



SHUTTLE TIME

BWF BADMINTON SZKOLNY
PLANY LEKCJI



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



PODZIĘKOWANIA

Polski Związek Badmintonu (PZBad) składa serdeczne podziękowania Ministerstwu Sportu i Turystyki za wsparcie finansowe w realizacji programu *Shuttle Time* w Polsce. Partnerem programu *Shuttle Time* w Polsce jest firma YONEX.

Światowa Federacja Badmintonu (BWF) zwraca się z uznaniem i podziękowaniem kierowanym do niżej wymienionych osób i organizacji, które w sposób istotny przyczyniły się do rozwoju programu *Shuttle Time*.

Osoby zajmujące się rozwojem projektu i materiałów programu

Stuart Borrie
David Cabello
Heinz Kelzenberg
Mike Woodward
Ian Wright

Tłumaczenie

Anna Szymańska
Anna Kraśko-Abusaymah
Lech Szargiej

Dodatkowe informacje

Materiały programu *Shuttle Time* dostępne są w różnych językach. Można je pobrać ze strony Internetowej Światowej Federacji Badmintonu - Badminton World Federation (BWF)

Badminton World Federation



Unit 17.05. Level 17
Amoda Building
Jalan Imbi
55100 Kuala Lumpur, Malaysia
www.bwfbadminton.org
shuttletime@bwfbadminton.org

Konfederacje Kontynentalne

Badminton Africa	www.badmintonafrika.org
Badminton Asia	www.badmintonasia.org
Badminton Europe	www.badmintoneurope.com
Badminton Pan Am	www.badmintonpanam.org
Badminton Oceania	www.oceaniabadminton.org



Spis treści

Plany lekcji - Wprowadzenie

Wprowadzenie	1
Od którego miejsca programu zacząć	1
Struktura lekcji	2
Ogólny format lekcji	3
Elastyczność programu	4

Plany lekcji - 10 lekcji wprowadzających

Wprowadzenie	7
Przegląd treści	8
Lekcja 1: Podstawowe chwytły	9
Lekcja 2: Zmiany chwytów i praca nóg	13
Lekcja 3: Gra przy siatce i wypad	17
Lekcja 4: Gra przy siatce i start do lotki	21
Lekcja 5: Gry sprawdzające	25
Lekcja 6: Gry sprawdzające	29
Lekcja 7: Serwowanie i prowadzenie wymian	33
Lekcja 8: Lob bekhendowy	37
Lekcja 9: Lob forhendowy	41
Lekcja 10: Gry sprawdzające	46

Plany lekcji - Zamach i rzut

Omówienie: Wprowadzenie	52
Lekcja 11: Drajwy ze środkowej części kortu	53
Lekcja 12: Rozwijanie gry w środkowej części kortu	56

Plany lekcji - Rzut i uderzenie

Omówienie: Wprowadzenie	61
Lekcja 13: Klir z przeskokiem forhendowym	62
Lekcja 14: Gry doskonalące	66
Lekcja 15: Drop z przeskokiem forhendowym	71
Lekcja 16: Gry doskonalące	75
Lekcja 17: Smecz i blok	79
Lekcja 18: Gry doskonalące	84

Plany lekcji: Ucz się wygrywać

Omówienie: Wprowadzenie	89
Lekcja 19: Gry taktyczne	90
Lekcja 20: Gry taktyczne:	95
Lekcja 21: Taktyki gier podwójnych	99
Lekcja 22: Gry taktyczne	103

Wprowadzenie

Plany lekcji podzielone są na cztery części lub poziomy. Każda część bazuje na umiejętnościach rozwijanych we wcześniejszych lekcjach lub częściach oraz wprowadza wyższy poziom/bardziej złożone elementy badmintona.

Każda część zawiera szereg lekcji dostosowanych do złożoności oraz znaczenia tematu:

- **10 lekcji wprowadzających** (lekcja 1 do 10) - moduł 5 w podręczniku nauczyciela
- **Zamach i rzut** (lekcja 11 i 12) - moduł 6 w podręczniku nauczyciela
- **Rzut i uderzenie** (lekcje 13 do 18) - moduł 7 w podręczniku nauczyciela
- **Ucz się wygrywać** (lekcje 19 do 22) - moduł 8 w podręczniku nauczyciela

Treść do każdej części/poziomu prezentowana jest jako odrębny moduł w towarzyszących materiałach w podręczniku nauczyciela. W celu uzyskania szczegółowego wyjaśnienia treści, odnieś się do podręcznika.

Należy zauważyć, że głównym punktem wyjściowym dla nauczycieli i dzieci, którzy nie posiadają doświadczenia w badmintonie będzie zestaw 10 lekcji wprowadzających.

Od którego miejsca programu zacząć?

Lekcja, z którą rozpoczynamy nauczanie badmintona w programie oraz szybkość progresji z lekcji na lekcję zależy od kilku czynników:

- doświadczenia badmintonowego uczniów i ich kontaktu z tą dyscypliną;
- wieku oraz rozwoju fizycznego;
- uzdolnień oraz wcześniejszego doświadczenia sportowego.

Program został opracowany tak, aby pozwolić nauczycielom wybrać lekcje i ćwiczenia odpowiednie do poziomu umiejętności ich uczniów. Stąd, nie trzeba dokładnie realizować programu każdej lekcji w kolejności przedstawionej w materiałach, od 1 do 10, a następnie 11, 12 i tak dalej.

Zachęca się nauczycieli do modyfikowania każdego ćwiczenia z planów lekcji w celu podniesienia lub obniżenia stopnia trudności, dopasowując go do poszczególnych osób i grup.

Ma to gwarantować pozytywne doświadczenie z badmintonem.

Struktura lekcji

Lekcje badmintonu w niniejszym podręczniku zawierają:

- ćwiczenia **fizyczne**;
- **techniczne** ćwiczenia badmintonu;
- ćwiczenia **zabawowe** i ćwiczenia zawierające elementy **współzawodnictwa**;


Każda lekcja przewidziana jest na 60 minut; jednakże czas poszczególnych ćwiczeń może być zmieniony w zależności od potrzeb grupy.

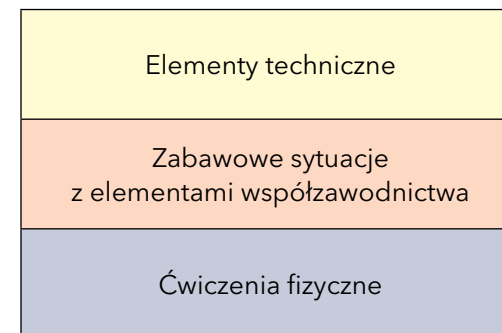
Części lekcji są różnych kolorów, aby pomóc nauczycielom postępować według planu.

Trzy kolory odpowiadają - treści **fizycznej, technicznej / taktycznej** oraz elementom **współzawodnictwa / zabawy**.

Lekcje rozpoczynają się **rozgrzewką** i specjalnymi ćwiczeniami **fizyczno-rozwojowymi**. Po nich następują **elementy techniczne** i wreszcie **elementy współzawodnictwa**, które stanowią największą część lekcji.

Kod kolorów pozwala nauczycielom łatwo dostrzec poszczególne elementy lekcji (fizyczne/techniczne/współzawodnictwa). Te części lekcji są zamienne. Pozwala to nauczycielowi zaplanować lekcje dostosowane do możliwości i motywacji klasy.

Pomocne w przygotowaniach nauczycieli do lekcji będą filmy szkoleniowe  przypisane do poszczególnych ćwiczeń zawartych w planach lekcji.



Ogólny format lekcji

Lekcje badmintonu w niniejszym materiale obejmują:

Wprowadzenie - cele lekcji/główny nacisk (5 minut)	<p>Nauczyciel zwraca uwagę na to, czego uczniowie będą się uczyć.</p>
Rozwój fizyczny	<p>Ćwiczenia w formie zabawowej dla podniesienia sprawności motorycznych oraz ogólna rozgrzewka dopasowana do treści danej lekcji.</p> <p>Pewne ćwiczenia rozwijające zdolności fizyczne, wykonywane w czasie lekcji, wymagają „wstępnej rozgrzewki”, gdyż wiążą się z pracą uczniów na maksymalnej szybkości i zwinności.</p> <p>W związku z tym, uczniowie będą potrzebować 3-4 minut ogólnej rozgrzewki z bieganiem i ćwiczeniami na gibkość. Patrz plany lekcji.</p>
Techniczny / taktyczny	<p>Główna część lekcji poświęcona jest ćwiczeniom technicznym z rakieta i lotką lub ciekawym/posiadającym elementy współzawodnictwa grom, których celem jest doskonalenie nauczanych elementów.</p> <p>Stopień trudności wszystkich ćwiczeń może być zwiększony lub zmniejszony tak, aby był właściwy dla poziomu uczniów.</p> <p>Pomoże to w utrzymaniu motywacji uczniów na wszystkich poziomach.</p>
Przegląd punktów lekcji wymagających szczególnej uwagi (5 minut)	<p>Nauczyciel podaje w skrócie główne punkty nauczania i sposób wyciszania się.</p>

Lekcje powtórzeniowe z ćwiczeniami zabawowymi oraz elementami współzawodnictwa są przeplatane w programie, aby doskonalić wcześniej nauczane elementy techniczne badmintonu.

Elastyczność programu

Materiały dydaktyczne mają charakter elastyczny, tak aby:

- sprostać potrzebom nauczycieli i uczniów z różnych środowisk kulturowych;
- dopasować program do różnorodnych sytuacji nauczania/uczenia się - lokalizacja/ wyposażenie/ liczebność grup/doświadczenie z badmintonem;
- dostosować zajęcia do grup o mieszanych umiejętnościach.

Postępy w ramach programu będą zależeć od poziomu umiejętności i motywacji klasy. Nauczyciele powinni oceniać postępy dzieci po każdej lekcji.

Niniejszy program ma być elastyczny - w zależności od doświadczenia i możliwości nauczycieli oraz umiejętności (fizycznych, badmintonowych) uczniów.

Istnieje wiele możliwości wdrażania kursu przez nauczycieli. Obejmują one:

- różnicowanie ćwiczeń z użyciem sugestii, aby uczynić je bardziej lub mniej trudnymi;
- różnicowanie długości czasu przeznaczanego na elementy fizyczne, techniczne, współzawodnictwa podczas lekcji/ lub na jedno ćwiczenie w ramach lekcji;
- planowanie własnych lekcji dostosowanych do sytuacji dydaktycznej z wykorzystaniem pomysłów i treści z planów lekcji;
- układanie nowych lekcji z naciskiem na większą ilość treści fizycznych, technicznych lub współzawodnictwa przy jednoczesnym zachowaniu zasadniczych elementów uczenia się oraz zabawy;
- powtarzanie lekcji i ćwiczeń w razie potrzeby, aby dostosować zajęcia/ćwiczenia do potrzeb oraz postępów poszczególnych dzieci lub grup.

SHUTTLE TIME

BWF BADMINTON SZKOLNY

PLANY LEKCJI - 10 LEKCJI WPROWADZAJĄCYCH

© Światowa Federacja Badmintonu 2011
Wydanie drugie: sierpień 2014

Spis treści

Plany lekcji - 10 lekcji wprowadzających

Wprowadzenie	7
Przegląd treści	8
Lekcja 1: Podstawowe chwytty	9
Lekcja 2: Zmiany chwytów i praca nóg	13
Lekcja 3: Gra przy siatce i wypad	17
Lekcja 4: Gra przy siatce i start do lotki	21
Lekcja 5: Gry sprawdzające	25
Lekcja 6: Gry sprawdzające	29
Lekcja 7: Serwowanie i prowadzenie wymian	33
Lekcja 8: Lob bekhendowy	37
Lekcja 9: Lob forhendowy	41
Lekcja 10: Gry sprawdzające	46

Wprowadzenie

Przed zapoznaniem się z planami lekcji oraz przystąpieniem do planowania zajęć, prosimy o przeczytanie poniższych informacji:

1. Przeczytaj moduł 5 (Podręcznik nauczyciela) przed przejrzaniem planów lekcji 1 do 10.
2. Każde ćwiczenie ujęte w tych planach, przedstawione zostało w filmach szkoleniowych, aby pomóc nauczycielom w przygotowaniach do lekcji.
3. Do organizowania i przeprowadzenia 10 lekcji wprowadzających, wymagany jest niezbędny sprzęt i wyposażenie.
4. Lekcje mają zapewnić dzieciom o różnych zdolnościach doznanie pozytywnych wrażeń dotyczących badmintonu oraz możliwość odnoszenia sukcesu.
5. Każda lekcja łączy ćwiczenia fizyczne z nabywaniem podstawowych elementów techniki badmintonu - patrz moduł 4 (Podręcznik nauczyciela) - ćwiczenia fizyczne.

10 lekcji wprowadzających:

- obejmuje podstawowe umiejętności z zakresu badmintonu;
- zapewnia początkującym na każdym poziomie umiejętności pierwsze pozytywne doświadczenie z badmintonem.

Nauczyciele będą mogli decydować o:

- przejściu z jednej lekcji do następnej;
- powtórzeniu lekcji, gdy jest to konieczne;
- przejściu do kolejnych działów/poziomów, gdy uważają to za właściwe dla poziomu uczniów/grup;
- powtarzaniu ćwiczeń z 10 lekcji wprowadzających, aby dać dzieciom więcej czasu na ćwiczenia umiejętności podstawowych;
- wykorzystywaniu ćwiczeń z różnych lekcji, aby stworzyć własne lekcje.

Po każdej lekcji nauczyciel powinien ocenić postępy dzieci, zanim zaplanuje następną lekcję badmintonu.

Przegląd treści


<p>Dział 1 Lekcje wprowadzające (10 lekcji)</p>	<p>10 lekcji wprowadzających zawiera:</p> <ul style="list-style-type: none">• główne zasady badmintonu;• chwyt i wprowadzenie do gry przy siatce;• techniki gry w przedniej części kortu oraz prowadzenie wymian;• elementy fizyczne doskonalące koordynację, stabilność oraz równowagę. <p>Chwyty i podstawowe umiejętności z rakiętą nauczane są na początku. Następnie uderzenia przy siatce.</p> <p>Są to najprostsze elementy techniczne badmintonu i nauczanie ich w pierwszej kolejności zapewnienia sukces w ich opanowaniu przez młodych początkujących.</p> <p>Gdy dzieci opanują podstawowe elementy techniczne, wprowadzane są uderzenia znad głowy, które są już trudniejsze.</p> <p>Pod koniec 10 lekcji wprowadzających, uczniowie potrafią:</p> <ul style="list-style-type: none">• skutecznie prowadzić wymiany, używając podstawowych chwytów;• zagrać spod siatki do tylnej części kortu;• rozpoczynać wymianę serwem.
---	---

Lekcja 1

Podstawowe chwyt

Cele nauczyciela	Cele ucznia
<p>Celem niniejszej lekcji jest wprowadzenie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dyscypliny sportu, jaką jest badminton; • chwytu bekhendowego „kciukowego” oraz chwytu “V” forhendowego; • znaczenia zasięgu. 	<p>Pod koniec lekcji uczniowie będą mogli:</p> <ul style="list-style-type: none"> • opisać, czym jest badminton; • zademonstrować dwa chwyt używane w badmintonie; • zademonstrować rozluźniony zasięg podczas uderzenia lotki (lub miękkiej piłki/balonu).
<p>Sprzęt</p> <ul style="list-style-type: none"> • balony - przynajmniej jeden dla każdego ucznia, • rakiety - jedna dla każdej pary (po jednej, jeżeli to możliwe), • lotki - jedna na dziecko, • odtwarzacz DVD, jeżeli to możliwe. 	<p>Sytuacja dydaktyczna / kontekst</p> <ul style="list-style-type: none"> • Najlepiej, gdy lekcja odbywa się wewnątrz - lecz możliwe jest przeprowadzenie jej na zewnątrz - będziesz prawdopodobnie potrzebował lotek/woreczków z grochem zamiast balonów lub można wpompować mniej powietrza do balonów. Do tej lekcji nie potrzebne są siatki.

Lekcja 1: Podstawowe chwyty

Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)	Bezpieczeństwo
Wprowadzenie (10 min)	<p>Uczniowie obserwują:</p> <ul style="list-style-type: none"> mecz badmintona na żywo lub film przedstawiający grę w badmintona; gry pojedyncze i podwójne. 	<ul style="list-style-type: none"> Uczniowie są proszeni o opisanie sportu, wspierani pytaniami nauczyciela - przykładowe odpowiedzi - nad siatką, wolej, uderzenie mocne i słabe, zmiany kierunku, skok, szybko, smecz. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> Pytania otwarte - przykład - "czy możesz opisać, jakim sportem jest badminton (cechy)?" <p>↓</p> <p>Pytania zamknięte:</p> <ul style="list-style-type: none"> Czy badminton jest szybkim sportem? Jakie gry podwójne występują w badmintonie? Czy zawodnicy zmieniają lotki w meczu? lub nauczyciel, po prostu opisuje główne cechy. 	<ul style="list-style-type: none"> Jeżeli obserwowany jest mecz na żywo, należy upewnić się, że grupa jest w bezpiecznej odległości od kortu.
Odbijanie balonu (5 min)  L1 - V1	<ul style="list-style-type: none"> Każdy uczeń otrzymuje balon. Uczniowie w parach muszą biec, "podbijając" balon rękoma, tak aby nie upadł na ziemię. Kolejny etap - każdy uczeń ma partnera i razem muszą uderzać balon trzonkiem rakiety. 	<ul style="list-style-type: none"> Nadmuchaj balony przed zajęciami. Zmieniaj dystans pomiędzy partnerami, zgodnie z ich poziomem. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> Zmieniać kierunki używając kroków odstawno-dostawnych, gdzie jest to możliwe. <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> Rozpocząć w tempie spacerowym. 	<ul style="list-style-type: none"> Pary powinny zachować właściwy odstęp pomiędzy sobą. Rozpocząć ćwiczenie dopiero, gdy nauczyciel użyje gwizdka / da sygnał.

Lekcja 1: Podstawowe chwyty

Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)	Bezpieczeństwo	
Odbijanie balonu - wyścigi rzędów / sztafeta (10 min) ▶ L1 - V2	<ul style="list-style-type: none"> Uczniowie pracują w zespołach (do sześciu uczniów w zespole). Ustawić uczniów po jednej stronie hali. Każdy zespół dostaje balon. Każdy uczeń w zespole musi biec na drugi koniec sali i z powrotem, podbijając balon tak, aby ten nie upadł na podłogę - w punkcie startu (mety) uczeń przekazuje balon następnej osobie w swoim zespole. Kolejny etap - wykonać to samo ćwiczenie z użyciem raket. 	<ul style="list-style-type: none"> Uczniowie muszą wyczuć balon, aby mieć nad nim kontrolę, zamiast używać jedynie silnych odbić. Dystans biegu może się zmieniać (sugerowane 20 metrów). 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Jeżeli uczniowie wykonują już poprawnie to ćwiczenie, można spróbować przy użyciu rakiety (tylko jedna rakietka na zespół). 	
			↓		
Chwył bekhendowy kciukowy z balonem (10 min) ▶ L1 - V3	<ul style="list-style-type: none"> Nauczyciel demonstruje chwyt kciukowy. Ćwiczenie z balonem i rakieta; dzieci utrzymują balon w powietrzu, strona zewnętrzna dłoni porusza się z dołu do góry i jest odsunięta od ciała. 	<ul style="list-style-type: none"> Zwrócić uwagę na prawidłowe trzymanie rakiety - chwyt kciukowy. Strona zewnętrzna dłoni, porusza się z dołu do góry i jest odsunięta od ciała. Nie ma potrzeby używania siatek. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Zachęcać do kreatywnego wykonywania ćwiczenia - przykład - stojąc, klęcząc na jednym kolanie, obu kolanach, siedząc, leżąc i wstając. Używać bardzo krótkiego chwytu (w miejscu "T" rakiety). 	<ul style="list-style-type: none"> Utrzymać duże odstępy pomiędzy grupami.
			↓		
Forhend - podstawowy (V) chwyt z balonem (10 min) ▶ L1 - V4	<ul style="list-style-type: none"> Nauczyciel demonstruje podstawowy chwyt ("V"). Praca z balonem i rakieta, dzieci utrzymują balon w powietrzu chwytem podstawowym. 	<ul style="list-style-type: none"> Palce szeroko rozstawione. Uderzyć balon z przodu ciała. Sprawdzić, czy jest kształt V pomiędzy kciukiem i palcem wskazującym. Nie ma potrzeby używania siatek. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Jak wyżej Jak wyżej 	<ul style="list-style-type: none"> Utrzymać duże odstępy między grupami.
			↓		

Lekcja 1: Podstawowe chwyt

Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)	Bezpieczeństwo
Zmiana chwytu z balonem (10 min) ▶ L1 - V5	<ul style="list-style-type: none"> • Nauczyciel demonstruje zmianę chwytów. • Praca z balonem i rakieta, dzieci utrzymują balon w powietrzu trzy razy chwytem kciukowym, a następnie trzy razy chwytem podstawowym. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zmiana chwytu - po 3 uderzenia na każdą stronę (3-3), następnie po 2 (2-2), a następnie dowolne zmiany pomiędzy dwoma chwytami. • Ręka porusza się w kierunku lotki. • Nie ma potrzeby używać siatek. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Jeżeli wykonywanie uderzeń jest opanowane w stopniu zadowalającym, można przejść do współzawodnictwa, gdzie liczone są prawidłowe uderzenia. Kontynuować naprzemiennie forhend i bekhend. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zaleca się użycie balonów lub gąbkowych piłek.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> • Podkreślić stosowanie właściwej techniki. 	
Podsumowanie / wyciszenie się (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Uczniowie rozciągają się na podłodze i omawiają lekcję. • Nauczyciel omawia główne punkty lekcji. 	<ul style="list-style-type: none"> • Badminton jest grą "wolejową" nad siatką, z mocnymi lub lekkimi/miękkimi uderzeniami, ze zmianą kierunków, wykonywaniem wyskoków oraz szybkich ruchów itp. • Chwyt bekhendowy i forhendowy (ponownie zademonstrować). • Uderz lotkę, trzymając łokieć z dala od ciała, dynamiczny ruch rakiety w kierunku lotki. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Za pomocą pytań kontrolnych sprawdzić osiągnięcie celów lekcji. 	
			↓ <ul style="list-style-type: none"> • Nauczyciel ponownie wyjaśnia i demonstruje, aby podkreślić / utrwalić główne punkty nauczania. 	

