**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 wstępna  1.Czynności organizacyjno-porządkowe.  2.Zabawa ożywiająca  3.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 berków  Ćwiczenia 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 min  10 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 5x  Rozdanie 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 końcowa  Ćwiczenia 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 min  2 min | Rozsypka  Zbiórka na linii. |