



Polski Związek Judo

KONSPEKTY LEKCJI SZKOŁY BEZPIECZNEGO UPADANIA – PROGRAM UKEMI JUDO

Autor:
Marcin Słopecki

Warszawa 2017

SPIS TREŚCI

<u>LEKCJA I</u>	– nauka padu w tył (koho-ukemi)	3
<u>LEKCJA II</u>	– doskonalenie umiejętności padu w tył I (koho-ukemi)	5
<u>LEKCJA III</u>	– nauka przewrotu w tył przez bark	8
<u>LEKCJA IV</u>	– nauka przewrotu w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	11
<u>LEKCJA V</u>	– doskonalenie umiejętności padu w tył II (koho-ukemi)	13
<u>LEKCJA VI</u>	– nauka padu w bok (yoko-ukemi)	16
<u>LEKCJA VII</u>	– doskonalenie umiejętności padów w bok (yoko-ukemi)	18
<u>LEKCJA VIII</u>	– doskonalenie umiejętności padów w bok (yoko-ukemi) i w tył (koho-ukemi)	21
<u>LEKCJA IX</u>	– nauka padu w przód (mae-ukemi)	24
<u>LEKCJA X</u>	– doskonalenie umiejętności padu w przód (mae-ukemi)	26
<u>LEKCJA XI</u>	– doskonalenie umiejętności padów	29
<u>LEKCJA XII</u>	– nauka trzymania kuzure-kesa-gatame	31
<u>LEKCJA XIII</u>	– nauka wychodzenia z trzymania kuzure-kesa-gatame	34
<u>LEKCJA XIV</u>	– nauka przewrotu w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	36
<u>LEKCJA XV</u>	– doskonalenie umiejętności przewrotu w przód	38
<u>LEKCJA XVI</u>	– nauka padu w przód z przewrotem (zempo-kaiten-ukemi)	40
<u>LEKCJA XVII</u>	– doskonalenie umiejętności padu w przód z przewrotem (zempo-kaiten-ukemi)	42
<u>LEKCJA XVIII</u>	– doskonalenie umiejętności poznanych padów	44
<u>LEKCJA XIX</u>	– doskonalenie poznanych elementów gimnastycznych (proste układy gimnastyczne)	46
<u>LEKCJA XX</u>	– test sprawności fizycznej	48
<u>LEKCJA XXI</u>	– przygotowanie do rywalizacji sportowej I	50
<u>LEKCJA XXII</u>	– przygotowanie do rywalizacji sportowej II	53
<u>LEKCJA XXIII</u>	– pokaz oraz zawody Judo	55
<u>LEKCJA XXIV</u>	– gry i zabawy	57
<u>SŁOWNIK TERMINÓW JAPOŃSKICH UŻYWANYCH W KONSPEKTACH</u>		60
<u>SPRAWOZDANIE MERYTORYCZNE Z REALIZACJI ZADANIA</u>		61
<u>ZAŁĄCZNIK NR 1</u>	– tabela wyników oraz opis prób testu	64



LEKCJA I

TEMAT: NAUKA PADU W TYŁ (KOHO-UKEMI)

Cele szczegółowe lekcji:

1. Umiejętności: uczeń potrafi wykonać pad w tył z pozycji niskiej (przysiadu podpartego).
2. Motoryczność: kształtowanie cech motorycznych (koordynacji ruchowej, zwinności, skoczności) .
3. Wiadomości: zapoznanie uczniów z historią i zasadami Judo, nauka ceremonii przywitania i pożegnania (rei).
4. Akcent wychowawczy: pomoc koleżeńska, współdziałanie z nauczycielem i grupą.

Miejsce ćwiczeń: sala wyłożona specjalistycznymi materacami do judo (puzzle).

Czas trwania: 60'

Klasa:

Liczba ćwiczących:

Metoda prowadzenia lekcji: zabawowa, zadaniowo-ściśła.

TOK LEKCJI	TREŚĆ I PRZEBIEG ĆWICZEŃ	DOZOWANIE	UWAGI METODYCZNO - ORGANIZACYJNE
CZĘŚĆ I – WSTĘPNA – 22 MINUTY			
Czynności organizacyjno-porządkowe	1. Zbiórka, przywitanie, sprawdzenie obecności, gotowości do zajęć, podanie tematu, rozłożenie materacy. 2. Nauka przywitania zgodnie z japońską tradycją Judo. Krótki wstęp: historia Judo. Ukłon w pozycji wysokiej (tachi-rei) oraz ukłon w pozycji niskiej (za-rei). Wytłumaczenie prawidłowego przywitania Judo, jego znaczenia (wyraz szacunku do współćwiczących, osoby prowadzącej zajęcia). Znaczenie słów: seiza, rei.	10'	Ustawienie w dwuszeregu. Ustawienie w szeregu, w pozycji siadu klęcznego.
Ćwiczenia kształtujące	1. Bieg truchtem dookoła sali, jedno okrążenie w szybkim tempie, drugie okrążenie w wolnym tempie (4 okrążenia). 2. Lekki trucht z krążeniem ramion w przód, w tył i wymachem ramion naprzemianstronnie. 3. Krok dostawny przodem i tyłem do środka koła (tsugi-ashi). 4. W miejscu uczniowie wykonują skip A, skip C. 5. W staniu chwyt za jedną stopę, skłon tułowia w przód, utrzymujemy równowagę. Zmiana nogi. 6. W staniu skłony tułowia w przód z pogłębieniem. 7. W staniu skrętoskłony prawa ręka do lewej nogi i lewa ręka do prawej nogi. 8. W parach leżenie tyłem, stopy splecione, uczniowie wykonują skłony tułowia w przód. 9. W parach „walka kogutów” w przysiadzie przepychanie z otwartymi dłońmi. 10. W parach, plecami do siebie, przepychanie partnera. 11. W podporze przodem uczniowie grają w łapki. 12. W podporze przodem uczniowie wykonują uproszczone „pompki” (z pozycji wyjściowej leżenia przodem przejście do podporu przodem i powrót do pozycji wyjściowej-10 powtórzeń). 13. W parach jeden z ćwiczących wykonuje klęk podparty, drugi przeskakuje nad nim obunóż (10 powtórzeń). Zmiana.	7'	Należy zachować odległość między ćwiczącymi. Uczniowie ustawieni w rozsypce. Uczniowie ustawieni w parach.



