



BADMINTON – PORUSZANIE SIĘ PO KORCIE, UDERZENIA BEKHENDOWE I FORHENDOWE

TOMASZ FROŁOWICZ
JOANNA KLONOWSKA
MAŁGORZATA POGORZELSKA

SCENARIUSZ LEKCJI

Lekcja nr 1, 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 – poruszanie się po korcie, uderzenia bekhendowe i forhendowe (A.U.2,3)

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

Cele

Uczeń:

- zastosowanie wiedzy w działaniu: sędziuje mecz singli,
- umiejętność ruchowa: wykonuje uderzenia (górne i dolne) z partnerem nad taśmą w odległości od siebie ok. 6–8 metrów, używając chwytów forhendowych i bekhendowych,
- motoryczność: kształtowanie sprawności z akcentem na zwinność.

Metody wspierania rozwoju wiedzy i umiejętności:

pogadanka, pokaz, obserwacja, zajęcia praktyczne

Metody realizacji zadań ruchowych:

zadaniowo-ściska, 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 w czasie lekcji. Uczniowie omawiają podobieństwa i różnice między badmintonem a innymi sportami raketkowymi.

Obserwują krótki fragment filmu przedstawiającego grę pojedynczą w badmintonie.

Rozgrzewka (5 minut)

„Podążaj za liderem”: ćwiczący w parze, ustawieni twarzą do siebie. Jeden uczeń jest „liderem”, drugi – „goniącym”. Używając kroku odstawno-dostawnego (w linii równoległej, po przekątnej: do przodu i do tyłu, krótkie dystanse), „lider” porusza się na boki i zmienia kierunki (prawo/lewo), próbując uciec „goniącemu”. „Goniący” musi podążać za krokami „lidera” i dotrzymywać mu tempa.

„Berek z lotką”: „berek”, biegnąc z lotką w ręku, stara się trafić w któregoś z uciekających uczniów (lotka trafia od szyi w dół). Wyznaczamy kilku berków.

Modyfikujemy poprzez wprowadzenie lotek innego koloru. Białe lotki zbijają chłopców, zaś żółte – dziewczęta.

Realizacja celów lekcji (12 minut)

Ćwiczenia oswajające z raketką, wykonywane pojedynczo: trzymając trzonek rakiety w dłoni, wprowadzanie jej palcami w rotację wzdłuż osi długiej; trzymając rączkę rakiety w dłoni, nadawanie palcami jej obrotów w płaszczyźnie czołowej; przekładanie rakiety z ręki do ręki pod ugiętą nogą, za plecami. Nauczyciel przypomina chwyt bekhendowy „kciukowy” oraz chwyt „V” forhendowy.

Ćwiczenia oswajające z raketą i lotką:

stojąc w szerokim rozkroku, prowadzenie lotki po parkiecie, zataczając „ósemki” między nogami; przekładanie rakiety (z ułożoną na naciągu lotką) z ręki do ręki, z ugiętą nogą, za plecami; przekładanie lotki lekkim podrzutem z jednej strony rakiety na drugą; podbijanie lotki przed sobą na przemian jedną i drugą stroną naciągu; podbijanie lotki przed sobą po dotknięciu parkietu drugą dłonią; podnoszenie lotki z parkietu za pomocą rakiety. Uczniowie rozstawieni na 5 kortach. Pracują w zespołach z jednym „nagrywającym” (zmiana w trakcie ćwiczeń), który rzuca lotkę na stronę forhendową reszty ćwiczących. Ćwiczący wykonuje krok odstawno-dostawny do lotki i uderza ją forhendem, trzymając raketę chwytem „V”. Po uderzeniu lotki wraca na koniec swojego rzędu. Ćwiczenie powtarzamy do bekhendowej strony kortu. W kolejnym ćwiczeniu „nagrywający” wybiera stronę, na którą rzuca lotkę: na lewo lub prawo. Ćwiczący uderza lotkę po wykonaniu kroku odstawno-dostawnego, używając właściwego chwytu.

Realizacja celów lekcji (12 minut)

Gra zespołowa po obu stronach siatki: w trójkach lub czwórkach uczniowie grają wymiany do środkowej części kortu. Kto straci akcję, odkłada raketę. Uczniowie w zespole z mniejszą liczbą rakiet przekazują sobie rakietę, w zależności od rozgrywanej sytuacji na korcie. Wymianę rozpoczyna rzut lotką na stronę przeciwnika. Można wprowadzić drugą lotkę.

Gra singli: uczniowie w parach grają wymiany przez taśmę w przedniej i środkowej części kortu wg ustalonych uproszczonych przepisów gry. Lotka może być wprowadzana do gry poprzez rzut. Sędziują samodzielnie.

Realizacja celów oraz uspokojenie fizyczne (4 minuty)

„Powitanie słońca”: w ustawieniu na obwodzie koła uczniowie wraz z nauczycielem wykonują zestaw 12 pozycji inspirowanych jogą.

Realizacja celów lekcji i podsumowanie zajęć (5 minut)

Uczniowie utrwalają znajomość przepisów uproszczonej gry pojedynczej w badmintonie. Nauczyciel prosi wybranych uczniów o zaprezentowanie podstawowych chwytów rakiетки oraz sposobów poruszania się po korcie.

Realizacja celów lekcji i zapowiedź kolejnych zajęć (2 minuty)

Nauczyciel podsumowuje rezultaty, jakie osiągnęli uczniowie podczas zajęć. Następnie ocenia ich wysiłek i wyróżnia wszystkich aktywnych uczniów. Zapowiada też kontynuację cyklu: „Badminton – serw bekhendowy i forhendowy”. Ocena wysiłku i osiągnięć edukacyjnych zgodna z założeniami programu ZdK.

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. W celu zwiększenia efektywności nauczania/uczenia się, należy dobierać pary zróżnicowane pod względem umiejętności, aby uczniowie o mniejszych możliwościach ćwiczyli z uczniami sprawniejszymi. Wymagania dotyczące umiejętności z zakresu badmintonu 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.