

Tok lekcji	Treść	Wskazówki metodyczno-organizacyjne
I część wstępna (12') 1. Czynności organizacyjne	Zbiórka na boisku, powitanie, kontrola obecności, sprawdzenie gotowości do ćwiczeń.	Dwuszereg.
2. Podanie zadań i ich motywacja	Podanie zadań lekcji, wyjaśnienie znaczenia, rozwijania cech motorycznych w czasie gry w badmintona.	Przygotowanie do świadomego i aktywnego udziału w lekcji.
3. Zabawa ożywiająca	Zabawa berek. Jeden uczeń goniący ma zadanie złapać pozostałych uczniów poprzez dotknięcie ich rakieta do badmintona.	Nauczyciel zwraca uwagę na bezpieczeństwo.
4. Ćwiczenia kształtujące i przygotowujące organizm do realizacji zadań	1. Ćwiczenia RR: Trucht dookoła sali z jednoczesnym krążeniem ramion w przód, w tył, na przemian i łącznie. 2. Ćwiczenia NN: Krok odstawno - dostawny twarzą i plecami do środka koła. 3. Ćwiczenia T: Skłony w przód z pogłębieniem Rozkrok – skrętoskłony w prawą lewą stronę z dotknięciem stóp.	Nauczyciel dba o prawidłowe wykonanie ćwiczeń podczas rozgrzewki
II Część główna (25') Odbijanie balonu	Uczniowie podbijają balon w miejscu i w ruchu tak żeby nie spadł na ziemię.	Uczniowie muszą wyczuć balon, aby mieć nad nim kontrolę.
Gra z prowadzeniem wymian balonem – wyścigi rzędów	Uczniowie pracują w zespołach. Ustawić uczniów w jednym końcu sali. 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 uczeń przekazuje balon następnej osobie w swoim zespole.	Uczniowie muszą wyczuć balon, aby mieć nad nim kontrolę, zamiast używać jedynie silnych odbić.

<p>Chwył bekhendowy, ćwiczonia z balonem.</p>	<p>Nauczyciel demonstruje chwył bekhendowy. Ćwiczonia z balonem, dzieci utrzymuj balon w powietrzu, strona zewnętrzna dłoni porusza się z dołu do góry i jest odsunięta od ciała.</p>	<p>Zwrócił uwagę na prawidłowy chwył bekhendowy. Strona zewnętrzna dłoni, porusza się z dołu do góry i jest odsunięta od ciała. Nie ma potrzeby korzystał z siatek.</p>
<p>Forhend podstawowy(V) chwył z balonem.</p>	<p>Nauczyciel demonstruje podstawowy chwył (V). praca z balonem, dzieci utrzymuj balon w powietrzu chwytem podstawowym.</p>	<p>Palce szeroko rozstawione, uderzył balon z przodu ciała, sprawdził czy jest kształt v pomiędu kciukiem i palcem wskazującym. Nie ma potrzeby używał siatek.</p>
<p>Zmiana chwytu z balonem.</p>	<p>Nauczyciel demonstruje zmianę chwytów. Dzieci utrzymuj balon w powietrzu trzy razy chwytem na kciuk, a następnie trzy razy chwytem podstawowym.</p>	<p>Zmiana chwytu po trzech uderzeniach, następnie po dwóch, a następnie dowolne zmiany pomiędu dwoma chwytami. Ręka porusza się w kierunku balona.</p>
<p>Częł końcowa (8') Uspokojenie organizmu, ćwiczonia oddechowe, rozluźniające.</p>	<p>Uczniowie siadają na podłodze i omawiają lekcję. Nauczyciel omawia główne punkty lekcji.</p>	<p>Chwył bekhendowy i forhendowy ponownie zademonstrował. Za pomocą pytań kontrolnych sprawdził osiągnięcia celów lekcji.</p>