



BADMINTON – UDERZENIA ATAKUJĄCE ORAZ OBRONNE

TOMASZ FROŁOWICZ
JOANNA KLONOWSKA
MAŁGORZATA POGORZELSKA

SCENARIUSZ LEKCJI

Lekcja nr 3, cykl „Badminton i unihokej” – luty/marzec

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 – Anna Kasperska-Gochna

Recenzja merytoryczna – Paweł Łucyk

dr Olga Smoleńska

Jadwiga Iwanowska

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

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>

Temat lekcji:

Badminton – uderzenia atakujące oraz obronne (A.U.2,3)

Klasa: II, płeć: chłopcy i dziewczęta, liczba uczniów: 21

Cele

Uczeń:

- zastosowanie wiedzy w działaniu: sędziuje mecz singli,
- umiejętność ruchowa: stosuje wymiany z różnych miejsc kortu,
- motoryczność: kształtowanie sprawności z akcentem na siłę mięśni posturalnych oraz zwinność.

Metody wspierania rozwoju wiedzy i umiejętności:

pogadanka, pokaz, obserwacja, zajęcia praktyczne

Metody realizacji zadań ruchowych:

zadaniowo-ściśła, zabawowa

Formy organizacji aktywności uczniów:

frontalna, zespołowa

Środki dydaktyczne:

rakietki, lotki, taśmy bądź siatki, znaczniki wyznaczające obszar boisk, ekran, projektor, laptop, plansza dydaktyczna z uproszczonymi przepisami do gry pojedynczej

Przebieg lekcji

Czynności związane z rozpoczęciem lekcji (6 minut)

Nauczyciel podaje temat i główne zadania uczniów podczas lekcji. Zapoznaje ich z nową dyscypliną sportu – racketlon, która jest połączeniem tenisa stołowego, squasha, badmintona i tenisa. Uczniowie obserwują krótki fragment filmu przedstawiającego grę pojedynczą w badmintonie – przygotowanie do klasowego turnieju singli.

Rozgrzewka (8 minut)

„Ochroń numer”: zabawa bieżna, integracyjna. Zespoły cztero- lub pięciosobowe. Każdemu przydzielamy numer. Zespół trzyma się za dłonie, jedna osoba znajduje się na zewnątrz. Na sygnał nauczyciela wywołany numer próbuje nie dać się złapać goniącemu (poza kołem). Pozostali członkowie zespołu uniemożliwiają goniącemu schwytanie wywołanego numeru (chronią numer). Zespół cały czas trzyma się za ręce. Później następuje zmiana numerów.

„Mistrz reakcji”: uczniowie ustawieni w czwórki na linii środkowej kortu, w rzędzie. Na liniach bocznych po obu stronach kortu leżą lotki. Każdy ma po 2 lotki i jedną

rakieta. Po przeciwnej stronie siatki jest podobne ustawienie uczniów. Uczniowie ćwiczą indywidualnie; wykonują podane przez nauczyciela ćwiczenie w miejscu (np. pajace, skipy, bieg z wysokim unoszeniem kolan, przysiad-wyskok) i na sygnał strącają lotki leżące na ziemi w odległości ok. 3 metrów po prawej i lewej stronie. Uczniowie w ten sposób ćwiczą przemieszczanie się na korcie (przeskok forhendowy, bekhendowy, krok odstawno-dostawny, wypad).

Realizacja celów lekcji (8 minut)

„Zbijany”: nauczyciel za pomocą talerzyków wydziela 2 kwadratowe pola. Czterech uczniów ustawia się w rogach boiska. Pozostali biegają swobodnie wewnątrz utworzonego kwadratu. Czterech rozstawionych graczy odbija do siebie lotkę górą. W dowolnym momencie każdy z nich ma prawo szybkim uderzeniem skierować lotkę w kierunku pozostałych uczestników zabawy. Gracz trafiony lotką dołącza do odbijających lub otrzymuje punkt karny. Gracze wewnątrz boiska osłaniają twarz przed lotką trzymaną rakieta. Do zabawy wprowadzamy kilka lotek. Nauczyciel dzieli boisko taśmą wzdłuż sali gimnastycznej i wyznacza pola za pomocą znaczników.

„Z ręki do ręki”: ustawieni w parach uczniowie grają po obu stronach taśmy – rakieta na parę. Wykonują naprzemienne uderzenia lotki z przekazaniem rakiety partnerowi po własnym odbiciu. Wymianę rozpoczyna serw bekhendowy lub forhendowy na stronę przeciwnika.

„Jak najdłużej”: uczniowie stoją w odległości do 3 metrów od taśmy; ćwiczą w parach, uderzając lotkę ponad taśmę. Celem jest odbicie jak największej liczby uderzeń w określonym czasie. Jeżeli popełniony jest błąd, zaczyna się liczyć od początku. Rozpoczynamy od 30 sekund i stopniowo wydłużamy czas.

Realizacja celów lekcji (16 minut)

„Blisko – daleko”: uczniowie ćwiczą w parach po obu stronach taśmy. Jeden „nagrywa” lotkę naprzemienne w różne części kortu (przy siatce, środek i tył) wymuszając od partnera dynamiczne dojście do lotki (poprawny start, naskok, wypad, powrót do centrum) i odbicie. Następnie zmiana w parze. W trakcie tej lekcji uczniowie ćwiczą umiejętności techniczne i taktyczne zdobyte do tej pory. Nauczyciel przypomina, iż na następnej lekcji odbędzie się klasowy turniej gier pojedynczych. Zwraca też uwagę, że wszystkich graczy obowiązuje podziękowanie partnerowi, rywalom oraz sędziemu za każdą odbytą grę.

Gra singli: uczniowie dobrani w zespoły trzyosobowe. Dwóch uczniów gra, trzeci sędziuje. Odbywają się 3 mecze po 3 minuty. Uczniowie w parach grają wymiany przez taśmę wg ustalonych uproszczonych przepisów gry. Lotka może być wprowadzana do gry poprzez serw bekhendowy lub forhendowy. Dodatkowo uczniowie zdobywają

2 punkty za każdym razem, gdy wykonają zwycięskie uderzenie, przy którym lotka dotknie podłogi bez wcześniejszego dotknięcia przez przeciwnika.

Podsumowanie zajęć i zapowiedź kolejnych (7 minut)

Uczniowie wraz z nauczycielem omawiają możliwe warianty turnieju singli na kolejną lekcję.

Chętni uczniowie przygotowują tabelę turnieju. Wszyscy utrwalają znajomość przepisów uproszczonej gry pojedynczej w badminton, w których odbędzie się turniej. Nauczyciel podsumowuje rezultaty, jakie osiągnęli uczniowie podczas zajęć. Następnie ocenia ich wysiłek i wyróżnia wszystkich aktywnych uczniów.

Komentarz metodyczny

Aby wszyscy uczniowie aktywnie uczestniczyli w lekcji, poziom ćwiczeń, zabaw i gier nie powinien być zbyt trudny. Do ćwiczeń oprócz lotek można użyć małych piłeczek piankowych, a nawet balonów. Wymagania, dotyczące umiejętności z zakresu badminton, należy dostosowywać także do możliwości uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych. Warto również przewidzieć czas ćwiczeń, aby uczniowie, którzy tego potrzebują, mogli wykonywać niektóre ćwiczenia z bezpośrednią pomocą nauczyciela. Prowadzący zajęcia powinien troszczyć się o dobre samopoczucie uczniów – szczególnie tych o niższej sprawności lub specjalnych potrzebach edukacyjnych.