Zabawa ożywiająca	Berek „Harry Potter”. Berek zamienia zberkowanych w 1. drzewo (rozkrok z szeroko rozłożonymi rękoma; odczarowanie-przejsie między nogami) 2. kamień (klęk podparty; odczarowanie-przeskok nad) lub 3. górę (podpór przodem; odczarowanie-przejsie pod).	5'	Teren zabawy –rozłożona mata. Przez pierwszą minutę jeden berek. Po kolejnej minucie dodajemy drugiego, a w ostatniej trzeciego, zwiększając intensywność.
CZĘŚĆ II - GŁÓWNA – 25 MINUT			
Realizacja zadania głównego	Nauka padu w tył (koho-ukemi): 1. Pozycja wyjściowa: w leżeniu tyłem, ramiona uniesione pionowo w górę, uderzenia ramionami i wewnętrzną częścią dłoni o matę (ramiona równocześnie uderzają o matę pod kątem ok. 45 stopni w stosunku do tułowia), powrót ramion do pozycji wyjściowej (10 powtórzeń). Ważne: pozycja głowy – uniesiona nad matą, broda dotyka do klatki piersiowej. 2. Pozycja wyjściowa: siad prosty, ramiona wyprostowane, dłonie oparte na kolanach. Uczeń wykonuje przetoczenie na plecy i uderza ramionami i wewnętrzną częścią dłoni o matę (głowa uniesiona, broda przy klatce piersiowej). Powrót do pozycji wyjściowej (10 powtórzeń). 3. Pozycja wyjściowa: przysiad podparty. Uczeń wykonuje przetoczenie na plecy z jednoczesnym wyprostem i uniesieniem nóg oraz uderzeniem ramionami i wewnętrzną częścią dłoni o matę (przypomnienie o pozycji głowy). Pięć powtórzeń. 4. Ze stania uczeń wykonuje przysiad podparty i łączy wcześniej wykonywane elementy (5 powtórzeń). Rozłożenie ćwiczenia na 4 fazy: 1-przysiad, 2-przetoczenie, 3-uderzenie rękami, 4-powrót do stania. 5. Uczniowie ze stania łączą wszystkie poznane elementy wykonując pad w tył (koho-ukemi). Pięć powtórzeń.	17'	Uczniowie w rozsypce, w bezpiecznych odstępach, w siadzie skrzyżnym obserwują nauczyciela prezentującego ćwiczenia. Nauczyciel przypomina o prawidłowym ułożeniu głowy i obroceniu ramion przy uderzeniu o matę. Nauczyciel w spokojnym tempie odlicza do 4, tak aby cała grupa mogła wykonać ćwiczenie. Nauczyciel odlicza do 5. Uczniowie wykonują całe ćwiczenie 5 razy, bez podziału na poszczególne fazy.
Zabawy z wykorzystaniem poznanego elementu	6. „Walka kogutów”. Uczniowie ćwiczą w parach. W przysiadzie starają się wytrącić przeciwnika z równowagi trafiając w jego dłonie (otwarte dłonie, palce złączone). Uczeń, który zostanie wytrącony z równowagi wykonuje pad w tył. Można przemieszczać się tylko do przodu lub w tył, wykonując skoki obunóż w przysiadzie (jumping). 7. Zabawa w berka: wyznaczony uczeń berkuje pozostałych, zberkowana osoba wykonuje poznany pad w tył.	4' 4'	Nauczyciel zwraca szczególną uwagę na bezpieczne ustawienie ćwiczących. Po każdej minucie zabawy prosi ćwiczących o zmianę w parach. Zabawa w obrębie rozłożonych materacy. Nauczyciel wymienia osobę, która berkuje, może wyznaczyć również dwóch lub trzech berkujących równocześnie.
CZĘŚĆ III – KOŃCOWA –13 MINUT			
Ćwiczenia o charakterze uspokajającym	Zabawa - kto zmienił miejsce. Jeden z uczestników, ustawivszy się przed własnym zespołem, skrupulatnie przygląda się jego ustawieniu, potem odchodzi na ubocze. W tym czasie w zespole następują zmiany w ustawieniu jednej osoby. Zadaniem zgadującego jest wskazanie osoby, która zmieniła miejsce.	3'	Wyróżniamy osoby, które bezbłędnie odgadły wszystkie zamiany.
Ćwiczenia porządkowo - wychowawcze	1. Zbiórka. 2. Podsumowanie zajęć (omówienie poznanych ćwiczeń, omówienie błędów, wyróżnienie dzieci, które w czasie lekcji poprawnie wykonywały zadania). 3. Zachęcenie do ćwiczeń samodzielnych w wolnym czasie. 4. Pożegnanie-niski ukłon (za-rei), złożenie maty i wymarsz do szatni.	10'	Ustawienie w szeregu, w siadzie klęcznym. Pożegnanie.



