

Ogólnopolska Akcja Ministra Edukacji Narodowej
„Ćwiczyć każdy może”
organizowanej w ramach Roku Szkoły w Ruchu

Obszar 2 - wychowanie fizyczne alternatywne formy realizacji zajęć
wychowania fizycznego

W związku z przystąpieniem naszej szkoły do akcji „Ćwiczyć każdy może” w ramach Roku Szkoły w Ruchu 2013/2014 nauczyciele Gimnazjum w Stadnickiej Woli na zajęciach wychowania fizycznego w ramach alternatywnych form ruchu poprowadzili zajęcia z badmintona. Zajęcia odbyły się dla wszystkich klas I – III naszej szkoły. Ćwiczone były podstawowe elementy technik: forhend, bekhend, serw krótki i długi, lob z bekhendu, lob forhendowy oraz gry doskonalące. Zajęcia cieszyły się dużą popularnością, frekwencja była zadawalająca, panowała radosna i beztroska atmosfera. Cykl zajęć badmintona był doskonałą okazją do obserwacji uczniów i wyłonienia najbardziej utalentowanych zawodników. W związku z przystąpieniem szkoły do programu Shuttle Time najlepsi uczniowie brali udział w Świętokrzyskiej Lidze Badmintona, zdobywając II miejsce w powiecie koneckim.







SCENARIUSZ LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Data: 26.02.2014r.

Nazwisko prowadzącego: Iwona Banasik

Klasa: III cd **Płeć ćwiczących:** dziewczęta

Liczba ćwiczących: 21

Miejsce ćwiczeń - sala gimnastyczna

Przyrządy - rakiety, lotki, siatki do badmintonu

Temat lekcji: Serwowanie i prowadzenie wymian lotki.

ZADANIA:

UMIEJĘTNOŚCI - Potrafi zademonstrować krótki serw bekhendowy.

SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA - Kształtowanie koordynacji ruchowej.

WIADOMOŚCI - Zna przepisy gry w badmintonu.

AKCENTY WYCHOWAWCZE - współpraca z współćwiczącym.

Tok lekcyjny (rodzaj zadań)	Treść zajęć (nazwa i opis ćwiczenia, zadania, problemu)	Czas	Uwagi organizacyjne i metodyczne
I Część wstępna Czynności organizacyjno-porządkowe. Zabawa ożywiająca. Ćwiczenia rozciągające.	1. Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności, przedstawienie celów lekcji. 2. Podanie zadań lekcji. Nauczyciel wyjaśnia pojęcia: chwyt bekhendowy, serw bekhendowy, pozycja wyjściowa, wymiana w przedniej części kortu. 3. „Posągi”. Uczniowie biegają po całej sali, na sygnał nauczyciela zatrzymują się i wytrzymują w tej pozycji przez 5 sek. Na każdy sygnał zmieniają pozycję. 4. Poruszanie się po boisku krokiem odstawno-dostawnym, przeskoki z nogi na nogę, wypady, skrętoskłony tułowia, wymachy rąk.	2 min. 3 min. 3min. 2 min.	Ustawienie w dwuszeregu.
II Część główna Ćwiczenia kształtujące Utrzymanie lotki w grze: chwyt bekhendowy. Krótki serw bekhendowy	1. Odbicia lotki na rakięcie. 2. Puszczanie lotki i odbicie poniżej pasa. 3. Odbicia lotki na stronę współćwiczącego. 4. Przebicia lotki nad siatką z partnerem. 5. Odbicia lotki na właściwą odległość; 6. Uczeń utrzymuje lotkę w powietrzu za pomocą rakiety trzymanej chwytem bekhendowym z dłonią odwróconą częścią zewnętrzną do kierunku uderzenia. Za każdym uderzeniem zmieniają czynności: przysiad na jednej nodze, na obu nogach, siedząc, leżąc. 7. Uczeń wykonuje serw bekhendowy, celując w określone miejsce na boisku. Po każdym serwie biegnie	10 min. 4 min. 3 min.	Każdy uczeń ma swoją raketę. Uczniowie ustawieni w dwóch rzędach. Celują do hula-hop

Rywalizacja zespołowa.	do przodu, aby zabrać lotkę i przekazać następnej osobie. Liczyć dobre trafienia. 8. Uczniowie rywalizują w serwowaniu do celu: - uderzenie z ręki, poniżej talii.	3 min.	
Gra pojedyncza przy Siatce.	9. Uczniowie pracują w parach, na połowie kortu, prowadząc wymiany przy siatce rozpoczynające się niskim serwem bekhendowym	10 min.	
III Część końcowa. Uspokojenie organizmu.	Ćwiczenia oddechowe. W leżeniu	3 min.	.
Zakończenie zajęć.	2. Podsumowanie i zakończenie lekcji. Ocena aktywności uczniów.	2 min.	