



## Innowacja pedagogiczna z wychowania fizycznego o profilu badminton dla kl. IV – VI

### „ Młody Badmintonista”

PUBLICZNA SZKOŁA PODSTAWOWA

W .....

**Miejsce realizacji:**

**Adres szkoły, nr tel, e – mail:**

**Opracowanie;** Zbigniew Wojciechowski, Adam Załęski, Jarosław Suwała.

**Osoba wdrażająca innowację:**

**Termin realizacji :**

## **Wstęp**

Ruch przynosi szereg korzystnych zmian fizjologiczno -funkcjonalnych w organizmie młodego człowieka. Ćwiczyć może każdy i w każdym wieku można rozpocząć naukę gry w badminton. Im wcześniej to zrobimy, tym lepiej, zwłaszcza, że ruch stanowi jeden z najważniejszych czynników w systemie wychowania fizycznego dzieci i młodzieży. Jest podstawą rozwoju kierunkowych uzdolnień sportowych. Ćwicząc hartujemy ciało, wzmacniamy mięśnie i stawy, doskonalimy układ krążenia i oddychania. Umiejętność ćwiczenia zwiększa nasze zdrowie, samopoczucie. Uzasadnienie celowości nauczania ćwiczenia poprzez uprawianie badmintonu dzieci stanowi troskę o ich zdrowie, właściwe wychowanie obywatelskie i odpowiedzialność za zdrowie i życie innych, zapewnienie możliwości form rekreacji, a w razie potrzeby i rehabilitacji. Wymieniony wyżej walory umiejętności gry w badminton, a także zwiększająca się liczba boisk do badmintonu w salach sportowych, skłaniają do podejmowania intensywnych działań o zapewnienie każdemu dziecku możliwości jej posiadania.

### **2. Koncepcja i ogólna charakterystyka innowacji pedagogicznej.**

Powodem napisania tej innowacji pedagogicznej jest brak treści zawierających elementy nauki gry w badminton w programach nauczania wychowania fizycznego w klasach IV-VI. Innowacja pedagogiczna ma na celu wdrożenie treści z wychowania fizycznego ukierunkowane na naukę gry w badminton w klasach IV – VI. W innowacji oprócz treści zawartych w podstawie programowej z wychowania fizycznego dla nauczania w szkole podstawowej znajdują się dodatkowe, specjalistyczne treści kształcenia charakterystyczne dla nauki gry w badminton.

Zasady oceniania i promowania uczniów zgodne są ze szkolnym systemem oceniania.

Liczba godzin przeznaczonych na realizację programu w klasie IV to 3 godziny lekcyjne tygodniowo na sali gimnastycznej. W klasie V i VI – 4 – 5 godzin tygodniowo zajęć na kortach badmintonowych. Zajęcia będą odbywać się na sali gimnastycznej z kortami.

### **3 .Cele ogólne.**

Poznawanie przez uczniów świata, ludzi i samego siebie poprzez formę ruchową jaką jest badminton rozumiany jako wychowanie i kształtowanie postaw i nawyków ucznia takich jak: odpowiedzialność za siebie i innych, panowanie nad emocjami, poczucie własnej wartości. Nabywanie podstawowych umiejętności ruchowych wpływających na zdolności motoryczne, które będą niezbędne do rozwoju fizycznego, intelektualnego i emocjonalnego.

#### **3.1 Cele edukacyjne:**

- Wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego uczniów,
- Rozwijanie i doskonalenie sprawności ruchowej i tężyzny fizycznej uczniów,
- Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych,
- Rozwijanie zainteresowań oraz eksponowanie uzdolnień ruchowych w grze w badminton,
- Wyposażenie ucznia w zasób umiejętności ruchowych, utylitarnych i sportowych oraz w niezbędny zasób wiedzy o korzyściach wynikających z uprawiania badminton,
- Zdobycie wiadomości jak bezpiecznie korzystać z gry w badminton,

- Hartowanie organizmu i zapobieganie wadom postawy.
- Rozwój zainteresowań,
- Możliwość odkrywania swoich talentów,
- Pozyteczne spędzanie czasu,
- Możliwość samorealizacji,
- Twórczy rozwój,
- Szansa dla wszystkich uczniów,
- Realizacja swoich pasji,
- Zaszczepienie pasji uczniom,
- Satysfakcja i zadowolenie z pracy.

### **3.2. Cele wychowawcze:**

- Kształtowanie pozytywnych postaw wobec aktywności ruchowej, sprawności fizycznej i zdrowia,
- Kształtowanie pozytywnych postaw wobec uczciwej rywalizacji sportowej,
- Kształtowanie pozytywnych postaw wobec dążenia do osiągnięcia sukcesu i zwycięstwa w oparciu o poszanowanie przeciwnika,
- Kształtowanie poszanowania dla zasad, reguł i regulaminów,
- Kształtowanie wrażliwości i zrozumienia dla możliwości i ograniczeń innych,
- Kształtowanie potrzeby i umiejętności udzielania pomocy i wsparcia innym,
- Kształtowanie pozytywnych postaw wobec potrzeby dążenia do doskonalenia i poszerzania własnych umiejętności, wiedzy i sprawności fizycznej oraz samokontroli i samooceny osiągnięć.
- Zapoznanie uczniów z podstawowymi zasadami bezpieczeństwa w czasie gry na korcie,
- Tworzenie warunków do kształtowania nawyków zdrowego stylu życia.

### **3.3. Zadania i szanse dla szkoły:**

- Zapewnienie warunków do prowadzenia nauki gry w badmintona oraz wykwalifikowanej kadry nauczycieli,
- Tworzenie warunków do doskonalenia umiejętności gry w badmintona i podnoszenia sprawności psychofizycznej uczniów.
- Wyższa jakość,
- Poszerzenie oferty edukacyjnej,
- Lepsza współpraca z rodzicami i środowiskiem,
- Pozyskiwanie partnerów i sojuszników,
- Promocja szkoły i gminy,
- Przykłady dobrej praktyki

### **3.4. Cele sportowe :**

- Lekcje mają zapewnić dzieciom o różnych zdolnościach doznanie pozytywnych wrażeń dotyczących badmintona oraz możliwość odnoszenia sukcesu.
- Każda lekcja łączy ćwiczenia fizyczne z nabywaniem podstawowych elementów techniki badmintona
- obejmuje podstawowe umiejętności z zakresu badmintona;
- zapewnia początkującym na każdym poziomie umiejętności pierwsze pozytywne doświadczenie z badmintonem.
- Wszechstronny rozwój cech motoryki i koordynacji ruchowej,

- Systematyczność uczestnictwa w zajęciach treningowych,
- Nauka i doskonalenie elementów technicznych w zakresie gry w badminton, a
- Kształtowanie zasad „fair play”
- Kształcenie sportowo uzdolnione dzieci i przygotowanie ich na starty w zawodach i turniejach.