LEKCJA II

TEMAT: DOSKONALENIE UMIEJĘTNOŚCI PADU W TYŁ I (KOHO-UKEMI)

Cele szczegółowe lekcji:

1. Umiejętności: uczeń potrafi wykonać pad w tył z pozycji stojąc.
2. Motoryczność: kształtowanie cech motorycznych (koordynacji ruchowej, gibkości).
3. Wiadomości: przypomnienie historii i trzech zasad Judo, krótkie wyjaśnienie przepisów walki Judo.
4. Akcent wychowawczy: zasada „fair-play”.

Miejsce ćwiczeń: sala wyłożona specjalistycznymi materacami do judo (puzzle).

Czas trwania: 60'

Klasa:

Liczba ćwiczących:

Metoda prowadzenia lekcji: zabawowa, zadaniowo-ściśła.

TOK LEKCJI	TREŚĆ I PRZEBIEG ĆWICZEŃ	DOZOWANIE	UWAGI METODYCZNO - ORGANIZACYJNE
CZĘŚĆ I – WSTĘPNA – 22 MINUTY			
Czynności organizacyjno-porządkowe	1. Zbiórka, przywitanie, sprawdzenie obecności, gotowości do zajęć, podanie tematu, rozłożenie materacy. 2. Przywitanie zgodnie z japońską tradycją Judo. Krótki wstęp: historia Judo i przepisy walki. Ukłon w pozycji niskiej (za-rei).	10'	Ustawienie w dwuszeregu. Ustawienie w szeregu, w pozycji siadu klęcznego.
Ćwiczenia kształtujące	1. Krążenia ramion w przód, w tył (po 10 powtórzeń). 2. Trucht w miejscu, na sygnał wykonanie 2 przysiadów i powrót do truchtu (5 powtórzeń). 3. Trucht w miejscu, na sygnał wykonanie 2 przysiadów i wyskoków i powrót do truchtu (5 powtórzeń). 4. Trucht w miejscu, na sygnał przejście do podporu przodem i wykonanie 2 ugięć i wyprostów w podporze przodem - „pompek” i powrót do truchtu (5 powtórzeń). 5. Trucht w miejscu, na sygnał przejście do leżenia tyłem, wykonanie 2 „brzuszków” (siady z leżenia tyłem z nogami ugiętymi) i powrót do truchtu (5 powtórzeń). 6. Czołganie, przejście na drugą stronę maty w leżeniu przodem, pracują ramiona i nogi. 7. Przejście na drugą stronę maty w klęku podpartym („raczkowanie”). 8. Przejście na czworakach. 9. Przejście w podporze tyłem. 10. Skoki w przysiadzie („jumping”).	7'	Uczniowie ustawieni w rozsypce. Uczniowie ustawieni w 3-4 rzędach wykonują ćwiczenia po określonej trasie, z jednej strony maty na drugą, wracają truchtem na koniec swojego rzędu.
Zabawa ożywiająca	„Murarz” – wyznaczona przez nauczyciela osoba staje na środku maty, pomiędzy dwoma miękkimi materacami (materace rozłożone w odległości 5-10 metrów od siebie). Uczniowie ustawieni po jednej stronie maty, na sygnał nauczyciela, mają za zadanie przedostać się na drugą stronę maty, tak aby nie dotknął ich murarz. Uczniowie nie mogą dotknąć materacy muszą zmieścić się między nimi. Osoba	5'	Teren zabawy–rozłożona mata. Nauczyciel daje sygnał do rozpoczęcia zabawy. Wprowadza ograniczenie czasowe (np. 5 sekund) na przebiegnięcie na drugą stronę maty. Nauczyciel dba o przestrzeganie zasad zabawy. Wykonuje się 2-3 zmiany murarza. Murarzem w kolejnej rundzie może zostać zwycięzca poprzedniej



