**SCENARIUSZ LEKCJI JUDO**

**TEMAT: Doskonalenie padów i technik nożnych w judo ( ashi-waza). Doskonalenie elementów gimnastyki sportowej**

**ZADANIA LEKCJI:**

**MOTORYCZNOŚĆ**

* kształtowanie szybkości , gibkości i koordynacji ruchowej
* wzmacnianie mięsni całego ciała

**UMIEJĘTNOŚCI**

* doskonalenie padów
* nauka technik nożnych ( ashi-waza)
* doskonalenie przewrotów, stania na ramionach, przerzutu bokiem

**WIADOMOŚCI**

* sposoby padów
* znajomość technik nożnych w judo ( de-ashi-harai, sasae –tsurikomi-ashi)
* judo – ju – zwinność , do- droga , sposób

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tok lekcji** | **Treść lekcji** | **Czas** | **Wskazówki organizacyjno -porządkowe** |
| **I Część wstępna**1. Czynności organizacyjne
 | - Czynności organizacyjne,- podanie zadań lekcji- motywacja ćwiczących do zajęć- wyznaczenie uczennicy do prowadzenia rozgrzewki | 2’ | Ustawienie - forma frontalna w jednym rzędzie |
| 1. Rozgrzewka

    | Bieg dookoła maty :- krążenia RR, ( jednorącz , oburącz, na przemian stronne , w przód , w tył)- krok odstawno-dostawny- przekładanka- podskoki zmienne- skipy A, B ,C- bieg ze zmianą kierunku- bieg tyłemĆwiczenia rozgrzewające - krążenia głowy- krążenia przedramion- krążenia B, T, kolan- skręty T- skrętoskłony, skłony - skłony w siadzie prostym, rozkrocznym, płotkarskim- krążenia stawów skokowych- leżenie przewrotne i przerzutne- mostki na barkach , mostki gimnastyczne | 12’ | Bieg dookoła maty prowadząca rozgrzewkę biegnie w przeciwnym kierunku do ćwiczącej  Ustawienie w kole Nauczyciel czuwa nad poprawnością wykonywanych ćwiczeń |
| **II Część główna**1. Elementy gimnastyki sportowej
2. Pady UKEMI
3. Techniki nożne

(ashi-waza) |  Doskonaleni elementów gimnastycznych:- przewrotu w przód do przysiadu podpartego, oraz przewrotu w przód do rozkroku ( w układzie na przemian)- przewrotu w tył do przysiadu podpartego oraz w tył do rozkroku j/w- przewrotu w przód o nogach prostych , oraz ze stania na RR, - przewrotu w tył do rozkroku- przerzutu bokiem na obie stronyDoskonalenie padów:- KOHO-UKEMI – pad w tył - YOKO-UKEMI - pad w bok - MAE-UKEMI – pad w przód - ZEMPO-UKEMI – pad w przód z przewrotem**de-ashi-harai** **POKAZ WYKONANY PRZEZ PROWADZĄCEGO** ćwiczący w parach naprzeciwko siebie trzymają się w uchwycie klasycznym prawostronnym, tori wykonuje zagarnięcie lewą nogą prawą nogę uke J/W zmiana uchwytu**sasae –tsurikomi-ashi****POKAZ WYKONANY PRZEZ PROWADZĄCEGO**Ustawienie jak w ćwiczeniu wyżej zablokowanie nogi zewnętrznej uke  | 8’3’16’ | Ustawienie na początku maty ( ćwiczenia wykonywane są wzdłuż maty w jedną stronę ) J/WTORI- w judo wykonujący technikę, atakującyUKE- partner tori (to na nim wykonuje technikę)Po pokazie ćwiczący wykonują ćwiczenia w parach  |
| **III Część końcowa**1. Ćwiczenia rozciągające
2. Czynności organizacyjne
 | Ćwiczenia stretchingowe prowadzone przez wybraną uczenniceZbiórka w szeregu, omówienie lekcji. Pożegnanie. | 2’2’ | Ustawienie w rozsypce |