### 3.5. Przewidywane efekty.

- Zajęcia z badmintonu wykształcą świadomość własnego ciała
- Wzmocni koordynację wzrokowo – ruchową
- Usprawni całe ciało, podniesie tężyznę fizyczną, wpłynie na harmonijny rozwój
- Wykształci orientację w przestrzeni
- Umożliwi przeżywanie sukcesu i satysfakcji z własnej pracy
- Rozwinie zainteresowania uczniów
- Zmieni styl i sposób spędzania wolnego czasu
- Podniesie sprawność fizyczną uczniów
- Zdecydowanie poprawi jakość gry w badminton.

### 3.6. Elastyczność programu.

Materiały dydaktyczne programu mają charakter elastyczny, 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.

Materiały dydaktyczne programu, dzięki swej elastyczności, mogą być dopasowane - w zależności od doświadczenia i możliwości nauczycieli oraz umiejętności (elementy fizyczne badmintonu) uczniów.

Istnieje wiele opcji realizowania programu. Obejmują one:

- sugerowanie różnicowania ćwiczeń, aby uczynić je bardziej lub mniej trudnymi;
- różnicowanie długości czasu trwania elementów fizycznych, technicznych, współzawodnictwa podczas lekcji / lub dla określonego ćwiczenia w ramach lekcji;
- układanie planów lekcji uwzględniających własne warunki nauczania, wykorzystując pomysły i treści planów lekcji;
- kreowanie nowych lekcji kładących nacisk na elementy fizyczne, techniczne lub współzawodnictwo przy jednoczesnym zachowaniu zasadniczych treści uczenia oraz zabawy;

powtarzanie lekcji i ćwiczeń tam, gdzie wymagają tego potrzeby poszczególnych dzieci lub grup.

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;
- powtarzaniu ćwiczeń z lekcji wprowadzających, aby dać dzieciom więcej czasu

na ćwiczenia umiejętności podstawowych;

- wykorzystywaniu ćwiczeń z różnych lekcji, aby stworzyć własne lekcje.
- zabawowy rodzaj zajęć dla podniesienia sprawności motorycznych oraz ogólna rozgrzewka dopasowana do treści lekcji.
- Istnieją pewne ćwiczenia w fizycznej części lekcji, które potrzebują "wstępnej rozgrzewki", ponieważ wymagają one od uczniów pracy z maksymalną szybkością i zwinnością.
- w związku z tym, należy przeprowadzić z uczniami 3-4 minutową rozgrzewkę ogólną z bieganiem i ćwiczeniami gibkości. Patrz plan lekcji.

### 3.6. Podsumowanie sesji szkoleniowej.

Po każdym tygodniu / dniu / szkolenia podsumuj odbyte zajęcia np.: – jak Ci poszło?

<b>Cele</b>		Czy udało Ci się przekazać wiadomości, które zaplanowałeś? Czy osiągnąłeś swoje cele szkoleniowe?
<b>Aktywność</b>		Na ile aktywni i zaangażowani w szkolenie byli uczniowie?
<b>Różnorodność</b>		Czy podczas szkolenia wykorzystałeś różne metody nauczania i różnorodne materiały szkoleniowe?
<b>Zainteresowanie</b>	-	Czy szkolenie było interesujące dla uczniów?
<b>Sukces</b>	-	Czy uczniowie osiągnęli sukces w trakcie szkolenia ?
<b>Następny raz</b>	-	Co zrobiłbyś inaczej podczas następnego szkolenia?

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

### 4. Nabór na zajęcia z badmintonu w klasie IV z innowacją pedagogiczną.

Warunkiem przyjęcia ucznia na innowację pedagogiczną z badmintonu do klasy I V jest: – bardzo dobry stan zdrowia potwierdzony badaniami lekarskimi ( zaświadczenie ), – – pisemna zgoda rodziców/opiekunów prawnych.

Zapisy na zajęcia w klasie IV odbywać się będzie w terminie wyznaczonym przez Dyrektora szkoły według zasady powszechnej dostępności i dobrowolności. W celu zakwalifikowania do odpowiedniej grupy sprawnościowej można przeprowadzić test sprawności fizycznej

Proponowany opis prób testu sprawności fizycznej i kryteria punktacji Test sprawnościowy składa się z następujących prób:

1. Próba gibkości .
2. Próba mocy – skok w dal z miejsca z odbicia obunóż.

### 3. Próba zwinności i szybkości – bieg wahadłowy 4 x 10 m

Ad. 1. Próba gibkości – z siadu klęcznego opad tułowia w tył do leżenia. Próba odbywa się na sali gimnastycznej. Dziecko wykonuje 1 próbę. Próbę uważa się za zaliczoną jeżeli ćwiczący dotknie plecami podłoża.

Ad. 2. Próba mocy – skok w dal z miejsca z odbicia obunóż z wyznaczonej linii. Próba odbywa się na sali gimnastycznej lub boisku szkolnym. Uczestnik wykonuje 2 próby z pomiarem odległości w 4 centymetrach. Nie wolno przekroczyć przy odbiciu obunóż linii początkowej, lądując można się podeprzeć rękoma ale nie wolno oderwać stóp od podłoża przed dokonaniem pomiaru. Odległość skoku mierzona jest od linii początkowej do piąty stopy bliższej linii początkowej. Zaliczany jest lepszy wynik.

Ad. 3. Próba zwinności i szybkości – bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m. Na sygnał „na miejsce” dziecko staje na linii startu, na sygnał dźwiękowy ( gwizdek ) biegnie do drugiej wyznaczonej linii odległej od linii startu o 10 m i obiega stojący na tej linii pacholek po czym wraca na linię startu i również obiega stojący tam pacholek. W ten sposób ćwiczący pokonuje ten odcinek 4 razy. Dziecko wykonuje próbę 1 raz z pomiarem czasu, czas mierzony jest z dokładnością co do 0,1 s.

