**SCENARIUSZ LEKCJI**

**Temat: Oswojenie ze sprzętem w formie zabawowej - wstęp do nauki techniki gry w badmintona.**

Data: 3 marca 2014r.

Klasa: 4a

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Czas trwania zajęć: 45 min

Liczba ćwiczących: 12 uczniów

Przybory: siatki, stojak, lotki, rakietki do badmintona

**Cele główne lekcji:**

1. **Motoryczność:**

- kształtowanie podstawowych cech motorycznych: zwinności, szybkości i gibkości, koordynacji ruchowej,

- rozwijanie szybkiej reakcji i koncentracji uwagi.

1. **Umiejętności:**

- uczeń potrafi prawidłowo trzymać rakietkę,

- uczeń potrafi odbijać rakietką lotkę.

**3. Wiadomości:**

- opanowanie prawidłowego nazewnictwa,

- rozwijanie inwencji twórczej.

**4. Akcent wychowawczy:**

- działanie w zespole.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TOK LEKCJI** | **ZADANIA SZCZEGÓŁÓWE** | **CZAS TRWANIA** | **UWAGI ORGANIZACYJNO-METODYCZNE** |
| Część wstępna  1.Czynności organizacyjno-porządkowe.  2.Zabawa ożywiająca | - Zbiórka.  - Powitanie, sprawdzenie listy obecności i przygotowania uczniów do lekcji. Podanie tematu lekcji, wskazanie celowości i przydatności realizowanych zadań.  - Zapoznanie ze sprzętem do gry w badmintona.  - Zabawa „Berek z lotką” – wyznaczona osoba z lotką stara się dogonić uciekających; osoba schwytana (dotknięta lotką) staje się berkiem. W trakcie zabawy prowadzący rozdaje kolejne lotki, a tym samym zwiększa liczbę berków | 5 min | Uczniowie stoją w szeregu na linii.  Poprawne nazewnictwo: badminton, lotka, rakieta.  Uczniowie bawią się na określonym boisku. |
| 3.Rozgrzewka – ćwiczenia kształtujące | - W truchcie - przekładanie rakiety wokół bioder;  - Bieg z wysokim unoszeniem kolan, z rakietą trzymaną na wysokości bioder;  - Bieg z uderzeniem piętami o pośladki z rakietą trzymaną oburącz za sobą;  - W marszu naprzemienne wymachy NN z jednoczesnym przekładaniem rakiety pod nimi;  - W marszu wyrzuty rakiety PR i chwyt LR; wykonanie jak największej liczby klaśnięć między kolejnym wyrzutem i chwytem rakietki;  - Postawa w rozkroku, rakieta trzymana w wyprostowanych RR, skłony tułowia w przód;  - p.w. jw. skręty tułowia;  - p.w. jw. rakieta w PR, LR oparta na biodrach, skłony boczne;  - Rakieta na podłodze, przeskoki obunóż przez rękojeść;  - p.w. jw. przeskoki jednonóż;  - W leżeniu przodem, RR wyprostowane trzymając rakietę, na sygnał prowadzącego uniesienie tułowia w górę i powrót do p. w.;  - W siadzie równoważnym przekładanie NN przez rakietę;  - W leżeniu o NN ugiętych unoszenie bioder z jednoczesnym przekładaniem rakiety wokół bioder;  - W marszu trzymając rakietę zataczanie nią ósemek;  - Przekładanie rakiety z ułożoną na naciągu lotką z R do R, z tyłu za sobą, pod ugiętą N, ponad głową;  - ćw. jw. w marszu; | 10 min | Uczniowie pobierają rakiety;  Ćwiczenia wykonywane w dwóch rzędach na długość sali.  Uczniowie ustawieni na obwodzie koła twarzami zwróceni do środka.  Uczniowie ustawieni w rozsypce, każdy ma lotkę. |
| Część główna | - Podbijanie lotki rakietą jedną stroną naciągu;  - Podbijanie lotki rakietką ze zmianą stron naciągu;  - Podbijanie lotki rakietką trzymaną raz w PR raz w LR;  - Podbijanie lotki rakietką i próba zrobienia przysiadu.  - Odbicia lotki rakietką i próba przebicia jej przez siatkę na stronę partnera stroną forhendową.  - Odbicia lotki rakietką i próba przebicia jej przez siatkę na stronę partnera stroną bekhendową.  - Zabawa „Polowanie” – wyznaczona osoba „Zając” stoi po jednej stronie siatki na linii strefy martwej, reszta „Myśliwi” po drugiej stronie z rakietkami. Każdy myśliwy oddaje jeden „strzał” lotką do uciekającego zająca.  - Konkurs „Kto najwięcej ….” – pary próbują przez określony czas odbić jak największą ilość razy lotkę przez siatkę. | 25 min | Pokaz i objaśnienie przez nauczyciela prawidłowego chwytu rakiety i lotki.  - Zwrócenie uwagi na poprawną technikę (krótki ruch rakietą, ugięta N pod rakietą, luźne trzymanie rakiety);  - ćw. w dwójkach;  - jedna lotka na parę;  Ustawienie j/w .  Ustawienie w szeregu.  Przyznajemy punkty za trafienie w zająca.  Pochwała dla pary z największą ilością odbić. |
| Część końcowa  Ćwiczenia oddechowe.  Czynności porządkowo - organizacyjne | - Marsz z głębokimi wdechami i wydechami z jednoczesnym unoszeniem RR z rakietką w górę.  Podsumowanie lekcji.  Wyróżnienie uczniów, którzy aktywnie uczestniczyli w lekcji. Przypomnienie prawidłowego nazewnictwa (badminton, lotka, rakietka).  Pożegnanie. | 5 min | Marsz po obwodzie koła.  Zbiórka w szeregu. |

Prowadzący: mgr Karolina Macuda