	dotknięta przez murarza zostaje zamieniona w cegłę (murarz buduje w ten sposób mur, ustawiając złapane osoby po lewej lub prawej stronie, zmniejszając tym samym trasę dla niezłapanych jeszcze osób). Zabawę kończy się gdy do złapania zostaje jedna osoba-zwycięzca.		rundy. Można wyznaczyć dwóch murarzy, jeśli pozwalają na to warunki (rozmiar sali).
CZĘŚĆ II - GŁÓWNA – 25 MINUT			
Realizacja zadania głównego	Doskonalenie padu w tył (koho-ukemi): 1. Pozycja wyjściowa: przysiad podparty. Uczeń wykonuje przetoczenie na plecy z jednoczesnym wyprostem i uniesieniem nóg oraz uderzeniem ramionami i wewnętrzną częścią dłoni o matę (przypomnienie o pozycji głowy). Pięć powtórzeń. 2. Ze stania uczeń wykonuje przysiad podparty i z przysiadu wykonuje pad w tył. Rozłożenie ćwiczenia na 4 fazy: 1-przysiad, 2-przetoczenie, 3-uderzenie rękami, 4-powrót do stania. 3. Uczniowie ze stania wykonują 5 padów w tył (koho-ukemi). 4. „Walka kogutów”. Uczniowie ćwiczą w parach. W przysiadzie starają się wytrącić przeciwnika z równowagi trafiając w jego dłonie (otwarte dłonie, palce złożone). Uczeń, który zostanie wytrącony z równowagi wykonuje pad w tył. Można przemieszczać się tylko do przodu lub w tył, wykonując skoki obunóż w przysiadzie (jumping). 5. Wykonanie padu w tył z większej wysokości. Jeden z uczniów wykonuje siad klęczny z podporem na przedramionach (pozycja niska Klappa) przy miękkim materacu. Uczniowie wykonują pad w tył na miękkim materacu, zsuwając się z pleców partnera. Ćwiczenie wykonywane z asekuracją nauczyciela. 6. Wykonanie padu w tył jw. Osoba wyznaczona przez nauczyciela znajduje się w pozycji klęku podpartego. 7. Uczniowie wykonują pad w tył z pleców partnera samodzielnie, bez miękkich materacy. Jeden z uczniów znajduje się w pozycji niskiej Klappa (siad klęczny z podporem na przedramionach), drugi zsuwając się z jego pleców wykonuje pad w tył. Uczniowie samodzielnie wykonują po 10 powtórzeń.	17'	Uczniowie w rozsympce, w bezpiecznych odstępach, w siadzie skrzyżnym obserwują nauczyciela prezentującego ćwiczenia. Nauczyciel przypomina poprawne wykonanie padu w tył, mówi o prawidłowym ułożeniu głowy i obróceniu ramion przy uderzeniu o matę. Nauczyciel w spokojnym tempie odlicza do 4, tak aby cała grupa mogła wykonać ćwiczenie. Nauczyciel odlicza do 5. Nauczyciel zwraca szczególną uwagę na bezpieczne ustawienie ćwiczących. Nauczyciel po każdej minucie zabawy prosi ćwiczących o zmianę w parach. Nauczyciel zwraca uwagę na poprawne trzymanie głowy i etapy w czasie wykonania ćwiczenia, odpowiednie wysunięcie się pośladkami w pozycji siedzącej na współćwiczącym (na miękkim materacu najpierw powinny wylądować pośladki, potem plecy, na końcu ręce). Nauczyciel dba o to aby dziecko nie usiadło zbyt płytko, wykonane ćwiczenie w ten sposób może grozić bezpośrednim upadkiem na głowę. Nauczyciel zmienia wyznaczoną osobę, na której ćwiczą pozostali uczniowie, zamiast uczniów może wykorzystać zwinięty dodatkowy miękki materac. Uczniowie w rozsympce, nauczyciel dba o bezpieczne ustawienie ćwiczących, odpowiednie odstępy między ćwiczącymi. Nauczyciel podchodzi do ćwiczących, pomaga, asekuruje.
Zabawy z wykorzystaniem poznanego elementu	8. Zabawa w berka: wyznaczony uczeń berkuje pozostałych, zberkowana osoba wykonuje poznany pad w tył. 9. Berek zaczarowany – wyznaczona przez nauczyciela osoba zostaje berkiem. Zberkowana osoba zamienia się w „kamień” (pozycja niska Klappa-siad klęczny z podporem na przedramionach). Odczarować mogą inni uczniowie, wykonując	3' 5'	Zabawy w obrębie rozłożonych materacy. Nauczyciel wymienia osobę, która berkuje, może wyznaczyć również dwóch lub trzech berkujących równocześnie. Nauczyciel dba o bezpieczne ustawienie uczniów w czasie zabawy, przypomina o wykonywaniu padów w obrębie maty.



	koho-ukemi z „kamienia”. Odczarowana osoba wraca do zabawy i pomaga ratować innych.		
CZĘŚĆ III – KOŃCOWA –13 MINUT			
Ćwiczenia o charakterze uspokajającym	„Rewolwerowiec”-uczniowie ćwiczą w parach ustawieni naprzeciwko siebie w odległości ok. 50 cm. Pierwszy z uczniów wyciąga złożone ręce przed siebie (dłonie zwrócone wewnętrzną częścią do siebie). Drugi trzyma ręce na biodrach i stara się uderzyć jedną ręką w rękę partnera, który szybkim ruchem może unieść lub opuścić ręce aby uniknąć „strzału”. W razie trafienia zabawa trwa dalej, w razie chybienia następuje zmiana ról.	3’	Uczniowie ustawieni w rozsypce, w parach. Nauczyciel pomaga uczniom, dba o prawidłowe ustawienie i przestrzeganie zasad zabawy.
Ćwiczenia porządkowo - wychowawcze	1. Zbiórka. 2. Podsumowanie zajęć (omówienie poznanych ćwiczeń, omówienie błędów, wyróżnienie dzieci, które w czasie lekcji poprawnie wykonywały zadania). 3. Zachęcenie do ćwiczeń samodzielnych w wolnym czasie. 4. Pożegnanie-niski ukłon (za-rei), złożenie maty i wymarsz do szatni.	10’	Ustawienie w szeregu, w siadzie klęcznym. Pożegnanie.



LEKCJA III

TEMAT: NAUKA PRZEWROTU W TYŁ PRZEZ BARK

Cele szczegółowe lekcji:

1. Umiejętności: uczeń potrafi wykonać przewrót w tył przez bark.
2. Motoryczność: kształtowanie cech motorycznych (koordynacji ruchowej, kształtowanie siły ramion i nóg).
3. Wiadomości: podział technik w Judo (Nage-waza, Katame-waza).
4. Akcent wychowawczy: dyscyplina i uwaga na zajęciach.

