

Scenariusz lekcji

Opracował: Dariusz Więclaw

Klasa I a (chłopcy)

Temat: Badminton – ćwiczenia i zabawy oswajające z techniką gry.

Treści podstawy programowej:

Sporty całego życia i wypoczynek: uczeń stosuje w grze forhend i bekhend

Cel główny lekcji:

- uczeń potrafi wykonać ćwiczenia i zabawy oswajające z lotka i rakieta

Cele szczegółowe :

- uczeń potrafi wykonać chwyt rakiety forhendowy i bekhendowy
- uczeń potrafi poruszać się po boisku
- uczeń potrafi wykonać pojedyncze odbicie do partnera.

Metody pracy na lekcji :

- naśladowcza-ścisła, zadaniowo-ścisła, zabawowa

Środki dydaktyczne:

- rakiety, lotki, siatka.

Tok lekcji:

I. Część wstępna:

1.Organizacja lekcji (zbiórka, podanie tematu lekcji)

2.Rozgrzewka

- Trucht dookoła sali,

- W marszu krążenia ramion jednorącz i oburącz w przód i w tył. Wymachy w górę i w dół, odrzuty w bok.

- Skip A, B, C, bieg bokiem, tyłem, skrzyżny (przeplatanka), odstawno - dostawny, wymachy nóg w w górę, w tył, bok.

- Opad tułowia w przód i skłony z pogłębianiem, skrętoskłony, krążenia tułowia w lewo i prawo.

-Ćwiczenia przy drabince – skłony z leżenia tyłem, przodem, zwis na drabince i unoszenie kolan, wymachy nóg w tył, bok

- Ćwiczenia rozciągające w pozycji stojącej, siadzie (prostym, rozkrocznym, płotkarskim) i leżeniu.

- Podskoki jedno- i obunóż, naprzemianstronne wyskoki z wymachem ramion, wieloskoki.

II. Część główna:

Zestaw ćwiczeń oswajających z rakieta i lotką

1. Pokaz i omówienie techniki chwytu rakiety forhendem i bekhendem.
2. Ćwiczenia oswajające z rakieta i lotką pojedynczo i w parach.
3. Gry i zabawy ruchowe kształtujące umiejętność gry w badmintona.

1. Ćwiczenia oswajające z rakieta.

1. Trzymając trzonek rakiety w dłoni, palcami wprowadzanie jej w rotację wzdłuż osi długiej.
2. Trzymając rączkę rakiety w dłoni, palcami nadawanie jej obrotów w płaszczyźnie czołowej.
3. Przenoszenie rakiety ustawionej pionowo na palcu.
4. Przenoszenie rakiety ułożonej poziomo na palcu wskazującym.
5. Podrzucanie rakiety i chwytanie drugą ręką.
6. Podrzucanie rakiety w górę w przód i chwytanie drugą ręką.
7. Chwyt rakiety (trzymanej przed sobą) po obrocie tułowia o 360 stopni.
8. Przekładanie rakiety z ręki do ręki pod ugiętą nogą, za plecami.

2. Ćwiczenia oswajające z rakieta i lotką.

1. Stojąc w szerokim rozkroku prowadzenie lotki po parkiecie, zataczając "ósemki" między nogami.
2. Przekładanie rakiety z ułożoną na naciągu lotką z ręki do ręki pod ugiętą nogą, za plecami.
3. Lekkim podrzutem przekładanie lotki z jednej strony rakiety na drugą.
4. Podbijanie lotki przed sobą na przemian jedną i drugą stroną naciągu.
5. Podbijanie lotki przed sobą rakieta trzymaną naprzemian w obu rękach.
6. Podbijanie lotki przed sobą po obrocie o 360 stopni.
7. Podbijanie lotki przed sobą po dotknięciu parkietu drugą dłonią.
8. Podnoszenie lotki z parkietu za pomocą rakiety.
9. Wyrzut w górę lotki ułożonej na naciągu i chwyt lotki na rakieta poprzez zamortyzowanie uderzenia spadającej lotki o naciąg.