Lekcja 2

Zmiany chwytów i praca nóg

Cele nauczyciela	Cele ucznia
<p>Celem lekcji jest:</p> <ul style="list-style-type: none"> wprowadzić kroki odstawno - dostawne jako metody poruszania się po korcie; doskonalić zmianę chwytów. 	<p>Pod koniec lekcji uczniowie potrafią:</p> <ul style="list-style-type: none"> zademonstrować kroki odstawno - dostawne na krótkich dystansach; pokazać prawidłową zmianę chwytów w przewidywalnej sytuacji.
<p>Sprzęt</p> <ul style="list-style-type: none"> woreczki z grochem, lotki, rakiety. 	<p>Sytuacja dydaktyczna/kontekst</p> <ul style="list-style-type: none"> Najlepiej, gdy lekcja odbywa się wewnątrz- lecz możliwe jest przeprowadzenie jej na zewnątrz.

Lekcja 2: Zmiana chwytów i praca nóg

Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)	Bezpieczeństwo
Wprowadzenie (5 min)	<p>Nauczyciel wyjaśnia i demonstruje:</p> <ul style="list-style-type: none"> krok odstawno - dostawny - "jedna stopa goni drugą, lecz nigdy jej nie dościga"; stopy nie muszą być ułożone równoległe w stosunku do siebie, aby wykonać krok odstawno-dostawny; użycie kroków odstawno-dostawnych do wykonania ruchów równoległych, ukośnych (w przód i do tyłu). 	<ul style="list-style-type: none"> Zachować prostą pozycję ciała (kolana lekko ugięte/zgięte) z głową na tej samej wysokości. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> Wykonywać kroki odstawno- dostawne po przekątnej (ruch do przodu i do tyłu) (zmiennne tempo). <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> Rozpocząć w tempie spacerowym i powoli rozwijać tylko ruchy równoległe. 	<ul style="list-style-type: none"> Zachować bezpieczny odstęp pomiędzy dziećmi podczas poruszania się po podłodze.
Lustrzane odbicie (10 min) ▶ L2 - V1	<ul style="list-style-type: none"> Uczniowie podzieleni są na pary ustawione twarzą do siebie. Jeden uczeń jest "liderem" a drugi "goniącym". Używając kroku odstawno-dostawnego, „lider” porusza się na boki i zmienia kierunki (prawo / lewo), próbując uciec „goniącemu”. „Goniący” musi podążać za krokami „lidera” i dotrzymywać mu tempa. 	<ul style="list-style-type: none"> Do kroku odstawno-dostawnego używać tylko krótkich dystansów (unikać zbyt długiego odcinka) Często zmieniać role (30-40 sek.) Zachęcać do utrzymywania prostej pozycji z lekko ugiętymi kolanami. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> Kroki odstawno-dostawne w ruchu równoległym, po przekątnej (do przodu i do tyłu). <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> Kroki odstawno-dostawne tylko na linii równoległej. 	<ul style="list-style-type: none"> Utrzymywać duży odstęp między grupami. Dobrać partnerów mając na uwadze poziom ich zdolności / umiejętności.

Lekcja 2: Zmiana chwytów i praca nóg

Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)	Bezpieczeństwo
Lustrzane odbicie z rzucaniem (gra) (10 min) ▶ L2 - V2	<ul style="list-style-type: none"> Uczniowie w parach ustawieni twarzami do siebie. Jeden uczeń trzyma woreczek z grochem (lub lotkę) i jest "liderem". "Goniący" musi podążać. "Lider" rzuca woreczek z grochem, "goniący" próbuje go złapać i odrzucić. 	<ul style="list-style-type: none"> Zmiana ról i partnerów na sygnał nauczyciela. W przybliżeniu 3 metry pomiędzy partnerami. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Rzucać tylko "ramieniem używanym do trzymania rakiety". ↓ <ul style="list-style-type: none"> Rzucanie obiema rękami. 	<ul style="list-style-type: none"> Utrzymywać duży dystans pomiędzy parami. Dobrać partnerów odpowiednio do poziomu ich umiejętności / zdolności.
Zmiana chwytu tik-tak (5 min) ▶ L2 - V3	<ul style="list-style-type: none"> Nauczyciel przypomina dwa chwyt używane w badmintonie. Następnie demonstruje zmianę chwytu poprzez obracanie uchwytu rakiety kciukiem. Na sygnał tik-tak (jak w zegarku), uczniowie naśladowują zmiany chwytów. 	<ul style="list-style-type: none"> Zmiana chwytu poprzez obrót uchwytu rakiety kciukiem bez obracania całej ręki. Łokieć z przodu ciała. Rozluźniony chwyt, palce ściśnięte tylko przy uderzeniu. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Nauczyciel zmienia stopień trudności poprzez zmianę rytmu lub kolejności. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Zmieniać chwytów oraz wzmocnić punkty nauczania. 	<ul style="list-style-type: none"> Zachowaj duży odstęp między ćwiczącymi. Ćwiczyć w szeregu twarzą do nauczyciela.
Zmiana chwytu z lotką (10 min) ▶ L2 - V4	<ul style="list-style-type: none"> Uczniowie pracują w parach ćwicząc zmianę chwytów poprzez uderzenie lotki rzuconej przez ich partnera naprzemiennie, na stronę forhendową i bekhendową. Uczniowie ćwiczą 12 uderzeń i zmieniają role. Ćwiczą bez siatki. 	<ul style="list-style-type: none"> Wykonaj wymach rakiety za pomocą ruchu samego przedramienia, bez unoszenia całego ramienia. Zmieniaj chwyt forhend / bekhend (bez zmiany kierunku). 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Zaczynaj od nogi po stronie rakiety, wykonując krok do przodu. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Skoncentruj się na poprawnym chwycie oraz rozluźnionych palcach. 	<ul style="list-style-type: none"> Utrzymuj duży dystans pomiędzy parami i wykorzystaj całą dostępną powierzchnię.

Lekcja 2: Zmiana chwytów i praca nóg

Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)		Bezpieczeństwo
Uderzenie ze zmianą chwytów (15 min) ▶ L2 - V5	<ul style="list-style-type: none"> Jest to kolejny etap ćwiczenia poprzedniego. Pracować w parach i ćwiczyć uderzanie do celu z użyciem zmiany chwytów, uderzając lotkę rzuconą przez partnera (z / bez siatki). 	<ul style="list-style-type: none"> Użyć obręczy lub narysować cele na ścianie. Zmiana partnerów. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Dodaj element rywalizacji i przyznawaj punkty za trafienie do celu. 	<ul style="list-style-type: none"> Upewnić się, że lotki zostały bezpiecznie pozbierane po grze.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Utrzymać wolne tempo rzucania. 	
Podsumowanie / wyciszenie się (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Rozciąganie na podłodze, nauczyciel powtarza kluczowe punkty nauczania z lekcji 2 (patrz powyżej). 	<ul style="list-style-type: none"> Nauczyciel ponownie demonstruje użycie poprawnego chwytu i właściwe ruchy na korce. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Zadawać pytania celem sprawdzenia stopnia opanowania nauczanych treści. 	<ul style="list-style-type: none"> Pokazać właściwe techniki rozciągania się.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Nauczyciel wyjaśnia - grupa słucha. 	

Lekcja 3

Gra przy siatce i wypad

Cele nauczyciela	Cele ucznia
<p>Celem lekcji jest wprowadzenie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gry przy siatce i wypadu; • zasad zachowania stabilności oraz równowagi przy wypadzie. 	<p>Pod koniec lekcji uczniowie potrafią:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zademonstrować wypad i dalekie sięganie, przednia stopa wskazuje na punkt uderzenia lotki; • grać net dropy z dużą powtarzalnością, używając właściwego chwytu.
<p>Sprzęt</p> <ul style="list-style-type: none"> • rakiety, • lotka, • siatki do badmintonu (lub elementu zastępczego). 	<p>Sytuacja dydaktyczna/ kontekst</p> <ul style="list-style-type: none"> • Najlepiej, gdy lekcja odbywa się wewnątrz - lecz możliwe jest przeprowadzenie jej na zewnątrz. Do tej lekcji potrzebne będą siatki (bądź element zastępczy).

Lekcja 3: Gra przy siatce i wypad

Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)	Bezpieczeństwo
Wprowadzenie (5 min)	<p>Nauczyciel wyjaśnia i demonstruje:</p> <ul style="list-style-type: none"> Wypad - duży krok do przodu wykonany nogą raketową (po stronie rakiety). Uderzenie bekhendem i forhendem przy siatce. Uderzenie bekhendowe i forhendowe przy siatce z wykonaniem wypadu. Pozycja ciała wyprostowana z wyciągniętym ramieniem raketowym (tym, którym trzyma się raketę podczas gry). 	<ul style="list-style-type: none"> Podnieś kolano przed postawieniem kroku wprzód (ruch podobny do kopnięcia stopą do przodu). Stawiając stopę, zacznij od pięty (pierwszy kontakt z podłogą jest na pięcie). Zademonstruj właściwy, rozluźniony chwyt do uderzenia przy siatce. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> Zapytać uczniów czym jest wypad i poprosić, aby zademonstrowali. <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> Nauczyciel tylko demonstruje i wyjaśnia. 	<ul style="list-style-type: none"> Utrzymaj bezpieczny odstęp pomiędzy grupą, a nauczycielem.
Równowaga i rzut (10 min) ▶ L3 - V1	<ul style="list-style-type: none"> Uczniowie pracują w parach twarzą do siebie, stojąc na jednej nodze. Muszą zachować równowagę podczas rzucania i chwytania lotki. 	<ul style="list-style-type: none"> Powtórzyć ćwiczenie na drugiej nodze. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> Rzucać lotkę lekko na prawo lub lewo lub pracując dwiema lotkami (rzucać w tym samym czasie). <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> Wykorzystaj do rzutu balon lub piłkę z gąbki. Zmieniaj częściej nogi. 	

Lekcja 3: Gra przy siatce i wypad

Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)	Bezpieczeństwo
Balansowanie lotek (5 min) ▶ L3 - V2	<ul style="list-style-type: none"> Uczniowie próbują utrzymać obróconą lotkę na swoich głowach podczas poruszania się do przodu z użyciem podstawowej techniki wypadu (patrz punkty nauczania). Ćwiczenie może być wykonywane albo nogą po stronie rakiety lub obiema nogami naprzemiennie. 	<ul style="list-style-type: none"> Podnieś kolano przed postawieniem kroku wprzód (ruch podobny do kopnięcia stopą do przodu). Stawiając stopę, zacznij od pięty (pierwszy kontakt z podłogą jest na pięcie). Zachować pozycję pionową. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ • Zwiększyć długość kroku. ↓ • Spacerować z lotką na głowie. 	<ul style="list-style-type: none"> Uważać na lotki leżące na podłodze.
Naśladowanie wypadu (badminton cieniowy) (5 min) ▶ L3 - V3	<ul style="list-style-type: none"> Uczniowie stoją w szeregu i wykonują krok z rakieta, noga raketowa (po stronie rakiety) stawiana jest przed ciałem, imitując bez lotki technikę uderzenia przy siatce. 	<ul style="list-style-type: none"> Cała grupa porusza się razem na sygnał nauczyciela. Powszechnym błędem jest złe postawienie stopy. Jeżeli to konieczne, wykorzystać lustro do wzmocnienia punktów technicznych. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ • Przejście od kroku odstawnego - dostawnego do wypadu. ↓ • Tylko jeden krok, a następnie wypad. 	<ul style="list-style-type: none"> Rozmieścić grupę w dwóch lub trzech szeregach, twarzą do nauczyciela.
Wprowadzenie uderzeń net drop ze strony bekhendowej i forhendowej (20 min) ▶ L3 - V4	<ul style="list-style-type: none"> Uczniowie pracują w parach. Jeden z nich rzuca lotkę do góry i ponad siatkę. Partner ćwiczy uderzenie net drop bekhendem. Dodaj do ćwiczenia wypad nogą raketową z przodu podczas uderzenia. Uderzenie jest lekkim pchnięciem lotki nad siatkę. Powtórzyć ćwiczenie po stronie forhendowej. 	<ul style="list-style-type: none"> Wymieniać się rolami każdorazowo po 12 lotkach. Rakieta trzymać z przodu ciała. Punkt kontaktu z lotką blisko górnej części siatki. Sprawdzać chwyt. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ • Użyć celów oraz wprowadzić elementy rywalizacji, aby bardziej zmotywować uczniów. ↓ • Obniżyć siatkę dla młodszych uczniów lub kompletnie ją usunąć, aby pracować jedynie nad techniką. 	<ul style="list-style-type: none"> Przy pracy z wieloma lotkami, uważać na lotki leżące na podłodze.

Lekcja 3: Gra przy siatce i wypad

Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)	Bezpieczeństwo
Prowadzenie wymian przy siatce (10 min) ▶ L3 - V5	<ul style="list-style-type: none"> Dwaj uczniowie ćwiczą uderzenia net drop, rozgrywając mecz. Grać tylko uderzenia net drop (z punktu poniżej wysokości siatki). Rozpocząć wymianę rzuceniem lotki. 	<ul style="list-style-type: none"> Rozluźniony chwyt. Sprawdź, czy używany jest właściwy chwyt. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Można grać na większej powierzchni z wliczeniem wypadu. Wymiany przekształć w grę z elementami rywalizacji, aby bardziej zmotywować uczniów. 	<ul style="list-style-type: none"> Zwrócić uwagę na bezpieczeństwo na korcie.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Wykorzystaj mniejszą powierzchnię, aby skoncentrować się na technice i obniżyć siatkę kiedy jest to konieczne. 	
Podsumowanie / wyciszenie się (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Grupa rozciąga się na podłodze. Nauczyciel powtarza główne punkty nauczania lekcji 2 oraz 3. Nauczyciel ponownie demonstruje uderzenie net drop ze strony bekhendowej i zwraca uwagę na znaczenie właściwego wykonania wypadu dla wzmocnienia uderzenia. 	<ul style="list-style-type: none"> Ruch ramienia wykonywany przed ruchem nogi. Wyciągać ramię, aby uderzyć lotkę z przodu ciała. Właściwy luźny chwyt. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Zadawaj pytania kontrolne, aby sprawdzić, czy cele lekcji zostały osiągnięte. 	<ul style="list-style-type: none"> Kłaść nacisk na właściwą technikę rozciągania.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Nauczyciel podsumowuje i powtarza główne punkty lekcji. 	

Lekcja 4



Gra przy siatce i start do lotki

Cele nauczyciela	Cele ucznia
<p>Celem tej lekcji jest:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wprowadzenie naskoku rozpoczynającego akcję; • doskonalenie uderzeń przy siatce. 	<p>Pod koniec lekcji uczniowie będą umieć:</p> <ul style="list-style-type: none"> • regularnie (7/10) wykonywać uderzenia przy siatce, używając podstawowych chwytów i wykonując lekki ruch pchnięcia lotki; • wyjaśnić i zademonstrować użycie naskoku oraz wypadu.
<p>Sprzęt</p> <ul style="list-style-type: none"> • rakiety, • lotki, • siatki do badmintonu. 	<p>Sytuacja dydaktyczna/ kontekst</p> <ul style="list-style-type: none"> • Najlepiej, gdy lekcja odbywa się wewnątrz - możliwe jest także przeprowadzenie jej na zewnątrz. Do tej lekcji potrzebne będą siatki (bądź element zastępczy).

Lekcja 4: Gra przy siatce i start do lotki

Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)	Bezpieczeństwo
Wprowadzenie (5 min)	<p>Nauczyciel wyjaśnia główne punkty nauczania lekcji 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> Wykonaj naskok, aby szybko przemieszczać się w kierunku lotki. Uderzaj forhendem i bekhendem przy siatce wykonując naskok i wypad oraz lekki ruch pchnięcia lotki. 	<ul style="list-style-type: none"> Naskok - szybki ruch stóp na bok, nogi lądują równolegle. Niski środek ciężkości (szybki start i natychmiastowa zmiana kierunku). 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> Pytać uczniów, w jaki sposób wykonać szybki start i natychmiastową zmianę kierunku. <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> Nauczyciel wyjaśnia i demonstruje 	<ul style="list-style-type: none"> Ćwiczący stoją w bezpiecznej odległości, obserwując pokaz.
<p>Ćwiczenia równowagi (10 min)</p> <p>▶ L4 - V1</p>	<ul style="list-style-type: none"> Uczniowie stoją na jednej nodze i skaczą do przodu, na bok, do tyłu, na bok i ponownie do przodu, na bok, trenując skakanie na jednej nodze. Rozwinięciem ćwiczenia jest gra, w której nauczyciel podaje głośno kierunek (północ, południe, wschód lub zachód) a uczniowie skaczą w tym kierunku, łąpią równowagę i skaczą z powrotem do pozycji wyjściowej. 	<ul style="list-style-type: none"> Uczniowie koncentrują się na zachowaniu równowagi oraz kontroli ruchów. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> Zwiększać odległość skoków. <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> Zredukować odstęp i zmieniać nogi bardziej regularnie. 	<ul style="list-style-type: none"> Zachować duże odstępy między ćwiczącymi w grupie.

Lekcja 4: Gra przy siatce i start do lotki

Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)	Bezpieczeństwo
Szczęśliwe stopy (tupot stóp) (10 min)  L4 - V2	Rozpocząć szybkimi stopami: <ul style="list-style-type: none"> Pracować w grupach z twarzą odwróconą od nauczyciela lub pomocnika. Uczniowie poruszają się w miejscu - "tupocząc" szybko stopami („szczęśliwe stopy”). Nauczyciel daje sygnał (kłaśnięciem, tupnięciem lub gwizdkiem) uczniowie rozpoczynają, poruszając się tak szybko, jak to możliwe w wybranym kierunku (np. róg forhendowy). 	<ul style="list-style-type: none"> Upewnić się, że uczniowie nie widzą sygnału. Zgięte nogi w pozycji wyjściowej. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Wykorzystać 2 różne sygnały do wskazania kierunku (np. kłaśnięcie oraz gwizdek). 	<ul style="list-style-type: none"> Zachować duże odstępy między ćwiczącymi w grupie.
Kroki odstawno - dostawne w grze przy siatce (20 min)  L4 - V3	<ul style="list-style-type: none"> Pracować w parach - ustawić pary twarzami do siebie - około 3 metry odstęp. Jeden partner rzuca lotkę; drugi ćwiczy uderzenia forhendowe i bekhendowe. Zmieniać role po 12 uderzeniach każdy. Rozpocząć bekhendem, następnie przejść do forhendu, potem naprzemiennie net drop forhend i bekhend. 	Użyć następujących ćwiczeń rozwijających (bez siatki): <ul style="list-style-type: none"> Wykonywać tylko uderzenia net drop. Wykonywać uderzenia net drop z wypadem. Wykonywać uderzenia net drop z krokiem odstawno - dostawnym oraz wypadem. Wykonywać uderzenia net drop stosując naskok, krok odstawno - dostawny oraz wypad. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Użyć siatki i umieścić/ narysować cel na podłodze. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Nie jest wymagana siatka lub kort. Skoncentrować się na poprawnej technice. 	<ul style="list-style-type: none"> Zachować duże odstępy między ćwiczącymi w grupie.

Lekcja 4: Gra przy siatce i start do lotki


Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)	Bezpieczeństwo
Rozgrywanie wymian przy siatce (10 min) ▶ L4 - V4	<ul style="list-style-type: none"> Uczniowie w parach ćwiczą uderzenia net drop rozgrywając mecz na małym polu blisko siatki. Graj tylko uderzenia net drop (lotka uderzana poniżej taśmy - od dołu). Rozpocząć wymianę rzucając lotkę. Liczyć punkty, aby wytypować "zwycięzcę" gry. 	<ul style="list-style-type: none"> Rozluźniony chwyt. Rozpocząć na małej powierzchni, stopniowo przechodzić na większe pole, zwiększając stopień trudności. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Umożliwić uczniom granie na większej powierzchni, stosowanie forhendu i bekhendu przy siatce (naskok, krok odstawno - dostawny oraz wypad). 	<ul style="list-style-type: none"> Ogólne zasady bezpieczeństwa na korcie.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Skoncentrować się na poprawności techniki (nie wprowadzać elementów rywalizacji). 	
Podsumowanie / wyciszenie się (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Nauczyciel powtarza główne punkty nauczania lekcji (patrz powyżej). Grupa stosuje ćwiczenia rozciągające na podłodze, słuchając. 	<ul style="list-style-type: none"> Patrz główne punkty nauczania powyżej. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Zadawać pytania, aby sprawdzić, czy cele lekcji zostały osiągnięte. 	<ul style="list-style-type: none"> Poprawna technika rozciągania.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Nauczyciel utrwala kluczowe punkty nauczania. 	