Miejsce ćwiczeń: sala wyłożona specjalistycznymi materacami do judo (puzzle).

Czas trwania: 60'

Klasa:

Liczba ćwiczących:

Metoda prowadzenia lekcji: zabawowa, zadaniowo-ściśła.

TOK LEKCJI	TREŚĆ I PRZEBIEG ĆWICZEŃ	DOZOWANIE	UWAGI METODYCZNEORGANIZACYJNE
CZĘŚĆ I – WSTĘPNA – 22 MINUTY			
Czynności organizacyjno-porządkowe	1. Zbiórka, przywitanie, sprawdzenie obecności, gotowości do zajęć, podanie tematu, rozłożenie materacy. 2. Przywitanie zgodnie z japońską tradycją Judo. Omówienie podziału technik w Judo. Ukłon w pozycji niskiej (za-rei).	10'	Ustawienie w dwuszeregu. Ustawienie w szeregu, w pozycji siadu klęcznego.
Ćwiczenia kształtujące	1. W biegu krążenia ramion w przód i w tył. 2. W biegu, na sygnał nauczyciela, zatrzymanie i wykonanie 2 przysiadów i wyskoków, kontynuacja biegu. 3. W biegu, na sygnał nauczyciela, zatrzymanie i wykonanie 2 „pompek”, kontynuacja biegu. 4. W biegu, na sygnał nauczyciela zatrzymanie i wykonanie 2 przysiadów i wyskoków i 2 pompek, kontynuacja biegu. 5. W biegu, na sygnał nauczyciela zmiana kierunku biegu. 6. Przysiady (10 powtórzeń). 7. „Pomпки” (10 powtórzeń). 8. „Komandoski” – z pozycji zasadniczej zejście do przysiadu podpartego, wyrzut nóg w tył, powrót do przysiadu podpartego i wyskok (10 powtórzeń).	6'	Uczniowie truchtają dookoła rozłożonej maty. Nauczyciel dba o odpowiednie odstępy między ćwiczącymi. Uczniowie w rozsypance.
Zabawa ożywiająca	„Trzeciak” – berek goni uciekającego, który przeskakuje nad leżącymi, kładzie się obok dowolnej pary wyznaczając tym samym skrajnego-trzeciego do ucieczki.	6'	Grupa podzielona na pary w leżeniu przodem, na obwodzie koła, głową do środka, pary blisko siebie. Nauczyciel dba o bezpieczne odstępy między ćwiczącymi, o przestrzeganie zasad w czasie zabawy (można wprowadzić ograniczenie dla uciekającego-jedno lub dwa okrążenia aby zintensyfikować zabawę, aby zaangażować więcej uczniów). Przy większej liczbie dzieci można stworzyć dwie grupy – dwa koła.



CZĘŚĆ II - GŁÓWNA – 25 MINUT

Realizacja zadania głównego	Nauka przewrotu w tył przez bark: - Kołyska na plecach: pozycja wyjściowa – siad skulny, przetoczenie na plecy i powrót do pozycji wyjściowej (5 powtórzeń). - Leżenie przewrotne: pozycja wyjściowa - siad skulny. Uczniowie wykonuje przetoczenie na plecy z jednoczesnym uniesieniem wyprostowanych nóg i przeniesieniem ich za głowę, powrót do pozycji wyjściowej (5 powtórzeń). - Leżenie przewrotne: z siadu skulnego. Uczeń wykonuje przetoczenie na plecy z przeniesieniem nóg obok głowy i oparciem kolan na macie, powrót do pozycji wyjściowej (5 powtórzeń). - Z siadu skulnego, przetoczenie na plecy z przeniesieniem nóg obok głowy i oparciem kolan na macie, przewrót w tył przez bark do siadu kłębnego. - Ćwiczenie jw, wykonywane z przysiadu podpartego. - Próba wykonania ćwiczenia na miękkim materacu bez pomocy nauczyciela. - Przewrót w tył przez bark na wyznaczonym odcinku, z jednej strony maty na drugą. - Pad w tył (koho-ukemi). - Pad w tył – przewrót w tył przez bark (połączenie dwóch poznanych elementów). - Uczniowie wykonują pad w tył z przewrotem w tył przez bark z pleców partnera samodzielnie, bez miękkich materacy. Jeden z uczniów znajduje się w pozycji niskiej Klappa (siad kłębnego z podporem na przedramionach), drugi zsuwając się z jego pleców wykonuje pad w tył i przewrót w tył przez bark. Uczniowie samodzielnie wykonują po 10 powtórzeń.	19'	Uczniowie w rozsympce, w bezpiecznych odstępach, w siadzie skrzyżnym obserwują nauczyciela prezentującego ćwiczenia. Uczniowie po prezentacji każdego ćwiczenia wykonują je odpowiednią ilość razy. Nauczyciel podchodzi do uczniów, pomaga, poprawia. Ćwiczenie wykonywane na miękkim materacu, z asekuracją nauczyciela. Nauczyciel kłęczy z boku, asekurując w trakcie wykonywanego przewrotu, chwytając za biodra i nieznacznie je unosząc, pomaga wykonać ćwiczenie – przejść do siadu kłębnego. Ćwiczenie wykonywane pojedynczo, uczniowie oczekujący na swoją kolej czekają w szeregu w siadzie skrzyżnym. Uczniowie wykonują ćwiczenie w 3-4 rzędach. Po wykonaniu ćwiczenia na całej długości maty, czekają po drugiej stronie na pozostałych współwiczających. Ćwiczenie wykonywane jw. Po wykonaniu padu uczeń wstaje, wykonuje 2 kroki tyłem i wykonuje kolejny pad, itd. do końca maty. Nauczyciel przypomina o bezpiecznym wykonaniu ćwiczenia, szczególnie na skraj maty. Uczniowie rozstawieni w parach w rozsympce, w bezpiecznych odległościach od siebie i od skraju maty. Nauczyciel podchodzi do uczniów, pomaga poprawiać, asekuruje.
Zabawy z wykorzystaniem poznanego elementu	- Zabawa w berka: wyznaczony uczeń berkuje pozostałych, zberkowana osoba wykonuje przewrót w tył przez bark. - Berek zaczarowany – wyznaczona przez nauczyciela osoba zostaje berkiem. Zberkowana osoba przechodzi do kłęk podpartego. Odczarować mogą inni uczniowie, wykonując koho-ukemi z przewrotem w tył przez bark, zsuwając się z pleców zaczarowanej osoby. Odczarowana osoba wraca do zabawy i pomaga ratować innych.	3'	Zabawy w obrębie rozłożonych materacy.
		3'	Nauczyciel wymienia osobę, która berkuje, może wyznaczyć również dwóch lub trzech berkujących równocześnie. Nauczyciel dba o bezpieczne ustawienie uczniów w czasie zabawy, przypomina o wykonywaniu padów w obrębie maty.
CZĘŚĆ III – KOŃCOWA –13 MINUT			
Ćwiczenia o charakterze uspokajającym	„Dyrygent”. Nauczyciel wyznacza jedną osobę (wskazującą-ma odgadnąć kto jest dyrygentem), która wstaje i odkręca się. W tym czasie nauczyciel wyznacza dyrygenta, który wykonuje różne ruchy, np. klepanie o podłogę, klaskanie, itd.	3'	Uczniowie siadają w siadzie skrzyżnym na obwodzie koła.



