**SCENARIUSZ LEKCJI**

**Temat: Wprowadzenie do gry w badmintona – ćwiczenia z balonami i rakietkami**

**Cele główne lekcji:**

1. **Umiejętności:**

- uczeń współpracuje w grupie,

- uczeń potrafi prawidłowo trzymać rakietkę.

**2. Motoryczność:**

- kształtowanie różnych cech motorycznych z nastawieniem na zwinność, szybkość oraz koordynację ruchową.

**3. Wiadomości:**

- wdrażanie uczniów do aktywnego spędzania czasu wolnego,

.

**4. Akcent wychowawczy:**

- działanie w zespole.

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna.

Czas trwania zajęć: 45 min.

Klasa: 4f

Liczba ćwiczących: 16

Przybory: baloniki, lotki, rakietki do badmintona

Prowadzący: Agnieszka Florczak

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| TOK LEKCJI | ZADANIA SZCZEGÓŁÓWE | CZAS | UWAGI ORGANIZACYJNO-METODYCZNE |
| Część wstępna1.Czynności organizacyjno-porządkowe.2.Zabawa ożywiająca3.Rozgrzewka | 1. Zbiórka.
2. Powitanie, sprawdzenie listy obecności i przygotowania uczniów do lekcji.
3. Podanie tematu lekcji.
4. Omówienie założeń lekcji.
5. Zabawa ruchowa „Berek z lotką”.

-uczniowie biegają, berek ma lotkę, osoba trafiona przez niego lotką staje się berkiem. Można wprowadzić 2-4 berkówĆwiczenia w marszu lub truchcie z rakietka:- krążenia RR w przód,- krążenia RR w tył- przekładanie rakietki wokół szyi,- przekładanie rakietki wokół pasa,- przekładanie rakietki wokół kolan,- przekładanie rakietki wokół szyi, pasa, kolan,- „ósemka” rakietką wokół kostek,- podrzut rakietki z 1 klaśnięciem i chwyt,- podrzut rakietki z 2 klaśnięciami i chwyt,- podrzut rakietki z 3 klaśnięciami i chwyt. | 2 min.3 min10 min | Uczniowie siedzą na linii.Uczniowie stoją w rozsypce na określonym boisku.Uczniowie stoją w szeregu na linii, wykonują ćwiczenie do określonej linii i z powrotem |
| Część główna | - trzymając trzonek rakietki w dłoni, palcami wprowadzenie jej w rotację wzdłuż osi długiej,- trzymając rączkę rakietki w dłoni nadawanie jej obrotów w płaszczyźnie czołowej,- przenoszenie rakietki ustawionej pionowo na palcu.Rozdanie dzieciom baloników, odłożenie rakietek:-podbijanie balonika PR wewnętrzną częścią dłoni10x,- podbijanie balonika LR wewnętrzną częścią dłoni 10x,- podbijanie balonika PR zewnętrzną częścią dłoni 10x,- podbijanie balonika LR zewnętrzną częścią dłoni 10x,- podbijanie balonika na przemian RP i RL zewnętrzną częścią dłoni 10x,-podbijanie balonika na przemian RP i RL wewnętrzną częścią dłoni 10x,- podbijanie balonika 3x dłonią i 1x nogą 5x,- podbijanie balonika RL i przejście do siadu i z powrotem 5x,- podbijanie balonika RP i przejście do siadu i z powrotem 5xRozdanie uczniom rakietek. Przypomnienie o prawidłowym chwycie rakietki.- podbijanie balonika rakietka RP 10x,- podbijanie balonika rakietką RL 10x,-podbijanie balonika rakietką dowolną ręką i przejście do siadu i z powrotem5x,- podbijanie balonika rakietką dowolną dłonią i przejście do leżenia tyłem i z powrotem5x„Wyliczanka”Jeden uczeń ma rakietkę i podbija balonik, drugi pokazuje 10x różne liczby na palcach jednej lub dwóch dłoni. Partner musi je głośno wymieniać. | 25 min | Ustawienie w rozsypce.Ustawienie w rozsypce.Ustawienie parami w rozsypce. |
| Część końcowaĆwiczenia oddechowe.Czynności porządkowo - organizacyjne | Uczniowie dmuchają w balonik unosząc go nad sobą ok. 1 - 1,5 min.Podsumowanie lekcji.Staramy się wyróżnić uczniów, którzy aktywnie ćwiczyli podczas lekcji.Pożegnanie. | 3 min2 min | RozsypkaZbiórka na linii. |