Lekcja 5



Gry sprawdzające

Cele nauczyciela	Cele ucznia
<p>Celem tej lekcji jest:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wzmocnić punkty nauczania z poprzednich lekcji; • powtórzyć zmianę chwytów, łokieć z dala od ciała. 	<p>Pod koniec lekcji uczniowie potrafią:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zademonstrować podstawowe ruchy badmintona - wykonywanie kroku odstawno -dostawnego; • zademonstrować zmianę chwytu oraz uderzanie mocne i lekkie (miękkie).
<p>Sprzęt</p> <ul style="list-style-type: none"> • woreczki z grochem (jeśli właściwe do wykonywania ćwiczeń), • rakiety, • lotki. 	<p>Sytuacja dydaktyczna/ kontekst</p> <ul style="list-style-type: none"> • Najlepiej, gdy lekcja odbywa się wewnątrz - lecz możliwe jest przeprowadzenie jej na zewnątrz. Do tej lekcji potrzebne będą siatki (lub zamiennik) w zależności od poziomu uczniów.

Lekcja 5: Gry sprawdzające

Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)	Bezpieczeństwo
Wprowadzenie (5 min)	Nauczyciel wyjaśnia główne punkty lekcji 5: <ul style="list-style-type: none"> Zmiana chwytów pomiędzy bekhendem i forhendem w sytuacjach tego wymagających. Badminton ogólnie jest: bieganiem i uderzaniem; startowaniem i zatrzymywaniem się; mocnym i lekkim (miękkim) uderzeniem. 	<ul style="list-style-type: none"> Łokieć z dala od ciała, ręka raketowa wykonuje ruch w kierunku lotki. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Nauczyciel prosi uczniów o zademonstrowanie elementów, jakich uczyli się podczas trzech pierwszych lekcji. 	<ul style="list-style-type: none"> Zachować duże odstępny między ćwiczącymi w grupie.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Nauczyciel demonstruje - grupa obserwuje i słucha. 	
Berek (10 min)  L5 - V1	<ul style="list-style-type: none"> Jeden uczeń jest wybierany na berka ("goniącego") i próbuje dotknąć wszystkich ćwiczących. Uczeń dotknięty przez berka, musi zrobić dwa okrążenia wokół placu do gry (boiska, kortu) przed ponownym przyłączeniem się do zabawy. Gra kończy się, gdy berek spowoduje, że wszyscy inni biegają „karne rundy” wokół placu gry - nikt nie pozostanie na placu gry. 	<ul style="list-style-type: none"> Często zmieniaj berków, dając szansę jak największej ilości uczniów na zostanie berkiem. Dotkniętym przez berka, polecaj wykonywanie innych ćwiczeń przed ponownym przyłączeniem się do gry (10 wypadów, 10 przysiadów lub aktywne rozciąganie się). 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Rozwiń grę, wyznaczając więcej niż jednego berka. 	<ul style="list-style-type: none"> Jeżeli klasa jest zbyt duża, utwórz kilka grup i wykorzystaj całą dostępną przestrzeń, aby lepiej rozstawić ćwiczących.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Utrzymuj stan gry z jednym berkiem, aby zachować stałe tempo. 	

Lekcja 5: Gry sprawdzające

Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)	Bezpieczeństwo	
Odbicie lustrzane z rzucaniem (10 min)  L5 - V2	<ul style="list-style-type: none"> Uczniowie pracują w parach, twarzami do siebie. Jeden ćwiczący trzyma woreczek z grochem (lub lotkę) i jest "prowadzącym". Drugi jest „goniącym” i musi podążać za prowadzącym. Prowadzący rzuca woreczek, a goniący próbuje go złapać i odrzucić. 	<ul style="list-style-type: none"> Ćwiczący zamieniają się rolami na sygnał nauczyciela. Ćwiczący zachowują w parach 2-3 metrowy odstęp między sobą. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Rzucanie odbywa się tylko ręką raketową. 	<ul style="list-style-type: none"> Zachować duże odstępy między ćwiczącymi parami. Dobierz ćwiczących, uwzględniając poziom ich umiejętności/ zdolności.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Rzucać dwiema rękami, tylko od dołu. 	
Krok odstawno - dostawny i uderzenie ze strony forhendowej (10 min)  L5 - V3	<ul style="list-style-type: none"> Uczniowie pracują w grupach z jednym "rzucającym", który rzuca lotkę na stronę forhendową reszty ćwiczących. Ćwiczący wykonuje krok odstawno-dostawny do lotki i uderza ją forhendem, trzymając raketę chwytem podstawowym. Po uderzeniu lotki, ćwiczący wraca na ostatnie miejsce w grupie oczekujących, przygotowując się na swoją kolej. Kolejny ćwiczący wykonuje te same czynności i udaje się na koniec kolejki - ta sama sekwencja jest powtarzana. Progresja ćwiczenia: uczniowie zdobywają punkty poprzez uderzenie do celu. 	<ul style="list-style-type: none"> Niepotrzebna jest siatka ani kort. Rzucającym może być nauczyciel, uczeń lub inna osoba. Punkty mogą być przyznawane indywidualnie lub zespołowo. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Wykorzystać siatkę i/ lub kort. 	<ul style="list-style-type: none"> Pamiętać, że lotki są na podłodze.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Zredukować niepotrzebne poruszanie się / ruch ćwiczących. 	

Lekcja 5: Gry sprawdzające


Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)	Bezpieczeństwo	
Krok odstawno - dostawny i uderzenie ze strony bekhendowej (10 min) ▶ L5 - V4	<ul style="list-style-type: none"> Powtarzać powyższe ćwiczenia do bekhendowej strony kortu. 	<ul style="list-style-type: none"> Jak powyżej 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Jak powyżej 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Jak powyżej 	
Rzucanie lotek dla grupy ćwiczących z wybieraniem strony uderzenia (10 min) ▶ L5 - V5	<ul style="list-style-type: none"> Ćwiczący pracują w grupach ustawieni w rzędzie twarzą do rzucającego. Rzucający wybiera stronę, na którą rzuca lotkę: na lewo lub prawo. Ćwiczący uderza lotkę do celu po wykonaniu kroku odstawno-dostawnego, używając właściwego chwytu. Następny zawodnik w kolejce powtarza tę samą sekwencję. Uczniowie zdobywają punkty przez trafienie do celu, używając przy tym poprawnego chwytu. 	<ul style="list-style-type: none"> Niepotrzebna jest siatka ani kort. Rzucający musi dać ćwiczącym wystarczająco czasu, aby osiągnąć cele ćwiczenia. Gra może być punktowana indywidualnie lub zespołowo. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Markuj lub ukrywaj podawanie. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Zredukuj poruszanie się / ruch ćwiczących. 	
Podsumowanie / wyciszenie się (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Nauczyciel przypomina główne punkty lekcji (patrz powyżej). Rozciąganie w grupie. 	<ul style="list-style-type: none"> Patrz główne punkty nauczania powyżej. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Zadawać pytania, aby sprawdzić, czy cele lekcji zostały osiągnięte. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Nauczyciel dokonuje przeglądu zagadnień, opisuje i demonstruje ponownie, jeżeli to konieczne. 	

Lekcja 6



Gry sprawdzające

Cele nauczyciela	Cele ucznia
<p>Celem lekcji jest:</p> <ul style="list-style-type: none"> wprowadzenie różnorodnych gier skupiających się na grze w przedniej części kortu; utrwalenie punktów nauczania, które wzmacniają skuteczne prowadzenie gry przy siatce. 	<p>Pod koniec lekcji uczniowie potrafią:</p> <ul style="list-style-type: none"> organizować różne gry / uczestniczyć w różnego rodzaju grach przy siatce; opisać kluczowe punkty nauczania, które wspierają skuteczną grę przy siatce.
<p>Sprzęt</p> <ul style="list-style-type: none"> rakiety, lotki, siatki do badmintona (lub substytut). 	<p>Sytuacja dydaktyczna/ kontekst</p> <ul style="list-style-type: none"> Najlepiej, gdy lekcja odbywa się wewnątrz lecz możliwe jest przeprowadzenie jej na zewnątrz. Do tej lekcji potrzebne będą siatki (substytut).

Lekcja 6: Gry sprawdzające

Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)	Bezpieczeństwo	
Wprowadzenie (5 min)	<p>Nauczyciel powtarza główne zasady gry w przedniej części kortu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chwyty. • Ruch ramienia następuje przed ruchem nogi. • Wykonanie naskoku, aby rozpocząć ruch w kierunku lotki. • Wykonanie naskoku, kroku odstawnego - dostawnego i wypadu. • Wyciągnięcie ramienia i uderzenie lotki z dala od ciała. 	<ul style="list-style-type: none"> • Patrz kluczowe zasady we wprowadzeniu. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Jako, że jest to lekcja powtórzeniowa, zadawaj pytania. 	<ul style="list-style-type: none"> • Podczas demonstrowania utrzymuj duży odstęp między grupami.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Nauczyciel wyjaśnia i demonstruje, jeżeli to konieczne. 	
"Posągi" (10 min)  L6 - V1	<ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczący biegają wokół sali w dowolnym kierunku. Gdy nauczyciel krzyczy "posągi", zawodnicy zatrzymują się tak szybko, jak to możliwe. • Zawodnicy muszą pozostać nieruchomo przez 5 sekund, po czym, na okrzyk nauczyciela „grzej się” zawodnicy zaczynają znów biegać po sali. • Progresja ćwiczenia: zawodnicy wykonują duże kroki i zatrzymują się w wypadzie. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczący rozciągają się dynamicznie w końcowej części rozgrzewki. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Używać różnych sygnałów (np. klaskania, gwizdka itp.) do wezwania do różnych typów "posągów", co sprawdza umiejętność zachowania stabilności oraz zachowania równowagi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utrzymuj duży dystans pomiędzy grupami.
			↓		

Lekcja 6: Gry sprawdzające

Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)	Bezpieczeństwo	
Król siatki(2 ćwiczących) (10 min)  L6 - V2	<ul style="list-style-type: none"> Gra przy siatce na bliżej niesprecyzowanym obszarze kortu. Jak zdobywać punkty: jeżeli zawodnik trafi lotką w siatkę, przeciwnik zdobywa 1 punkt. Trafienie w taśmę siatki nagradzane jest 3-ma punktami. Wygrywa ten, kto pierwszy uzyska 12 punktów. 	<ul style="list-style-type: none"> Upewniać się co do użycia poprawnych chwytów. Wczesne uderzenie w lotkę. Poruszanie się po korcie, używając cały czas naskoku, kroku odstawnego - dostawnego i wypadu do tyłu i do przodu - rakieta trzymana w górze. Przy liczniejszych grupach prowadź gry na czas, aby uniknąć długiego czasu oczekiwania. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Grać na większej powierzchni kortu. 	<ul style="list-style-type: none"> Upewnić się, aby inni uczniowie oczekujący nie wchodzili na kort w czasie wykonywania ćwiczenia.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Zachować małą powierzchnię kortu, aby możliwe było lepsze skoncentrowanie się na poprawnej technice. 	
Ping - pong przy siatce (15 min)  L6 - V3	<ul style="list-style-type: none"> Zawodnicy 1 i 2 grają przeciwko zawodnikom 3 i 4. Obszar gry wyznaczony jest jako przestrzeń kortu pomiędzy siatką a linią serwisową. Na początku gry wszyscy zawodnicy znajdują się na zewnątrz obszaru gry. Zawodnik 1 rozpoczyna serwem lub rzuca lotkę na obszar gry. Następnie obie pary uderzają na przemian. Progresja ćwiczenia - po każdym uderzeniu zawodnik musi biec do tyłu i dotknąć rakieta tylną linią serwisową do gier powójnych. Gra prowadzona ze zwykłym systemem punktowania. 	<ul style="list-style-type: none"> Regularnie zmieniać partnerów i przeciwników. Stosować odmiany ćwiczenia - np. zamiast dotykać tylnej linii serwisowej, zawodnicy wykonują przeskok forhendowy lub inną technikę. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Wykorzystaj różnorodne modyfikacje, aby zwiększyć stopień trudności - np. narysuj cele do trafiania lotką itp. Aby bardziej zmotywować zawodników, wprowadź elementy rywalizacji. 	<ul style="list-style-type: none"> Patrz powyżej.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Rozpocząć większymi zespołami (3 zawodników zamiast 2) aby ograniczyć prędkość. Wyznacz krótsze odcinki do biegania po uderzeniu, dając zawodnikom więcej czasu. 	

Lekcja 6: Gry sprawdzające

Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)	Bezpieczeństwo
"Karuzela" (15 min) ▶ L6 - V4	<ul style="list-style-type: none"> Dwa zespoły ustawione są jeden za drugim i prowadzą grę przeciwko sobie. Polem gry jest powierzchnia kortu pomiędzy siatką a linią serwisową. Zawodnik 1 zespołu A rozpoczyna serwisem lub rzutem lotki na pole gry, zawodnik 1 zespołu B odbiera serw, następnie uderza zawodnik 2 zespołu A, i tak dalej. Zawodnik, który trafia lotką w siatkę, bądź poza pole gry, traci jeden punkt. 	<ul style="list-style-type: none"> Zmieniać zespoły na sygnał nauczyciela. Modyfikacją byłoby „zbieranie” punktów przez zawodników lub zabieranie punktów ze sobą, do innego zespołu. Grę można punktować indywidualnie lub zespołowo (tylko przykład). Pracę uczniów nagrodzić poprzez przeprowadzenie gry zabawowej. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Zredukować liczbę zawodników w zespole, aby zwiększyć trudność. 	<ul style="list-style-type: none"> Pamiętać o lotkach na podłodze - są zagrożeniem, gdy znajdują się tam podczas zajęć/ gry.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Podzielić grupy w zależności od poziomu poszczególnych zawodników, aby dać wszystkim możliwość osiągnięcia satysfakcji. 	
Podsumowanie / wyciszenie się (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Nauczyciel dokonuje przeglądu głównych punktów w grze przy siatce, startu do lotki oraz wykonywania wypadu. Ćwiczenia rozciągające dla całości grupy. 	<ul style="list-style-type: none"> Patrz główne punkty nauczania powyżej. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Zadawać pytania, aby sprawdzić, czy cele lekcji zostały osiągnięte. 	
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Nauczyciel wyjaśnia jeszcze raz kluczowe zasady gry przy siatce. 	

Lekcja 7



Serw i prowadzenie wymian

Cele nauczyciela	Cele ucznia
<p>Celem tej lekcji jest:</p> <ul style="list-style-type: none">• wprowadzić krótki serw bekhendowy;• przejść do prowadzenia wymian.	<p>Pod koniec tej lekcji uczniowie będą umieć:</p> <ul style="list-style-type: none">• zademonstrować krótki serw bekhendowy;• prowadzić wymianę w przedniej części kortu.
<p>Sprzęt</p> <ul style="list-style-type: none">• rakiety,• lotki,• siatki do badmintona (jeżeli potrzebne),• pudła jako cele (można narysować cele na podłodze/ziemi).	<p>Sytuacja dydaktyczna/ kontekst</p> <ul style="list-style-type: none">• Najlepiej, gdy lekcja odbywa się wewnątrz - lecz możliwe jest przeprowadzenie jej na zewnątrz.

Lekcja 7: Serw i prowadzenie wymian

Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)	Bezpieczeństwo
Wprowadzenie (5 min)	Nauczyciel wyjaśnia główne punkty nauczania lekcji 7: <ul style="list-style-type: none"> • Chwyć kciukowy • Serw bekhendowy • Pozycję wyjściową • Prowadzenie wymian w przedniej części kortu 	<ul style="list-style-type: none"> • Chwyć kciukowy • Uderzenie z ręki • Uderzenie poniżej talii • Uderzenie push (pchnięcie lotki), aby zmylić przeciwnika 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Zadawać pytania kontrolne. ↓ <ul style="list-style-type: none"> • Nauczyciel demonstruje i wyjaśnia. 	
Sztafety z lotką i rakietą (10 min) ▶ L7 - V1	<ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczący pracują w zespołach. • Przeprowadź sztafety, w których ćwiczący będą musieli wykazać się umiejętnościami i zdolnościami technicznymi, np.: sztafeta z uderzeniem lotki w powietrzu forhendem lub bekhendem lub na zmianę forhendem i bekhendem. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nauczyciele mają stawiać swoje własne zadania dopasowane odpowiednio do zdolności uczniów. Stopniowo zwiększać trudność. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Dodaj krok odstawno - dostawny i przeszkody do sztafety. ↓ <ul style="list-style-type: none"> • Równoważyć lotkę na rakiecie, trzymając raketę chwytem forhendowym lub bekhendowym. Zwiększać lub zmniejszać tempo wykonywania ćwiczenia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utrzymuj duży dystans pomiędzy ćwiczącymi w grupie. Podziel grupę na mniejsze podgrupy - podgrupy zmieniają ćwiczenia naprzemiennie.
Utrzymanie lotki w górze: chwyt bekhendowy (10 min) ▶ L7 - V2	<ul style="list-style-type: none"> • Dzieci utrzymują lotkę w powietrzu za pomocą rakietę trzymanej chwytem bekhendowym, z dłonią odwróconą częścią zewnętrzną do kierunku uderzenia (część zewnętrzna dłoni prowadzi). Rozpocząć wykonywanie ćwiczenia, trzymając raketę na części "T" z kciukiem i palcem wskazującym spoczywającymi na ramie główki rakiety. 	<ul style="list-style-type: none"> • Chwyć bekhendowy • Prowadzi tył ręki 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Zachęcaj do wykonywania kreatywnych czynności - stanie, przysiad na jednej nodze, na obu nogach, siedząc, leżąc, każdorazowe wstawanie po wykonaniu powyższych czynności. ↓ <ul style="list-style-type: none"> • Użyj bardzo krótkiego chwytu (część "T" rakiety). 	<ul style="list-style-type: none"> • Utrzymuj duży dystans pomiędzy grupami. • Zachęcać dzieci do zbierania pozostawionych na podłodze lotek, aby uniknąć kontuzji ("skręcenia kostki").

Lekcja 7: Serw i prowadzenie wymian

Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)	Bezpieczeństwo
Krótki serw bekhendowy (10 min)  L7 - V3	<ul style="list-style-type: none"> Nauczyciel demonstruje serw bekhendowy, celując w określone miejsce (np. od linii serwisowej do przeciwległego pola serwisowego). Po każdym uderzeniu uczeń biegnie do przodu, aby zabrać lotkę i przekazać następnej osobie wykonującej ćwiczenie - liczyć dobre trafienia. Eksperymentować, uderzając z różnych odległości. Po ustalonym czasie, porównać liczbę uzyskanych punktów. 	<ul style="list-style-type: none"> Uderzyć z ręki. Rakieta skierowana do dołu. Chwył bekhendowy, krok odstawno - dostawny i wypad. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Zredukować obszar docelowy (np. wyznaczyć jako cel róg kortu). 	<ul style="list-style-type: none"> Utrzymuj duży dystans pomiędzy ćwiczącymi w grupie.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Zwiększyć obszar docelowy (na przykład cała mata). 	
Serw bekhendowy: rywalizacja zespołowa (10 min)  L7 - V4	<ul style="list-style-type: none"> Uczniowie rywalizują w serwowaniu do celu (np. do pudła). Na początku mają dużo lotek (przynajmniej 10 na osobę). Po zakończeniu policzyć lotki, które trafiły do pudełka. Najszybszy zespół dostaje jeden dodatkowy punkt. 	<ul style="list-style-type: none"> Uderzenie z ręki. Uderzenie poniżej talii. Nie spiesz się wykonując uderzenie do celu. Zmieniać się szybko po każdym serwie. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Z lepszymi zawodnikami, wskaż i wyjaśnij zasady serwowania do celu oraz zachęć do stosowania różnych sposobów uderzania lotki- na prawą i lewą stronę przeciwnika, ponad głowę przeciwnika, aby jej nie mógł dosięgnąć. 	<ul style="list-style-type: none"> Utrzymuj duży dystans pomiędzy grupami.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Niska siatka lub brak siatki. 	

Lekcja 7: Serw i prowadzenie wymian

Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)	Bezpieczeństwo
Gry pojedyncze przy siatce (10 min) ▶ L7 - V5	<ul style="list-style-type: none"> Uczniowie pracują w parach na połowie kortu, prowadząc wymiany przy siatce rozpoczynające się niskim serwem bekhendowym. Po serwie pole gry jest ograniczone do przedniej części kortu (bliższa linia serwisowa). Gra jest punktowana. Długość zależy od liczby uczniów. 	<ul style="list-style-type: none"> Patrz główne punkty nauczania z lekcji 4. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Pozwolić uczniom grać na większej powierzchni i używać uderzeń forhendem i bekhendem (naskok, krok odstawno - dostawny oraz wypad). 	<ul style="list-style-type: none"> Ogólne warunki bezpieczeństwa.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Skoncentrować się na poprawnej technice (ćwiczenia pozbawione elementów rywalizacji). 	
Podsumowanie / wyciszenie się (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Uczniowie rozciągają się na podłodze, następnie siadają, aby przedyskutować lekcję. 	<ul style="list-style-type: none"> Patrz główne punkty powyżej. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Nauczyciel zadaje pytania, aby sprawdzić osiągnięcie zamierzonych celów lekcji. 	
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Nauczyciel wzmacnia główne punkty nauczania, ponownie wyjaśniając je grupie. 	

Lekcja 8

Lob bekhendowy

Cele nauczyciela	Cele ucznia
<p>Celem lekcji jest:</p> <ul style="list-style-type: none"> wprowadzenie loba bekhendowego (uderzenie w przedniej części kortu). 	<p>Pod koniec lekcji uczniowie będą potrafić:</p> <ul style="list-style-type: none"> zademonstrować lob bekhendowy z przedniej części kortu.
<p>Sprzęt</p> <ul style="list-style-type: none"> rakiety, lotki, siatki do badmintona (jeżeli potrzebne). 	<p>Sytuacja dydaktyczna/ kontekst</p> <ul style="list-style-type: none"> Najlepiej, gdy lekcja odbywa się wewnątrz - lecz możliwe jest przeprowadzenie jej na zewnątrz.

