



ROZWIJAMY UMIEJĘTNOŚCI
TECHNICZNE 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

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:

Rozwijamy umiejętności techniczne gry w crossmintona.

Cele:

- **Główny:** Uczeń rozwija umiejętności techniczne gry w crossmintona, poprawia koordynację oraz ogólną sprawność ruchową.
- **Poznawczy:** Uczeń poznaje reguły zabaw i stosuje się do nich i do poleceń prowadzącego.
- **Kształcący:** Uczeń kształtuje zwinność, 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, pracuje indywidualnie i zespołowo.

Metody:

metoda zabawowa, zadaniowa, programowego uczenia się i usprawniania.

Techniki:

doboru losowego do ćwiczeń, metoda kształcenia multimedialnego.

Formy pracy:

frontalna, zajęć w zespołach, w parach, indywidualna.

Środki dydaktyczne

gumowe piłki do tenisa, lotki, rakiety do crossmintona, prezentacja multimedialna na temat „Crossminton jako ciekawa gra rekreacyjna”.

Opis przebiegu lekcji:

Część wstępna:

1. Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć.
2. Nauczyciel przedstawia prezentację multimedialną na temat „Crossminton jako ciekawa gra rekreacyjna” i wytwarza motywację do podjęcia ćwiczeń.
3. Nauczyciel wyznacza kwadraty o boku 3–4 metry i tłumaczy zasady gry. Polega ona na obronie własnego pola i wbiciu lotki – speedera – w pole przeciwne, odległe o 9 metrów, każdy uczeń na zmianę oddaje trzy serwisy z 1/3 tylnej strefy boiska. Set gra się do 16 punktów z przewagą 2 punktów, po każdym secie uczniowie zamieniają się polami. Gra podwójna toczy się na tym samym polu.
4. Berek „crossminton”. Nauczyciel wyznacza losowo berka, uczniowie biegają po sali, podając między sobą speedery. Berek goni innych uczniów, dotknięty uczeń staje się berkiem. Uczniowie, którzy mają speedery w ręce, nie mogą być złapani. Speedery

można trzymać do 5 sekund. Nauczyciel rozdaje uczniom rakiety i wykonuje ćwiczenia aerobiku z rakieta w ręce:

- w marszu; wyprosty i wznosy ramion w górę,
 - przeskoki przez rakieta z prawej strony na lewą obunóż,
 - przeskoki przez rakieta z przodu, do tyłu, obunóż, naprzemienne,
 - marsz do przodu, pajacyki z rękoma w przód i w górę, marsz do tyłu, pajacyki z rękoma do przodu i w górę,
 - przenoszenie rakiety pod prostymi nogami,
 - przeskoki z rakieta w ręce z prawej strony na lewą obunóż, marsz do przodu, przeskoki z rakieta w ręce z prawej strony na lewą obunóż, marsz do tyłu,
 - wymachy ramion na skos z półprzysiadu do skrętów tułowia, krok skrzyżny z rakieta w rękach w przód i w górę, ręce wyprostowane, wymachy ramion na skos z półprzysiadu do skrętów tułowia, krok skrzyżny z rakieta w rękach w przód i w górę, ręce wyprostowane,
 - skłony w bok z rakieta trzymaną w rękach nad głową,
 - zataczanie kół przed sobą z rakieta trzymaną oburącz przed sobą,
 - przysiady z rakieta w dół i w górę wyprost,
 - wykroki w różne strony z rakieta w przód,
 - wspięcia na mięśnie brzucha z rakieta trzymaną oburącz.
5. Ćwiczenia w parach. Nauczyciel dobiera losowo uczniów w pary i uczniowie wykonują ćwiczenia:
- odbijanie naprzemienne w parach, w kłuku jednonóż, z zadaniami dodatkowymi (przysiad, podskok, wykrok w przód, wykrok w bok, zakrok), odbijając naprzemienne,
 - wyścigi rzędów:
 - » toczenie piłki w biegu wokół pachołka,
 - » bieg z piłką na rakieta wokół pachołka,
 - » podbicie piłki rakieta do pachołka, podbiegnięcie, bieg wokół pachołka,
 - » bieg z lotką na głowie.

Gra cała grupa na duże pole.

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. Uczniowie demonstrują poznane ćwiczenia.

Komentarz metodyczny

Lekcja przygotowująca do nauki gry rekreacyjnej pochodzącej z Niemiec, jest ona coraz bardziej popularna w Polsce, ma proste zasady i może w nią grać każdy.

Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (opis w programie):

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

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