

**WYMAGANIA EDUKACYJNE Z
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO 2026/2027
XIV Liceum Ogólnokształcące w Poznaniu
klasa 1**

KLASA I

Ocena	Wymagania edukacyjne
Celujący	Uczeń aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach; samodzielnie wykonuje i doskonali ćwiczenia; prawidłowo wykonuje podstawowe elementy techniczne poznanych dyscyplin; zna i stosuje zasady bezpieczeństwa; potrafi przeprowadzić rozgrzewkę; zna zasady zdrowego stylu życia, prawidłowego odżywiania, nawadniania i regeneracji; potrafi dokonać samooceny swojej sprawności; aktywnie współpracuje z zespołem; przestrzega zasad fair play; podejmuje dodatkową aktywność fizyczną.
Bardzo dobry	Uczeń systematycznie uczestniczy w zajęciach; poprawnie wykonuje większość poznanych ćwiczeń; potrafi przeprowadzić podstawową rozgrzewkę; zna zasady bezpieczeństwa; zna podstawowe zasady zdrowego stylu życia; potrafi ocenić własne możliwości i dostosować wysiłek; aktywnie uczestniczy w grach i ćwiczeniach; współpracuje z innymi i przestrzega zasad fair play.
Dobry	Uczeń zazwyczaj aktywnie uczestniczy w zajęciach; wykonuje podstawowe ćwiczenia z niewielkimi błędami; zna podstawowe zasady bezpieczeństwa i zdrowego stylu życia; uczestniczy w grach i ćwiczeniach zespołowych; stosuje się do poleceń nauczyciela; przestrzega podstawowych zasad współpracy.
Dostateczny	Uczeń uczestniczy w zajęciach z częściowym zaangażowaniem; wykonuje podstawowe ćwiczenia po dodatkowym instruktażu; zna wybrane zasady bezpieczeństwa; z pomocą nauczyciela potrafi ocenić swoje możliwości; podejmuje aktywność, ale jego zaangażowanie jest nieregularne.
Dopuszczający	Uczeń uczestniczy w zajęciach w ograniczonym zakresie; wykonuje najprostsze ćwiczenia przy pomocy nauczyciela; zna podstawowe zasady bezpieczeństwa, ale nie zawsze je stosuje; wymaga motywacji do podejmowania aktywności; wykazuje niewielkie zainteresowanie własnym rozwojem fizycznym
Niedostateczny	Uczeń notorycznie odmawia udziału w zajęciach bez uzasadnionej przyczyny; nie przestrzega zasad bezpieczeństwa; świadomie uniemożliwia prowadzenie zajęć; nie podejmuje prób wykonania powierzonych zadań; lekceważy obowiązki związane z przedmiotem.

KLASA I

1. Lekkoatletyka

Ocena	Wymagania edukacyjne
6 – celujący	Uczeń bardzo dobrze wykonuje podstawowe elementy techniczne biegów, skoków i rzutów; samodzielnie dobiera sposób wykonania ćwiczeń, zna przepisy i zasady bezpieczeństwa; aktywnie pomaga w organizacji konkurencji.
5 – bardzo dobry	Poprawnie wykonuje podstawowe techniki biegów, skoku w dal i rzutów; zna podstawowe przepisy; jest aktywny i systematyczny.
4 – dobry	Poprawnie wykonuje większość ćwiczeń, popełnia nieliczne błędy techniczne; zna podstawowe zasady konkurencji.
3 – dostateczny	Wykonuje podstawowe ćwiczenia z pomocą nauczyciela; zna najważniejsze zasady bezpieczeństwa; podejmuje próby poprawy techniki.
2 – dopuszczający	Wykonuje proste zadania ruchowe przy znacznej pomocy nauczyciela; wymaga przypominania zasad bezpieczeństwa
1 – niedostateczny	Nie podejmuje prób wykonywania ćwiczeń, odmawia udziału w zajęciach lub rażąco nie przestrzega zasad bezpieczeństwa.

2. Piłka nożna

Ocena	Wymagania edukacyjne
6 – celujący	Bardzo dobrze prowadzi i podaje piłkę, wykonuje przyjęcia i strzały; świadomie wykorzystuje poznane elementy techniki i taktyki; zna przepisy i aktywnie współpracuje z zespołem
5 – bardzo dobry	Poprawnie wykonuje podania, przyjęcia, prowadzenie i strzały; stosuje podstawowe zasady taktyczne i przepisy gry.
4 – dobry	Poprawnie wykonuje większość elementów technicznych; uczestniczy w grze zgodnie z podstawowymi zasadami.
3 – dostateczny	Opanował podstawowe podania, prowadzenie piłki i przyjęcie; uczestniczy w grze po przypomnieniu zasad
2 – dopuszczający	Wykonuje najprostsze elementy techniczne z pomocą nauczyciela; ma trudności z zastosowaniem ich w grze.
1 – niedostateczny	Nie podejmuje aktywności lub świadomie nie przestrzega zasad bezpieczeństwa i przepisów gry.

3. Piłka siatkowa

Ocena	Wymagania edukacyjne
6 – celujący	Bardzo dobrze wykonuje odbicie sposobem górnym i dolnym, zagrywkę oraz podstawowe działania w zespole; stosuje elementy taktyki.
5 – bardzo dobry	Poprawnie wykonuje odbicia i zagrywkę; potrafi zastosować je podczas gry.
4 – dobry	Wykonuje podstawowe odbicia z niewielkimi błędami; zna podstawowe zasady gry.
3 – dostateczny	Wykonuje podstawowe odbicia po instruktażu; podejmuje udział w grze.
2 – dopuszczający	Wykonuje pojedyncze elementy z pomocą nauczyciela; ma trudności z zastosowaniem ich w grze.
1 – niedostateczny	Nie podejmuje prób wykonywania ćwiczeń lub nie przestrzega zasad bezpieczeństwa.

4. Koszykówka

Ocena	Wymagania edukacyjne
6 – celujący	Bardzo dobrze wykonuje kozłowanie, podania, chwyt i rzuty; świadomie wykorzystuje elementy techniki i taktyki w grze.
5 – bardzo dobry	Poprawnie wykonuje podstawowe elementy techniczne i stosuje je podczas gry.
4 – dobry	Wykonuje większość elementów technicznych poprawnie; zna podstawowe zasady gry.
3 – dostateczny	Opanował podstawowe kozłowanie, podania i rzuty; uczestniczy w uproszczonej grze.
2 – dopuszczający	Wykonuje proste ćwiczenia z pomocą nauczyciela.
1 – niedostateczny	Nie podejmuje aktywności lub nie przestrzega zasad bezpieczeństwa.

5. Gimnastyka i ćwiczenia ogólnorozwojowe

Ocena	Wymagania edukacyjne
6 – celujący	Bardzo dobrze i samodzielnie wykonuje poznane ćwiczenia gimnastyczne; zachowuje prawidłową postawę i zasady asekuracji.
5 – bardzo dobry	Poprawnie wykonuje ćwiczenia i stosuje zasady bezpieczeństwa.
4 – dobry	Wykonuje większość ćwiczeń poprawnie, z niewielkimi błędami.
3 – dostateczny	Wykonuje podstawowe ćwiczenia po instruktażu.
2 – dopuszczający	Podejmuje próby wykonywania ćwiczeń z pomocą nauczyciela.
1 – niedostateczny	Odmawia wykonywania ćwiczeń lub stwarza zagrożenie dla siebie albo innych.