Wykaz prób sprawności ogólnej w ramach testu sprawności fizycznej do klasy z innowacją pedagogiczną o profilu badminton.

Lp. Nazwa próby Miara jakości Punktacja 1. Z siadu klęcznego opad tułowia w tył do leżenia Plecy dotykają podłoża - 6 pkt.

2. Skok w dal z miejsca 125 cm – 6pkt, 120 cm- 5 pkt, 115 cm- 4 pkt, 110 cm – 3 pkt, 105 cm – 2 pkt, 100 cm – 1 pkt.

3. Bieg wahadłowy 4 x 10 m : 12,55-12,65 s – 6 pkt, 12,66-12,79 s – 5 pkt, 12,80-12,90 s- 4pkt. 12,91-13,00 s – 3 pkt, 13,01-13,10 s- 2 pkt, 13,11-13,20 s- 1 pkt.

Po zakończeniu testu sprawności fizycznej następuje zsumowanie uzyskanych punktów przez poszczególnych kandydatów.

## 4.1. Ogólny plan pracy innowacji pedagogicznej – badminton

dla klas IV, V i VI.

Dział	Blok tematyczny	Liczba godzin		
		Klasa IV	Klasa V	Klasa VI
I	Diagnoza sprawności fizycznej	3	3	3
II	Gry i zabawy z elementami badmintona	10	5	5
III	Kształtowanie cech motorycznych	8	10	12

IV	Nauka techniki uderzeń i pracy nóg	64	18	6
V	Doskonalenie techniki uderzeń i pracy nóg	0	52	12
VI	Zagrywki techniczne	0	0	24
VII	Zagrywki techniczno-taktyczne	0	0	12
VIII	Doskonalenie poznanych elementów technicznych w grze	5	4	6
IX	Mini-turnieje badmintona	6	4	6
X	Kształtowanie umiejętności w grach podwójnych	0	0	10
	Razem planowanych godzin	96	96	96
	Łącznie liczba godzin w ciągu trzech lat	288		

#### 4.2. Materiał nauczania i program osiągnięcia celów – kl. IV.

Plan pracy związany z innowacją pedagogiczną z zakresu badmintona

#### Klasa IV

Lp.	Temat lekcji	Ilość godzin	Efekty realizacji
1.	Diagnoza sprawności fizycznej.	3	Poprzez Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej uczeń oceniany jest pod kątem szybkości, skoczności, wytrzymałości, siły dłoni, siły rąk i barków, zwinności, siły mięśni brzucha oraz gibkości.
2.	Gry i zabawy z elementami badmintona.	10	Uczeń poznaje gry i zabawy, które kształtują podstawowe elementy techniczne występujące w badmintonie. Uczeń potrafi współdziałać w grupie podczas zadań we współzawodnictwie. Uczeń w trakcie tych gier poznaje uchwyt rakiety występujące w badmintonie oraz sposób przemieszczania się po boisku badmintonowym.
3.	Kształtowanie podstawowych cech motorycznych.	8	Uczeń poznaje ćwiczenia i rozwija cechy motoryczne tj. szybkość, zwrotność, skoczność, koordynacja wzrokowo-ruchowa.
4.	Nauka uderzenia i pracy – netshot forhand.	4	Uczeń potrafi wykonać uderzenie netshot forhand wraz z naskokiem i pracą nóg do tego uderzenia zaczynając z punktu centralnego boiska badmintonowego.
5.	Nauka uderzenia i pracy nóg – netshot backhand.	4	Uczeń potrafi wykonać uderzenie netshot backhand wraz z naskokiem i pracą nóg do tego

			uderzenia zaczynając z punktu centralnego boiska badmintonowego.
6.	Nauka serwu krótkiego (backhandowego).	2	Uczeń potrafi wykonać serw krótki (backhandowy). Element techniczny wykonuje bez błędów regulaminowych.
7.	Nauka uderzenia i pracy nóg – lob backhand.	4	Uczeń potrafi wykonać uderzenie lob backhand wraz z naskokiem i pracą nóg do tego uderzenia zaczynając z punktu centralnego boiska badmintonowego.
8.	Nauka serwu długiego (forhandowego).	2	Uczeń potrafi wykonać serw długi (forhandowy). Element techniczny wykonuje bez błędów regulaminowych.
9.	Nauka uderzenia i pracy nóg – zbiecie backhand.	4	Uczeń potrafi wykonać uderzenie zbiecie backhand wraz z naskokiem i pracą nóg do tego uderzenia zaczynając z punktu centralnego boiska badmintonowego.
10.	Nauka uderzenia i pracy nóg – płaska forhand.	3	Uczeń potrafi wykonać uderzenie płaska forhand wraz z naskokiem i pracą nóg do tego uderzenia zaczynając z punktu centralnego boiska badmintonowego.
11.	Nauka uderzenia i pracy nóg – płaska backhand.	3	Uczeń potrafi wykonać uderzenie płaska backhand wraz z naskokiem i pracą nóg do tego uderzenia zaczynając z punktu centralnego boiska badmintonowego.
12.	Nauka uderzenia i pracy nóg – obrona forhand.	3	Uczeń potrafi wykonać uderzenie obrona forhand wraz z naskokiem i pracą nóg do tego uderzenia zaczynając z punktu centralnego boiska badmintonowego.
13.	Nauka uderzenia i pracy nóg – obrona backhand.	3	Uczeń potrafi wykonać uderzenie obrona backhand wraz z naskokiem i pracą nóg do tego uderzenia zaczynając z punktu centralnego boiska badmintonowego.
14.	Nauka uderzenia i pracy nóg – klir forhand (strona forhandowa).	6	Uczeń potrafi wykonać uderzenie klir forhand ze strony forhandowej wraz z naskokiem i pracą nóg do tego uderzenia zaczynając z punktu centralnego boiska badmintonowego.
15.	Nauka uderzenia i pracy nóg – drop forhand (strona forhandowa).	6	Uczeń potrafi wykonać uderzenie drop forhand ze strony forhandowej wraz z naskokiem i pracą nóg do tego uderzenia zaczynając z punktu centralnego boiska badmintonowego.
16.	Nauka uderzenia i pracy nóg – klir forhand (strona backhandowa).	6	Uczeń potrafi wykonać uderzenie klir forhand ze strony backhandowej wraz z naskokiem i pracą nóg do tego uderzenia zaczynając z punktu centralnego boiska badmintonowego.
17.	Nauka uderzenia i pracy nóg – drop forhand (strona backhandowa).	6	Uczeń potrafi wykonać uderzenie drop forhand ze strony backhandowej wraz z naskokiem i pracą nóg do tego uderzenia zaczynając z punktu centralnego boiska badmintonowego.
18.	Nauka uderzenia i pracy nóg – zbiecie forhand.	4	Uczeń potrafi wykonać uderzenie zbiecie forhand wraz z naskokiem i pracą nóg do tego uderzenia zaczynając z punktu centralnego boiska



