**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 tyłem  Ćwiczenia 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 strony  Doskonalenie 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/W  TORI- w judo wykonujący technikę, atakujący  UKE- 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 uczennice  Zbiórka w szeregu, omówienie lekcji. Pożegnanie. | 2’  2’ | Ustawienie w rozsypce |