



**POZNAJEMY ZABAWY  
PRZYGOTOWUJĄCE  
DO GRY W CROSSMINTONA**

**ANNA  
ROGACKA**

## **SCENARIUSZ LEKCJI**

**Program nauczania wychowania fizycznego dla szkoły podstawowej**

opracowany w ramach projektu

**„Tworzenie programów nauczania oraz scenariuszy lekcji i zajęć wchodzących w skład zestawów narzędzi edukacyjnych wspierających proces kształcenia ogólnego w zakresie kompetencji kluczowych uczniów niezbędnych do poruszania się na rynku pracy”**

dofinansowanego ze środków Funduszy Europejskich w ramach  
Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, 2.10 Wysoka jakość systemu oświaty

**WARSZAWA 2019**

Redakcja merytoryczna – Elżbieta Miterka  
Recenzja merytoryczna – Paweł Łucyk  
dr Olga Smoleńska  
Agnieszka Ratajczak-Mucharska  
dr Beata Rola

Redakcja językowa i korekta – Editio

Projekt graficzny i projekt okładki – Editio

Skład i redakcja techniczna – Editio

Warszawa 2019  
Ośrodek Rozwoju Edukacji  
Aleje Ujazdowskie 28  
00-478 Warszawa  
[www.ore.edu.pl](http://www.ore.edu.pl)

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach wolnej licencji Creative Commons –  
Użycie niekomercyjne 4.0 Polska (CC-BY-NC).  
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.pl>

## Tytuł lekcji:

Poznajemy zabawy przygotowujące do gry w crossmintona.

## Cele:

- **Główny:** Uczeń zna zabawy przygotowujące do gry crossmintona.
- **Poznawczy:** Uczeń poznaje i stosuje się do reguł zabaw i poleceń prowadzącego.  
**Kształcący:** Uczeń kształtuje zwinność i koordynację wzrokowo-ruchową podczas ćwiczeń, gier i zabaw, doskonali odbicia forhendem i bekhendem podczas zabawy i ćwiczeń.
- **Wychowawczy:** Uczeń samodzielnie próbuje odbicia lotki, pracuje nad samodyscypliną, umie pracować indywidualnie i zespołowo.

## Metody:

metoda zabawowa, zadaniowa, programowego uczenia się i usprawniania.

## Techniki:

„tak-nie”, kinezylogii edukacyjnej.

## Formy pracy:

frontalna, zajęć w zespołach, indywidualna.

## Środki dydaktyczne:

gumowe piłki do tenisa, lotki, rakiety, pulsometry, aplikacje aktywności fizycznej.

## Opis przebiegu lekcji:

### Część wstępna:

1. Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć.
2. Zabawa ożywiająca „zbieracz lotek”. Nauczyciel na sali rozrzuca lotki, zadaniem uczniów jest zebranie ich, wygrywa ten uczeń, który zbierze więcej lotek.
3. Ćwiczenia w truchcie wzdłuż sali: krążenia ramion w przód i w tył, skip A, skip C, krok odstawno-dostawny, krok skrzyżny na prawą i lewą nogę, skłon tułowia w przód.

### Część główna:

1. Wyścigi rzędów:
  - a. bieg z lotką i chowanie jej pod pacholek, jeden uczeń startuje z lotką i wraca, kolejny zabiera lotkę spod pachotka,
  - b. bieg z rakieta, na niej lotka.
2. Ćwiczenia w miejscu z rakieta, piłką i lotką:
  - a. podrzucanie i chwytanie rakiety,
  - b. przekładanie rakiety wokół tułowia z ręki do ręki,

- c. przysiad z rakieta trzymaną pionowo na palcu,
  - d. odbicia piłki w górę na rakiecie. Zabawa „kto więcej razy podbije”. Uczniowie na sygnał nauczyciela podbijają piłkę na rakiecie. Wygrywa ten, który więcej razy pobije. Zabawa „dookoła świata”. Uczniowie ustawiają się w dwóch rzędach naprzeciwko siebie. Pierwszy uczeń wykonuje serw i trafia w kwadrat przeciwnego zespołu, przebiega na koniec swojego rzędu i tak samo ćwiczy uczeń, który otrzymał speedera. Jeśli uczeń nie trafi w pole przeciwne, traci podanie, przy trzech autach wypada z gry. Pozostali uczniowie grają do czasu, aż zostanie po jednym uczniu z każdej drużyny.
  - e. Ćwiczenia w parach z rakieta, piłką i lotką:
  - f. podbijanie lotki w górę i odbijanie lotki w parze (raz jeden, raz drugi uczeń),
  - g. odbijanie w parze dwóch lotek do siebie,
  - h. zabawa „która para więcej razy odbije”. Uczniowie na sygnał nauczyciela odbijają lotkę/piłką w parach. Wygrywa ta para, która więcej razy pobije.
3. Gra parami naprzeciwko siebie.

### Część końcowa:

1. Ćwiczenia rozciągające. Uczniowie ustawieni w szachownicy, rozluźnianie przez rolowanie mięśni szyi w dół i w bok, wznosy i opusty ramion, rozciąganie mięśni ramion, podciągnięcie partnera za nadgarstki w górę, naprzemienne ruchy: prawa ręka do lewej nogi, rolowanie.
2. Podsumowanie przez nauczyciela metodą „tak-nie”. Nauczyciel pyta uczniów, czy znają ćwiczenia doskonalące technikę odbić lotki rakieta. Wyróżnieni za zaangażowanie i postawę uczniowie otrzymują oceny.

## Komentarz metodyczny

Lekcja o charakterze rekreacyjnym pochodząca z Niemiec. Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi:

- zdolni ruchowo podczas ćwiczeń włączają i zachęcają innych uczniów do zabaw i ćwiczeń,
- niedosłyszający i niedowidzący ćwiczą blisko nauczyciela,
- niedostosowani społecznie ćwiczą pod nadzorem i kontrolą nauczyciela,
- z problemami zdrowotnymi: otyli, astma, problemy z cukrzycą mogą podjąć ćwiczenia, są one o umiarkowanej intensywności i mają charakter zdrowotny,
- z niepełnosprawnością intelektualną i uczniowie z trudnościami w nauce ćwiczą swoim tempem,
- z dużą skoliozą mają przeciwwskazania do ćwiczeń wykonywanych jednostronnie.

Informacja o speedmintonie: <http://www.speedbadminton.pl/speedminton2.php>.