			badmintonowego.
19.	Nauka uderzenia i pracy nóg – lob forhand.	4	Uczeń potrafi wykonać uderzenie lob forhand wraz z naskokiem i pracą nóg do tego uderzenia zaczynając z punktu centralnego boiska badmintonowego.
20.	Doskonalenie umiejętności wykorzystania poznanych elementów technicznych w grze.	5	Uczeń kształtuje umiejętność wykorzystania poznanych elementów technicznych i umiejętności ruchowych w aktywności ruchowej. Potrafi wykorzystać poznane elementy techniczne w rywalizacji sportowej.
21.	Mini-turnieje badmintona.	6	Uczeń rozwija swoje umiejętności organizacyjne oraz umiejętności wykorzystania poznanych elementów technicznych w grze. Poprzez aspekt rywalizacji uczy się wygrywania, przegrywania oraz poznaje i stosuje zasadę fair play.

#### 4.2.1 Umiejętności - uczeń potrafi:

Przeprowadzić samodzielnie rozgrzewkę
Uderzać i stosować – netshot forhand.
Uderzać i stosować – netshot backhand.
Uderzać i stosować – lob forhand.
Uderzać i stosować – lob backhand.
Uderzać i stosować – zbiecie forhand.
Uderzać i stosować – zbiecie backhand.
Uderzać i stosować – płaska forhand.
Uderzać i stosować – płaska backhand.
Uderzać i stosować – obrona forhand.
Uderzać i stosować – obrona backhand.
Uderzać i stosować – klir forhand (strona forhandowa).
Uderzać i stosować – drop forhand (strona forhandowa).
Uderzać i stosować – klir forhand (strona backhandowa).
Uderzać i stosować – drop forhand (strona backhandowa).
Nauka serwu długiego (forhandowego).
Nauka serwu krótkiego (backhandowego).

#### 4.2.2. Podsumowanie działań.

Oprócz umiejętności technicznych, które potrzebne są do trenowania badmintona, wyróżnia się również ogólne cechy motoryczne, które są bardzo ważne dla rozwoju fizycznego oraz uprawiania sportu w ogóle.

Zdolność ruchowa zawsze zależy od najlepszego połączenia **szybkości** oraz **kontroli**.

Ruchy ramion (rzucanie oraz chwytywanie), jak również praca nóg (wyskok, lądowanie, start, sprint i zatrzymanie) wymagają dużo elastyczności oraz maksymalnej kontroli.

Aby poprawić kontrolę, zawodnicy badmintona potrzebują dobrej równowagi i stabilności ogólnej,

które są zasadniczymi elementami dla wielu sportów.

W badmintonie istnieje połączenie elementów fizycznych z wielu sportów, lecz badminton ma swój własny, unikalny charakter.

Należy zauważyć, że możliwe jest selekcjonowanie ćwiczeń, które wpłyną będą korzystnie na rozwój indywidualny. Wybrane ćwiczenie może być doskonalone przez samego ucznia bez określonego sprzętu i bez związku z sytuacją lekcyjną, przez dzieci, które zainteresowane są rozwijaniem umiejętności na wyższym poziomie.

## 5.1. Materiał nauczania i program osiągnięcia celów – kl. V.

### Plan pracy związany z innowacją pedagogiczną z zakresu badmintonu

#### Klasa V

Lp.	Temat lekcji	Ilość godzin	Efekty realizacji
1.	Diagnoza sprawności fizycznej.	3	Poprzez Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej uczeń oceniany jest pod kątem szybkości, skoczności, wytrzymałości, siły dłoni, siły rąk i barków, zwinności, siły mięśni brzucha oraz gibkości.
2.	Gry i zabawy z elementami badmintonu.	5	Uczeń poznaje gry i zabawy, które kształtują podstawowe elementy techniczne występujące w badmintonie. Uczeń potrafi współdziałać w grupie podczas zadań we współzawodnictwie. Uczeń w trakcie tych gier poznaje uchwyty rakiety występujące w badmintonie oraz sposób przemieszczania się po boisku badmintonowym.
3.	Kształtowanie podstawowych cech motorycznych.	10	Uczeń poznaje ćwiczenia i rozwija cechy motoryczne tj. szybkość, zwrotność, skoczność, koordynacja wzrokowo-ruchowa.
4.	Nauka uderzenia i pracy nóg – blok forhand.	3	Uczeń potrafi wykonać uderzenie blok forhand wraz z naskokiem i pracą nóg do tego uderzenia zaczynając z punktu centralnego boiska badmintonowego.
5.	Nauka uderzenia i pracy nóg – blok backhand.	3	Uczeń potrafi wykonać uderzenie blok backhand wraz z naskokiem i pracą nóg do tego uderzenia zaczynając z punktu centralnego boiska badmintonowego.
6.	Nauka uderzenia i pracy nóg – smecz forhand (strona forhandowa).	6	Uczeń potrafi wykonać uderzenie smecz forhand ze strony forhandowej wraz z naskokiem i pracą nóg do tego uderzenia zaczynając z punktu centralnego boiska badmintonowego.
7.	Nauka uderzenia i pracy nóg – smecz forhand (strona backhandowa).	6	Uczeń potrafi wykonać uderzenie smecz forhand ze strony backhandowej wraz z naskokiem i pracą nóg do tego uderzenia zaczynając z punktu centralnego boiska badmintonowego.
8.	Doskonalenie uderzenia i pracy	4	Uczeń potrafi wykonać uderzenie netshot forhand

