**Scenariusz lekcji wychowania fizycznego**

**Nauka padów w tył i w bok - judo**

**Zadania szczegółowe (cele operacyjne) w zakresie:**

**1. Sprawności motorycznej:**

Uczeń:

- wzmocni siłę ramion i ruchomość obręczy barkowej

- poprawi gibkość

- zwiększy szybkość

- poprawi zwinność

- poprawi skoczność

- poprawi koordynację ruchową

**2. Umiejętności:**

Uczeń:

- potrafi współpracować w grupie i ze współćwiczącym.

- potrafi wykonać pad w tył i w bok

- potrafi dostosować się do sytuacji atakującego

**3. Wiadomości:**

Uczeń:

- dostrzega potrzebę własnego usprawniania się

- zna zasadę doboru ćwiczeń do postawionego zadania głównego

**4. Usamodzielniania się:**

Uczeń:

- akceptuje potrzebę samokontroli

- dba o zdrowie i bezpieczeństwo swoje i współćwiczących

**5. Metody realizacji zadań:**

- odtwórcza, naśladowcza - ścisła, zabawowa, powtórzeniowa,

**6. Miejsce zajęć:**

- sala z matami

**I Część wstępna**

**1.** **Czynności organizacyjno – porządkowe**

- zbiórka, powitanie

- sprawdzenie obecności i strojów

- podanie zadań lekcji

**2. Rozgrzewka**

[Ustawienie w koło, postawa stojąca]

- bieg dookoła Sali przodem

- bieg jw. tyłem

- bieg przodem, na sygnał przysiady i wyskok

- poruszanie się krokiem odstawno - dostawnym

- bieg „przeplatanką”

- podskoki na jednej nodze (potem zmiana nogi)

- podskoki do przodu obunóż, z jednoczesnym krążeniem RR do tyłu

- przeskoki z nogi na nogę z przysiadem

[Ustawienie w szachownicę]

- z leżenia tyłem wznosy tułowia do siadu – seria

- jw. Wznosy i opusty nóg – seria

- uginanie rąk w podporze leżąc przodem– seria

- uginanie rąk w podporze j.w. nogi w rozkroku- seria

- siad równoległy

**II. Część główna**

**1.** **Pad w tył**

[Ustawienie w szachownicę]

· z leżenia tyłem (broda przywiedziona do T, ramiona skrzyżowane nad biodrami)

uderzenia amortyzujące ramionami o matę pod kątem 30 – 400 w stosunku do T –

ramiona po uderzeniu powinny odbić się od maty; nie należy dociskać ich do maty

- z siadu rozkrocznego przetoczenia na plecy

- z siadu rozkrocznego pad w tył

- z przysiadu podpartego pad w tył

- z półprzysiadu pad w tył

- jw. powstanie do postawy

**2**. **Pad w bok**

- z przysiadu podpartego pad w bok z uderzeniem amortyzującym w prawa i w lewą stronę

- postawy pad w bok w prawą i w lewą stronę

**3. Zabawowe formy walki**

„Sumo”

Ćwiczący stoją naprzeciw siebie w ograniczonym polu. Na komendę hajime

starają się usunąć konkurenta z wyznaczonego pola lub zmusić do podparcia się

inną częścią ciała aniżeli stopami lub upadku (bez prawa uderzania go).

**III Część końcowa**

Ćwiczenia uspokajające – relaksujące organizm.