

**WYMAGANIA EDUKACYJNE Z
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO 2026/2027
XIV Liceum Ogólnokształcące w Poznaniu
klasa 2**

KLASA II

Ocena	Wymagania edukacyjne
Celujący	Uczeń samodzielnie planuje tygodniową aktywność fizyczną; potrafi interpretować podstawowe wyniki prób sprawnościowych; dobiera ćwiczenia do swoich możliwości i zainteresowań; monitoruje intensywność wysiłku; wyciąga wnioski dotyczące własnego rozwoju; zna zasady odżywiania, nawadniania i regeneracji; aktywnie wspiera bezpieczeństwo i współpracę w grupie.
Bardzo dobry	Uczeń poprawnie planuje prosty trening zdrowotny; rozpoznaje swoje mocne i słabe strony; zna zasady zdrowego odżywiania, nawadniania i regeneracji; prawidłowo wykonuje ćwiczenia rozwijające siłę, szybkość, wytrzymałość, gibkość i koordynację; stosuje zasady bezpieczeństwa i fair play.
Dobry	Uczeń wykonuje ćwiczenia z niewielkimi błędami; zna podstawowe zasady treningu i regeneracji; potrafi określić podstawową reakcję organizmu na wysiłek; aktywnie uczestniczy w grach i zadaniach ruchowych; przestrzega zasad bezpieczeństwa.
Dostateczny	Uczeń z pomocą nauczyciela planuje prostą aktywność fizyczną; zna wybrane zasady zdrowego stylu życia; wykonuje podstawowe ćwiczenia; podejmuje wysiłek, jednak jego aktywność jest nieregularna.
Dopuszczający	Uczeń wykonuje podstawowe zadania po instruktażu; wymaga motywacji do podejmowania aktywności; zna podstawowe zasady bezpieczeństwa; wykonuje ćwiczenia na miarę swoich możliwości.
Niedostateczny	Uczeń nie podejmuje pracy mimo możliwości i pomocy nauczyciela; narusza zasady bezpieczeństwa; świadomie uniemożliwia prowadzenie zajęć; odmawia wykonywania powierzonych zadań bez uzasadnienia.

KLASA II

Dyscypliny:

lekkoatletyka, piłka nożna, piłka siatkowa, koszykówka, gimnastyka/fitness, badminton lub tenis stołowy

W klasie II wymagania zostają rozszerzone o większą samodzielność, dokładność techniczną i zastosowanie elementów taktycznych.

Ocena	Wymagania edukacyjne
6 – celujący	Uczeń bardzo dobrze opanował technikę i podstawową taktykę; samodzielnie wykorzystuje poznane umiejętności w grze lub konkurencji; zna przepisy, potrafi pełnić rolę zawodnika, sędziego lub organizatora; wykazuje wysoką kulturę sportową
5 – bardzo dobry	Bardzo dobrze wykonuje poznane elementy techniczne; właściwie stosuje podstawowe działania taktyczne; zna przepisy i aktywnie uczestniczy w grze.
4 – dobry	Poprawnie wykonuje większość elementów technicznych i stosuje je w typowych sytuacjach sportowych; zna podstawowe przepisy.
3 – dostateczny	Opanował podstawowe elementy techniczne; wykonuje je poprawnie w prostych sytuacjach; wymaga wskazówek dotyczących taktyki.
2 – dopuszczający	Opanował jedynie najprostsze elementy; wykonuje ćwiczenia przy pomocy nauczyciela; uczestniczy w zajęciach w ograniczonym zakresie.
1 – niedostateczny	Nie opanował podstawowych umiejętności z powodu braku aktywności, odmawia udziału lub nie przestrzega zasad bezpieczeństwa

Szczególne wymagania klasy II

Piłka nożna: podania w ruchu, przyjęcia kierunkowe, prowadzenie piłki ze zmianą kierunku, strzały, działania w ataku i obronie.

Piłka siatkowa: odbicie górne i dolne w ruchu, zagrywka, przyjęcie zagrywki, wystawienie, ustawienie zespołu.

Koszykówka: kozłowanie ze zmianą kierunku, podania w ruchu, rzuty, poruszanie się bez piłki, podstawowe działania w ataku i obronie.

Lekkoatletyka: doskonalenie techniki biegów, skoku w dal, rzutów oraz rozwijanie szybkości, wytrzymałości i siły.

Gimnastyka/fitness: ćwiczenia kształtujące, wzmacniające, rozciągające i koordynacyjne; prawidłowa technika i bezpieczeństwo.

Badminton/tenis stołowy: podstawowe uderzenia, poruszanie się, zagrywka, przyjęcie oraz stosowanie prostych działań taktycznych.