	nóg – netshot forhand.		wraz z naskokiem i pracą nóg do tego uderzenia zaczynając z punktu centralnego w połączeniu z innymi poznanymi elementami technicznymi. Uczeń potrafi wykonać uderzenie netshot forhand, wrócić do punktu centralnego boiska i wykonać kolejny, inny element techniczny.
9.	Doskonalenie uderzenia i pracy nóg – netshot backhand.	4	Uczeń potrafi wykonać uderzenie netshot backhand wraz z naskokiem i pracą nóg do tego uderzenia zaczynając z punktu centralnego w połączeniu z innymi poznanymi elementami technicznymi. Uczeń potrafi wykonać uderzenie netshot backhand, wrócić do punktu centralnego boiska i wykonać kolejny, inny element techniczny.
10.	Doskonalenie uderzenia i pracy nóg – lob forhand.	4	Uczeń potrafi wykonać uderzenie lob forhand wraz z naskokiem i pracą nóg do tego uderzenia zaczynając z punktu centralnego w połączeniu z innymi poznanymi elementami technicznymi. Uczeń potrafi wykonać uderzenie lob forhand, wrócić do punktu centralnego boiska i wykonać kolejny, inny element techniczny.
11.	Doskonalenie uderzenia i pracy nóg – lob backhand.	4	Uczeń potrafi wykonać uderzenie lob backhand wraz z naskokiem i pracą nóg do tego uderzenia zaczynając z punktu centralnego w połączeniu z innymi poznanymi elementami technicznymi. Uczeń potrafi wykonać uderzenie lob backhand, wrócić do punktu centralnego boiska i wykonać kolejny, inny element techniczny.
12.	Doskonalenie uderzenia i pracy nóg – zbiecie forhand.	4	Uczeń potrafi wykonać uderzenie zbiecie forhand wraz z naskokiem i pracą nóg do tego uderzenia zaczynając z punktu centralnego w połączeniu z innymi poznanymi elementami technicznymi. Uczeń potrafi wykonać uderzenie zbiecie forhand, wrócić do punktu centralnego boiska i wykonać kolejny, inny element techniczny.
13.	Doskonalenie uderzenia i pracy nóg – zbiecie backhand.	4	Uczeń potrafi wykonać uderzenie zbiecie backhand wraz z naskokiem i pracą nóg do tego uderzenia zaczynając z punktu centralnego w połączeniu z innymi poznanymi elementami technicznymi. Uczeń potrafi wykonać uderzenie zbiecie backhand, wrócić do punktu centralnego boiska i wykonać kolejny, inny element techniczny.
14.	Doskonalenie uderzenia i pracy nóg – płaska forhand.	3	Uczeń potrafi wykonać uderzenie płaska forhand wraz z naskokiem i pracą nóg do tego uderzenia zaczynając z punktu centralnego w połączeniu z innymi poznanymi elementami technicznymi. Uczeń potrafi wykonać uderzenie płaska forhand, wrócić do punktu centralnego boiska i wykonać kolejny, inny element techniczny.
15.	Doskonalenie uderzenia i pracy nóg – płaska backhand.	3	Uczeń potrafi wykonać uderzenie płaska backhand wraz z naskokiem i pracą nóg do tego

			uderzenia zaczynając z punktu centralnego w połączeniu z innymi poznanymi elementami technicznymi. Uczeń potrafi wykonać uderzenie płaska backhand, wrócić do punktu centralnego boiska i wykonać kolejny, inny element techniczny.
16.	Doskonalenie uderzenia i pracy nóg – obrona forhand.	3	Uczeń potrafi wykonać uderzenie obrona forhand wraz z naskokiem i pracą nóg do tego uderzenia zaczynając z punktu centralnego w połączeniu z innymi poznanymi elementami technicznymi. Uczeń potrafi wykonać uderzenie obrona forhand, wrócić do punktu centralnego boiska i wykonać kolejny, inny element techniczny.
17.	Doskonalenie uderzenia i pracy nóg – obrona backhand.	3	Uczeń potrafi wykonać uderzenie obrona backhand wraz z naskokiem i pracą nóg do tego uderzenia zaczynając z punktu centralnego w połączeniu z innymi poznanymi elementami technicznymi. Uczeń potrafi wykonać uderzenie obrona backhand, wrócić do punktu centralnego boiska i wykonać kolejny, inny element techniczny.
18.	Doskonalenie uderzenia i pracy nóg – klir forhand (strona forhandowa).	4	Uczeń potrafi wykonać uderzenie klir forhand (strona forhandowa) wraz z naskokiem i pracą nóg do tego uderzenia zaczynając z punktu centralnego w połączeniu z innymi poznanymi elementami technicznymi. Uczeń potrafi wykonać uderzenie klir forhand (strona forhandowa), wrócić do punktu centralnego boiska i wykonać kolejny, inny element techniczny.
19.	Doskonalenie uderzenia i pracy nóg – drop forhand (strona forhandowa).	4	Uczeń potrafi wykonać uderzenie drop forhand (strona forhandowa) wraz z naskokiem i pracą nóg do tego uderzenia zaczynając z punktu centralnego w połączeniu z innymi poznanymi elementami technicznymi. Uczeń potrafi wykonać uderzenie drop forhand (strona forhandowa), wrócić do punktu centralnego boiska i wykonać kolejny, inny element techniczny.
20.	Doskonalenie uderzenia i pracy nóg – klir forhand (strona backhandowa).	4	Uczeń potrafi wykonać uderzenie klir forhand (strona backhandowa) wraz z naskokiem i pracą nóg do tego uderzenia zaczynając z punktu centralnego w połączeniu z innymi poznanymi elementami technicznymi. Uczeń potrafi wykonać uderzenie klir forhand (strona backhandowa), wrócić do punktu centralnego boiska i wykonać kolejny, inny element techniczny.
21.	Doskonalenie uderzenia i pracy nóg – drop forhand (strona backhandowa).	4	Uczeń potrafi wykonać uderzenie drop forhand (strona backhandowa) wraz z naskokiem i pracą nóg do tego uderzenia zaczynając z punktu centralnego w połączeniu z innymi poznanymi elementami technicznymi. Uczeń potrafi wykonać uderzenie drop forhand (strona backhandowa),

			wrócić do punktu centralnego boiska i wykonać kolejny, inny element techniczny.
22.	Doskonalenie umiejętności wykorzystania poznanych elementów technicznych w grze.	4	Uczeń kształtuje umiejętność wykorzystania poznanych elementów technicznych i umiejętności ruchowych w aktywności ruchowej. Potrafi wykorzystać poznane elementy techniczne w rywalizacji sportowej.
23.	Mini-turnieje badmintonu.	4	Uczeń rozwija swoje umiejętności organizacyjne oraz umiejętności wykorzystania poznanych elementów technicznych w grze. Poprzez aspekt rywalizacji uczy się wygrywania, przegrywania oraz poznaje i stosuje zasadę fair play.

