

**WYMAGANIA EDUKACYJNE Z
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO 2026/2027
XIV Liceum Ogólnokształcące w Poznaniu
klasa 4**

KLASA IV

Ocena	Wymagania edukacyjne
Celujący	Uczeń samodzielnie planuje długofalową aktywność fizyczną; dobiera formy ruchu do swoich zainteresowań, możliwości i przyszłej pracy zawodowej; potrafi zorganizować bezpieczną imprezę sportowo-rekreacyjną; krytycznie ocenia informacje dotyczące zdrowia w mediach i Internecie; podejmuje inicjatywy promujące aktywny styl życia; potrafi samodzielnie dbać o własną sprawność i zdrowie.
Bardzo dobry	Uczeń samodzielnie przygotowuje rozgrzewkę i plan aktywności; stosuje zasady treningu zdrowotnego, regeneracji i profilaktyki urazów; zna zasady ergonomii pracy i aktywnego wypoczynku; zna sposoby radzenia sobie ze stresem; potrafi pełnić różne role podczas aktywności sportowej; przestrzega zasad bezpieczeństwa i fair play.
Dobry	Uczeń prawidłowo wykonuje poznane ćwiczenia; potrafi zaplanować aktywny wypoczynek; stosuje zasady bezpieczeństwa i fair play; zna podstawowe zasady zdrowego stylu życia; uczestniczy aktywnie w zajęciach.
Dostateczny	Uczeń wykonuje podstawowe zadania po instruktażu; zna wybrane zasady dotyczące zdrowia i bezpieczeństwa; podejmuje aktywność z częściowym zaangażowaniem; wymaga wskazówek nauczyciela.
Dopuszczający	Uczeń wykonuje najprostsze ćwiczenia przy pomocy nauczyciela; wymaga stałej motywacji; zna podstawowe zasady bezpieczeństwa; uczestniczy w zajęciach w ograniczonym zakresie.
Niedostateczny	Uczeń notorycznie odmawia udziału w zajęciach bez uzasadnienia; nie przestrzega zasad bezpieczeństwa; świadomie uniemożliwia prowadzenie zajęć; nie podejmuje prób wykonania powierzonych zadań.

KLASA IV

Dyscypliny:

lekkoatletyka, piłka nożna, piłka siatkowa, koszykówka, fitness/trening funkcjonalny, badminton/tenis stołowy

Ocena	Wymagania edukacyjne
6 – celujący	Uczeń prezentuje bardzo wysoki poziom samodzielności; prawidłowo stosuje technikę i taktykę; potrafi zaplanować i przeprowadzić prostą aktywność sportową; zna przepisy i zasady sędziowania; propaguje aktywny styl życia i fair play.
5 – bardzo dobry	Bardzo dobrze wykonuje poznane umiejętności i wykorzystuje je w grze; jest samodzielny; zna przepisy i potrafi zastosować zasady taktyczne.
4 – dobry	Poprawnie wykonuje większość poznanych umiejętności; aktywnie uczestniczy w grze; zna podstawowe przepisy i zasady organizacji aktywności.
3 – dostateczny	Wykonuje podstawowe elementy techniczne; potrafi uczestniczyć w uproszczonej grze; zna podstawowe zasady bezpieczeństwa.
2 – dopuszczający	Wykonuje podstawowe ćwiczenia z pomocą nauczyciela; podejmuje aktywność mimo ograniczonego poziomu umiejętności.
1 – niedostateczny	Nie podejmuje aktywności, odmawia wykonywania zadań lub rażąco nie przestrzega zasad bezpieczeństwa.

Szczególne wymagania klasy IV

Piłka nożna: samodzielne wykorzystanie techniki i taktyki w grze; współpraca zespołowa; znajomość przepisów i zasad fair play.

Piłka siatkowa: samodzielne wykorzystanie techniki w grze; współpraca zespołowa; znajomość ustawienia i podstawowych zasad taktycznych.

Koszykówka: samodzielne stosowanie techniki i taktyki; współpraca w ataku i obronie; znajomość przepisów.

Lekkoatletyka: świadome wykorzystanie poznanych form aktywności do poprawy sprawności i zdrowia; prawidłowa technika i bezpieczeństwo.

Fitness/trening funkcjonalny: samodzielny dobór ćwiczeń do celu treningowego; prawidłowa technika; kontrolowanie intensywności wysiłku; znajomość zasad regeneracji.

Badminton/tenis stołowy: samodzielna organizacja i prowadzenie gry, znajomość podstawowych przepisów oraz stosowanie techniki i taktyki.