



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



„Kreatywny nauczyciel - aktywny i zdrowy uczeń”
FERS.01.05-IP.08-0481/23

Scenariusz jednodniowych warsztatów

Temat: Samoobrona z elementami sportów walki w lekcji wychowania fizycznego	
Imię i nazwisko prowadzącego: Maciej Kostrzewa	
U - Umiejętności ruchowe: Uczniowie uczą się poprzez kreatywne gry i zabawy płynnego poruszania się na małej przestrzeni ze zmianą kierunku i tempa poruszania się, prawidłowo reagować na sygnalizację wzrokową i dźwiękową z jednoczesnym rozwiązywaniem zadań związanych z szybkim reagowaniem na zmieniającą się sytuację również przy współpracy z partnerem, tworząc w ten sposób prawidłowe nawyki ruchowe ukierunkowane na poruszanie się w sportach walki.	
M - Motoryka: Uczniowie rozwijają sprawność fizyczną ogólną i ukierunkowaną na sporty walki, czas reakcji, zwinność, równowaga, wytrzymałość siłowa, z jednoczesnym wzmacnianiem siły mięśniowej tych grup mięśniowych, które są odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.	
W - Wiedza i zrozumienie: Uczniowie wiedzą, że poznanie i zrozumienie specyfiki sportów walki, judo, karate, zapasy i stosowanie się do zaleceń prowadzącego pozwoli początkującym adeptom przygotować ich ciała do specjalizacji. Poprzez gry i zabawy w parach, trójkach zwiększają swój potencjał twórczy pozwalający na zabawę czy rywalizację nawet z silniejszymi i większymi. Uczniowie rozumieją, że wiedza z zakresu np.: prawidłowego upadania jest ważnym elementem ich rozwoju, dobrej zabawy oraz czerpania radości z samego udziału w zajęciach.	
MP - Motywacja i pewność siebie: Uczniowie spontanicznie angażują się w ćwiczenia w formie gier i zabaw ruchowych, zaspakajając jednocześnie potrzeby mózgu w zakresie nowych wyzwań i umiejętności oraz kompetencji kształtując poczucie identyfikacji z grupą dającą bezpieczeństwo w celu panowania nad stresem w trudnych sytuacjach oraz wzmacniania relacji i empatii w atmosferze radości z własnego wysiłku, zyskują pewność siebie i pokonywania kolejnych barier.	
ZC - Zachowania codzienne: Uczniowie potrafią zaplanować w czasie wolnym ćwiczenia kształtujące i wspomagające do sportów walki angażując nie tylko koleżanki i kolegów z klasy, ale również rodzinę.	
Segment projektu: nauczyciele wychowania fizycznego	Miejsce zajęć: Hala sportowa
Czas zajęć (min.) 45	Liczba ćw. 16
Na początku i na końcu warsztatów zostanie przeprowadzona ocena kompetencji	
Wyposażenie/sprzęt: miękkie materace gimnastyczne – 8 szt., materace puzlowe – 30 szt., grzybki, pachołki 8 szt., szarfy – 8 szt.	



„Kreatywny nauczyciel - aktywny i zdrowy uczeń”
FERS.01.05-IP.08-0481/23

Część wstępna lekcji	
<p>Wprowadzenie i motywacja do zajęć</p> <p>Rozgrzewka (opcjonalnie przy muzyce): R-1. Zabawy ożywiające, berki różnego rodzaju (samolot, krzyżak, wściekła krowa). Poruszanie się po materacach lub sali; : ćwiczenia wielostawowe, wielopłaszczyznowe (turlania, przetaczanie, pełzania, czworakowania)</p> <p>R-1.1. Zabawy z mocowaniem, przepychaniem w parach w pozycjach niskich i wysokich</p> <p>R-1.2. Zabawy w rzędach: wyścigi tuneli z różnymi zadaniami w pozycji stojącej, klęczącej z/lub z wykorzystaniem sprzętu (pachołki, miękkie materace)</p> <p>R-1.3. Wyścigi z różnych pozycji na sygnał na krótkim dystansie np. zabawa „kto pierwszy do materaca”</p>	<p>W, MP</p> <p>Ad R-1. Najlepiej gdy zabawy odbywają się na miękkim podłożu. Można je zaadoptować do warunków na sali. Akcent ogólnorozwojowy</p> <p>Ad R-1.2. Nauczanie ćwiczenia w bliskim kontakcie z oporem partnera. Akcent na siłę i zwinność</p> <p>Ad R-1.3. akcent na zwinność i czas reakcji.</p>
Część główna	
<p>G-1. Nauka miękkiego upadania „ukemi” Uchiro-ukemi – pad w tył Yoko-ukemi- pad w bok Mae-ukemi – pad w przód Zempo-kaiten-ukemi-pad w przód z przewrotem</p> <p>G-2 Nauka podstawowych chwytów judo „trzymań” oraz rzutu przez biodro. G-3 Nauka podstawowych technik Karate-ciosy proste i kopnięcie frontalne. G-4. Nauka podstawowych technik Zapasów- wejście za plecy, wejście w nogi.</p>	<p>Ad. G-1.1. Potrzebny miękki materac, piłka rehabilitacyjna. Należy upewnić się, czy uczestnicy potrafią przewroty gimnastyczne</p> <p>Ad. G-2-4. Potrzebny miękki materac. Nauczanie zgodnie z zasadą stopniowania trudności.</p>
Część końcowa	
<p>Uspokojenie K-1. Rozciąganie-stretching. Zabawa uspokajająca „minutka”, sprzątanie sali.</p> <p>Podsumowanie najważniejszych wiadomości związanych z nauką nowych elementów. Co najbardziej się podobało, co sprawiało trudność. Jakie jedno fajne ćwiczenia zabierasz ze sobą żeby ćwiczyć je w czasie wolnym?</p>	