Lekcja 8: Lob bekhendowy

Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)	Bezpieczeństwo
Wprowadzenie (5 min)	<p>Nauczyciel wyjaśnia punkty nauczania lekcji 8:</p> <ul style="list-style-type: none"> Lob bekhendowy uderzany z punktu poniżej taśmy do tylnej części kortu. Uderzenie to pozwala zyskać na czasie, aby móc powrócić do środka kortu własnego zanim przeciwnik odbije lotkę ze swego końca kortu. 	<ul style="list-style-type: none"> Wyjaśnij i pokaż lob bekhendowy. Podkreśl znaczenie użycia loba bekhendowego do wybicia lotki wysoko i daleko. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> Poprosić uczniów o wykonanie loba bekhendowego bez lotki / na sucho (badminton cieniowy). <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> Nauczyciel demonstruje i wyjaśnia technikę uderzenia - lob bekhendowy. 	<ul style="list-style-type: none"> Utrzymuj duży odstęp pomiędzy ćwiczącymi w grupie w czasie demonstrowania.
<p>Wyścigi rzędów - przenoszenie lotek (10 min)</p> <p>▶ L8 - V1</p>	<ul style="list-style-type: none"> Uczniowie pracując w zespołach, ustawiają się w rzędzie, jeden za drugim. Trzy lotki umieszczone są na podłodze, przed każdym zespołem. Na sygnał, pierwszy zawodnik z każdego zespołu podnosi pierwszą lotkę i biegnie sprintem, wykonuje wypad, aby położyć lotkę w określonym miejscu, po czym wraca do początkowej linii - ten sam zawodnik powtarza tę sekwencję z każdą z trzech lotek. Drugi zawodnik musi zrobić to samo, lecz w odwrotnej kolejności - przynieść lotki z powrotem. Gra kończy się, gdy wszyscy zawodnicy w grupie wykonają to ćwiczenie. 	<ul style="list-style-type: none"> Liczba zespołów i zawodników w zespole może być różna. Wskazana krótka rozgrzewka przed ćwiczeniem. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> Przeprowadź takie samo ćwiczenie dla doskonalenia kroków odstawno-dostawnych - zawodnicy poruszają się w kierunku dwóch przednich rogów. <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> Zmniejszyć liczbę lotek. 	<ul style="list-style-type: none"> Pamiętać o lotkach na podłodze.

Lekcja 8: Lob bakhendowy

Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)	Bezpieczeństwo
Równowaga dynamiczna (10 min) ▶ L8 - V2	<ul style="list-style-type: none"> Każdy zawodnik trzyma lotkę. Stojąc na jednej nodze, stara się umieścić lotkę tak daleko przed sobą, na podłodze, jak to możliwe. Następnie powraca do pozycji wyprostowanej na jednej nodze, utrzymując równowagę. Pozostając w dalszym ciągu na jednej nodze, podnosi lotkę z podłogi i wraca do pozycji wyjściowej, utrzymując równowagę. Powtórzyć czynność na drugiej nodze. 	<ul style="list-style-type: none"> Podkreślić znaczenie technik zachowania równowagi oraz kontrolowanego tempa wykonywania ćwiczenia. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Umieścić lotkę w większej odległości od ciała, z przodu. Powtarzać sukcesywnie na tej samej nodze. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Regularnie zmieniać nogi oraz zmniejszać dystans. 	
Lob bakhendowy (15 min) ▶ L8 - V3	<ul style="list-style-type: none"> Rozpocząć ćwiczenie loba bakhendowego - każdy uczeń ma raketę i lotkę; uderza lotkę tak wysoko, jak to możliwe, używając tylko bakhendu. Kolejny etap ćwiczenia (w parach) - rzucający powoli rzuca lotki, a jego partner uderza lob bakhendowy tak daleko i wysoko, jak to możliwe. Rzucający biegnie do tyłu, do linii końcowej i próbuje złapać lotkę. Rzucający nie może się ruszyć dopóki lotka nie zostanie uderzona. Zmiana po 12 uderzeniach. 	<ul style="list-style-type: none"> Upewnij się, że ćwiczący używają poprawnych chwytów. Niepotrzebna jest siatka ani kort. Umieścić lub narysować cele, które będą odzwierciedlały właściwy dystans pola gry. Zwiększać poziom trudności poprzez podnoszenie wymagań ruchowych, kiedy jest to właściwe / możliwe. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Uczniowie, którzy wykonują lob bakhendowy poprawnie, mogą doskonalić to uderzenie poprzez uderzenie poprzez uderzenie loba wraz z krokiem odstawno-dostawnym i wypadem. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Skoncentrować się na poprawnej technice uderzenia. Na początek ćwiczenia można wykorzystać balony. 	<ul style="list-style-type: none"> Upewnij się, że zachowane są duże odstępy pomiędzy ćwiczącymi w grupie. Wykorzystać całą dostępną przestrzeń.

Lekcja 8: Lob bekhendowy

Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)	Bezpieczeństwo
Lob bekhendowy "karuzela" (15 min) ▶ L8 - V4	<ul style="list-style-type: none"> Grupy 4-6 uczniów rozpoczynają ze środka kortu. Nauczyciel/ osoba asystująca rzuca lotki i uczniowie, jeden za drugim, uderzają lob bekhendowy, egzekwując poprawny start, naskok oraz wypad. Wykorzystać cele, aby stawiać zawodnikom wyzwania i umożliwić im zdobywanie punktów. 	<ul style="list-style-type: none"> Przejsć od rozluźnionego do mocniejszego chwytu w czasie uderzenia. Lotka musi „odejść” od rakiety bardzo szybko i lecieć wysoko do linii końcowej. Rozwijaj element poprzez przechodzenie od technicznego wykonywania uderzenia do reakcji na wyzwania sytuacyjne. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ Wykorzystać cele, aby ćwiczenie było konkurencyjne i "jak gra" i motywowało uczniów. ↓ Obniżyć siatkę lub wcale jej nie używać zwracając uwagę na użycie poprawnej techniki uderzenia. 	<ul style="list-style-type: none"> Podczas pracy z wieloma lotkami pamiętać o lotkach leżących na korcie.
Podsumowanie / wyciszenie się (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Nauczyciel wyjaśnia główne punkty nauczania lekcji 8 (patrz powyżej). Zawodnicy rozciągają się w grupie, ćwicząc na podłodze. 	<ul style="list-style-type: none"> Patrz kluczowe punkty nauczania powyżej. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ Zadawać pytania, aby sprawdzić, czy cele lekcji zostały osiągnięte. ↓ Nauczyciel wyjaśnia i demonstruje. 	

Lekcja 9

Lob forhendowy

Cele nauczyciela	Cele ucznia
<p>Celem lekcji jest wprowadzenie:</p> <ul style="list-style-type: none">• loba forhendowego (uderzenie w przedniej części kortu);• wysokiego serwu forhendowego.	<p>Pod koniec lekcji uczniowie potrafią:</p> <ul style="list-style-type: none">• zademonstrować lob forhendowy;• zademonstrować wysoki serw forhendowy.
<p>Sprzęt</p> <ul style="list-style-type: none">• rakiety,• lotki,• siatki do badmintona (jeżeli potrzebne),• balony (jeżeli potrzebne),• cele (można narysować na podłodze lub na ziemi).	<p>Sytuacja dydaktyczna/ kontekst</p> <ul style="list-style-type: none">• Najlepiej, gdy lekcja odbywa się wewnątrz - lecz możliwe jest przeprowadzenie jej na zewnątrz.

Lekcja 9: Lob forhendowy

Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)	Bezpieczeństwo
Wprowadzenie (5 min)	<p>Nauczyciel wyjaśnia punkty nauczania lekcji 9:</p> <ul style="list-style-type: none"> Lob forhendowy uderzany z punktu poniżej taśmy do tylnej części kortu przeciwnika. Daje to zawodnikowi wystarczającą ilość czasu na powrót do środka kortu zanim przeciwnik odbije lotkę z drugiego końca. Wysoki serw forhendowy. Jest on używany do rozpoczęcia wymiany w grach pojedynczych i zmusza przeciwnika do przemieszczenia się do tylnej części kortu. 	<ul style="list-style-type: none"> Wyjaśnić i pokazać. Podkreślić istotę użycia loba forhendowego dla wybicia lotki wysoko i daleko. Użyj chwytu forhendowego V. Serw - przenieś ciężar z nogi raketowej na drugą nogę. Rotacja bioder. Pełny zamach ramieniem. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> Poproś uczniów o wykonywanie loba forhendem, bez lotki. <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> Nauczyciel ponownie demonstruje i wyjaśnia technikę uderzenia - lob forhendowy. 	<ul style="list-style-type: none"> Utrzymaj duży odstęp grupy od pokazu.
<p>„Dotknięcie łydki” (10 min)</p> <p>▶ L9 - V1</p>	<ul style="list-style-type: none"> Uczniowie pracują w parach twarzami do siebie, ze środkiem ciężkości przesuniętym do dołu (noga po stronie rakiety wysunięta do przodu). Jeden ćwiczący jest „atakującym”, który wysuwa ramię, w którym trzyma raketę podczas gry, do przodu, próbując dotknąć łydki swego przeciwnika. „Broniący” musi szybko zareagować i naśladować ruchy „atakującego”. 	<ul style="list-style-type: none"> Krótki czas ćwiczenia jednej osoby (30 - 40 sekund) i zamiana ról („atakującego”/”broniącego”). Za każdym razem, gdy „atakujący” dotyka łydki „broniącego”, przyznawać punkt. 	<p>↑</p> <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> Uczniowie mogą próbować dotykać spodenek przeciwnika. 	<ul style="list-style-type: none"> Bezpieczeństwo jest najważniejsze w tej grze. Podkreślać zachowanie bezpiecznego dystansu pomiędzy partnerami/ parami, aby uniknąć wbiegania na siebie.

Lekcja 9: Lob forhendowy

Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)	Bezpieczeństwo
"Balansowanie rakiety" (5 min) ▶ L9 - V2	<ul style="list-style-type: none"> Dwaj uczniowie stoją twarzami do siebie, w odległości 2 metrów jeden od drugiego, z raketami opartymi pionowo na podłodze. Na sygnał nauczyciela, zawodnicy puszczają swoje rakiety i biegną jak najszybciej w kierunku partnera, aby złapać jego raketę zanim ta dotknie ziemi. 	<ul style="list-style-type: none"> Modyfikuj ćwiczenie ustawiając ćwiczących po obwodzie koła. Nauczyciel mówi "lewo" lub "pravo", a ćwiczący reagują odpowiednio. 	↑ • Zwiększyć dystans pomiędzy partnerami. ↓ • Rozpocząć na krótkim dystansie i stopniowo zwiększać trudność. Użyć lotek zamiast rakiet, aby dać uczniom więcej czasu.	<ul style="list-style-type: none"> Utrzymuj duży dystans pomiędzy grupami.
Lob forhendowy (15 min) ▶ L9 - V3	<ul style="list-style-type: none"> Rozpocząć ćwiczenie loba forhendem - każdy uczeń ma raketę i lotkę oraz uderza ją tak wysoko, jak to możliwe, używając tylko forhendu. Kolejny etap ćwiczenia (w parach) - rzucający powoli rzuca lotki, a jego partner uderza lob forhendem tak daleko i wysoko, jak to możliwe. Rzucający biegnie do tyłu, do linii końcowej i próbuje złapać lotkę. Rzucający rusza dopiero, gdy lotka jest w powietrzu, uderzona przez zawodnika współćwiczącego. Zmiana po 12 uderzeniach. 	<ul style="list-style-type: none"> Upewnij się, że ćwiczący używają właściwego chwytu. Niepotrzebna jest siatka ani kort. Umieścić lub narysować cele obrazujące dystans pola gry. Zwiększać trudność poprzez podniesienie wymagań ruchowych, kiedy jest właściwe. 	↑ • Uczniowie, którzy wykonują poprawnie loby forhendem, mogą doskonalić to uderzenie poprzez uderzenie lobów wraz z krokiem odstawno-dostawnym i wypadem. ↓ • Skoncentrować się na poprawnej technice rakiety. Na początek można wykorzystać balony.	<ul style="list-style-type: none"> Utrzymuj duży dystans pomiędzy ćwiczącymi w grupie. Wykorzystaj całą dostępną przestrzeń.

Lekcja 9: Lob forhendowy

Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)	Bezpieczeństwo
Lob forhendowy "karuzela" (10 min) ▶ L9 - V4	<ul style="list-style-type: none"> Grupy 4-6 uczniów rozpoczynają ze środka kortu. Nauczyciel/ osoba asystująca rzuca lotki i uczniowie jeden za drugim uderzają lob forhendem razem ze startem do lotki, naskokiem i wypadem. Wykorzystać cele, aby zmotywować uczniów. 	<ul style="list-style-type: none"> Przejsć od rozluźnionego do mocniejszego chwytu w czasie uderzenia. Lotka musi odbić się od rakiety bardzo szybko i lecieć wysoko do linii końcowej. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ Wykorzystać cele, aby wprowadzić do ćwiczenia element rywalizacji, przeprowadzić je „na zasadzie gry” - wpłynie to na motywację uczniów. ↓ Obniżyć siatkę lub wcale jej nie używać, skupiając się na stosowaniu poprawnej techniki uderzenia. 	<ul style="list-style-type: none"> Podczas pracy z wieloma lotkami pamiętać o lotkach leżących na korcie.
Gra w golfa (10 min) ▶ L9 - V5	<ul style="list-style-type: none"> Uczniowie ćwiczą wysoki serw poprzez grę w golfa. Muszą uderzyć lotkę możliwie najmniejszą liczbą uderzeń, aby ta doleciała z miejsca startu do celu. Uderzać tak daleko, jak to możliwe, ćwiczący używają rotacji od dołu. Początkujący mogą odbić lotkę bezpośrednio z ręki tak, aby uniknąć chybiecia jej. Lotki mogą być zmodyfikowane np. poprzez rozszerzenie piór tak, aby latały wolniej niż zazwyczaj, dzięki czemu możemy zyskać nieco przestrzeni na sali. 	<ul style="list-style-type: none"> Przenieś ciężar z nogi raketowej na drugą nogę. Rotacja bioder. Pełny dolny zamach, aby spowodować wysokie, pionowe spadanie lotki. Uderzyć lotkę szybkim ruchem, aby jej nie chybić. Użyć wysokiego serwu forhendem do długich uderzeń oraz krótkiego serwu bekhendem do krótkich uderzeń. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ Umieść cele na korcie, zmniejszając stopniowo obszar trafienia. ↓ Rozpocząć, skupiając się na wysokości uderzenia i stopniowo zwiększać długość. 	<ul style="list-style-type: none"> Zachować bezpieczny dystans pomiędzy uczniami podczas ćwiczenia serwu.

Lekcja 9: Lob forhendowy


Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)	Bezpieczeństwo	
Podsumowanie /wyciszenie się (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Nauczyciel wyjaśnia główne punkty lekcji 9 (patrz powyżej). • Grupa rozciąga się na podłodze. 	<ul style="list-style-type: none"> • Patrz kluczowe punkty nauczania powyżej. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Wykorzystać pytania, aby sprawdzić, czy cele lekcji zostały osiągnięte. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Nauczyciel wyjaśnia i demonstruje. 	

Lekcja 10

Gry sprawdzające

Cele nauczyciela	Cele ucznia
<p>Celem lekcji jest:</p> <ul style="list-style-type: none"> • doskonalenie umiejętności uderzenia lob ze strony bekhendowej i forhendowej; • doskonalenie sposobu poruszania się i techniki wypadu wspierających uderzenia lob forhendowy i bekhendowy. 	<p>Pod koniec lekcji uczniowie potrafią:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zmieniać chwyt (7/10) w czasie uderzania loba; • wykonywać wypad wykorzystując zasięg ramion; przednią stopę stawiać w taki sposób, aby wskazywała punkt uderzenia lotki.
<p>Sprzęt</p> <ul style="list-style-type: none"> • rakiety, • lotki, • siatki do badmintona (lub substytut), • kostka do gry (do punktowania). 	<p>Sytuacja dydaktyczna/ kontekst</p> <ul style="list-style-type: none"> • Najlepiej, gdy lekcja odbywa się wewnątrz - lecz możliwe jest przeprowadzenie jej na zewnątrz. Do tej lekcji potrzebne będą siatki (lub coś zastępczo).

Lekcja 10: Gry sprawdzające

Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)	Bezpieczeństwo
Wprowadzenie (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Nauczyciel wyjaśnia punkty nauczania lekcji 10 i kładzie nacisk na punkty nauczania z lekcji 8 oraz 9. 	<ul style="list-style-type: none"> Patrz kluczowe punkty nauczania w lekcjach 8 i 9. Kłaść nacisk na użycie właściwego chwytu oraz poprawnej techniki wypadu. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Poprosić uczniów o zademonstrowanie i wyjaśnienie różnicy pomiędzy dwoma lobami. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Nauczyciel wyjaśnia i demonstruje. 	<ul style="list-style-type: none"> Podczas demonstracji zachować bezpieczny dystans.
Wyścigi rzędów z rzuceniem kostką (10 min)  L10 - V1	<ul style="list-style-type: none"> Uczniowie pracują w zespołach i ustawiają się w rzędzie na starcie. Muszą biec na dystansie około 20 metrów tam i z powrotem. Gdy zawodnik wraca, musi rzucić kostką i zapisać wyrzuconą liczbę. Kolejny zawodnik musi po powrocie, dodać swój numer do liczby poprzednika i tak dalej. Zespół, który uezbiera 100 punktów (liczba punktów może się zmieniać) staje się zwycięzcą. 	<ul style="list-style-type: none"> Gra ta daje szansę wolniejszym uczniom na dotrzymanie kroku lepszym, gdyż mogą wyrzucić wyższą liczbę kostką (każdy może wygrać). Można zmieniać przebieg gry poprzez umieszczenie przeszkód lub wykorzystanie różnych technik biegowych. Zakończyć rozgrzewkę dynamicznym rozciąganiem. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Zwiększać tempo poprzez ustawianie szybszych zawodników w mniejszych zespołach. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Dać szansę każdemu uczniowi na pozytywne doświadczenie - podzielić zespoły według ich poziomu umiejętności. 	<ul style="list-style-type: none"> Rozpoczynać tylko na sygnał.

Lekcja 10: Gry sprawdzające

Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)	Bezpieczeństwo	
Balansowanie lotek ▶ L10 - V2	<ul style="list-style-type: none"> Uczniowie próbują utrzymać odwróconą lotkę na ich głowach podczas spacerowania do przodu, używając podstawowej techniki wypadu (patrz punkty nauczania). 	<ul style="list-style-type: none"> Podnieść kolano przed postawieniem stopy do przodu (ruch nogi jak do kopnięcia). Pierwszy kontakt z podłogą na pięcie. Zachować postawę wyprostowaną Określić wyzwania. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Zwiększać długość wypadu. 	<ul style="list-style-type: none"> Pamiętać o lotkach na podłodze.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Spacerować z lotką na głowie. 	
Uderzanie forhendem i bekhendem „karuzela” (15 min) ▶ L10 - V3	<ul style="list-style-type: none"> Grupy 4-6 uczniów startują ze środka kortu. Nauczyciel rzuca lotki i uczniowie, jeden po drugim, poruszają się w kierunku lotki, używając kroków odstawno - dostawnych i wypadu. Wykonują dwa loby; rozpoczynają po stronie forhendowej, wracają do środka, następnie to samo po stronie bekhendowej. 	<ul style="list-style-type: none"> Rzucanie może być również wykonywane przez jednego z uczniów (może to być ktoś, kto jest w danej chwili kontuzjowany lub nie może uczestniczyć w lekcji, szansa włączenia wszystkich do zajęć). Modyfikacja gry - liczyć każde uderzenie trafione do celu w tylnej części kortu. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Przestrzegać, aby uczniowie po każdym uderzeniu wracali do punktu centralnego. 	<ul style="list-style-type: none"> Zwrócić uwagę na poprawną technikę podawania lotek.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Niepotrzebna jest siatka i kort, lecz zapewnić na podłodze właściwie narysowany dystans. 	

Lekcja 10: Gry sprawdzające

Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)		Bezpieczeństwo
Uderzenia przy siatce i wymiany lobem (20 min) ▶ L10 - V4	<ul style="list-style-type: none"> W parach uczniowie grają wymiany przy siatce w przedniej części kortu. Gdy sytuacja na to pozwala, mogą zagrać loba, próbując trafić do celu umieszczonego w tylnej części kortu. Jeżeli trafią do celu, zdobywają punkt. Jeżeli nie trafiają, punkt jest odejmowany z ich wyniku. Wymiana kończy się, gdy jeden z zawodników zagra loba. Modyfikacja gry - gdy ćwiczący zagra loba, przeciwnik próbuje złapać lotkę, zanim ta dotknie podłogi, aby zdobyć punkt bonusowy. 	<ul style="list-style-type: none"> Mierzyć czas gry i regularnie zmieniać ćwiczących partnerów. Uczniowie mogą "przenieść" lub zabrać swe punkty do następnej gry oraz podliczyć je pod koniec ćwiczenia. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Wykorzystać większą powierzchnię kortu i mniejsze cele. 	<ul style="list-style-type: none"> Przestrzegać, aby oczekujący uczniowie nie wchodzili na korty podczas rozgrywania wymiany.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Obniżyć lub usunąć siatkę, aby zapewnić poprawną technikę uderzenia. 	
Podsumowanie /wyciszenie się (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Nauczyciel podsumowuje treść lekcji 8, 9 i 10. Grupa rozciąga się na podłodze. 	<ul style="list-style-type: none"> Patrz punkty kluczowe nauczania powyżej. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Wykorzystać pytania, aby sprawdzić, czy cele lekcji zostały osiągnięte. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Nauczyciel wyjaśnia i demonstruje. 	