3. Ćwiczenia w parach

1. Za pomocą rakiety rzut do partnera lotki leżącej na parkiecie.
2. Rzut lotki w kierunku partnera. Współwiczący stara się trzymaną w rękę rakieta obronić strzał.
3. Podbijanie lotki wysoko w górę, rakieta przekazaną przez partnera.
4. Podbijanie lotki w górę, rakieta położoną przez partnera na parkiecie.
5. Odbijanie lotki do siebie przez partnerów stojących na ławeczce gimnastycznej.
6. Odbijanie przez partnerów dwóch lotek na przemian do siebie.

III. Gry i zabawy ruchowe

1. Uczniowie biegają po sali w luźnej gromadce. Na parkiecie rozłożone są rakiety – o jedną mniej niż ilość uczestników zabawy. Na sygnał każdy z uczniów chwytą najbliższą leżącą rakieta. Ten, kto nie zdołał w ten sposób zdobyć rakiety, odpada z zabawy. Zmniejszając ilość rakiet, zabawę kontynuuje się dalej, aż na placu gry pozostaną dwie osoby.
2. Cztery zastępy stoją w rzędach na obwodzie koła. Pierwsza osoba w każdym zastępie trzyma rakieta z lotką ułożoną na naciągu. Na sygnał, w każdym zastępie pierwsza osoba podaje drugiej, druga trzeciej itd. rakieta z leżącą na niej lotką w taki sposób, aby nie upuścić lotki. Wygrywa ten zespół, którego rakieta najszybciej obiegnie po obwodzie i ponownie znajdzie się w rękach osoby rozpoczynającej zabawę.
3. Zabawa jak wyżej, ale rakieta wędruje w rzędzie pod nogami uczestników stojących w rozkroku, a powraca nad głowami stojących w rzędzie.
4. Dzieci ustawione na obwodzie koła kładą na parkiecie przed sobą rakieta, drugą rakieta trzymają w dłoni. Dwie wyznaczone osoby, posiadające lotki, biegają wewnątrz koła i starają się lotką trafić w naciąg dowolnej, leżącej rakiety. Każdy z pozostałych uczestników broni dostępu do swojej rakiety - używając rakiety trzymanej w dłoni. Jeżeli udało się trafić lotką w leżącą rakieta, to jej właściciel powiększa grono biegających z lotkami. Wygrywa ten uczestnik, który najdłużej potrafi obronić swoją rakieta.
5. Kilkuosobowe zastępy stoją w rzędach. W odległości 5-6 m. od linii startu, naprzeciw każdego rzędu leży rakieta. Na sygnał pierwsza osoba z każdego rzędu, skacząc na jednej nodze przesuwa przed sobą lotkę, trącąc ją stopą. Po obiegnięciu rakiety wraca na linię startu skacząc na drugiej nodze. Mijając linię, uprawnia następnego gracza do startu. Wygrywa zastęp, którego zawodnicy szybciej wykonają zadanie.
6. Kilkuosobowe drużyny stają w rzędach na linii. Chwytając lotkę między stopy, jeden z bawiących się wykonuje skok w przód obunóż i stara się wyrzucić lotkę możliwie najdalej. Z miejsca upadku lotki druga osoba wykonuje to samo zadanie w przeciwnym kierunku. Zwycięża ten zespół, który szybciej wyrzuci lotkę za przeciwległą linię końcową.
7. Dwa kilkuosobowe zastępy stoją na boisku oddzielone linią środkową. Na każdej ze stron boiska rozrzucona jest jednakowa ilość lotek. Na sygnał, gracze starają się jak najszybciej przerzucić wszystkie lotki ze swojej strony boiska na stronę przeciwników. Wygrywa zespół, na którego polu, po określonym czasie, znajduje się mniejsza ilość lotek.

III. Część końcowa:

1. Uspokojenie organizmu.
2. Podsumowanie lekcji.