



**DOSKONALIMY ELEMENTY
TECHNICZNE CROSSMINTONA
JAKO SPORTU CAŁEGO ŻYCIA**

**ANNA
ROGACKA**

SCENARIUSZ LEKCJI

Program nauczania wychowania fizycznego dla szkoły ponadpodstawowej

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>

Tytuł lekcji:

Doskonalimy elementy techniczne crossmintona jako sportu całego życia.

Klasa:

IV liceum i IV technikum

Czas trwania lekcji:

45 minut

Cele:

- **Główny:** Uczeń doskonali elementy gry w crossmintona.
- **Poznawczy:** Uczeń poznaje zasady gry, wie, jak wykonać odbicia forhendem i bekhendem, serwis – zagrywkę.
- **Kształcący:** Uczeń wykonuje odbicia forhendem i bekhendem oraz doskonali te techniki, kształtuje zwinność, koordynację wzrokowo-ruchową podczas ćwiczeń.
- **Wychowawczy:** Uczeń wykazuje samodyscyplinę w ćwiczeniach.

Metody:

zadaniowa, programowego uczenia się i usprawniania.

Techniki:

doboru losowego do ćwiczeń, kształcenia multimedialnego.

Formy pracy:

frontalna, zespołowa, w parach, indywidualna.

Środki dydaktyczne:

lotki – speedery, rakiety do crossmintona, piosenka: Ricky Martin – *La Copa de la Vida*, prezentacja multimedialna na temat: *Crossminton – sport dla wszystkich*.

Opis przebiegu lekcji:

Część wstępna:

1. Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć.
2. Nauczyciel przedstawia prezentację na temat: *Crossminton* i inspiruje do ćwiczeń.
3. Nauczyciel losowo dobiera uczniów w pary. Uczniowie stają na dwóch liniach naprzeciwko siebie, twarzami do siebie wykonują ćwiczenia w truchcie z kłaśnięciem i wracają truchtem na swoje miejsce. Uczniowie słabowidzący i niedosłyszący, niedostosowani społecznie, z niepełnosprawnością ruchową i intelektualną ćwiczą swoim tempem blisko nauczyciela, utrzymując z nim kontakt wzrokowy. Nauczyciel demonstruje ćwiczenia, jeśli jeden uczeń nie ma pary, to ćwiczy z nim: naprzemienne krążenia ramion w przód i w tył, wysokie unoszenie kolan skip A, skip

C, krok dostawny, krok skrzyżny, co trzeci krok wykrok, skręty tułowia, naprzemienne wyskoki, wieloskoki, w truchcie wymachy ramion w bok, w skos, w górę i w dół. Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi ćwiczą tak, jak potrafią wykonać zadanie, nauczyciel modyfikuje dla nich ćwiczenia. Doskonają i rozwijają się poprzez wykonywanie różnych ćwiczeń w parze na zasadzie lustra, patrzą na partnera i powtarzają ćwiczenia. Trudności mogą mieć uczniowie z problemami w nauce, z poczuciem przestrzeni. Nauczyciel okazuje cierpliwość i kilkakrotnie pokazuje ćwiczenia.

Część główna:

1. Ćwiczenia z raketami – nauczyciel rozdaje uczniom rakiety i wykonuje ćwiczenia z raketą w ręce, ćwiczenia wykonywane w postawie. Można przeprowadzić te ćwiczenia w rytm piosenki: Ricky Martin – *La Copa de la Vida*:
 - wyprosty i wznosy ramion w górę,
 - pajacyki z rękoma w przód i w górę,
 - przeskoki przez raketę z prawej strony na lewą obunóż,
 - wznos ramion w górę półprzysiad, postawa, skręty tułowia z raketą w rękach,
 - skłony w bok z raketą trzymaną w rękach nad głową,
 - zataczanie kół przed sobą, rakietą trzymana oburącz przed sobą,
 - przysiady z raketą trzymaną oburącz w dół i w górę wyprost,
 - wykroki w przód z raketą trzymaną oburącz w przód,
 - wypady w bok z raketą trzymaną oburącz w górę,
 - zakroki z raketą trzymaną oburącz w przód,
 - wspięcia na mięśnie brzucha z raketą trzymaną oburącz,
 - w podporze przodem – przeskoki naprzemienne nad raketą.
2. Ćwiczenia w truchcie z lotką na rakiecie – podbicie lotki i dobiegnięcie do niej, w miejscu podbicia lotki raketą, można przeprowadzić zabawę polegającą na tym, kto więcej razy podbije.
3. Ćwiczenia w parach – nauczyciel losowo dobiera uczniów w pary:
 - odbicia w parach,
 - z zadaniami dodatkowymi dla uczniów, którzy szybko wykonują swoje zadania (przysiad, podskok, wykrok w przód, wykrok w bok, zakrok), odbijając naprzemiennie.
4. Nauczyciel wyznacza kwadraty i objaśnia zasady gry, która polega na wbiciu lotki – speedera – w kwadrat (pole przeciwne). Każdy uczeń na zmianę oddaje trzy serwisy z 1/3 tylnej strefy boiska – set gra się do 16 punktów, można grać na lekcji do 5 lub 10 punktów w zależności od możliwości i zainteresowania grupy z przewagą dwóch punktów, po każdym secie uczniowie zamieniają się polami. Gra na duże pole. Pozostali uczniowie pomagają w sędziowaniu i liczeniu punktów oraz kibicują. Uczniowie z ADHD pomagają sprzątnąć sprzęt.

Część końcowa:

1. Ćwiczenia rozciągające – uczniowie ustawieni w szachownicy: rozluźnianie przez rolowanie kręgosłupa, wznosy i opusty ramion, skulenie, w siadzie prostym krążenia ramion w przód – stretching – przejście do leżenia tyłem, skulenie, leżenie przodem, naprzemienne ruchy: prawa ręka do lewej nogi, rolowanie, skłon japoński.
2. Samoocena uczniów – umiejętności gry (Co wychodzi? Co sprawia trudności?).

Komentarz metodyczny

Lekcja aktywności w sportach rekreacyjnych zgodna z koncepcją personalistyczną.
Informacja: <http://www.speedbadminton.pl/speedminton2.php>.