SHUTTLE TIME

BWF BADMINTON SZKOLNY
PLANY LEKCJI - ZAMACH I RZUT

© Światowa Federacja Badmintonu 2011
Wydanie drugie: sierpień 2014

Spis treści

Plany lekcji - Zamach i rzut

Omówienie: Wprowadzenie	52
Lekcja 11: Drajwy ze środkowej części kortu	53
Lekcja 12: Rozwijanie gry w środkowej części kortu	56

Omówienie

Wprowadzenie - Zamach i rzut

Przed rozpoczęciem czytania planów lekcji oraz planowaniem lekcji proszę odnieść się do poniższych informacji:

- Odnieść się do modułu 6 (podręcznik nauczyciela) przed planowaniem tych lekcji.
- Każde ćwiczenie ujęte w tych planach przedstawione zostało w filmach szkoleniowych, aby pomóc nauczycielom w przygotowaniach do lekcji.

<p>Dział 2 Zamach i rzut (2 lekcje)</p>	<p>Jest on przewidziany do wspierania dzieci w przejściu z uderzania z dołu do uderzania znad głowy. Dział ten obejmuje powiązane elementy fizyczne, takie jak rzucanie i koordynacja.</p> <p>Wprowadzana tu jest cecha badmintona jako gry szybkiej. Dlatego prędkość wymian może być zwiększana odpowiednio do poziomu uczniów.</p> <p>Zazwyczaj zwiększenie tempa skutkuje zwiększonym zadowoleniem. Dzieci będą mieć mnóstwo zabawy ze zwiększonej prędkości wymian.</p> <p>Należy zauważyć, że prędkość musi być kontrolowana, aby zapewnić ciągły rozwój dobrej techniki, aby dzieci doświadczaly satysfakcji.</p> <p>Pod koniec działu 2 „Zamach i rzut” uczniowie będą:</p> <ul style="list-style-type: none"> • potrafili prowadzić szybsze wymiany ze środkowej części kortu własnego do środkowej części kortu przeciwnika, • potrafili zademonstrować poprawną technikę rzutu w przygotowaniu do uderzenia znad głowy.
---	---

Lekcja 11

Drajwy ze środkowej części kortu

Cele nauczyciela	Cele ucznia
<p>Celem lekcji jest wprowadzenie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pozycji wyjściowej; • gry w środkowej części kortu forhendem i bekhendem (drajwy). 	<p>Pod koniec lekcji uczniowie potrafią:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pokazać, czym jest pozycja wyjściowa; • zademonstrować drajwy bekhendem i forhendem używając poprawnego chwytu, przyjmując właściwą sylwetkę i wykazując „czucie” uderzenia; • przeprowadzić podstawową wymianę w środkowej części kortu.
<p>Sprzęt</p> <ul style="list-style-type: none"> • lotki, gąbkowe piłeczki lub woreczek z grochem - jedna dla dwóch uczniów, • rakiety, • siatki do badmintona (lub coś zastępczo). 	<p>Sytuacja dydaktyczna/ kontekst</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wszystkie te zajęcia mogą być prowadzone na korcie z siatką/ lub z liną zamiast siatki.

Lekcja 11: Drajwy ze środkowej części kortu

Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)	Bezpieczeństwo
Wprowadzenie (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Nauczyciel wyjaśnia i demonstruje technikę uderzania drajwu forhendem i bekhendem. Nauczyciel demonstruje pozycję wyjściową oraz ruch rakiety (wymagana szybka zmiana chwytu). 	<ul style="list-style-type: none"> Pozycja wyjściowa - lekko zgięte kolana i pochYLENIE DO PRZODU, rakieta z przodu ciała (głóWKA rakiety ponad wysokością ręki). Szybka zmiana chwytu oraz krótkie ruchy rakiety. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Uczniowie proszeni są o zademonstrowanie zmiany chwytu (przypomnienie z poprzednich lekcji). ↓ <ul style="list-style-type: none"> Nauczyciel demonstruje oraz wyjaśnia technikę. 	<ul style="list-style-type: none"> Grupa zachowuje bezpieczny odstęp, podczas gdy nauczyciel demonstruje.
Gra na rzucanie (10 min) ▶ L11 - V1	<ul style="list-style-type: none"> Uczniowie pracują w grupach - idealnie około 6 osób. Każde dziecko ma lotkę, woreczek z grochem lub piłeczkę z gąbki. Uczniowie rzucają lotkę/ woreczek/ piłeczkę: <ul style="list-style-type: none"> - tak wysoko, jak to możliwe, - tak daleko, jak to możliwe, - kombinacja obu z użyciem celu. 	<ul style="list-style-type: none"> Używać tylko ramienia, w którym trzymana jest rakieta podczas gry. Z boku dla maksimum efektywności. Pełny obrót ramienia. Wysoki punkt wypuszczenia lotki z ręki. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Używać celów o różnych rozmiarach, aby zwiększyć trudność. Zmieniać dystans, z którego uczniowie mają rzucać. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Skoncentrować się na poprawnej technice. 	<ul style="list-style-type: none"> Zwrócić uwagę uczniów na bezpieczeństwo oczu/ twarzy podczas rzucania. Podzielić na mniejsze grupy 3-4 uczniów. Rzucanie powinno rozpoczynać się tylko na sygnał nauczyciela.
Utrzymuj wolny kort (10 min) ▶ L11 - V2	<ul style="list-style-type: none"> Zespoły 4-6 uczniów grają przeciwko sobie po obu stronach siatki. Każdy ćwiczący ma jedną lotkę. Na sygnał nauczyciela każdy rzuca swą lotkę wysoko i daleko na drugą stronę i próbuje złapać lotkę lecącą z drugiej strony. Gdy nauczyciel zatrzymuje grę, zespół z większą liczbą lotek na swej stronie przegrywa. 	<ul style="list-style-type: none"> Zachęcać do poprawnej techniki rzucania znad głowy. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Zmniejszać liczbę zawodników oraz zwiększać liczbę lotek. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Obniżyć siatkę. 	<ul style="list-style-type: none"> Zwrócić uwagę uczniów na bezpieczeństwo oczu/ twarzy podczas rzucania. Pamiętać o lotkach leżących na podłodze.

Lekcja 11: Drajwy ze środkowej części kortu

Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)	Bezpieczeństwo
Wprowadzenie pojęcia prędkości rakiety (15 min) ▶ L11 - V3	<ul style="list-style-type: none"> Uczniowie ćwiczą w parach. Jeden rzuca lotkę z boku kortu do swego partnera (wysokość ramion), "uderzający" kieruje lotkę daleko od swego partnera. Uczeń rzuca lotkę („nagrywa”) ze strony forhendowej do drajwu forhendem natomiast, aby rzucić lotki na drajw bekhendowy, przemieszcza się na stronę bekhendową. 	<ul style="list-style-type: none"> Zmieniać role po 10 uderzeniach. Obaj zawodnicy są po tej samej stronie siatki. Przestrzegać właściwej prędkości oraz wysokości rzucania. Wykorzystać krótkie ruchy rakiety. Trzymać raketę z przodu ciała. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Jeżeli uczniowie wykonują to ćwiczenie poprawnie, zwiększyć prędkość „nagrywania”, aby zredukować długość zamachu. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Do tego ćwiczenia nie ma potrzeby użycia siatki lub kortu. 	<ul style="list-style-type: none"> Zapewnić bezpieczny dystans pomiędzy partnerami podczas rzucania lotki, aby uniknąć uderzenia innych uczniów. Zapewnić, aby podający byli rozmieszczeni bezpiecznie.
Płaskie uderzenia (15 min) ▶ L11 - V4	<ul style="list-style-type: none"> Uczniowie ćwiczą w parach prowadząc wymianę jedynie przy użyciu drajwów forhendem i bekhendem. Partnerzy ćwiczą bez siatki w odległości 5-6 metrów od siebie (linie boczne). Rozpocząć wymianę ze zmniejszoną prędkością, koncentrując się na poprawnym wykonaniu. Stopniowo zwiększać prędkość. 	<ul style="list-style-type: none"> Położyć nacisk na "pozycję wyjściową". Rakieta z przodu ciała (nie przyciągać łokcia do ciała). Praca palców - zacisnąć chwyt, aby wygenerować moc. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Stosować przemiennie drajw forhendem i bekhendem (przestrzegać poprawnej zmiany chwytów). ↓ <ul style="list-style-type: none"> Nie zmieniać kierunku uderzeń - uderzać tylko drajwy forhendowe i bekhendowe, zmiana ról po kilku minutach. 	<ul style="list-style-type: none"> Zachować bezpieczny dystans pomiędzy parami. Duże odstępy między grupami.
Podsumowanie / wyciszenie się (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Grupa rozciąga się na podłodze. Nauczyciel powtarza kluczowe punkty lekcji. 	<ul style="list-style-type: none"> Właściwe ruchy rakiety oraz jej prędkość dla poprawienia gry uderzeniami płaskimi. Pozycja "wyjściowa". Szybka zmiana chwytu. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Uczniowie są pytani, czym jest "drajw". ↓ <ul style="list-style-type: none"> Nauczyciel ponownie wyjaśnia ważne punkty nauczania. 	

Lekcja 12

Rozwijanie gry w środkowej części kortu

Cele nauczyciela	Cele ucznia
Celem lekcji jest wprowadzenie: <ul style="list-style-type: none"> • pozycji wyjściowej, gry w środkowej części kortu forhendem i bekhendem (drajwy). 	Pod koniec lekcji uczniowie potrafią: <ul style="list-style-type: none"> • prowadzić wymiany w środkowej części kortu używając właściwych chwytów.
Sprzęt <ul style="list-style-type: none"> • rakiety, • lotki, • siatki do badmintonu (jeżeli właściwe. Mogą być zastąpione liną lub sznurem). 	Sytuacja dydaktyczna/ kontekst <ul style="list-style-type: none"> • Najlepiej, gdy lekcja odbywa się wewnątrz, lecz możliwe jest przeprowadzenie jej na zewnątrz. Do tej lekcji potrzebne będą siatki oraz kort do badmintonu. Można też narysować linie na podłodze/ ziemi.

Lekcja 12: Rozwijanie gry w środkowej części kortu

Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)	Bezpieczeństwo
Wprowadzenie (5 min)	<p>Nauczyciel wprowadza kluczowe zasady lekcji 12:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nauczyciel utrwala technikę drajwa forhendem i bekhendem oraz pozycję wyjściową. 	<ul style="list-style-type: none"> • Patrz punkty nauczania lekcji 11. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozpocząć pracę ze zmianą chwytu. <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skoncentrować się na technice forhendu i bekhendu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Grupa zachowuje bezpieczny dystans od nauczyciela podczas demonstrowania.
<p>Gra rzutna - przekazywanie lotki (10 min)</p> <p>▶ L12 - V1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gra zespołowa, jeden zespół ma w posiadaniu lotkę i zaczyna rzucać do kolegów z zespołu. Każdy pomyślny rzut i schwytywanie przez partnera z zespołu daje punkt. Jeżeli lotka zostaje upuszczona, przechodzi do drugiego zespołu. Drużyna przeciwna próbuje przechwycić lotkę. • Gdy lotka zostaje upuszczona przechodzi w posiadanie drugiego zespołu. • Gra jest prowadzona na określonej powierzchni, na czas lub licząc punkty. 	<ul style="list-style-type: none"> • Używać tylko ramienia rakietowego (tego, którym trzyma się raketę podczas gry). • Kłaść nacisk na technikę rzucania. • Zachęcać do zmiany kierunku, aby stworzyć miejsce. • "Gra zespołowa" poprzez podanie lotki. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wprowadzić przeskok forhendowy. <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skoncentrować się na technice rzucania. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utrzymać odstęp w grupie, aby zapobiec zderzeniom. • Zapobiegać walce o lotkę. Gdy lotka jest upuszczana, przechodzi w posiadanie drugiej drużyny.
<p>Wyścigi rzędów "biegnij i rzuć" (10 min)</p> <p>▶ L12 - V2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bieg do przodu i rzut lotką do celu. • Bieg do tyłu i rzut lotką do celu. • Kroki odstawno-dostawne i rzut lotką do celu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Stworzyć własne wyścigi rzędów mając na względzie zdolności fizyczne uczniów oraz dostępne środki. • Podzielić uczniów na małe grupy, aby zredukować czas oczekiwania. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stworzyć własne gry sztafetowe w zależności od poziomu grupy oraz zdolności fizycznych i dostępnych środków. <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dzielić na małe grupy, aby zmniejszyć czas oczekiwania. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pamiętać o przeszkodach na podłodze.

Lekcja 12: Rozwijanie gry w środkowej części kortu

Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)	Bezpieczeństwo	
Wymiana -drajwy, zagrania w ciało (15 min) ▶ L12 - V3	<ul style="list-style-type: none"> Uczniowie doskonalą drajwy (od bekhendu do forhendu) stojąc na liniach bocznych po tej samej stronie kortu (5-6 metrów). Rozpocząć serwem bekhendowym. Wyzwaniem jest uderzenie w ciało przeciwnika poniżej wysokości głowy, aby zdobyć punkt. Celem jest zwiększyć prędkość rakiety poprzez szybkie płaskie wymiany uderzane w okolice ciała. 	<ul style="list-style-type: none"> Rozpocząć z mniejszą prędkością. Regularnie zmieniać ćwiczących. Zachęcać do gry strategicznej (nisko- wysoko, lewo-prawo itp.) 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Zwiększać prędkość i intensywność. 	<ul style="list-style-type: none"> Zachować bezpieczny dystans pomiędzy parami. Kłaść nacisk na istotę celowania poniżej wysokości głowy.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Rozpocząć uderzeniami ze zmianą stron (jeden gra prosto, drugi po przekątnej), aby rozwijać zmianę chwytu. 	
Ile uderzeń na minutę? (15 min) ▶ L12 - V4	<ul style="list-style-type: none"> Uczniowie ćwiczą w parach uderzając lotkę ponad siatką; obaj zawodnicy stoją w odległości ok. 2.5 metra od siatki. Celem jest odbicie jak największej liczby uderzeń w określonym czasie. Jeżeli popełniany jest błąd, zaczynają liczyć od początku. 	<ul style="list-style-type: none"> Rozpocząć od 30 sekund i stopniowo wydłużać czas. Regularnie zmieniać ćwiczących. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Zmniejszyć dystans pomiędzy graczami, aby zwiększyć prędkość. 	<ul style="list-style-type: none"> Kłaść nacisk na bezpieczny dystans.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Obniżyć siatkę lub zabrać ją całkowicie. 	
Podsumowanie / wyciszenie się (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Grupa rozciąga się na podłodze. Nauczyciel powtarza kluczowe punkty lekcji 11. 	<ul style="list-style-type: none"> Patrz kluczowe punkty nauczania. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Zadawać pytania, aby sprawdzić, czy cele lekcji zostały osiągnięte. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Nauczyciel wyjaśnia kluczowe zasady a uczniowie słuchają. 	

SHUTTLE TIME

BWF BADMINTON SZKOLNY
PLANY LEKCJI - RZUT I UDERZENIE

© Światowa Federacja Badmintonu 2011
Wydanie drugie: sierpień 2014

Spis treści

Plany lekcji - Rzut i uderzenie

Omówienie: Wprowadzenie	61
Lekcja 13: Klir z przeskokiem forhendowym	62
Lekcja 14: Gry doskonalące	66
Lekcja 15: Drop z przeskokiem forhendowym	71
Lekcja 16: Gry doskonalące	75
Lekcja 17: Smecz i blok	79
Lekcja 18: Gry doskonalące	84

Omówienie

Wprowadzenie - Rzut i uderzenie

Przed rozpoczęciem czytania planów lekcji oraz planowania lekcji proszę odnieść się do poniższych informacji:

- Odnieść się do modułu 7 (Podręcznik nauczyciela) przed planowaniem tych lekcji.
- Każde ćwiczenie ujęte w tych planach przedstawione zostało w filmach szkoleniowych, aby pomóc nauczycielom w przygotowaniach do lekcji.

<p>Dział 3 Rzut i uderzenie (6 lekcji)</p>	<p>Dział ten wprowadza i rozwija uderzenie znad głowy oraz powiązane elementy fizyczne wliczając skakanie i lądowanie, jak również ogólną stabilność.</p> <p>Większość lekcji w tym dziale rozpoczyna się grami, mającymi na celu doskonalenie techniki rzucania, która jest podstawową umiejętnością wymaganą do rozwijania dobrej techniki uderzeń znad głowy.</p> <p>Pod koniec działu 3, "Rzut i uderzenie", uczniowie powinni umieć:</p> <ul style="list-style-type: none">• czerpać zadowolenie z wymian prowadzonych uderzeniami znad głowy,• poruszać się po korcie z wykorzystaniem podstawowych zasad pracy nóg,• czerpać zadowolenie z wymian prowadzonych w każdym miejscu kortu.
--	--

Lekcja 13

Klir z przeskokiem forhendowym

Cele nauczyciela	Cele ucznia
Celem lekcji jest: <ul style="list-style-type: none"> wprowadzenie uderzenia klir (znad głowy) oraz przeskoku forhendowego (kopnięcie). 	Pod koniec lekcji uczniowie potrafią: <ul style="list-style-type: none"> zademonstrować klir z przeskokiem forhendowym (kopnięcie); wyjaśnić, jak sięgnąć lotki w tylnej części kortu i uderzyć forhendowym klirem.
Sprzęt <ul style="list-style-type: none"> rakiety, lotki, woreczki z grochem (w razie potrzeby), siatki do badmintonu. 	Sytuacja dydaktyczna / kontekst <ul style="list-style-type: none"> Najlepiej, gdy lekcja odbywa się wewnątrz - lecz możliwe jest przeprowadzenie jej na zewnątrz.

Lekcja 13: Klir z przeskokiem forhendowym

Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)	Bezpieczeństwo
Wprowadzenie (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Nauczyciel wyjaśnia i demonstruje przeskok forhendowy (podczas przeskoku nogę tylną przenosi się wprzód ruchem podobnym do kopnięcia) (ćwiczenie „na sucho”). Nauczyciel wyjaśnia przeskok forhendowy i klir forhendowy. 	<ul style="list-style-type: none"> Klir może być uderzeniem ofensywnym lub defensywnym. Wyjaśnić, że przygotowanie do przeskoku forhendowego jest w pozycji bocznej z krokami odstawno-dostawnymi, a przeskok forhendowy jest obrotem o 180°. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ Na tym etapie uczniowie, którzy robią szybsze postępy mogą pomagać podczas demonstracji. ↓ Nauczyciel wyjaśnia i demonstruje. 	<ul style="list-style-type: none"> Podczas demonstrowania zachować bezpieczny dystans grupy.
Przeskok forhendowy (10 min) ▶ L13 - V1	<ul style="list-style-type: none"> Uczniowie ćwiczą na sucho tzn. naśladują, nauczyciel koryguje. Uczniowie z jedną lotką lub woreczkiem z grochem rzucają lotkę / woreczek do przodu wykonując przeskok forhendowy, po zetknięciu stóp z podłogą, biegną wprzód, aby podnieść swą lotkę/ woreczek z grochem. Wykonywać najpierw bez kroku odstawno-dostawnego do tyłu, następnie z dwoma krokami odstawno-dostawnymi. 	<ul style="list-style-type: none"> Uczniowie ustawieni są w szeregu twarzą do nauczyciela. Udzielać tyle wskazówek, ile jest konieczne, aby zachęcić do poprawnej techniki przeskoku forhendowego (patrz punkty nauczania powyżej). Ruch nogą wprzód przypominający kopnięcie. Zeskoczyć na nogę nie po stronie rakiety (nierakietową) i ruszyć do przodu. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ Rozpocząć naskokiem, następnie wykonać krok odstawno-dostawny przechodząc do przeskoku forhendowego oraz powrócić do pozycji wyjściowej. ↓ Uczniowie ćwiczą w parach, aby poprawiać nawzajem swoją technikę. 	<ul style="list-style-type: none"> Utrzymać duże odstępy między ćwiczącymi w grupie.

Lekcja 13: Klir z przeskokiem forhendowym

Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)	Bezpieczeństwo	
Ćwiczenie przeskoku forhendowego (10 min) ▶ L13 - V2	<ul style="list-style-type: none"> Uczniowie ćwiczą na sucho tzn. naśladowują, nauczyciel koryguje. Uczniowie trzymając rakiety w rękach stoją bokiem, ciężar przeniesiony na nogę tylną (raketową - po stronie rakiety). Na sygnał uczniowie wykonują przeskok forhendowy i ruszają do przodu po wylądowaniu. Wykonywać najpierw bez kroku odstawno-dostawnego do tyłu, następnie z dwoma krokami odstawno-dostawnymi. 	<ul style="list-style-type: none"> Patrz punkty nauczania powyżej. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Wykorzystać cele, aby wprowadzić elementy rywalizacji. 	<ul style="list-style-type: none"> Zachować dystans pomiędzy uczniami i pamiętać o przedmiotach leżących na podłodze.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Skoncentrować się na poprawnym wykonywaniu przeskoku forhendowego (ruch przypominający kopnięcie). 	
Klir forhendowy (20 min) ▶ L13 - V3	<ul style="list-style-type: none"> W grupach trzyosobowych, zawodnik 1 po tej samej stronie siatki co zawodnik 2, rzuca lotkę wysoko dla zawodnika 2 do uderzenia klirem forhendowym z rotacją. Zawodnik 3 po drugiej stronie siatki łapie lotkę i odrzuca ją do zawodnika 1, aby ten powtórzył ćwiczenie. Zawodnicy zmieniają pozycje po 10 powtórkach. 	<ul style="list-style-type: none"> Skoncentrować się na poprawnej technice uderzenia znad głowy. Pozycja boczna. Ramiona/ łokieć powinny być na wysokości barków. Ręka trzymająca raketę aktywnie przemieszcza się do lotki. Szybki ruch raketą oraz wysoki punkt odbicia lotki. Rotacja 180°. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Zawodnik 3 podaje informację zwrotną n/t długości klira. 	<ul style="list-style-type: none"> Upewnić się, czy rzucający są w bezpiecznym miejscu.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Krok odstawno-dostawny do przeskoku forhendowego. 	

