

## **Konspekt lekcji w PSP Sława - Judo**

**Temat: Elementy judo – nauka padów,**

Cele lekcji

Zadania szczegółowe w zakresie:

### Sprawności motorycznej

Uczeń:

- wzmocni siłę ramion i ruchomość obręczy barkowych
- poprawi gibkość
- zwiększy szybkość
- poprawi zwinność
- skoczność
- poprawi koordynację ruchową

### Umiejętności

Uczeń:

- potrafi współpracować w grupie i ze współwiczającym.
- potrafi wykonać pad w tył
- potrafi dostosować się do sytuacji atakującego

### Wiadomości

Uczeń:

- dostrzega potrzebę własnego usprawniania się
- zna zasadę doboru ćwiczeń do postawionego zadania głównego

### Usamodzielniania się

Uczeń:

- akceptuje potrzebę samokontroli
  - dba o zdrowie i bezpieczeństwo swoje i współwiczających
  - stosuje strój sportowy.
- Postawy - poznanie zasad fair play w sporcie, szacunek dla przeciwnika, bezpieczny sposób na pozbycie się nadmiaru energii.

Miejsce - sala gimnastyczna.

Czas - 45 min.

Pomoce - mata.

Liczba ćw. - 24 uczniów.

Tok	Treść	Uwagi
<b>Część I wstępna.</b>	Zbiórka ,raport, powitanie , sprawdzenie obecności	Szereg
	Podanie zadań lekcji	
Ćw. Ożywiające	Ćwiczący biegają w koło sali , jeden za drugim w odstępach 1m. Na sygnał prowadzącego przedostatnia osoba rzędu zaczyna ucieczkę slalomem utworzonym z uczniów , na następny sygnał startuje osoba ostatnia i stara się dogonić kolegę. Na następny sygnał startuje kolejna para.	Wyścig trwa do momentu dobiegnięcia zawodnika na początek rzędu lub złapania przez goniącego.
Ćw. rr	W parach tyłem do siebie , chwyt za dłonie . Wznosy i opusty RR bokiem w górę i w dół .	*5
Pł. Strz. w przód	W parach , tyłem do siebie w rozkroku , odl 0,5 m .  Skłony w przód z dotknięciem dłońmi o dłonie partnera i powrót do p.w	*8
Ćw nn	W parach , postawa zasadnicza . Przodem do siebie ( stopy przy stopach)- przysiady z pomocą partnera.	*4 na stronę
Pł czołowa	W parach leżenie tyłem z przytrzymaniem bioder i stóp przez partnera - skłony boczne i zmiana.	*3
Ćw. Równoważne	W parach , stanie jednonóż , podanie dłoni , próba wykonania wagi przodem do siebie , odl 0,5 m.	*4
Mm grzbietu	W parach leżenie przodem , rr ugięte , dłonie splecione – skłon tł w tył z wyprostem rr w górę , powrót do p.w .	*8 i zmiana

	W parach siad ugięty , rr w dół , nn przytrzymane przez partnera – stopniowe opady tł w tył.	*5-6
Mm brzucha	W parach , siad rozkroczny tyłem do siebie , odl. 0,5 m . Skręty tł z dotknięcie dłońmi o dłonie partnera.	*5
Pł poprzeczna	Jeden podpór leżąc przodem , drugi wykonuje przeskok obunóż przez partnera następnie przechodzi pod partnerem i zmiana.	
Podpory	Przodem do siebie podanie prawej nogi partnerowi. Równoczesne podskoki w prawo . Zmiana nogi i w lewo .	2 obroty i zmiana nogi.
Podskoki	Dogrzanie stawów skokowych i kolanowych , oraz barków.	
Ćw specjalne	1) Seria przetoczeń przez bark w przód 2) j.w , ale w tył .	Po kilku padach zmiana
<b>Część II główna</b>	Pokaz i objaśnienie padu .	
Ćw zwinnościowo – akrobatyczne	1) „ Konik “- jeden z pary wykonuje klęk podparty , drugi natomiast siada okrocnie na nim jak na koniu. Jeżeli uczeń ugnie obydwie nogi to kolega wykonuje pad w tył . Jeżeli ugnie tylko jedną nogę i r . to pad w bok.	*2 i zmiana
Element nauczany	2) Próba wykonania padu z przysiadu, następnie z postawy.	Uwaga pamiętamy o tym , aby nie puszcząć ręki kolegi po rzucie.
Nauka padu i rzutu przez biodro	Pokaz i objaśnienie rzutu przez biodro. 1) W parach w siadzie klęcznym jeden za drugim wykonanie rzutu przez biodro. 2) Próba wykonania rzutu przez biodro z postawy.	szereg Inwencja ucznia
<b>Część III końcowa</b>	Pokaz chwytu obezwładniającego.	Szereg.
Ćw uspokajające	Siad skrzyżny , oparcie dłoni stroną grzbietową na kolanach . Medytacja.	
Ćw korekcyjne	Zbiórka , omówienie zajęć , pożegnanie.	