



SCENARIUSZ LEKCJI:

POMYSŁOWA ROZGRZEWKA

CZĘŚĆ 4: JUDO DLA POCZĄTKUJĄCYCH.

ĆWICZENIA KSZTAŁTUJĄCE W PARACH

PRZYGOTOWUJĄCE DO GŁÓWNEGO TEMATU ZAJĘĆ:

DOSKONALENIA POSTAWY OBRONNEJ I NAUKI PADU W TYŁ.

Opracowanie: Paweł Baranowski

ZADANIA SZCZEGÓŁOWE:

Postawa i wiadomości:

- ➔ umiejętność utrzymania dyscypliny i samokontroli w wykonywaniu ćwiczeń,
- ➔ nauka szacunku dla przeciwnika,
- ➔ poznanie zasad walki w judo.

Sprawność motoryczna:

- ➔ kształtowanie równowagi,
- ➔ poprawa koordynacji ruchowej,
- ➔ wzmocnienie siły mięśni posturalnych.

Umiejętności:

- ➔ doskonalenie postawy obronnej w stojącej i parterze,
- ➔ nauka padu w tył.

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna

Liczba ćwiczących: 14

Sprzęt: materace gimnastyczne (7 sztuk)

ZABAWA OŻYWIAJĄCA

- ➔ Berek w parach przy materacu. _____ *Jedna ręka ćwiczących cały czas ma kontakt z matercem.*
- ➔ Berek wokół materaca ze zmianą kierunku.
- ➔ Berek na czworakach z ręką na materacu.

ĆWICZENIA RAMION

- ➔ Ćwiczący stają przodem do siebie po obu stronach materaca, _____ x 5 chwytają się za dłonie jednocześnie uginając ramiona.
- ➔ Ćwiczący unoszą materac nad głowę na wyprostowanych rękach _____ x 5 i wykonują ugięcia ramion.

ĆWICZENIA TYŁEM W PŁASZCZYŹNIE STRZAŁKOWEJ

- ➔ W ustawieniu tyłem do siebie ćwiczący wykonują skłon tułowia w przód, a następnie przechodzą do podporu przodem i wykonują pompki. — *Skłon z pogłębieniem (przybicie piętki partnerowi pomiędzy nogami).*
x 5
- ➔ Ćwiczący delikatnie kładzie się na plecach partnera, a ten wykonując skłon w przód i chwyt za ręce przyjmuje ciężar ciała kolegi na siebie. — x 5

ĆWICZENIA NÓG

- ➔ Ćwiczący siedzą złączeni plecami, po czym równocześnie wstają, nie odrywając się od siebie. — *Uczniowie nie używają rąk do wykonania ćwiczenia.*
x 5
- ➔ Ćwiczący, stojąc przodem do siebie w chwycie za ręce odchylają się równocześnie do tyłu i przechodzą do siadu, a następnie wstają. — x 5

ĆWICZENIA TYŁEM W PŁASZCZYŹNIE CZOŁOWEJ

- ➔ W postawie tyłem do siebie, ćwiczący wykonują skłon tułowia w bok, chwytają za materac i przenoszą go na drugą stronę. — x 4

ĆWICZENIA MIĘŚNI GRZBIETU, ĆWICZENIA W PODPORACH

- ➔ Ćwiczący w podporze przodem przez ugięcie ramion i odbicie od materaca wznosi tułów w tył. Współćwiczący chwytą partnera pod kolanami i w stabilnej pozycji umożliwia koledze wykonanie ćwiczenia. — x 10

MIĘŚNIE BRZUCHA

- ➔ Jeden z ćwiczących wykonuje klęk podparty, drugi z ćwiczących siada na biodrach kolegi i zaplata nogi pod brzuchem, wykonuje odgięcia tułowia w tył i skłony w przód. — x 10

ĆWICZENIA W PŁASZCZYŹNIE ZŁOŻONEJ

- ➔ Jeden z ćwiczących wskazuje koledze na biodra i ruchem okrężnym stara się przerzucić nogi na drugą stronę. Współćwiczący, przez odpowiedni balans na nogach, umożliwia wykonanie partnerowi ćwiczenia („karuzeli”). — *Partner nie oporuje.*
x 4

ĆWICZENIA RÓWNOWAŻNE

- ➔ W ustawieniu w pozycji rozkroczo-wykroczonej ćwiczący wykonują — *Ustawienie bokiem, stopy współ-
wychylenia ciała osoby współćwiczącej.*
- ➔ W ustawieniu bokiem do siebie ćwiczący stara się wytrącić współ-
ćwiczącego z równowagi, wykonując pociągnięcia lub odepchnięcia
w chwycie za ręce.
- ➔ Jeden z ćwiczących leży tyłem na materacu z ugiętymi nogami.
Leżąc na materacu, stara się utrzymać równowagę. Partner stara
się wytrącić współćwiczącego z równowagi przez obrót i unoszenie
materaca w różnych kierunkach.

ĆWICZENIA W PODSKOKACH

- ➔ Przeskok przez partnera ustawionego w rozkroku, powrót na czwo- — *Uczeń ląduje na ugięte nogi,
przechodzi pomiędzy nogami
kolegi, nie dotykając kolanami
podłoża.*

ĆWICZENIA SPECJALNE

- ➔ Mostki na barku, krążenia głową.

*Paweł Baranowski – VII Liceum Ogólnokształcące
im. Zofii Nałkowskiej w Krakowie.*



Fot. Marco Derksen – Flickr (CC BY-NC 2.0).