Lekcja 13: Klir z przeskokiem forhendowym


Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)	Bezpieczeństwo	
Wymiana klirem forhendowym (10 min) ▶ L13 - V4	<ul style="list-style-type: none"> Ćwiczenie w parach - wymiana rozpoczyna się wysokim serwem do tylnej części kortu i jest kontynuowana klirami forhendowymi. Celem jest uderzenie tak wysoko i daleko, jak to możliwe. Partnerzy podają informacje zwrotne dotyczące długości uderzenia. 	<ul style="list-style-type: none"> Patrz punkty nauczania powyżej Można wykonywać te ćwiczenia bez siatki. Zawodnicy mogą zmieniać się na korcie po 10 klirach. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Powracać do środka pomiędzy odbiciami. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Próbować zyskać na czasie poprzez nadanie odpowiedniej wysokości i długości oraz stawiać uczniom wyzwania - pomiędzy odbiciami dotknięcie krótkiej linii serwisowej rakieta. 	
Podsumowanie / wyciszenie się (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Nauczyciel powtarza główne punkty nauczania lekcji 13. Grupa rozciąga się na podłodze. 	<ul style="list-style-type: none"> Pamiętać, że klir z przeskokiem forhendowym może być uderzeniem ofensywnym i defensywnym, lecz ruch zawsze jest do przodu. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Zadawać pytania, aby sprawdzić, czy cele lekcji zostały osiągnięte. 	<ul style="list-style-type: none"> Zapewnić poprawną technikę rozciągania.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Nauczyciel powtarza punkty kluczowe. 	

Lekcja 14


Gry doskonalące

Cele nauczyciela	Cele ucznia
Celem lekcji jest: <ul style="list-style-type: none"> • doskonalenie klira forhendowego. 	Pod koniec lekcji uczniowie potrafią: <ul style="list-style-type: none"> • zademonstrować na sucho klir z przeskokiem forhendowym (kopnięcie); • zademonstrować, jak dosięgnąć lotki w tylnej części kortu oraz uderzyć klirem forhendowym.
Sprzęt <ul style="list-style-type: none"> • rakiety, • lotki, • woreczki z grochem lub gąbkowe piłeczki (w razie potrzeby), • siatki do badmintonu. 	Sytuacja dydaktyczna/ kontekst <ul style="list-style-type: none"> • Najlepiej, gdy lekcja odbywa się wewnątrz - lecz możliwe jest przeprowadzenie jej na zewnątrz. Do tej lekcji potrzebne będą siatki (lub substytut) oraz kort do badmintonu. Można też narysować linie kortu na podłodze/ ziemi oraz wykorzystać linę, jeżeli siatki nie są dostępne.


Lekcja 14: Gry doskonalące

Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)		Bezpieczeństwo
Wprowadzenie (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Nauczyciel utrwała przeskok forhendowy - ruch przypominający kopnięcie. • Nauczyciel utrwała technikę uderzenia klir forhendowy. 	<ul style="list-style-type: none"> • Patrz główne punkty nauczania lekcji 14. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Poprosić uczniów o zademonstrowanie. 	<ul style="list-style-type: none"> • Podczas demonstrowania utrzymać grupy w bezpiecznej odległości od kortu.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Nauczyciel wyjaśnia i demonstrowuje. 	
Gra rzutna z przeskokiem forhendowym (10 min)  L14 - V1	<ul style="list-style-type: none"> • Uczniowie ćwiczą w grupach. Każdy uczeń ma lotkę/woreczek lub gąbkową piłeczkę. Uczniowie ćwiczą przeskok forhendowy - rzucają piłeczkę/woreczek/lotkę na maksymalną odległość po biegu do tyłu. • Po wykonaniu powyższego, uczniowie biegną do przodu i podnoszą piłeczkę/woreczek/lotkę. • Można również pracować w parach z jedną lotką. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zachęcać do przeskoku forhendowego, aby zmieniać kierunek. • Używać tylko ramienia, w którym trzymana jest rakietka podczas gry. • Pozycja boczna dla maksymalnej wydajności. • Pełny obrót ramienia. • Wysokie przechwycenie lotki. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Zwiększyć intensywność poprzez zmniejszenie liczby graczy. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bez kontaktu.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Zwiększać lub zmniejszać powierzchnię grania, aby różnicować trudność. 	

Lekcja 14: Gry doskonalące

Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)	Bezpieczeństwo
Wymiana klirem forhendowym z trikami (15 min)  L14 - V2	<ul style="list-style-type: none"> Uczniowie ćwiczą w parach - wymiana rozpoczyna się wysokim serwem na tył kortu i kontynuowana jest klirami forhendowymi. Celem jest uderzyć tak wysoko, jak to możliwe. Partnerzy podają informację zwrotną nt. długości uderzenia. Kolejny etap ćwiczenia - uczniowie uderzają wysoko i daleko, aby zdążyć wykonać "trik" przed powrotem klira uderzonego przez współćwiczącego. Na przykład - gdy lotka jest w powietrzu: <ul style="list-style-type: none"> przełożyć raketę z ręki do ręki i z powrotem, przełożyć raketę poza plecami, usiąść i wstać, dotknąć siatki raketą. 	<ul style="list-style-type: none"> Patrz punkty nauczania lekcji 14. Można ćwiczyć bez siatki. Zawodnicy mogą zmieniać się na lub poza kortem co 10 klirów każdy. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Pomiędzy odbiciami przesuwac się do środka kortu. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Próbować zyskać na czasie wysokością i długością uderzenia, aby móc dotknąć raketą linii serwisowej krótkiego serwisu, pomiędzy odbiciami. 	

Lekcja 14: Gry doskonalące

Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)	Bezpieczeństwo
<p>Doskonalenie klira forhendowego (15 min)</p> <p> L14 - V3</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ćwiczenie w parach. 5 kroków od siatki umieścić znacznik (poruszanie się w kierunku linii tylnej). Zawodnicy starają się uderzać lotkę mocno i wysoko w powietrze. Jeżeli lotka upada przed znacznikiem, drugi zawodnik zdobywa punkt. Jeżeli w lekcji bierze udział wielu uczniów, na przykład ponad 30-tu, ćwiczenie to może być przeprowadzone w zespołach - 2 na 2, na połowie kortu. Uczniowie po kolei uderzają klirem i zdobywają punkty dla drużyny. Następnie przeprowadzić można ćwiczenie, w którym uczniowie w parach prowadzą wymiany (można wykonywać na korcie lub poza nim) na liczbę uderzeń klirem forhendowym. Którzy zawodnicy mogą wykonać uderzenie bez popełnienia błędu? 	<ul style="list-style-type: none"> Skoncentrować się na poprawnej technice uderzenia znad głowy oraz kopnięciu. Ramiona/ łokcie powinny być na wysokości barków. Ręka z rakieta musi aktywnie poruszać się do lotki. Szybka rakieta oraz wysoki punkt przechwycenia. Obrót 180° Podzielić grupy odpowiednio do poziomu. Zmieniać ćwiczących, aby wprowadzić element rywalizacji. Zmieniać regularnie zawodników. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> Używać mniejszych celów, aby zwiększyć trudność. <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> Grę można prowadzić zarówno bez siatki, jak i bez kortu. W tym przypadku umieścić zawodników parami w odpowiedniej odległości od siebie - około 3 metry - i stopniowo zwiększać ten dystans. 	<ul style="list-style-type: none"> Jeżeli na tym samym korcie ćwiczy więcej uczniów, należy sprawdzić, czy podane zostały jasne instrukcje odnośnie tego, jak poruszać się po uderzeniu, aby uniknąć zderzenia z innymi zawodnikami. Oczekujący zawodnicy powinni być umieszczeni w bezpiecznym miejscu .

Lekcja 14: Gry doskonalące


Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)	Bezpieczeństwo
Gra klirem forhendowym (10 min) ▶ L14 - V4	<ul style="list-style-type: none"> Uczniowie prowadzą gry pojedyncze na połowie kortu, rozpoczynając wysokim serwem forhendowym. Po serwie muszą uderzyć 2 kliry po prostej, po czym następuje gra dowolna. Liczyć punkty i zmieniać partnerów po określonym czasie. 	<ul style="list-style-type: none"> Kliry nad głowę muszą być wykonywane z przeskokiem forhendowym (kopnięcie) oraz ruchem do przodu. Regularnie zmieniać ćwiczących. Wykorzystać całe dostępne miejsce. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Modyfikacja gry: jeżeli klir nie osiąga celu na linii końcowej, zawodnik przegrywa wymianę. 	<ul style="list-style-type: none"> Rozpocząć grę tylko na sygnał nauczyciela oraz przestrzegać, aby uczniowie nie przechodzili przez kort przed zakończeniem gry.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Więcej niż 2 uczniów może grać na tej samej połowie kortu. Uczeń, który przegrywa 3 wymiany zamieniany jest przez innego. Dzięki temu, uczniowie są krócej na korcie, lecz nie czekają na swą kolej zbyt długo. 	
Podsumowanie / wyciszenie się (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Nauczyciel powtarza kluczowe punkty lekcji 14. Grupa rozciąga się na podłodze. 	<ul style="list-style-type: none"> Patrz punkty nauczania powyżej. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Zadawać pytania, aby sprawdzić, czy cele lekcji zostały osiągnięte. 	<ul style="list-style-type: none"> Zwrócić uwagę na poprawną technikę rozciągania.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Nauczyciel powtarza kluczowe punkty. 	

Lekcja 15



Drop z przeskokiem forhendowym

Cele nauczyciela	Cele ucznia
<p>Celem lekcji jest:</p> <ul style="list-style-type: none">wprowadzenie dropa forhendowego z tylnej części kortu.	<p>Pod koniec lekcji uczniowie potrafią:</p> <ul style="list-style-type: none">wyjaśnić technikę dropa (jako uderzenia znad głowy);zademonstrować ruch do uderzenia dropa i porównać do klira.
<p>Sprzęt</p> <ul style="list-style-type: none">rakiety,lotki,siatka do badmintona.	<p>Sytuacja dydaktyczna/ kontekst</p> <ul style="list-style-type: none">Najlepiej, gdy lekcja odbywa się wewnątrz - lecz możliwe jest przeprowadzenie jej na zewnątrz. Do tej lekcji potrzebne będą siatki oraz kort do badmintona. Można też narysować linie kortu na podłodze/ ziemi oraz wykorzystać linę, jeżeli siatki nie są dostępne.

Lekcja 15: Drop z przeskokiem forhendowym

Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)	Bezpieczeństwo
Wprowadzenie (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Nauczyciel wyjaśnia i pokazuje technikę wykonywania dropa forhendem znad głowy (na sucho / bez lotki). • Nauczyciel wyjaśnia, jakie rodzaje uderzeń znad głowy używane są w badmintonie oraz wyjaśnia różnicę pomiędzy dropem a klirem. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kłaść nacisk na wykonywanie jednakowych (wspólnych) ruchów dla wszystkich uderzeń znad głowy. • Taki sam ruch rzucania, jak przy klirze, lecz zakończyć pchnięciem, a nie pełnym uderzeniem. • Nadal mają zastosowanie kluczowe punkty lekcji 13 oraz 14. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> • Uczniowie wyjaśniają różnicę pomiędzy uderzeniami znad głowy. ↓ <ul style="list-style-type: none"> • Nauczyciel wyjaśnia różnicę. 	<ul style="list-style-type: none"> • Przestrzegać zachowanie dużego dystansu między uczniami w grupie podczas demonstrowania.
Ćwiczenia ruchowe (10 min)  L15 - V1	<ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenie w parach, obaj uczniowie poruszają się w różny sposób, aby dotknąć i dotknąć rąk swego partnera: • Partnerzy stoją plecami do siebie i wykonują skręty tułowia na lewo i prawo, aby dotknąć rąk partnera. • Partnerzy ustawieni plecami do siebie - dotykanie rękoma pomiędzy swymi nogami oraz powyżej głów. • Leżenie na plecach, stopami do siebie; wykonywanie siadów z leżenia (brzuski) i dotykanie rękoma z przodu ciała. • Leżenie na brzuchu, głowami do siebie; unoszenie klatki piersiowej i dotykanie rękoma przed sobą. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kontrolować tempo ćwiczenia. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> • Jeżeli uczniowie wykonują to dobrze, wydłużyć czas. ↓ <ul style="list-style-type: none"> • Zredukować prędkość zachęcając uczniów do wykonywania pełnego zakresu ruchów. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczniowie ćwiczą w parach o podobnych zdolnościach / możliwościach fizycznych.

Lekcja 15: Drop z przeskokiem forhendowym

Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)	Bezpieczeństwo
Przeskok forhendowy - powtórzenie (10 min)  L15 - V2	<ul style="list-style-type: none"> Praca w grupach bez lotki - na sucho, nauczyciel koryguje: Uczniowie z raketami stoją przy ścianie (pozycja boczna, noga i ramię raketowe ustawione bliżej ściany) lub ustawieni w szeregu, ciężar na nodze po stronie rakiety. Na sygnał uczniowie wykonują przeskok forhendowy i poruszają się do przodu po zeskoku. Najpierw bez kroku odstawno-dostawnego do tyłu, następnie z dwoma krokami odstawno-dostawnymi. 	<ul style="list-style-type: none"> Uczniowie w szeregu twarzą do nauczyciela. Zachęcaj do poprawnej techniki przeskoku forhendowego (patrz punkty nauczania powyżej oraz z lekcji 13 i 14). Kopnięcie. Zeskok na nogę po przeciwnej stronie rakiety (nieraketową) i ruch do przodu. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Rozpocząć naskokiem, przejść do kroku odstawno-dostawnego, następnie do przeskoku forhendowego i powrócić do pozycji wyjściowej. 	<ul style="list-style-type: none"> Utrzymać dystans pomiędzy ćwiczącymi w grupie.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Uczniowie pracują w parach, aby nawzajem poprawiać swoją technikę. 	
Drop (20 min)  L15 - V3	<ul style="list-style-type: none"> W grupach trzyosobowych, zawodnik 1 po tej samej stronie siatki co zawodnik 2 rzuca lotkę wysoko dla zawodnika 2, aby ten uderzył dropa forhendowego z rotacją przedramienia. Zawodnik 3 po drugiej stronie siatki łapie lotkę i odrzuca ją z powrotem do zawodnika 1, po czym ćwiczenie jest powtarzane. Zawodnicy zmieniają pozycje po 10 powtórzeniach. 	<ul style="list-style-type: none"> Skoncentrować się na poprawnej technice uderzania znad głowy. Pozycja boczna. Ramiona/łokcie powinny być na wysokości barków. Ręka raketowa musi poruszać się aktywnie do lotki. Zachować wysoki punkt przechwycenia, zwrócić uwagę na rzut i przygotowanie do zetknięcia rakiety z lotką, następnie uderzyć lotkę ruchem pchnięcia. Obrót 180°. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Zawodnik 3 podaje informację zwrotną nt. dokładności uderzonego dropa. 	
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Krok odstawno-dostawny do przeskoku forhendowego. 	

Lekcja 15: Drop z przeskokiem forhendowym

Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)	Bezpieczeństwo	
Loby i dropy (10 min) ▶ L15 - V4	<ul style="list-style-type: none"> Ćwiczenie w parach-wymiana rozpoczyna się wysokim serwem poprzedzającym bezpośredniego dropa po prostej. Wymiana jest kontynuowana - zawodnik 1 gra loby, drugi dropy z tylnej części kortu. Zmieniać role po określonym czasie lub określonej liczbie uderzeń. 	<ul style="list-style-type: none"> Patrz punkty nauczania powyżej. Skoncentrować się na dokładności lobów, co poprawi jakość gry. Kłaść nacisk na to, aby zawodnicy doskonalili różne umiejętności. Regularnie zmieniać zawodników. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Zwiększaj wymagania dotyczące wykonywanych ruchów, aby zwiększyć stopień trudności dla obu zawodników. 	<ul style="list-style-type: none"> Bezpieczeństwo na korcie.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Skoncentruj się na przejściu (z nogi rakietowej na nierakietową) i rotacji. 	
Podsumowanie / wyciszenie się (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Nauczyciel podsumowuje główne punkty nauczania lekcji 15. Cała grupa wykonuje ćwiczenia rozciągające na podłodze. 	<ul style="list-style-type: none"> Patrz powyżej. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Zadawaj pytania, aby sprawdzić, czy cele lekcji zostały osiągnięte. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Zademonstruj uderzenie, aby jeszcze raz przypomnieć technikę uderzenia drop. 	

Lekcja 16

Gry doskonalące

Cele nauczyciela	Cele ucznia
Celem lekcji jest: <ul style="list-style-type: none"> • doskonalenie uderzenia drop. 	Pod koniec lekcji uczniowie potrafią: <ul style="list-style-type: none"> • zademonstrować bez lotki uderzenie drop z przeskokiem forhendowym (kopnięcie); • zademonstrować, jak dosięgnąć lotkę w tylnej części kortu oraz wykonać uderzenie drop forhendem.
Sprzęt <ul style="list-style-type: none"> • rakiety, • lotki, • siatki do badmintona (lub substytut). 	Sytuacja dydaktyczna/ kontekst <ul style="list-style-type: none"> • Najlepiej, gdy lekcja odbywa się wewnątrz - lecz możliwe jest przeprowadzenie jej na zewnątrz. Do tej lekcji potrzebne będą siatki oraz kort do badmintona. Można też narysować linie kortu na podłodze/ ziemi oraz wykorzystać linę, jeżeli siatki nie są dostępne.


Lekcja 16: Gry doskonalące

Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)	Bezpieczeństwo
Wprowadzenie (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Nauczyciel utrwała przeskok forhendowy. Nauczyciel utrwała technikę uderzenia drop forhendem. 	<ul style="list-style-type: none"> Patrz punkty nauczania - lekcja 15. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Poprosić uczniów o demonstrację. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Nauczyciel wyjaśnia i demonstruje. 	<ul style="list-style-type: none"> Przestrzegać zachowania bezpiecznej odległości od kortu podczas demonstracji.
Berek z lotką (10 min) ▶ L16 - V1	<ul style="list-style-type: none"> Ćwiczenie w grupach na połowie kortu (lub określonej powierzchni) z jedną lotką. Jeden uczeń rozpoczyna jako berek i próbuje zberkować innego ucznia poprzez trafienie w jego ciało (poniżej wysokości głowy) lotką rzuconą ręką. Uczeń trafiony dołącza do berka i obaj, używając tylko jednej lotki, próbują zberkować innych. Uczeń, który pozostał nietrafiony jest zwycięzcą. 	<ul style="list-style-type: none"> Goniący pracują jako zespół, przekazując sobie nawzajem lotkę do „wyznaczania” innych. Może być wymagana krótka rozgrzewka. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Rozpoczynać z więcej niż jednym goniącym. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Zwiększyć powierzchnię prowadzenia gry. 	<ul style="list-style-type: none"> Pamiętać o lotkach na podłodze.
Ćwiczenia w podporach - ogólna stabilność (10 min) ▶ L16 - V2	<ul style="list-style-type: none"> Uczniowie wykonują cztery różne ćwiczenia w podporach: <ul style="list-style-type: none"> - podpór przodem na przedramionach i palcach nóg - podpór tyłem na przedramionach i piętach, - podpór boczny (strona prawa) - podpór boczny (strona lewa) 	<ul style="list-style-type: none"> Przestrzegać zachowania prawidłowej postawy. Określ czas na wykonanie ćwiczenia - długość czasu zależna od wieku i poziomu rozwoju fizycznego zawodników. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Wydłużyć czas. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Wprowadź element rywalizacji do wykonywanych ćwiczeń, stawiając zadanie - kto może dłużej utrzymać prawidłową pozycję w ćwiczeniu. 	<ul style="list-style-type: none"> Zatrzymać ćwiczenie, jeżeli uczniowie nie są w stanie dłużej zachować prawidłowej pozycji ciała.

Lekcja 16: Gry doskonalące

Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)	Bezpieczeństwo	
Model zamknięty: serw / lob - drop - net drop (10 min) ▶ L16 - V3	<ul style="list-style-type: none"> Ćwiczenie w parach. Ćwiczenie rozpoczyna się wysokim serwem, po którym następuje uderzenie drop, następnie uderzenie net drop i wysoki lob - ta sekwencja jest powtarzana (model zamknięty: lob - drop - net drop). Jeżeli zbyt trudne, rozpocząć od modelu: lob - drop - net drop - net drop. 	<ul style="list-style-type: none"> Ćwiczenie doskonalące poznane elementy, wymagające kooperacji. Regularnie zmieniać zawodników. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Utrudnić poprzez wymaganie większej dokładności. 	<ul style="list-style-type: none"> Bezpieczeństwo na korcie podczas wymiany.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Niższa siatka. Wrócić do sekwencji lob - drop tylko z regularnymi zmianami. 	
Model otwarty: lob - drop - net drop -kombinacje (10 min) ▶ L16 - V4	<ul style="list-style-type: none"> Wprowadzana jest możliwość wyboru uderzenia do poprzednich modeli, np. <ul style="list-style-type: none"> klir lub drop z tylnej części kortu poprzedzające klirem lub net dropem. Model jest powtarzany. lob albo blok w przedniej części kortu poprzedzające jedno z uderzeń znad głowy w tylnej części kortu lub uderzenie lob wykonane z przedniej części kortu. 	<ul style="list-style-type: none"> Układać własne modele wykorzystując poznane uderzenia. Zmniejszać możliwość dokonania wyboru, jeżeli ćwiczenia nie są wykonywane poprawnie. Utrwalać elementy techniczne. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Zwiększyć możliwości wyboru (tzw. modele otwarte). 	<ul style="list-style-type: none"> Ogólne bezpieczeństwo na korcie.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Powrócić do rutynowych zagrań bez możliwości wyboru (modele zamknięte). 	

