

Konspekt lekcji wf

Temat: „Sumo dla początkujących”

Cele lekcji

- Umiejętności - utrzymywanie równowagi podczas ćwiczeń, gier i zabaw.
- Sprawność fizyczna - kształtowanie siły i mocy.
- Wiadomości - ogólne zasady walki sumo.
- Postawy - poznanie zasad fair play w sporcie, szacunek dla przeciwnika, bezpieczny sposób na pozbycie się nadmiaru energii.

Miejsce - sala gimnastyczna.

Czas - 90 min.

Pomoce - mata.

Liczba ćw. - 24 uczniów.

Tok lekcji	Treść / realizacja zadania ruchowego	Uwagi
Część wstępna Rozpoczęcie lekcji	Zbiórka, powitanie klasy, sprawdzenie gotowości do zajęć, zapoznanie z tematem lekcji.	Powitanie na macie
Rozgrzewka 1. Zabawa ożywiająca. 2. Ćwiczenia RR, wymachy, odmachy, krążenia: 3. Ćwiczenia z elementami przeciągania : 4. Ćwiczenia z elementami przepychania:	„Berek wąż” - berek goni na ograniczonym polu, uczniowie kolejno złapani dołączają do berka tworząc wąż, który nie może się rozerwać. - ćwiczenia TT, skłony, skręty, skłony boczne, - ćwiczenia mięśni brzucha, grzbietu. - uczniowie stojąc prawymi stopami do siebie podają sobie prawe ręce i na sygnał próbują przeciągnąć kolegę z pary na swoją stronę (to samo RR lewe), - z ustawienia przodem łapiemy kolegę za dłonie i na sygnał przeciągamy partnera do siebie. - z ustawienia przodem łapiemy kolegę za dłonie i na sygnał przepychamy partnera za wyznaczoną linię, - z ustawienia przodem kładziemy dłonie na tułów kolegi na sygnał przepychamy partnera za	Ograniczamy pole zabawy. Uczniowie liczą sobie punkt za każde przeciągnięcie. Uczniowie liczą sobie punkt za każde przepchnięcie.

<p>5. Przewroty w przód i w tył:</p> <p>6. Nauka padów Judo. Nauka padu w tył:</p> <p>7. Przetaczania na macie:</p>	<p>wyznaczoną linię, - z ustawienia bokiem barkiem do kolegi na sygnał przepychamy partnera za wyznaczoną linię.</p> <p>- doskonalenie przewrotów w przód i w tył.</p> <p>- leżenie tyłem, nogi ugięte w kolanach, głowa dociągnięta do klatki piersiowej, ramiona ugięte w łokciu uderzają w matę,</p> <p>- siad skulny, ramiona obejmują podudzia- w trakcie przetaczania się, uderzenie ramionami o matę</p> <p>- j.w. lecz z przysiadu.</p> <p>- przejście ze stania do przysiadu, siadu do leżenia i wykonanie padu w tył.</p> <p>- leżenie tyłem przetaczania wokół własnej osi.</p>	<p>Uczniowie wykonują przewroty po przekątnej maty.</p> <p>Głowa przyciągnięta do k. Piersiowej, nogi ugięte w kolanach, uniesione w górę, po wykonaniu padu.</p> <p>Uczniowie wykonują przetaczania po przekątnej maty.</p> <p>Podczas zabaw rozgrzewkowych przypominamy o zasadach bezpieczeństwa.</p>
<p>Część główna</p>	<p>„Walka kogutów” – przebieg zabawy ćwiczący przyjmują pozycję w przysiadzie z ramionami wyciągniętymi do przodu. Na sygnał prowadzącego rozpoczyna się walka, polegająca na uderzaniu przeciwnika w dłoń w celu wytrącenia go z równowagi. Zawodnik, który się przewróci lub wstanie przegrywa.</p> <p>„Walka w półprzysiadzie” – przebieg zabawy ćwiczący przyjmują pozycję w półprzysiadzie. Na sygnał prowadzącego rozpoczyna się walka za pomocą pchnięć, pociągnięć lub uników. Przegrywa zawodnik, który przewróci się lub wyprostuje nogi w kolanach, albo dotknie podłoża inną częścią ciała niż stopą.</p> <p>„Król maty” – przebieg zabawy ćwiczący</p>	<p>Stosujemy zmiany w parach.</p> <p>Stosujemy zmiany w parach.</p> <p>Stosujemy zmiany</p>

	wchodzą do środka zaznaczonego pola walki. Na sygnał prowadzącego zaczynają się wypychać. Kto opuści pole walki lub dotknie inną częścią ciała niż stopa podłoża przegrywa. Ostatni, pozostający w polu walki jest królem maty.	w parach.
Część końcowa		
Ćwiczenia uspakajające i relaksacyjne:	- ćwiczenia rozluźniające. - ćwiczenia rozciągające w parach	W parach rywalizujących ze sobą podczas lekcji.
Podsumowanie lekcji	„Czasomierz” - dzieci w leżeniu tyłem zamykają oczy, po upływie określonego czasu podnoszą się z maty. Wygrywa dziecko, któremu udało się wstać na czas. Zbiórka, przypomnienie celów lekcji i ocena ich realizacji. Ocena aktywności uczniów. Poinformowanie uczniów o tym, że zostanie rozegrany turniej sumo w kat. dziewcząt i chłopców z podziałem na kat. wagowe w późniejszym terminie. Pożegnanie.	

Opracowali:
mgr Kazimierz Koznarski
mgr Michał Stelmaszyk