### 5.1.1 Umiejętności: - uczeń potrafi :

Kształtowanie podstawowych cech motorycznych.
Nauka uderzenia i pracy nóg – blok forhand.
Nauka uderzenia i pracy nóg – blok backhand.
Nauka uderzenia i pracy nóg – smecz forhand (strona forhandowa).
Nauka uderzenia i pracy nóg – smecz forhand (strona backhandowa).
Doskonalenie uderzenia i pracy nóg – netshot forhand.
Doskonalenie uderzenia i pracy nóg – netshot backhand.
Doskonalenie uderzenia i pracy nóg – lob forhand.
Doskonalenie uderzenia i pracy nóg – lob backhand.
Doskonalenie uderzenia i pracy nóg – zbiecie forhand.
Doskonalenie uderzenia i pracy nóg – zbiecie backhand.
Doskonalenie uderzenia i pracy nóg – płaska forhand.
Doskonalenie uderzenia i pracy nóg – płaska backhand.
Doskonalenie uderzenia i pracy nóg – obrona forhand.
Doskonalenie uderzenia i pracy nóg – obrona backhand.
Doskonalenie uderzenia i pracy nóg – klir forhand (strona forhandowa).
Doskonalenie uderzenia i pracy nóg – drop forhand (strona forhandowa).
Doskonalenie uderzenia i pracy nóg – klir forhand (strona backhandowa).
Doskonalenie uderzenia i pracy nóg – drop forhand (strona backhandowa).
Doskonalenie umiejętności wykorzystania poznanych elementów technicznych w grze. Udział w zawodach badmintonowych rangi regionalnej, międzyszkolnej.

### 5.1.3. Podsumowanie działań.

**Jak w klasie IV z uwzględnieniem zdobycia umiejętności na tym poziomie.**

## 6.1. Materiał nauczania i program osiągnięcia celów – kl. VI.

### Plan pracy związany z innowacją pedagogiczną z zakresu badmintona

#### Klasa VI

Lp.	Temat lekcji	Ilość godzin	Efekty realizacji
1.	Diagnoza sprawności fizycznej.	3	Poprzez Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej uczeń oceniany jest pod kątem szybkości, skoczności, wytrzymałości, siły dłoni, siły rąk i barków, zwinności, siły mięśni brzucha oraz gibkości.
2.	Gry i zabawy z elementami badmintona.	5	Uczeń poznaje gry i zabawy, które kształtują podstawowe elementy techniczne występujące w badmintonie. Uczeń potrafi współdziałać w grupie podczas zadań we współzawodnictwie. Uczeń w trakcie tych gier poznaje uchwyty rakiety występujące w badmintonie oraz sposób przemieszczania się po boisku badmintonowym.
3.	Kształtowanie podstawowych cech motorycznych.	12	Uczeń poznaje ćwiczenia i rozwija cechy motoryczne tj. szybkość, zwrotność, skoczność, koordynacja wzrokowo-ruchowa.
4.	Nauka uderzenia i pracy nóg – backhand tył kortu	6	Uczeń potrafi wykonać uderzenie backhand z tyłu kortu wraz z naskokiem i pracą nóg do tego uderzenia zaczynając z punktu centralnego boiska badmintonowego.
5.	Doskonalenie uderzenia i pracy nóg – blok forhand.	3	Uczeń potrafi wykonać uderzenie blok forhand wraz z naskokiem i pracą nóg do tego uderzenia zaczynając z punktu centralnego w połączeniu z innymi poznanymi elementami technicznymi. Uczeń potrafi wykonać uderzenie blok forhand, wrócić do punktu centralnego boiska i wykonać kolejny, inny element techniczny.
6.	Doskonalenie uderzenia i pracy nóg – blok backhand.	3	Uczeń potrafi wykonać uderzenie blok backhand wraz z naskokiem i pracą nóg do tego uderzenia zaczynając z punktu centralnego w połączeniu z innymi poznanymi elementami technicznymi. Uczeń potrafi wykonać uderzenie blok backhand, wrócić do punktu centralnego boiska i wykonać kolejny, inny element techniczny.
7.	Doskonalenie uderzenia i pracy nóg – smecz forhand (strona forhandowa).	3	Uczeń potrafi wykonać uderzenie smecz forhand (strona forhandowa) wraz z naskokiem i pracą nóg do tego uderzenia zaczynając z punktu centralnego w połączeniu z innymi poznanymi

			elementami technicznymi. Uczeń potrafi wykonać uderzenie smecz forhand (strona forhandowa), wrócić do punktu centralnego boiska i wykonać kolejny, inny element techniczny.
8.	Doskonalenie uderzenia i pracy nóg – smecz forhand (strona backhandowa).	3	Uczeń potrafi wykonać uderzenie smecz forhand (strona backhandowa) wraz z naskokiem i pracą nóg do tego uderzenia zaczynając z punktu centralnego w połączeniu z innymi poznanymi elementami technicznymi. Uczeń potrafi wykonać uderzenie smecz forhand (strona backhandowa), wrócić do punktu centralnego boiska i wykonać kolejny, inny element techniczny.
9.	Zagrywki techniczne.	24	Uczeń potrafi wykonać podstawowe zagrywki techniczne występujące w badmintonie. Przy wykonywaniu tego typu zagrywek doskonali poznane elementy techniczne i pracę nóg. Uczeń potrafi wykorzystać wcześniej poznane uderzenia i pracę nóg w celu dobrego wykonania zagrywki technicznej.
10.	Zagrywki techniczno-taktyczne.	12	Uczeń potrafi wykonać podstawowe zagrywki techniczno-taktyczne występujące w badmintonie. Przy wykonywaniu tego typu zagrywek doskonali poznane elementy techniczne i pracę nóg. Uczeń potrafi wykorzystać wcześniej poznane uderzenia i pracę nóg w celu dobrego wykonania zagrywki techniczno-taktycznej. Podczas wykonywania zagrywki ocenia sytuację na boisku i potrafi podejmować szybkie decyzję z korzyścią dla niego.
11.	Doskonalenie umiejętności wykorzystania poznanych elementów technicznych w grze.	6	Uczeń kształtuje umiejętność wykorzystania poznanych elementów technicznych i umiejętności ruchowych w aktywności ruchowej. Potrafi wykorzystać poznane elementy techniczne w rywalizacji sportowej.
12.	Mini-turnieje badmintonu.	6	Uczeń rozwija swoje umiejętności organizacyjne oraz umiejętności wykorzystania poznanych elementów technicznych w grze. Poprzez aspekt rywalizacji uczy się wygrywania, przegrywania oraz poznaje i stosuje zasadę fair play.
13.	Kształtowanie umiejętności w grach podwójnych.	10	Uczeń potrafi wykorzystać podstawowe uderzenia charakteryzujące się w grach podwójnych. Zna podstawowe ustawienia w grach podwójnych (obronne i atakujące) i potrafi je wcielić podczas gry.

