



Scenariusz jednodniowych warsztatów

Temat: Badminton w pigułce - zabawy i gry w edukacji wczesnoszkolnej	
Imię i nazwisko prowadzącego: Bożena Wołkowycka	
U - Umiejętności ruchowe: Prawidłowy chwyt forhendowy, uderzenia górne i dolne, serw.	
M - Motoryka: Szybkość, zwinność, orientacja przestrzenna, rytmizacja.	
W - Wiedza i zrozumienie: Zasady bezpiecznego poruszania się z rakieta, technika prawidłowego chwytu.	
MP - Motywacja i pewność siebie: Przełamywanie trudności przy nauce nowych elementów technicznych, budowanie relacji w grupie.	
ZC - Zachowania codzienne: Współpraca w grupie, dbałość o sprzęt.	
Segment projektu: nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej	Miejsce zajęć: Sala sportowa
Czas zajęć (min.) 45min	Liczba ćw. 16
Na początku i na końcu warsztatów zostanie przeprowadzona ocena kompetencji	
Wyposażenie/sprzęt: 16 raket, 16 lotek, 20 balonów, mobilna siatka, głośnik, mikrofon, grzybki, pacholki, tyczki	
Część wstępna lekcji	Uwagi organizacyjno-metodyczne/ewentualnie liczba powtórzeń/czas/ W,M,MP,ZC
<p>Wprowadzenie i motywacja do zajęć: Motywacja i omówienie celów warsztatu. Ten kurs wyposaży Cię w komplet narzędzi do prowadzenia atrakcyjnych zajęć, które dzieci pokochają od pierwszego uderzenia. Opracujesz gotowe scenariusze. Nauczysz się organizować gry i zabawy kształtujące koordynację</p> <p>Rozgrzewka Zabawa "Indiański berek". Wybrana osoba goni, po dotknięciu kolejna staje się berkiem. Przy 4 berkach osoba trafiona lotką w tułów staje w rozkroku.</p> <p>Ćwiczenia z lotkami</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wyrzut lotki w górę i chwyt oburącz w biegu. 2. Wyrzut w górę + krok dostawny. 3. Przekładanie lotki wokół tułowia + krok skrzyżny. 4. W parach: równoczesne rzuty (liczenie 1, 2, 3). 5. W parach: wyrzut tyłem nad głową lub między nogami do partnera. 	<p>Zbiórka w szeregu. W,MP</p> <p>Czas: 3'. Ustawienie: rozsyпка. Sprzęt: 3 lotki. M</p> <p>Szereg indywidualnie oraz pary twarzą do siebie. M, MP</p>



Część główna	
<p>Opis poszczególnych zabaw/gier/ćwiczeń</p> <ol style="list-style-type: none"> Nauka chwytu : Zapoznanie z rakieta – "witanie się" (przekładanie z lewej do prawej ręki) oraz krążenia rakiety wokół ciała z korektą chwytu forhendowego. Zabawy z balonami: <ul style="list-style-type: none"> Podbijanie balona w siadzie klęcznym, a następnie przejście do pozycji wysokiej. Uderzenia górne w parach oraz przez mobilną siatkę. Doskonalenie z lotką (Sceny 7-11): <ul style="list-style-type: none"> Podrzut i odbicie lotki dołem (lotka na koszyczku) oraz podbijanie lotki po upuszczeniu. Traf w ścianę: Próba serwu (dołem) oraz uderzenia typu <i>clear</i> (górną) do ściany. Gra właściwa: Uderzenia przez siatkę z nagrania/podania nauczyciela. 	<p>Szereg 5 powtórzeń. Sprzęt: 7 raket. W, MP</p> <p>Półkole i szeregi 5–10 powtórzeń. Sprzęt: rakiety i balony M,ZC Rozsyпка, szereg i rząd 5–10 powtórzeń. Sprzęt: rakiety, lotki, siatka W,M</p>
Część końcowa	
<p>Uspokojenie</p> <ol style="list-style-type: none"> Zabawa "Złap lotkę" – partner próbuje złapać lotki upuszczane z rąk partnera. "Utwórz pojazd" – współpraca w grupach 3-osobowych. Zabawy wyciszające: wahadło, kominiarz (siad skrzyżny), drabina. <p>Podsumowanie: Omówienie postępów, sprawdzenie prawidłowego chwytu rakiety, zachęcenie do samodzielnego doskonalenia poznanych elementów w domu, na podwórku. Radosne pożegnanie.</p>	<p>Czas: ok. 15' (4-5' na scenę). Ustawienie: pary, grupy, szereg. ZC, MP</p> <p>Zbiórka w szeregu. W, MP</p>