Lekcja 16: Gry doskonalące

Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)	Bezpieczeństwo
Gry pojedyncze na połowie kortu z „obszarem wyłączonym z gry” (10 min)  L16 - V5	<ul style="list-style-type: none"> Gry pojedyncze na 1/2 kortu. Użyć oznaczników (lotki, pudełka na lotki, itp.) do oznaczenia „obszaru wyłączonego z gry”. Oznaczniki służą do wskazania, czy drop jest zbyt długi lub klir zbyt krótki. Grę prowadzi się według normalnych zasad punktowania. Wymiana rozpoczyna się serwem i kontynuuje wyborem pomiędzy uderzeniem lob a net drop z przedniej części kortu oraz klir lub drop z tylnej części kortu. 	<ul style="list-style-type: none"> Podzielić na grupy według zdolności. Regularnie zmieniać przeciwników. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Zwiększyć „obszar wyłączony z gry” w środkowej części kortu, aby zachęcić do dokładności w grze. Zmierzać do ograniczenia pola gry, jedynie do linii końcowych i linii serwisowej tylnej w grach podwójnych. 	<ul style="list-style-type: none"> Bezpieczeństwo na korcie.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Zwiększyć dozwolone obszary uderzenia. 	
Podsumowanie / wyciszenie się (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Nauczyciel powtarza główne punkty nauczania lekcji 16. Grupa rozciąga się na podłodze. 	<ul style="list-style-type: none"> Patrz punkty nauczania powyżej. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Zadawać pytania, aby sprawdzić, czy cele lekcji zostały osiągnięte. 	<ul style="list-style-type: none"> Zapewnić poprawną technikę rozciągania.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Nauczyciel powtarza punkty kluczowe. 	

Lekcja 17

Smecz i blok defensywny

Cele nauczyciela	Cele ucznia
<p>Celem lekcji jest:</p> <ul style="list-style-type: none">• wprowadzenie techniki smeczu znad głowy;• defensywna technika w badmintonie.	<p>Pod koniec lekcji uczniowie potrafią:</p> <ul style="list-style-type: none">• wyjaśnić i pokazać technikę smeczu;• wyjaśnić i pokazać technikę defensywną.
<p>Sprzęt</p> <ul style="list-style-type: none">• rakiety,• lotki,• siatki do badmintona (lub substytut).	<p>Sytuacja dydaktyczna/ kontekst</p> <ul style="list-style-type: none">• Najlepiej, gdy lekcja odbywa się wewnątrz - lecz możliwe jest przeprowadzenie jej na zewnątrz. Do tej lekcji potrzebne będą siatki oraz kort do badmintona. Można też narysować linie kortu na podłodze/ ziemi oraz wykorzystać linę, jeżeli siatki nie są dostępne.

Lekcja 17: Smecz i blok defensywny

Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)	Bezpieczeństwo
Wprowadzenie (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Nauczyciel wyjaśnia i demonstruje technikę smeczu z pełną rotacją. • Nauczyciel wyjaśnia i demonstruje bez lotki / na sucho odbicie uderzeń defensywnych (bekhendem i forhendem) z przodu ciała. 	<ul style="list-style-type: none"> • Technika smeczu jest bardzo podobna do techniki klira znad głowy- to samo przygotowanie, lecz przyspieszenie i prędkość rakiety oraz górnej części ciała pod koniec uderzenia są dużo większe. • Punkt przechwycenia podczas smeczowania musi być z przodu ciała. • W defensywie nie ma czasu na duże ruchy rakiety, a więc uderzenia defensywne wykonywane są krótkimi wymachami rakiety w kierunku lotki z pozycji z przodu ciała. • Przygotowanie bez dużego zamachu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeżeli są uczniowie, którzy potrafią zagrać smecz, można poprosić ich o demonstrację. Zmotywuje to całą klasę do poprawy uderzeń i pokaże pozostałym uczniom, co mogą osiągnąć. 	<ul style="list-style-type: none"> • Podczas demonstracji grupa znajduje się w bezpiecznej odległości, z boku kortu.
			<ul style="list-style-type: none"> • Nauczyciel wyjaśnia i demonstruje. 	

Lekcja 17: Smecz i blok defensywny

Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)	Bezpieczeństwo
Szybka praca nóg (10 min) ▶ L17 - V1	<ul style="list-style-type: none"> Uczniowie są rozmieszczeni w rzędach, twarzą do nauczyciela; wykonują następującą pracę nóg w miejscu: <ul style="list-style-type: none"> Bieg w miejscu, następnie z maksymalną prędkością nóg (sprint w miejscu). Naskok i powrót - od wolnego do szybkiego tempa. Przeplatanka do przodu (na lewo i prawo). 2 kroki do przodu i 2 do tyłu. 	<ul style="list-style-type: none"> Nauczyciel demonstruje, a następnie wykonuje ćwiczenie z uczniami. Każde ćwiczenie rozpoczyna się powolnym ruchem, aby wprowadzić poprawną technikę. Na sygnał nauczyciela uczniowie zachowują ćwiczoną sekwencję przy maksymalnej prędkości. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Uwzględnić modyfikacje, które będą stanowić wyzwanie dla utrzymania koordynacji. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Zachować wolne tempo i skoncentrować się na poprawnej pracy nóg. 	<ul style="list-style-type: none"> Utrzymywać duży dystans pomiędzy uczniami
Smecz (15 min) ▶ L17 - V2	<ul style="list-style-type: none"> Wyjaśnić i pokazać technikę smeczu (na sucho). Uczniowie pracują w parach i ćwiczą odbijanie smeczem na sucho. Korygują się nawzajem. Modyfikacja - wykonywanie ćwiczenia z lotką, w parach. Zawodnik 1 rozpoczyna wysokim serwem, zawodnik 2 ćwiczy smecz, a zawodnik 1 pozwala lotce upaść na ziemię, a następnie serwuje znowu. 	<ul style="list-style-type: none"> Przygotowanie jak do klira (patrz punkty nauczania z lekcji 13 i 14). Punkt przechwycenia lotki ma znajdować się z przodu ciała. Mocne rzucanie. Lotka powinna być uderzona, kiedy leci w dół (obniżyć siatkę, jeżeli to konieczne). Obrót 180° (przeskok forhendowy). 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Do uderzenia (bezpośrednio przed nim) można dołączyć kroki odstawno-dostawne, a po uderzeniu ruch do przodu. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Użyć celów, aby sprawdzić dokładność. Obniżyć siatkę, gdzie to konieczne. 	<ul style="list-style-type: none"> Przestrzegaj dużego dystansu pomiędzy ćwiczącymi parami, gdyż prędkość rakiety jest bardzo duża.

Lekcja 17: Smecz i blok defensywny

Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)	Bezpieczeństwo
Blok defensywny (10 min) ▶ L17 - V3	<ul style="list-style-type: none"> Uczniowie ćwiczą w parach - jeden z ćwiczących rzuca lotkę w kierunku partnera, który doskonali blok defensywny na wysokości talii lub poniżej. Rozpocząć ćwiczeniem bloku bekhendowego i forhendowego pojedynczo. Zwiększenie stopnia trudności: ćwiczyć uderzenia po stronie forhendu i bekhendu naprzemiennie. Zmienić role po 10 uderzeniach. 	<ul style="list-style-type: none"> Pozycja wyjściowa z rakieta z przodu ciała. Łokieć z przodu ciała. Rakieta do lotki (nieduży zamach). Krótki wymach. Krótki ruch pchający. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Zmieniać osoby rzucające naprzemiennie, dla zwiększenia stopnia intensywności i trudności. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Usunąć lub obniżyć siatkę. 	<ul style="list-style-type: none"> Duży dystans pomiędzy parami.
Ćwiczenia na doskonalenie smeczu i bloku defensywnego - model zamknięty (15 min) ▶ L17 - V4	<ul style="list-style-type: none"> W parach uczniowie ćwiczą na połowie kortu. Ustalona sekwencja uderzeń. Zawodnik 1 rozpoczyna wysokim serwem, zawodnik 2 smeczkuje, zawodnik 1 gra uderzenie defensywne do siatki, 2 odgrywa do siatki, a 1 ponownie uderza loba. Sekwencja jest powtarzana. 	<ul style="list-style-type: none"> Zmiana według ustalonego czasu lub po określonej liczbie smeczki. Jeżeli grupa jest większa, zmieniać częściej role, aby uniknąć długiego czasu oczekiwania. Jeżeli są oczekujący uczniowie, można im przydzielić różne funkcje - sędzia do zliczania trafnych smeczów. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Zwiększenie stopnia trudności: umieszczenie celów na podłodze. Lotki smeczowane, które trafiają do celu, są liczone jako punkty - może być grą z elementem rywalizacji. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Usunąć element współzawodnictwa z ćwiczenia, aby skoncentrować się na właściwym wykonywaniu uderzeń. 	<ul style="list-style-type: none"> Jeżeli uczniowie czekają na korce na swą kolejkę, upewnić się, że stoją z dala linii kortu.

Lekcja 17: Smecz i blok defensywny

Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)		Bezpieczeństwo
Podsumowanie / wyciszenie się (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Nauczyciel ponownie powtarza główne punkty nauczania lekcji 17. • Rozciąganie. 	<ul style="list-style-type: none"> • Patrz główne punkty nauczania powyżej. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Zadawać pytania, aby sprawdzić, czy cele lekcji zostały osiągnięte. 	<ul style="list-style-type: none"> • Poprawiać technikę rozciągania.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Nauczyciel powtarza główne punkty nauczania. 	

Lekcja 18



Gry doskonalące

Cele nauczyciela	Cele ucznia
Celem lekcji jest: <ul style="list-style-type: none"> • rozwijanie techniki smeczu; • rozwijanie defensywnych uderzeń w badmintonie. 	Pod koniec lekcji uczniowie potrafią: <ul style="list-style-type: none"> • zademonstrować technikę smeczu; • zademonstrować technikę defensywną.
Sprzęt <ul style="list-style-type: none"> • rakiety, • lotki, • siatki do badmintona. 	Sytuacja dydaktyczna/ kontekst <ul style="list-style-type: none"> • Najlepiej, gdy lekcja odbywa się wewnątrz - lecz możliwe jest przeprowadzenie jej na zewnątrz. Do tej lekcji potrzebne będą siatki oraz kort do badmintona. Można też narysować linie kortu na podłodze/ ziemi oraz wykorzystać linę, jeżeli siatki nie są dostępne.

Lekcja 18: Gry doskonalące

Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)	Bezpieczeństwo
Wprowadzenie (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Nauczyciel utrwała technikę smeczu z pełną rotacją. • Nauczyciel utrwała technikę uderzeń defensywnych (bekhend i forhend) z przodu ciała. 	<ul style="list-style-type: none"> • Patrz główne punkty nauczania lekcji 17. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> • Poprosić uczniów o zademonstrowanie. ↓ <ul style="list-style-type: none"> • Nauczyciel utrwała główne punkty nauczania lekcji. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utrzymać grupę w bezpiecznej odległości z boku kortu, na bezpieczny dystans od demonstracji.
Zwinność grupy (10 min) ▶ L18 - V1	<ul style="list-style-type: none"> • Uczniowie ćwiczą w grupach. Najpierw uczniowie rozpoczynają pracę nóg na sygnał, przykłady z "szybka praca stóp" w lekcji 17. • Na sygnał nauczyciela grupa rozpoczyna ruch zwinnościowy- na przykład: <ul style="list-style-type: none"> - "obrót" (jeden całkowity szybki obrót) - "na dół" (wykonanie jednej "pompki" na podłodze) - "skok" (skok z rękoma w górze) • Między sygnałami nauczyciela, grupa kontynuuje pracę nóg. • Gdy nauczyciel krzyczy "start"- grupa biegnie na drugi koniec sali (20 metrów), po czym rozpoczyna następna grupa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Przy formowaniu grup uwzględnić dostępną przestrzeń. • Ćwiczenia wykonywać z maksymalną prędkością. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> • Intensywność wykonywania ćwiczenia kontrolować wielkością grup. ↓ <ul style="list-style-type: none"> • Zmieniać ćwiczenia i różnicować polecenia, aby kontrolować intensywność. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zapewnić wystarczającą przestrzeń pomiędzy ćwiczącymi.

Lekcja 18: Gry doskonalące

Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)	Bezpieczeństwo
Model zamknięty: Lob - smecz - blok (20 min)  L18 - V2	<ul style="list-style-type: none"> Model w parach - wymiana rozpoczyna się wysokim serwem, po którym następuje smecz a następnie blok defensywny poprzedzający lob. Ta sekwencja powtarza się, co oznacza, że ćwiczenie to jest naprzemienne (lob - smecz - blok - lob). 	<ul style="list-style-type: none"> Utrwalać techniczne punkty nauczania. Graczy podzielić w zależności od ich poziomu. Regularnie zmieniać ćwiczących. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Stosować wyzwania wyznaczając cele na zwiększenie dokładności. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Obniżyć siatkę lub zmniejszyć kort. 	<ul style="list-style-type: none"> Podczas wymian pamiętać o bezpieczeństwie na korcie.
Gry pojedyncze na połowie kortu " smecz wygrywający" (20 min)  L18 - V3	<ul style="list-style-type: none"> Gry pojedyncze na 1/2 kortu, na zmniejszonej powierzchni aut jest z przodu krótkiej linii serwisowej. Normalne punktowanie z 2 punktami przyznawanymi dla wygrywającego wymianę smeczem. 	<ul style="list-style-type: none"> Jeżeli grupa jest zbyt duża, 3 lub 4 graczy może grać na tej samej połowie kortu. Zwycięzca pozostaje na korcie, lecz gracz, który wchodzi do gry, kontynuuje z wcześniejszej przegranej punktacji, a zwycięzca rozpoczyna od zera. Można grać jak w grę zespołową z mieszanymi zdolnościami zespołu lub zliczając punkty. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Automatyczne zwycięstwo, jeżeli lotka po smeczu dotyka podłogi bez dotknięcia jej przez przeciwnika. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Obniżyć siatkę i / lub zredukować wielkość kortu. 	<ul style="list-style-type: none"> Pamiętać o bezpieczeństwie na korcie.
Podsumowanie / wyciszenie się (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Nauczyciel ponownie powtarza główne punkty nauczania smeczu i techniki bloku defensywnego. Rozciąganie. 	<ul style="list-style-type: none"> Patrz kluczowe punkty nauczania powyżej. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Zadawać pytania, aby sprawdzić, czy cele lekcji zostały osiągnięte. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Nauczyciel powtarza kluczowe zasady. 	<ul style="list-style-type: none"> Używać poprawnej techniki rozciągania.

SHUTTLE TIME

BWF BADMINTON SZKOLNY
PLANY LEKCJI - UCZ SIĘ WYGRYWĆ

© Światowa Federacja Badmintonu 2011
Wydanie drugie: sierpień 2014

Spis treści

Plany lekcji: Ucz się wygrywać

Omówienie: Wprowadzenie	89
Lekcja 19: Gry taktyczne	90
Lekcja 20: Gry taktyczne:	95
Lekcja 21: Taktyki gier podwójnych	99
Lekcja 22: Gry taktyczne	103

Omówienie

Wprowadzenie - Ucz się wygrywać

Przed rozpoczęciem czytania planów lekcji oraz planowaniem lekcji prosimy przeczytać poniższe informacje:

- Odnieś się do modułu 8 (Podręcznik nauczyciela) przed planowaniem tych lekcji.
- Każde ćwiczenie ujęte w tych planach przedstawione zostało w filmach szkoleniowych, aby pomóc nauczycielom w przygotowaniach do lekcji.

<p>Dział 4 <i>Ucz się wygrywać</i> (4 lekcje)</p>	<p>Dział 4 wprowadza podstawowe umiejętności taktyczne dla gier pojedynczych oraz podwójnych, a także powiązane z nimi elementy fizyczne, wliczając w to szybkość i zwinność.</p> <p>Większa ilość aktywności zaprezentowanych w tym dziale (ćwiczenia, gry) zawiera elementy współzawodnictwa.</p> <p>Powyższe ma na celu położenie większego nacisku na rozwijanie myślenia taktycznego doskonalącego nabywanie podstawowych taktyk badmintonu oraz podejmowanie decyzji.</p> <p>Pod koniec działu 4, "Ucz się wygrywać", uczniowie powinni potrafić:</p> <ul style="list-style-type: none"> • czerpać zadowolenie z wymiany strategicznej; • zademonstrować podstawowe ustawienie w grach pojedynczych i podwójnych; • czerpać zadowolenie z rozgrywania meczu.
---	--

Lekcja 19

Taktyki gry pojedynczej

Cele nauczyciela	Cele ucznia
<p>Celem lekcji jest:</p> <ul style="list-style-type: none"> wprowadzenie podstawowych taktyk dla gier pojedynczych. 	<p>Pod koniec lekcji uczniowie potrafią:</p> <ul style="list-style-type: none"> wyjaśnić podstawowe taktyki gier pojedynczych.
<p>Sprzęt</p> <ul style="list-style-type: none"> drabinka koordynacyjna (jeżeli nie jest dostępna, można narysować ją na podłodze/ ziemi lub wykorzystać taśmę, aby przykleić linie na podłodze), lotki, rakiety. 	<p>Sytuacja dydaktyczna/ kontekst</p> <ul style="list-style-type: none"> Najlepiej, gdy lekcja odbywa się wewnątrz - lecz możliwe jest przeprowadzenie jej na zewnątrz. Do tej lekcji potrzebna będzie siatka oraz kort do badmintonu. Można narysować linie kortu na podłodze/ ziemi.

Lekcja 19: Taktyki gier pojedynczych

Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)	Bezpieczeństwo
Wprowadzenie (5 min)	<p>Nauczyciel wyjaśnia podstawowe podejścia taktyczne dla gier pojedynczych:</p> <p>1. Użyj przestrzeni i zmiany kierunku, aby:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sprawić, aby przeciwnik spóźnił się do zagrania na tył kortu, co pozwoli na „otwarcie” przedniej części jego kortu; - sprawić, aby przeciwnik spóźnił się do zagrania w przedniej części kortu, co pozwoli na „otwarcie” tylnej części jego kortu; <p>2. Zmiana prędkości - użycie szybszych uderzeń, np. smeczu oraz szybkiego klira, aby zdobyć punkty lub stworzyć możliwości do ich zdobycia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Taktyka gier pojedynczych dotyczy podejmowania właściwych decyzji opartych na świadomości: <ul style="list-style-type: none"> - przestrzeni (wysokości, szerokości oraz głębokości); - siebie (pozycji; gdzie jesteśmy; sprawności/ siły); - przeciwnika. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> • Na tym etapie uczniowie mogą być pytani o to, jakie uderzenia możemy wykorzystać, aby realizować założenia taktyczne, które pozwolą wygrać wymianę (np. jak możemy zmusić przeciwnika do przejścia do tyłu kortu?). 	
			<p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nauczyciel wyjaśnia podejścia taktyczne do gry pojedynczej. 	

Lekcja 19: Taktyki gier pojedynczych

Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)	Bezpieczeństwo
Drabinka koordynacyjna 1 (10 min) ▶ L19 - V1	<ul style="list-style-type: none"> • Użyć jednej drabinki dla około 10 uczniów. Umieścić drabinę na podłodze i upewnić się, że jest wystarczająco miejsca dla uczniów wracających po zakończeniu wykonywania ćwiczenia, wzdłuż drabinki, do miejsca startowego. • Możliwe ćwiczenia to: <ul style="list-style-type: none"> - normalne bieganie; - jedna stopa-druga stopa wewnątrz, jedna stopa-druga stopa wewnątrz; - jedna stopa-druga stopa wewnątrz, jedna stopa-druga stopa poza. • Uwaga: Dać uczniom możliwość wykonania każdego ćwiczenia w zwolnionym tempie przed wykonaniem go szybko. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kontrolować prędkość, aby zapewnić poprawne wykonywanie ćwiczeń. • Ramiona, plecy i ręce rozluźnione. Głowa tak nieruchomo, jak to możliwe. • Ćwiczenia wykonywać ze środkiem ciężkości przesuniętym na przednią część stóp. • Jeżeli drabinka nie jest dostępna, wykorzystać liny lub narysować linię kredą na podłodze. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> • Zwiększyć tempo, jeżeli ćwiczenia wykonywane są poprawnie. ↓ <ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenia mają być proste, stopniowo zwiększać tempo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uważać, aby uczniowie czekali na swoją kolejkę i nie rozpoczynali ćwiczenia dopóki zawodnik wykonujący je przed nimi nie skończy.

Lekcja 19: Taktyki gier pojedynczych

Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)	Bezpieczeństwo
Gry pojedyncze na połowie kortu, taktyka 1 (10 min) ▶ L19 - V2	<ul style="list-style-type: none"> • Prowadzić gry pojedyncze na połowie kortu, gdzie uczniowie próbują stosować taktyki gier pojedynczych 1 (patrz wprowadzenie). • Grać bez smeczku, aby zachęcić uczniów do wykorzystania lub „tworzenia” sobie wolnej przestrzeni. 	<ul style="list-style-type: none"> • Grać przez określony czas “do góry i dołu rzeki” (zwycięzca porusza się do góry, przegrany do dołu). • Jeżeli grupa jest zbyt duża, zmniejszyć czas wykonywania ćwiczenia, aby uczniowie nie czekali zbyt długo. Dawać alternatywne role uczniom czekającym na włączenie ich do gry. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Na początku ćwiczenia umieścić lepszych zawodników na końcu sali, aby próbowali przechodzić “w górę rzeki”. 	<ul style="list-style-type: none"> • Upewnić się, że uczniowie są świadomi zasad bezpieczeństwa na korcie (np. nie wchodzi na kort w czasie rozgrywania meczu itp.).
			↓ <ul style="list-style-type: none"> • Podzielić grupę wg. poziomu gry, aby mieć pewność, że zawodnicy natrafią na przeciwników o podobnym poziomie. Pozwoli to uniknąć zniechęcenia zawodników w przypadku, gdyby musieli prowadzić gry jedynie ze zbyt mocnymi dla nich przeciwnikami. 	
Gry pojedyncze na połowie kortu, taktyka 2 (10 min) ▶ L19 - V3	<ul style="list-style-type: none"> • Prowadzić gry pojedyncze na połowie kortu, gdzie uczniowie próbują stosować taktyki gier pojedynczych 2 (patrz wprowadzenie). • Uczniowie zdobywają 2 punkty za każdym razem, gdy zagrają zwycięskie uderzenie, które dotyka podłogi przed linią krótkiego serwisu, albo w tylnej części kortu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jak powyżej. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Jeżeli poziom uczniów jest zbyt różny, podzielić klasę na grupy w zależności od poziomu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jak powyżej.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> • Ważne jest, aby nie zniechęcić uczniów. Zapewnić, aby każdy miał pozytywne doświadczenie. Można to osiągnąć np. przez zmniejszenie rozmiarów kortu lub obniżając siatkę - wprowadzenie elementów ułatwiających grę / wykonywanie ćwiczenia. 	