#### 6.1.1 - Umiejętności - uczeń potrafi .

Kształtowanie podstawowych cech motorycznych.

Nauka uderzenia i pracy nóg – backhand tył kortu
Doskonalenie uderzenia i pracy nóg – blok forhand.
Doskonalenie uderzenia i pracy nóg – blok backhand.
Doskonalenie uderzenia i pracy nóg – smecz forhand (strona forhandowa).
Doskonalenie uderzenia i pracy nóg – smecz forhand (strona backhandowa).
Zagrywki techniczne.
Zagrywki techniczno-taktyczne.
Doskonalenie umiejętności wykorzystania poznanych elementów technicznych w grze.
Mini-turnieje badmintona.
Kształtowanie umiejętności w grach podwójnych.

### 6.1.3. Podsumowanie działań.

**Jak w klasie IV z uwzględnieniem zdobycia umiejętności na tym poziomie.**

## 7. Stosowane metody i formy nauczania i prowadzenia zajęć

A. Metody nauczania : → Analityczna → Syntetyczna → Kompleksowa

B. Metody przekazywania wiadomości → Pokaz → Instrukcja i objaśnienie → Dyskusja → Pogadanka

C. Metody oparte na działaniu praktycznym → Gry i zabawy → Zadaniowa → Ścisła

D. Formy → Frontalna → Zespołowa → Grupowo-indywidualna → Współzawodnictwa indywidualnego i zespołowego

## 8. Kryteria oceniania

8.1 Ocena i kontrola osiągnięć uczniów.

Uczniowie mogą być oceniani za osiągnięcia zawarte w celach szczegółowych kształcenia dla poszczególnych poziomów nauczania, zgodnie z Przedmiotowym Systemem Oceniania. Na koniec półrocza i roku szkolnego może być ocena opisowa – byłaby wskazana.

- Przygotowanie i zaangażowanie – ocenia nauczyciel prowadzący wg swoich kryteriów, z którymi uczeń zostaje zapoznany na pierwszych zajęciach.
- Przyrost wiedzy i umiejętności – ocenia nauczyciel z dokładnym poinformowaniem każdego ucznia.

## 9. Ewaluacja:

**Innowacja z zakresu** rozpowszechniania badmintona wśród uczniów II etapu edukacyjnego to program trzyletniego szkolenia uczniów. Uwzględni rozwój indywidualnych cech motorycznych ucznia



poprzez uprawiania badmintonu na wyższym poziomie sportowym. Podczas trwania programu i jego zakończeniu wyłonią się najlepsi uczniowie, którzy będą reprezentować szkołę na zawodach sportowych i będą się szkolić w Uczniowskich Klubach Sportowych.

Po zakończeniu zadań dokonana zostanie ewaluacja, czyli działania zmierzające do stwierdzenia w jakim stopniu założone w innowacji cele edukacyjne zostały osiągnięte, czy proponowane metody i formy pracy były skuteczne i odpowiednio dobrane. Ewaluacja będzie prowadzona w ciągu całego cyklu realizacji programu na podstawie obserwacji, sprawdzianów pływackich, uczestnictwie w zawodach sportowych. Sądzę, że powyższe działania pozwolą i wpłyną na podniesienie jakości i atrakcyjności moich działań w czasie zajęć, a przede wszystkim przyniosą wiele satysfakcji uczniom.

Do zbierania informacji zostaną użyte:

- Test sprawności fizycznej /ewentualnie/,
- Sukcesy uczniów w turniejach i zawodach sportowych,
- Obserwacja zachowania uczniów.
- Ankieta dla rodziców dzieci uczęszczających do klasy objętej innowacją pedagogiczną o profilu badminton ankieta jest anonimowa – przykładowe pytania.

1. Czy zajęcia spełniają Państwa oczekiwania ? a) tak b) nie

2. Czy zajęcia korzystnie wpływają na kondycję Waszego dziecka ? a) tak b) nie

3. Czy Państwa dziecko chętnie uczestniczy w zajęciach badmintonowych a) tak b) nie

4. Czy zauważają Państwo postępy dziecka w nauce gry w badminton? a) tak b) nie

5. W jaki sposób chcieliby Państwo być informowani o postępach dziecka w nauce gry w badminton ? a) zajęcia otwarte, b) rozmowy z trenerem, c) karteczki z informacją od trenera 2 razy w roku, d) inne

.....  
6. Jak oceniają Państwo pracę trenerów ? a) pozytywnie, b) negatywnie, c) inne uwagi  
.....

- Ankieta dla dzieci – uczniów klasy objętej innowacją pedagogiczną o profilu nauki gry w badmintonu - ankieta jest anonimowa:

1. Czy chętnie uczestniczysz w zajęciach z badmintonu ?

2. Czy nauka gry w badmintonu sprawia Ci radość i przyjemność ?

3. Czy zauważyłeś u siebie postępy w grze w badmintonu ?

4. Uwagi ogólne na temat zajęć z badmintonu, itp.

## 10. LITERATURA :

1. SHUTTLE TIME - TERAZ BADMINTON - BADMINTON SZKOLNY - Światowa Federacja Badmintonu, Wydanie pierwsze listopad 2013

2. COACHES MANUAL – LEVEL 1 – Podręcznik Trenera – Poziom 1- Światowa Federacja Badmintonu

3. TRENER BADMINTONA POZIOM 1 – Akademia Trenerska Badmintonu – Lublin 2013.
4. Przewodnik po programie WF z klasą – edycja I ( 2013 / 2014).
5. M. Krawczyński, D. Nowicki – Psychologia sportu w treningu dzieci i młodzieży, Zespół Wydawnictw COS, Warszawa 2004.
6. H. Sozański – Podstawy teorii treningu sportowego, COS, Warszawa 1999.
7. H. Sozański, J. Sadowski – Trener wczoraj, dziś, jutro, AWF Warszawa, Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej 2013.

