

**WYMAGANIA EDUKACYJNE Z  
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO 2026/2027  
XIV Liceum Ogólnokształcące w Poznaniu  
klasa 3**

**KLASA III**

| Ocena          | Wymagania edukacyjne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Celujący       | Uczeń samodzielnie przygotowuje i realizuje plan aktywności fizycznej; modyfikuje go na podstawie uzyskanych rezultatów; podejmuje inicjatywy sportowo-rekreacyjne; krytycznie ocenia informacje dotyczące diet, suplementów i aktywności fizycznej; zna zagrożenia związane z dopingiem; potrafi pełnić rolę zawodnika, sędziego i organizatora; aktywnie promuje zdrowy styl życia. |
| Bardzo dobry   | Uczeń planuje indywidualny trening zdrowotny; kontroluje reakcję organizmu na wysiłek; stosuje ćwiczenia profilaktyczne i kompensacyjne; zna zasady ergonomii; zna zagrożenia związane z dopingiem i substancjami psychoaktywnymi; aktywnie współpracuje z grupą; przestrzega zasad fair play.                                                                                        |
| Dobry          | Uczeń stosuje podstawowe zasady treningu i regeneracji; dobiera ćwiczenia do swoich możliwości; zna zasady ergonomii i profilaktyki przeciążeń; aktywnie uczestniczy w różnych formach aktywności; przestrzega zasad bezpieczeństwa.                                                                                                                                                  |
| Dostateczny    | Uczeń wykonuje podstawowe ćwiczenia z pomocą nauczyciela; zna wybrane zasady treningu i bezpieczeństwa; podejmuje aktywność, ale wymaga motywowania; zna podstawowe zasady zdrowego stylu życia.                                                                                                                                                                                      |
| Dopuszczający  | Uczeń wykonuje najprostsze zadania; wymaga stałej pomocy i motywacji; nie zawsze stosuje zasady bezpieczeństwa; podejmuje aktywność w ograniczonym zakresie.                                                                                                                                                                                                                          |
| Niedostateczny | Uczeń nie podejmuje prób wykonania zadań; świadomie narusza zasady bezpieczeństwa; dezorganizuje zajęcia; nie wykazuje zainteresowania poprawą swojego funkcjonowania na lekcjach WF.                                                                                                                                                                                                 |

### KLASA III

Dyscypliny:

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

| Ocena              | Wymagania edukacyjne                                                                                                                                                                                     |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 – celujący       | Uczeń samodzielnie i bardzo dobrze wykorzystuje technikę i taktykę; potrafi dostosować działania do sytuacji; zna przepisy; może pełnić funkcję zawodnika, sędziego i organizatora; wykazuje inicjatywę. |
| 5 – bardzo dobry   | Bardzo dobrze wykonuje poznane elementy; skutecznie stosuje je podczas gry; rozumie podstawowe zasady taktyczne i przepisy.                                                                              |
| 4 – dobry          | Poprawnie wykonuje większość elementów technicznych i wykorzystuje je w grze; potrafi współpracować z zespołem.                                                                                          |
| 3 – dostateczny    | Opanował podstawowe umiejętności; wykorzystuje je w prostych sytuacjach; wymaga wskazówek nauczyciela.                                                                                                   |
| 2 – dopuszczający  | Wykonuje podstawowe ćwiczenia z pomocą; ma trudności z zastosowaniem techniki w grze, ale podejmuje próby.                                                                                               |
| 1 – niedostateczny | Nie podejmuje pracy nad opanowaniem umiejętności, odmawia aktywności lub rażąco narusza zasady bezpieczeństwa.                                                                                           |

### **Szczególne wymagania klasy III**

**Piłka nożna:** doskonalenie techniki w warunkach gry, współpraca w ataku i obronie, wykorzystanie stałych fragmentów gry.

**Piłka siatkowa:** doskonalenie zagrywki, przyjęcia, wystawienia i ataku; ustawienie zespołu; współpraca w obronie.

**Koszykówka:** doskonalenie podań, kozłowania i rzutów; działania 1 × 1; podstawowe zasady gry zespołowej w ataku i obronie.

**Lekkoatletyka:** doskonalenie techniki i świadome kształtowanie wybranych zdolności motorycznych; znajomość zasad przeprowadzania konkurencji.

**Gimnastyka/fitness:** samodzielne wykonywanie zestawów ćwiczeń; dobór ćwiczeń do określonego celu; kontrolowanie intensywności wysiłku.

**Badminton/tenis stołowy:** doskonalenie techniki, taktyki i samodzielne prowadzenie uproszczonej gry.