozpoznawanie znanych piosenek na podstawie melodii (lub ich fragmentów) zaśpiewanych przez nauczyciela.
- Uczenie się i śpiewanie piosenek – śpiew zbiorowy i indywidualny.
- Śpiewanie hymnu Polski.

### **Improwizacja ruchowa – rytmika i taniec**

- Uczenie się prostych form tanecznych: krok podstawowy, skoki i podskoki

### **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.

### **Taniec**

- Próby tańca według własnych układów ruchowych oraz wybranych tańców ludowych.

### **Gra na instrumentach:**

- Wydobywanie dźwięków z przedmiotów: klocków, papieru, pudełka, folii, butelki szklanej lub plastikowej.
- Akompaniament do piosenek i zabaw ruchowych z zastosowaniem naturalnych efektów akustycznych: tupania, klaskania, pstrykania, uderzania o uda.
- Zapoznanie z budową i sposobem grania na instrumentach niemelodycznych: grzechotce, bębenku, trójkącie, tamburynie, kołatce, kastanietach.

## **WYCHOWANIE FIZYCZNE**

### **Higiena osobista i zdrowie**

- Strój sportowy na zajęcia, utrzymywanie w czystości rąk i całego ciała
- Znaczenia ruchu w procesie utrzymania zdrowia.
- Systematyczność i wytrwałość w wykonywaniu ćwiczeń.

### **Zabawy i gry ruchowe**

- Zabawy orientacyjno-porządkowe
- Zabawy na czworakach, swobodne biegi na czworakach.
- Zabawy bieżne
- Zabawy rzutne
- Zabawy skoczne
- Zabawy na śniegu i lodzie, np. lepienie bałwana, rzucanie śnieżkami, ślizganie się bez łyżew.

### **Ćwiczenia porządkowe**

- Ustawienie w rozsypce.
- Ustawienie w kolumnie pojedynczej (w kolejce).
- Ustawienie w szeregu
- Ustawienie w kolumnie dwójkowej (parami).
- Formowanie koła.

### **Ćwiczenia kształtujące**

- Ćwiczenia ramion: w staniu, w siadach skrzyżnym i klęcznym, wyprosty ramion w bok z różnych położeń
- Ćwiczenia nóg: siad skrzyżny, klęczny; przysiad podparty; marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan
- Ćwiczenia usprawniające stopę: chód we wspięciu, chód na zewnętrznych krawędziach stóp; chwytanie palcami stopy szarfy, kawałka papieru.
- Ćwiczenia głowy i szyi: kiwanie głową poprawne ustawienie głowy za pomocą przyboru (woreczek, krążek); oglądanie się za siebie.
- Ćwiczenia tułowia:
  - skłony w przód z siadu klęcznego (koci grzbiet); skłony w przód z użyciem przyboru (skakanka, szarfa, krążek, woreczek); w staniu – przełożenie kolejno nóg przez splecione ręce;
  - skłony w tył: w leżeniu przodem naśladowanie wysuwania rogów przez ślimaka, patrzenia na słońce, grania na fujarce;
  - ćwiczenie mięśni brzucha: z siadu skrzyżnego przejście do leżenia tyłem i powrót do siadu; w leżeniu na plecach jazda na rowerze, wskazywanie nogą sufitu, podawanie woreczka stopami do rąk;

- skłony w bok: w siadzie klęcznym rytmiczne skłony w bok (wahadło zegara); w siadzie skrzyżnym przenoszenie woreczka z jednej strony na drugą ponad głową;
- skręty: w dwójkach („Piłowanie drzewa”), w siadzie skrzyżnym ruchy naśladujące łapanie motyla, z klaśnięciem;
- ćwiczenia poprawiające postawę

### **Zabawy z elementami równowagi**

- Ćwiczenia równowagi bez przyrządów: przejście po narysowanej linii (prostej, łamanej, krzywej)
- Ćwiczenia zwinności: w siadzie podpartym wtaczanie piłeczki pod siebie; w pozycji na czworakach naśladowanie chodu kulawego lisa, wierzganie konika.
- Rzuty i chwytaki woreczków, piłeczek indywidualnie lub w parach; rzuty ponad przeszkodę, rzuty na odległość.

### **Ćwiczenia muzyczno-ruchowe**

- Zabawy ze śpiewem, zabawy inscenizowane, np. „Jedzie pociąg z daleka”.
- Zabawy rytmiczne, np. cztery kroki marszu i cztery tupnięcia
- Korowody; elementy tańców narodowych, np. krakowiak, tańce regionalne.

### **Sporty**

- Nauka pływania lub inne
- Biegi, skoki, rzuty, wspinanie się.
- Minigry z piłką.