

Scenariusz zajęć wychowania fizycznego ze sztuk walki

Data: 14.03.2014
Klasa: II A gimnazjum
Liczba uczniów: 8
Miejsce: sala gimnastyczna
Metody nauczania: analityczna, syntetyczna, kombinowana
Formy prowadzenia: ścisła, zabawowa
Przybory i przyrządy: materace, worki bokserskie, kaski bokserskie, rękawice bokserskie

Zadanie główne: nauka pozycji bokserskiej
Zadanie dodatkowe: poznanie podstawowych technik BJJ (brazylijskie jiu-jitsu)

Zadania szczegółowe w zakresie:

- **umiejętności:** uczeń potrafi przyjąć poprawną pozycję do samoobrony,
- **sprawności motoryczne:** uczeń doskonali koordynację wzrokowo-ruchową w zależności od zmieniających się warunków w ringu i na macie,
- **wiadomości:** uczeń poznaje podstawowe techniki BJJ.

TOK LEKCJI	NAZWA ZABAWY, ĆWICZENIA	CZAS	ROZWIĄZANIA ORGANIZACYJNO - METODYCZNE	UWAGI
Cz. I czynności organizacyjno- porządkowe	✓ zbiórka, ✓ sprawdzenie obecności, ✓ podanie zadań lekcji,	3'	✓ wejście do sali, po czynnościach organizacyjno – porządkowych,	zwrócenie uwagi na odpowiedni strój uczniów,
Zabawa ożywiająca	✓ berek z przeskokiem	2'	✓ określenie pola zabawy oraz krótkie przypomnienie zasad, wprowadzenie dwóch berków;	
Cz. II A-ćwiczenia kształtujące w truchcie	✓ krążenia ramion, ✓ wymachy nóg, ✓ skip A/C, ✓ wyskoki w górę/ze skrętem tułowia, ✓ krok odstawnie - dostawny z kłaśnięciem w dłoń partnera, ✓ skłony boczne, ✓ czworakowanie, ✓ wychwyt łokciowy, ✓ ćwiczenie mocowania z partnerem.	8'	✓ pokazuję i nazywam ćwiczenie lub tylko nazywam, ✓ ćwiczenia wykonywane w rzędzie.	obserwuję, koryguję błędy

Ćwiczenia kształtujące w miejscu	<ul style="list-style-type: none"> ✓ krążenia tułowia, ✓ skłony tułowia, ✓ wyskoki w górę z przysiadu podpartego, ✓ skrętoskłony, ✓ ugięcia ramion w podporze, ✓ siady z leżenia, ✓ wygięcia w tył w leżeniu przodem. 	6'	✓ ćwiczenia wykonywane w kole	
B 1 - ćwiczenia stosowane w boksie	Nauka pozycji bokserskiej	6'	✓ każdy znajduje sobie miejsce dla siebie,	omawiam techniki
	Wyprowadzanie ciosów prostych	3'	✓ zwracam uwagę na skupienie uczniów oraz poprawne ułożenie stóp, bioder,	
	Wyprowadzanie ciosów sierpowych	3'	tułowia, rąk oraz głowy podczas pozycji oraz wyprowadzaniu ciosów,	
	Wyprowadzanie ciosów od dołu	3'		
	Walka z cieniem	3'	✓ wyprowadzanie ciosów w sekwencjach ruchowych	kontroluję poprawną pracę
	Nauka pracy bokserskiej na worku	5'	z wymyślonym przeciwnikiem,	
	Zabawa ciosami sierpowymi na punkty	2'	✓ osoby ćwiczące dobierają się dwójkami i stają naprzeciwko siebie,	kontroluję zabawę, czuwam nad bezpieczeństwem uczniów
	Zabawa pracy nogami na punkty	2'		
B 2 – nauka podstawowych technik w BJJ	Sposoby trzymania w pozycji bocznej	6'	✓ pokazuję i objaśniam pozycję z różnymi aspektami trzymania,	zwracam uwagę na pracę ciężarem własnego ciała
	Nauka trójkąta rękami	6'	✓ technika z pozycji bocznej	
	Pozycja dosiadu – sposoby kontroli	6'	✓ pokazuję i objaśniam ułożenie ciała,	
	Nauka balachy na staw łokciowy	6'	✓ technika z dosiadu,	

	Nauka obaleń	6'	✓ objaśniam sposoby sprowadzenia do parteru,	kontroluję zabawę, czuwam nad bezpieczeństwem, wyjaśniam zasady zabawy i sposoby zakończenia
	Zabawa dojścia do pozycji dominującej na punkty	10'	✓ rywalizacja dwójkami, reszta uczniów ustawiona w kole dla asekuracji	
Cz. III końcowa -zabawa/ćw. uspokajające	✓ „minutka”	2'	✓ przed zabawą uczniowie porządkują salę,	plusy za aktywność/wygraną zabawę
-czynności org.-porząd.	✓ zbiórka i omówienie, ✓ pożegnanie.	2'	✓ omówienie i pokazanie technik przez najlepszych uczniów.	

Prowadzący: Wojciech Wiśniewski