	Pozostali muszą naśladować dyrygenta, tak aby osoba wskazująca nie zorientowała się, kto nim jest.		
Ćwiczenia porządkowo - wychowawcze	1. Zbiórka. 2. Podsumowanie zajęć (omówienie poznanych ćwiczeń, omówienie błędów, wyróżnienie dzieci, które w czasie lekcji poprawnie wykonywały zadania). 3. Zachęcenie do ćwiczeń samodzielnych w wolnym czasie. 4. Pożegnanie-niski ukłon (za-rei), złożenie maty i wymarsz do szatni.	10'	Ustawienie w szeregu, w siadzie klęcznym. Pożegnanie.



LEKCJA IV

TEMAT: NAUKA PRZEWROTU W TYŁ Z PRZYSIADU PODPARTEGO DO PRZYSIADU PODPARTEGO

Cele szczegółowe lekcji:

1. Umiejętności: uczeń potrafi wykonać przewrót w tył z niskiej pozycji.
2. Motoryczność: kształtowanie cech motorycznych (kształtowanie szybkości, gibkości).
3. Wiadomości: znaczenie słów uke oraz tori, przypomnienie znaczenia słowa Judo.
4. Akcent wychowawczy: poznanie zasad współzawodnictwa sportowego, szacunek do przeciwnika.

Miejsce ćwiczeń: sala wyłożona specjalistycznymi materacami do judo (puzzle).

Czas trwania: 60'

Klasa:

Liczba ćwiczących:

Metoda prowadzenia lekcji: zabawowa, zadaniowo-ściśła.

TOK LEKCJI	TREŚĆ I PRZEBIEG ĆWICZEŃ	DOZOWANIE	UWAGI METODYCZNO - ORGANIZACYJNE
CZĘŚĆ I – WSTĘPNA – 22 MINUTY			
Czynności organizacyjno-porządkowe	1. Zbiórka, przywitanie, sprawdzenie obecności, gotowości do zajęć, podanie tematu, rozłożenie materacy. 2. Przywitanie zgodnie z japońską tradycją Judo. Wyjaśnienie znaczenia słów uke i tori oraz przypomnienie znaczenia słowa Judo. Ukłon w pozycji niskiej (za-rei).	10'	Ustawienie w dwuszeregu. Ustawienie w szeregu, w pozycji siadu klęcznego.
Ćwiczenia kształtujące	1. Bieg truchtem, w trakcie biegu krążenia lewą ręką w przód, potem w tył i zmiana ręki. 2. Bieg tyłem. 3. Bieg do przodu (skip A). 4. Bieg do przodu (skip B). 5. W trakcie biegu, dotknięcie dłonią maty (na zmianę lewą i prawą ręką). 6. Skoki na jednej nodze (na zmianę – 5 skoków na lewej, 5 na prawej). 7. W trakcie biegu, na sygnał podskoki obunóż z uniesieniem kolan. 8. Bieg skrzyżny („przeplatanka”) twarzą do środka sali i na zewnątrz. 9. Bieg krokiem odstawno - dostawnym (tsugi-ashi), twarzą do środka sali i na zewnątrz. 10. Marsz na palcach, na piętach, na wewnętrznych krawędziach i na zewnętrznych krawędziach stóp. 11. Uczniowie wykonują 3 ćwiczenia w serii: w staniu i 5 przysiadów, następnie w podporze przodem 5 „pompek” i w leżeniu tyłem 5 „brzuszków” (3 serie).	7'	Uczniowie biegają dookoła maty. Nauczyciel sygnalizuje zmianę ćwiczeń, informuje o ilości powtórzeń, prezentuje ćwiczenia. Uczniowie ustawieni w obrębie maty w rozsypce.
Zabawa ożywiająca	„Rybak”-wyznaczona przez nauczyciela osoba berkuje uciekających (ryby). Złapana, dotknięta przez rybaka ryba zamienia się w kolejnego rybaka, łapią się za ręce i próbują schwytać kolejną rybę. Zabawę wygrywa ostatnia ryba.	5'	Teren zabawy –rozłożona mata. Nauczyciel daje sygnał do rozpoczęcia zabawy. Nauczyciel dba o przestrzeganie zasad zabawy. Zabawę można utrudnić, wydłużyć – rybak musi przytrzymać złapaną rybę np. 3 sekundy.