### **Załączniki:**

### **Zalecane zabawy:**

#### Gry i zabawy kształtujące rzucanie i łapanie:

- Berek zbijak z lotką
- W parach naprzeciw siebie zawodnicy używają jednej lotki, odstęp około 3m jedna osoba rzuca znad głowy druga stara się złapać lotkę przed dotknięciem podłoża. Trener przed ćwiczeniem opisuje prawidłową postawę (stopy, prawe i lewe ramię pozycja Robin Hood albo Usain Bolt)
- W parach stojąc naprzeciw siebie poruszamy się krokiem dostawnym równocześnie. W ruchu wykonujemy rzuty lotką do siebie. Z dołu, znad głowy, lewą ręką.
- W parach naprzeciw siebie. Jedna osoba rzuca lotkę z dołu lub znad głowy druga osoba łapie lotkę używając pachołka lub miski !
- W parach stojąc naprzeciw siebie poruszamy się po wyznaczonym polu (tak aby zawodnik wykonał max 3 kroki dostawne ) rzucamy lotki tak aby wylądowały na wyznaczonym polu. Druga osoba stara się złapać lotki zanim dotkną podłoża.
- Tak samo jak wyżej tylko korzystamy z siatki
- Zbieranie liści – w parach ustawiamy się pojedynczo na wyznaczonym polu. Każdy zawodnik ma około 5 lotek. Na sygnał przerzuca jak najwięcej lotek na pole drugiej osoby. Na sygnał kończymy i liczymy kto ma mniej lotek na swoim polu. Można określić reguły że rzuty są tylko z dołu lub tylko znad głowy. Możemy wykorzystać siatkę lub w przypadku małych dzieci korzystać z połówek kortu po jednej stronie (stojąc w poprzek)
- Trener nagrywa lotki na wyznaczonym polu. Zawodnik łapie lotki i odrzuca je przed siatkę. Zawodnik nie odrzuca lotek, zawodnik odstawia lotki w dany punkt, zawodnik przerzuca lotki znad głowy, zawodnik przerzuca lotki z dołu, zawodnik łapie lotki na wyprostowanej ręce do pachołka.
- Ustawiamy trzy hula hop w odległościach lub rozmiarach od siebie (trudne średnie i łatwe) naliczamy odpowiednio punkty za celne rzuty.
- Zabawa w strzelnice. Ustawiamy
- Kolorujemy lotki na trzy różne kolory, kolorujemy tuby na trzy takie same kolory jak lotki. Rzucamy lotki do tuby tak aby kolory się zgadzały. Odległość około 2m.

#### Gry i zabawy oswojające z rakieta:

- W parach z raketami ustawieni w odległości około 2 m opieramy raketę głowicą o podłogę i trzymamy palcami za czubek rączki. Na sygnał wymieniamy się pozycją z drugą osobą jak najszybciej tak aby utrzymać równowagę rakiety i nie pozwolić jej upaść na podłogę.
- To samo ćwiczenie w kółku z większą ilością osób. (możemy utrudnić zmianami kierunku biegu dobierając kolejno liczby)
- Przedstawiamy prawidłowy uchwyt rakiety w zależności od tematu zajęć
- Bieg z lotką na rakiecie
- Krok dostawny z lotką na rakiecie (opisujemy poprawną pozycję do uderzenia – wysokość rakiety lewe ramię, prawa noga z przodu)
- Golf z hula hop
- Golf na wyznaczonym dystansie (jak najmniejsza ilość uderzeń do wyznaczonego punktu)
- Podbijamy lotkę do góry (forhendem, backhandem, noga zakroczna w kółku) pilnujemy poprawnej postawy
- Podbijamy lotkę do góry biegnąc do wyznaczonego punktu (pilnujemy prawidłowego uchwytu i ustawienia rakiety)
- Przedstawiamy różnicę w uchwytach (zadajemy dzieciom pytanie na początku i na końcu treningów)
- Zabawa w tik-tak ( tik- forhandowy uchwyt, tak- backhandowy uchwyt)
- Podbijamy lotkę w górę na przemian forhendem i backhandem
- Odbijamy na sygnał trenera 1- forhand 2- backhand

#### Ćwiczenia kształtujące bieg i zmianę kierunku biegu

- Berek normalny, Berek samolot, Berek murarz, berek po liniach
- Kwadrat drużynowy. Ustawiamy dwie drużyny na przeciwnych rogach kwadratu. Zawodnicy gonią się pojedynczo do momentu złapania któregoś z zawodników drużyny przeciwnej.
- Bieg w rozsypce, na sygnał przyjmujemy pozycję do wybranego uderzenia
- Ustawiamy pachołki lub tyczki w jednej linii w odstępie ok. 3m bieg w kierunku pachołka, zaraz przed pachołkiem wykonujemy naskok obunóż i omijamy pachołek z wybranej strony
- Zabawa w bramkarza. Rzucamy lotki w materac, zawodnik stara się obronić wszystkie rzucone lotki
- Z Punktu startu w odległości 2m ustawiamy 5 lotek. Z punktu startu w przeciwną stronę do ustawionych lotek ustawiamy hula hop. Na sygnał zawodnik zbiera pojedynczo lotki i przenosi je do hula hop. Poruszanie się określamy przed rozpoczęciem ćwiczenia.
- Biegamy w rozsypce na 5 zawodników jest 4 punktu do zaklepania. Na sygnał zawodnicy ustawiają się w punktach do zaklepania. Ostatnia osoba robi karę

#### Ćwiczenia kształtujące skakanie i lądowanie:

- Podskoki na jednej nodze
- Podskoki z omijaniem przeszkód
- Podskoki w drabince koordynacyjnej
- Zeskok z ławeczki z elementem prawidłowego naskoku

- Przeskok przez ławeczkę
- Ustawiamy lotki w półkolu około 1m od zawodnika. Zawodnik wykonuje skok na prawą nogę (skok na wy krok) zabiera lotkę za siebie i ten sam skok wykonuje do kolejnej lotki.