Lekcja 19: Taktyki gier pojedynczych


Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)	Bezpieczeństwo
Gry pojedyncze na połowie kortu lub na całym kortcie, taktyka 1 i 2. (10 min) ▶ L19 - V4	<ul style="list-style-type: none"> Uczniowie próbują stosować taktykę 1 i 2. W zależności od wielkości dostępnego miejsca i poziomu umiejętności, prowadź gry na połowie kortu lub całym kortcie (uwaga: jeżeli kort jest pełny, można też wykorzystać miejsce na jego bokach). Jeżeli uczniowie dobrze opanowali ćwiczenie, wprowadź modyfikacje - jedynie przednia część kortu i jedna trzecia tylnej jego części zaliczają się do pola gry, zaś środkowa część kortu jest poza polem gry - użyj oznaczników do wyznaczenia pola gry. Zawodnicy prowadzą wymianę na normalnych zasadach, lecz, jeżeli lotka ląduje w środkowej części kortu, wywołuje się aut i przeciwnik wygrywa wymianę. 	<ul style="list-style-type: none"> Mierzyć czas jak powyżej. Krótko pytać uczniów po zakończeniu ich meczu, jaką taktykę stosowali i dlaczego. Drugie ćwiczenie ma na celu poprawę czucia i wykorzystywania głębokości i wysokości uderzeń. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Stopniowo zmniejszać powierzchnię celu/ rozmiar, aby zintensyfikować ćwiczenie dokładności. 	<ul style="list-style-type: none"> Jak powyżej.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Uprościć gry i przystosować kort, gdzie to konieczne. 	
Podsumowanie / wyciszenie się (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Nauczyciel powtarza kluczowe zasady lekcji 19. Grupa rozciąga się na podłodze. 	<ul style="list-style-type: none"> Poprosić uczniów o zademonstrowanie ćwiczeń do rozciągania się i wyciszenia. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Zadawać pytania, aby zachęcić uczniów do myślenia taktycznego. 	
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Jeszcze raz powtórzyć główne rozwiązania taktyczne w grach pojedynczych. 	

Lekcja 20

Gry taktyczne

Cele nauczyciela	Cele ucznia
<p>Celem lekcji jest:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozwijanie podstawowych taktyk gier pojedynczych. 	<p>Pod koniec lekcji uczniowie potrafią:</p> <ul style="list-style-type: none"> • opisać różne sposoby zdobywania punktów w grach pojedynczych.
<p>Sprzęt</p> <ul style="list-style-type: none"> • rakiety, • lotki, • siatka do badmintona (lub substytut), • drabinka koordynacyjna. 	<p>Sytuacja dydaktyczna/ kontekst</p> <ul style="list-style-type: none"> • Najlepiej, gdy lekcja odbywa się wewnątrz- lecz możliwe jest przeprowadzenie jej na zewnątrz. Do tej lekcji potrzebna będzie siatka oraz kort do badmintona. Można narysować linie na podłodze/ ziemi. • Drabinka koordynacyjna może być oznaczona na podłodze/ziemi.

Lekcja 20: Gry taktyczne

Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)	Bezpieczeństwo	
Wprowadzenie (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Nauczyciel utrwała podstawowe zasady taktyczne dla gier pojedynczych (patrz wprowadzenie lekcji 19). 	<ul style="list-style-type: none"> Patrz główne punkty nauczania w lekcji 19. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Zadawać uczniom pytania dotyczące wyjaśnienia głównych zasad taktycznych. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Nauczyciel utrwała podstawowe zasady taktyczne dla gier pojedynczych. 	
Drabinka koordynacyjna 2 (15 min)  L20 - V1	<ul style="list-style-type: none"> Umieścić drabinkę na podłodze i upewnić się, czy jest wystarczająco miejsca dla uczniów wracających po zakończeniu wykonywania ćwiczenia, wzdłuż drabinki, do miejsca startowego. Możliwe ćwiczenia to: <ul style="list-style-type: none"> - dwie stopy wewnątrz, dwie wewnątrz (skaczą „żabką”); - dwie stopy wewnątrz, dwie na zewnątrz, dwie wewnątrz, dwie na zewnątrz; - dwie stopy wewnątrz, dwie wewnątrz, prawa na zewnątrz i utrzymanie równowagi, dwie wewnątrz, dwie wewnątrz, lewa na zewnątrz i utrzymanie równowagi. - Dać uczniom możliwość wolnego wykonania każdego ćwiczenia przed wykonaniem go szybko. 	<ul style="list-style-type: none"> Kontrolować szybkość, aby zapewnić poprawne wykonanie ćwiczeń. Ramiona, plecy i ręce rozluźnione. Głowa tak nieruchomo, jak to możliwe. Zwróć uwagę, aby ćwiczenia były wykonywane z ciężarem ciała ulokowanym na przedniej części stóp. Jeżeli drabinka nie jest dostępna, wykorzystać liny lub narysować linie kredą na podłodze. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Zwiększyć tempo, jeżeli ćwiczenia wykonywane są poprawnie. 	<ul style="list-style-type: none"> Przestrzegać zasady, aby uczniowie czekali na swoją kolejkę i nie rozpoczęli ćwiczenia przed tym, jak zostanie ono zakończone przez poprzedniego ucznia.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Ćwiczenia mają być proste, stopniowo zwiększać tempo. 	

Lekcja 20: Gry taktyczne

Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)	Bezpieczeństwo
Gra zespołowa na połowie kortu (20 min) ▶ L20 - V2	<ul style="list-style-type: none"> Uczniowie podzieleni są na zespoły o mieszanych zdolnościach. Uczniowie rywalizują przeciwko przeciwnikom o podobnych zdolnościach, zdobywając punkty dla ich zespołu. Gra na połowie kortu. Uczniowie zdobywają 2 punkty za każdym razem, gdy wykonają zwycięskie uderzenie, przy którym lotka dotyka podłogi bez wcześniejszego dotknięcia przez przeciwnika. 	<ul style="list-style-type: none"> Krótkie gry pozwalające na rozegranie meczów z maksymalną liczbą przeciwników. Punkty wszystkich zawodników zliczane są na poczet ich wyniku. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Utrudnienie dla lepszych zawodników - np. przyznać ich przeciwnikom kilka punktów na początku gry; - zwiększać /zmniejszać rozmiar kortu; - zmniejszać wielkość punktowanego pola gry. 	<ul style="list-style-type: none"> Upewnić się, czy uczniowie są świadomi zasad bezpieczeństwa na korcie (np. nie przekraczają kortu podczas rozgrywania meczu itp.).
			<ul style="list-style-type: none"> ↓ <ul style="list-style-type: none"> Zmodyfikować kort dla uczniów z mniejszymi zdolnościami. 	
Pojedyncze gry zespołowe na połowie kortu (15 min) ▶ L20 - V3	<ul style="list-style-type: none"> Gra pojedyncza na połowie kortu- 3 uczniów przeciwko 3 uczniom. Zawodnik 1 rozpoczyna wymianę i schodzi na bok, zawodnik 2 odbija następne uderzenie i schodzi na bok, zawodnik 3 wchodzi na kort do trzeciego uderzenia i sekwencja powtarza się. Zawodnicy mogą wchodzić na kort tylko z linii końcowej i opuszczać kort tylko z boku. Przeciwna drużyna postępuje według tego samego systemu. 	<ul style="list-style-type: none"> Stawiaj zespołom zadania, które zmuszą ich do myślenia taktycznego. Zachęcać zespoły do pracy zespołowej oraz komunikacji między sobą. Wybierać zespoły według ich zdolności. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Grę prowadzić na całym korcie. 	<ul style="list-style-type: none"> Patrz powyżej.
			<ul style="list-style-type: none"> ↓ <ul style="list-style-type: none"> Zwiększać liczbę zawodników w zespołach. 	

Lekcja 20: Gry taktyczne

Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)		Bezpieczeństwo
Podsumowanie / wyciszenie się (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Nauczyciel powtarza główne punkty nauczania gier pojedynczych. • Grupa rozciąga się na podłodze. 	<ul style="list-style-type: none"> • Poprosić uczniów o zademonstrowanie ćwiczeń na rozciąganie i wyciszenie się. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ ↓ 	<ul style="list-style-type: none"> • Wykorzystać pytania. • Jeszcze raz powtórzyć ogólne podejścia taktyczne w grach pojedynczych. 	

Lekcja 21


Taktyki gier podwójnych

Cele nauczyciela	Cele ucznia
<p>Celem lekcji jest wprowadzenie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • podstawowych taktyk dla gier podwójnych; • pozycji przy serwie i returnie (odbiorze serwu). 	<p>Pod koniec lekcji uczniowie potrafią:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zademonstrować i wyjaśnić podstawowe atakujące i obronne ustawienie w grach podwójnych.
<p>Sprzęt</p> <ul style="list-style-type: none"> • rakiety, • lotki, • siatki do badmintona (lub substytut), • bramki / koła (lub inne cele). 	<p>Sytuacja dydaktyczna/ kontekst</p> <ul style="list-style-type: none"> • Najlepiej, gdy lekcja odbywa się wewnątrz - lecz możliwe jest przeprowadzenie jej na zewnątrz. Do tej lekcji potrzebna będzie siatka oraz kort do badmintona. Można narysować linie na podłodze/ ziemi. • Jeżeli bramki lub inne przedmioty nie są dostępne, można narysować cele bezpośrednio na podłodze/ziemi lub wykorzystać taśmę do przyklejenia jej na kortach.

Lekcja 21: Taktyki gier podwójnych

Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)	Bezpieczeństwo
Wprowadzenie (10 min)	Nauczyciel wyjaśnia główne punkty nauczania lekcji 21: <ul style="list-style-type: none"> • istota serwu oraz returnu; • podstawowe ustawienie zawodników w ataku i obronie; • istota pracy zespołowej w grach podwójnych; • powtarza podstawowe uderzenia używane w grach podwójnych. 	<ul style="list-style-type: none"> • Taktyka gry podwójnej zależy od podjęcia szybkiej decyzji opartej na świadomości: <ul style="list-style-type: none"> - Przestrzeni; - Siebie; - Przeciwnika; - Partnera. • Zawodnicy pomagają w prezentacji pozycji. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Ponieważ uczniowie zostali zapoznani z większością uderzeń na poprzednich lekcjach, poprosz ich o wyjaśnienie/ zademonstrowanie techniki serwu bekhendem oraz kluczowych punktów gier podwójnych. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zwrócić uwagę grupy na zachowanie bezpiecznej odległości podczas demonstrowania.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> • Nauczyciel powtarza kluczowe uderzenia gier podwójnych, wliczając serwowanie. 	
Powtórzenie serwu bekhendowego (10 min) ▶ L21 - V1	<ul style="list-style-type: none"> • Uczniowie w parach ćwiczą krótki serw bekhendem, próbując trafić lotkę w bramkę / koło (lub inny cel na podłodze). 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczniowie ćwiczą w parach. • Trzymają raketę chwytem rozluźnionym. • Lotkę uderzają z ręki. • Jeżeli uczniowie wykonują uderzenia poprawnie, może być wprowadzony return (odbiór serwu) - jeden zawodnik serwujący, a drugi returnujący. Na sygnał nauczyciela zawodnicy zamieniają się rolami. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Jeżeli uczniowie wykonują ćwiczenie poprawnie, zmniejszyć cele / oraz umieścić linę lub sznurek parę centymetrów nad siatką, aby ćwiczyć trajektorię lotu serwisu (lub użyć ramienia partnera). 	<ul style="list-style-type: none"> • Przy ćwiczeniu returnów (odbioru serwu), upewnić się, że na korcie nie ma lotek.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> • Skupić się na poprawnej technice serwowania. 	

Lekcja 21: Taktyki gier podwójnych

Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)	Bezpieczeństwo
Gra w środkowej i przedniej części kortu (20 min)  L21 - V2	<ul style="list-style-type: none"> Uczniowie ćwiczą w parach - na połowie kortu zawodnicy prowadzą wymianę płaskimi odbiciami ze środka kortu własnego na środek kortu współwiczającego. Przy nadarzającej się sposobności, jeden z nich przesuwa się do siatki i wykonuje atak. Drugi z pary przyjmuje wtedy pozycję defensywną. 	<ul style="list-style-type: none"> Rozpocząć powoli i stopniowo zwiększać tempo. Podczas przesuwania się w kierunku siatki, zawodnik atakujący trzyma raketę w górze - krótkie ruchy rakiety. W obronie - ugiąć kolana i obniżyć środek ciężkości oraz zwrócić uwagę na pozycję łokcia z przodu ciała. Zachęcaj do stosowania głównie chwytu bekhendowego w obronie. Jeżeli grupa jest duża, uczniowie oczekujący na swą kolej mogą ćwiczyć obronę, uderzając o ścianę (dobre ćwiczenie do ćwiczenia uderzeń defensywnych stosowanych w grze podwójnej). 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ Jeżeli wykonywane poprawnie, zwiększyć tempo. Można również wprowadzić lob oraz smecz, aby zwiększyć stopień trudności oraz dodać element rywalizacji np. punktowanie wygrywającego smeczu. (według uznania). 	<ul style="list-style-type: none"> Używać tylko jednej lotki.
			<ul style="list-style-type: none"> ↓ Jeżeli zbyt trudne, pozostać tylko przy grze na środku kortu, następnie przemieścić się do przedniej części kortu - atak / obrona i zmiana ról na sygnał nauczyciela. 	

Lekcja 21: Taktyki gier podwójnych

Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)	Bezpieczeństwo
Ustawienie w grach podwójnych (15 min) ▶ L21 - V3	<ul style="list-style-type: none"> Praca na sucho / bez lotki - 4 uczniów na jednym korcie z przypisanymi numerami 1 - 4. Po wywołaniu numeru przez nauczyciela, odpowiadający mu uczeń przemieszcza się do tylnej części kortu i ustawia w pozycji do smeczku. Jego partner przemieszcza się bliżej siatki, aby utworzyć pozycję atakującą, przeciwnicy zaś, przesuwają się na boki kortu, aby zająć pozycje defensywne - ustawienie obronne. Nauczyciel wywołuje inny numer a zawodnicy reagują analogicznie przyjmując prawidłowe ustawienie. 	<ul style="list-style-type: none"> W przypadku dużych grup, pary zmieniane są na korcie w regularnych odstępach czasowych. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Progresja ćwiczenia: szybsze przechodzenie do wymian. 	<ul style="list-style-type: none"> Bezpieczeństwo na korcie.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Niższa siatka. Skoncentrować się na podstawowych ustawieniach. 	
Podsumowanie / wyciszenie się (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Nauczyciel powtarza główne punkty nauczania lekcji 21- patrz kluczowe punkty nauczania. Grupa rozciąga się na podłodze. 	<ul style="list-style-type: none"> Patrz punkty nauczania powyżej. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Wykorzystać pytania, aby zachęcić uczniów do uczestnictwa i sprawdzić osiągnięcie celów. 	
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Nauczyciel powtarza główne punkty nauczania. 	

Lekcja 22

Gry taktyczne

Cele nauczyciela	Cele ucznia
<p>Celem lekcji jest wprowadzenie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gier podwójnych. 	<p>Pod koniec lekcji uczniowie potrafią:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zademonstrować ustawienie w ataku i obronie w grze podwójnej.
<p>Sprzęt</p> <ul style="list-style-type: none"> • rakiety, • lotki, • siatka do badmintona (lub coś zastępczo). 	<p>Sytuacja dydaktyczna/ kontekst</p> <ul style="list-style-type: none"> • Najlepiej, gdy lekcja odbywa się wewnątrz- lecz możliwe jest przeprowadzenie jej na zewnątrz. Do tej lekcji potrzebna będzie siatka oraz kort do badmintona. Można narysować linie na podłodze/ ziemi.


Lekcja 22: Gry taktyczne

Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)	Bezpieczeństwo	
Wprowadzenie (5 min)	Nauczyciel utrwała/powtarza główne punkty nauczania lekcji 21: <ul style="list-style-type: none"> • Podstawowe ustawienia w ataku i obronie. • Znaczenie gry zespołowej w grach podwójnych. • Podstawowe uderzenia wykorzystywane w grach podwójnych. 	<ul style="list-style-type: none"> • Patrz kluczowe punkty nauczania lekcji 21. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Uczniowie demonstrują podstawowe ustawienie w grach podwójnych i identyfikują uderzenia kluczowe. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utrzymać grupy w bezpiecznej odległości podczas demonstrowania.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Uczyć analizowania ustawienia w grach podwójnych oraz uderzeń kluczowych, wliczając serwowanie. 	
Gra w „kamień” (10 min) ▶ L22 - V1	<ul style="list-style-type: none"> • Gra biegowa - dobra dla zwiększania szybkości i czasu reakcji. • Uczniowie ustawiają się z rękoma z tyłu; jeden z nich dostaje mały kamyk od nauczyciela (tak, aby nie widzieli inni uczniowie). Uczeń z kamieniem decyduje, kiedy zacząć biec. Stara się dobiec na drugą stronę / linię mety (dystans określony przez nauczyciela) tak, aby inni go nie złapali. • Przegrany, uczeń z kamykiem lub reszta grupy, musi wykonać łatwe ćwiczenie na końcu kortu. • Kontynuować z następną drużyną po zakończeniu ćwiczenia przez pierwszy zespół. 	<ul style="list-style-type: none"> • Podzielić grupy według zdolności fizycznych. • Wykorzystać pomocników/uczników dających kamyki, aby umożliwić więcej niż jednej grupie pracę w tym samym czasie. • Utrzymać krótki dystans biegowy. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Zwiększać/ zmniejszać dystans. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utrzymać duży dystans między grupami.
			↓		

Lekcja 22: Gry taktyczne

Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)	Bezpieczeństwo	
Gra w środkowej części kortu 1 (10 min) ▶ L22 - V2	Prowadzić grę na połowie kortu 1 przeciwko 1: <ul style="list-style-type: none"> Przód oraz tył kortu (przed linią serwisową oraz za tylną linią serwu w grach podwójnych) są „autami”. Wymiany rozgrywane są jedynie w obszarze środkowym kortu; Rozpocząć niskim serwem bekhendowym i zachęcaj do gry płaskimi uderzeniami. 	<ul style="list-style-type: none"> Grać na czas lub punkty. Grać: „do góry lub w dół rzeki”. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Punkty zdobyte bezpośrednio liczone są podwójnie (lotka dotyka podłogi bez dotknięcia jej przez przeciwnika). 	<ul style="list-style-type: none"> Bezpieczeństwo na korcie.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Używać tylko serwów krótkich, aby zredukować niepewność. 	
Gra w środkowej części kortu 2 (15 min) ▶ L22 - V3	<ul style="list-style-type: none"> Jak powyżej, lecz gra na pełnym korcie z partnerem. 	<ul style="list-style-type: none"> Zawodnicy stoją na swych częściach kortu. Zachęcać do szybkiej płaskiej gry. Krótkie gry, aby rotować zawodników i zredukować ich czas oczekiwania. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Punkty zdobyte bezpośrednio liczone są podwójnie (lotka dotyka podłogi bez dotknięcia jej przez przeciwnika). 	<ul style="list-style-type: none"> Bezpieczeństwo na korcie.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Używać tylko serwów krótkich, aby zredukować niepewność. 	

Lekcja 22: Gry taktyczne

Faza / czas	Czynność	Główne punkty nauczania	Zmiany (↑ Trudniej, ↓ Łatwiej)	Bezpieczeństwo
<p>Ćwiczenia do gier podwójnych i prowadzenia gry (15 min)</p> <p> L22 - V4</p>	<ul style="list-style-type: none"> Wymiana rozpoczyna się niskim serwem bekhendem. Return grany lobem; serwujący ustawia się przy siatce, partner smeczuje, przeciwnik przyjmuje pozycję defensywną i używa bloku defensywnego. Zawodnik przy siatce gra loba i zawodnicy zmieniają ustawienie (lob - smecz - blok) Progresja - prowadzić regularną grę podwójną. 	<ul style="list-style-type: none"> Przypominać uczniom o zasadach gry. Utrwalać ustawienie w grze. Zachęcać do gry atakującej. Regularnie zmieniać pary. Ćwiczenie powinno być kooperatywne, aby zachęcać do wymian oraz ustawienia w grze podwójnej. 		<ul style="list-style-type: none"> Bezpieczeństwo na korcie.
<p>Podsumowanie / wyciszenie się (5 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Nauczyciel powtarza kluczowe zasady lekcji 21 i 22 -patrz kluczowe punkty nauczania. Grupa rozciąga się na podłodze. 	<ul style="list-style-type: none"> Patrz punkty nauczania powyżej. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> Wykorzystać pytania, aby zachęcić uczniów do uczestnictwa i sprawdzić osiągnięcie celów. <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> Nauczyciel powtarza punkty kluczowe. 	