CZĘŚĆ II - GŁÓWNA – 25 MINUT

Realizacja zadania głównego	Nauka przewrotu w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego: 1. Z siadu skulnego przetoczenie w tył i powrót do siadu skulnego (5 powtórzeń). 2. Ćwiczenie jw. z chwytem za podudzia (5 powtórzeń). 3. Z siadu skulnego przetoczenie w tył do leżenia przewrotnego z nogami skulonymi i powrót do siadu (5 powtórzeń). 4. Z siadu skulnego – przetoczenie w tył z ułożeniem dłoni za barkami i powrót do siadu skulnego (5 powtórzeń). 5. Z siadu prostego – przetoczenie w tył i przewrót do podporu kłębnego (3 powtórzenia). 6. Z przysiadu podpartego – przewrót w tył do przysiadu podpartego (3 powtórzenia), z asekuracją nauczyciela. Z przysiadu podpartego skłon głowy w przód i odepchnięcie rękami od podłoża, szybkie przetoczenie w tył z przyciągnięciem nóg do siebie i wznosem bioder w górę. Z chwilą oparcia pleców o podłoże, następuje przeniesienie ugiętych ramion w górę, w tył i położenie dłoni obok głowy na podłożu. Podczas przetaczania przez głowę następuje energiczny wyprost ramion, uniesienie barków i tułowia w górę, do pozycji przysiadu podpartego. 7. Ćwiczenie jw. wykonywane na pochylni „zjeżdżalni” z asekuracją nauczyciela (3 powtórzenia). 8. Ćwiczenie jw. wykonywane na pochylni, samodzielnie (3 powtórzenia). 9. Z przysiadu podpartego, przewrót w tył do przysiadu podpartego wykonany samodzielnie, na miękkim materacu (3 powtórzenia). 10. Ćwiczenie jw. wykonywane samodzielnie, na macie (3 powtórzenia).	25'	Uczniowie w rozsypce, w bezpiecznych odstępach, w siadzie skrzyżnym obserwują nauczyciela prezentującego ćwiczenia. Uczniowie po prezentacji każdego ćwiczenia wykonują je odpowiednią ilość razy. Nauczyciel podchodzi do uczniów, pomaga, poprawia. Ćwiczenia wykonywane z pomocą nauczyciela, pojedynczo, na miękkim materacu. Uczniowie czekający na swoją kolej, siedzą w siadzie skrzyżnym. Nauczyciel kłęczy z boku, asekurując w trakcie wykonywanego przewrotu, chwytając za biodra, nieznacznie je unosząc, pomaga wykonać ćwiczenie. Ćwiczenia wykonywane na pochylni z asekuracją nauczyciela. Nauczyciel może wykorzystać miękkie materace, ustawiając „zjeżdżalnię”, która ułatwi wykonanie ćwiczenia, przetoczenie przez głowę.
CZĘŚĆ III – KOŃCOWA –13 MINUT			
Ćwiczenia o charakterze uspokajającym	„Literki”-uczniowie maszerują po macie. Na sygnał nauczyciela tworzą ze swoich ciał litery alfabetu.	3'	Nauczyciel prowadzi zabawę podając litery, dając sygnały. Uczniów można podzielić na zespoły, zamiast liter uczniowie mogą układać ze swoich ciał proste wyrazy, np. związane ze sportem: judo, bieg, sport.
Ćwiczenia porządkowo - wychowawcze	1. Zbiórka. 2. Podsumowanie zajęć (omówienie poznanych ćwiczeń, omówienie błędów, wyróżnienie dzieci, które w czasie lekcji poprawnie wykonywały zadania). 3. Zachęcenie do ćwiczeń samodzielnych w wolnym czasie. 4. Pożegnanie-niski ukłon (za-rei), złożenie maty i wymarsz do szatni.	10'	Ustawienie w szeregu, w siadzie kłębnym. Pożegnanie.



LEKCJA V

TEMAT: DOSKONALENIE UMIEJĘTNOŚCI PADU W TYŁ II (KOHO-UKEMI)

Cele szczegółowe lekcji:

1. Umiejętności: uczeń potrafi wykonać pad w tył w różnych sytuacjach, z różnych pozycji i wysokości.
2. Motoryczność: kształtowanie cech motorycznych (kształtowanie zwinności, wzmacnianie mięśni posturalnych).
3. Wiadomości: stopnie szkoleniowe w Judo (uczniowskie, mistrzowskie, honorowe).
4. Akcent wychowawczy: dbanie o bezpieczeństwo swoje i współwiczających, poszanowanie przyrządów i przyborów.

Miejsce ćwiczeń: sala wyłożona specjalistycznymi materacami do judo (puzzle).

Czas trwania: 60'

Klasa:

Liczba ćwiczących:

Metoda prowadzenia lekcji: zabawowa, zadaniowo-ściśła.

TOK LEKCJI	TREŚĆ I PRZEBIEG ĆWICZEŃ	DOZOWANIE	UWAGI METODYCZNO - ORGANIZACYJNE
CZĘŚĆ I – WSTĘPNA – 22 MINUTY			
Czynności organizacyjno-porządkowe	1. Zbiórka, przywitanie, sprawdzenie obecności, gotowości do zajęć, podanie tematu, rozłożenie materacy. 2. Przywitanie zgodnie z japońską tradycją Judo. Stopnie szkoleniowe w Judo (uczniowskie i mistrzowskie), zasady zdobywania, przyznawania stopni w Judo. Ukłon w pozycji niskiej (za-rei).	10'	Ustawienie w dwuszeregu. Ustawienie w szeregu, w pozycji siadu klęcznego.
Ćwiczenia kształtujące	1. Trucht w miejscu, krążenia ramion w przód, w tył (po 10 powtórzeń). 2. Trucht w miejscu, na sygnał wykonanie 2 przysiadów i powrót do truchtu (5 powtórzeń). 3. Trucht w miejscu, na sygnał wykonanie 2 przysiadów i wyskoków i powrót do truchtu (5 powtórzeń). 4. Trucht w miejscu, na sygnał przejście do podporu przodem i wykonanie 2 ugięć i wyprostów w podporze przodem - „pompek” i powrót do truchtu (5 powtórzeń). 5. Trucht w miejscu, na sygnał przejście do leżenia tyłem, wykonanie 2 „brzuszków” (siady z leżenia tyłem z nogami ugiętymi) i powrót do truchtu (5 powtórzeń). 6. Uczniowie w parach – pierwszy w leżeniu przodem, drugi wykonuje skoki obunóż nad leżącym (10 powtórzeń), zmiana ćwiczącego. 7. Ćw. jw. po wykonaniu przeskoku nad partnerem, partner przechodzi do pozycji podporu przodem, aby umożliwić ćwiczącemu przejście – przeczołganie się (10 powtórzeń – przeskoki i przejście), zmiana ćwiczącego.	7'	Uczniowie ustawieni w rozsypane. Uczniowie ćwiczą w parach, ustawieni w obrębie maty w rozsypane.
Zabawa ożywiająca	„Wilki i owce” – nauczyciel wyznacza wilka (osobę, która porusza się raczkując lub na czworakach). Wilk ma za zadanie dotknąć wszystkich uciekających – owce (owce mogą biegać). Każda zberkowana owca zamienia się w wilka, w ten sposób stado	5'	Teren zabawy –rozłożona mata. Nauczyciel daje sygnał do rozpoczęcia zabawy. Nauczyciel dba o przestrzeganie zasad zabawy. Zabawę można utrudnić, wprowadzając kulawe



	wilków się powiększa. Zabawę wygrywa ostatnia owca na macie.		wilki (wilki poruszają się z jedną nogą uniesioną).
CZĘŚĆ II - GŁÓWNA – 25 MINUT			
Realizacja zadania głównego	Doskonalenie padu w tył (koho-ukemi): 1. Uczniowie ze stania wykonują 5 padów w tył (koho-ukemi). 2. „Walka kogutów”. Uczniowie ćwiczą w parach. W przysiadzie starają się wytrącić przeciwnika z równowagi trafiając w jego dłonie (otwarte dłonie, palce złączone). Uczeń, który zostanie wytrącony z równowagi wykonuje pad w tył. Można przemieszczać się tylko do przodu lub w tył, wykonując skoki obunóż w przysiadzie (jumping). 3. Uczniowie wykonują pad w tył z pleców partnera samodzielnie, bez miękkich materacy. Jeden z uczniów znajduje się w pozycji niskiej Klappa (siad kłeczny z podporem na przedramionach), drugi zsuwając się z jego pleców wykonuje pad w tył. Uczniowie samodzielnie wykonują po 5 powtórzeń. 4. Ćwiczenie jw. Uczniowie znajdują się w pozycji klęku podpartego. Wykonanie padu w tył z pleców współcwiczącego znajdującego się w klęku podpartym (5 powtórzeń). 5. Uczniowie w parach, twarzą do siebie, wykonują podskoki obunóż w miejscu. Jeden z uczniów po kilku skokach wykonuje klęk podparty, drugi musi jak najszybciej wykonać pad w tył z pleców partnera, po wykonaniu padu obie osoby wracają do podskoków (ćwiczenie wykonywane na zmianę, po 3 powtórzenia). 6. Ćwiczenie jw. uczniowie mogą wykonać oprócz klęku podpartego podpór przodem, wtedy współcwiczący w leżeniu przodem przechodzi pod partnerem. Ćwiczenie kształtuje koordynację, refleks.	17'	Uczniowie w rozsypce, w bezpiecznych odstępach, w siadzie skrzyżnym obserwują nauczyciela prezentującego ćwiczenia. Uczniowie po prezentacji każdego ćwiczenia wykonują je odpowiednią ilość razy. Nauczyciel pomaga uczniom. Uczniowie w parach, zachowanie bezpiecznych odległości między ćwiczącymi parami. Nauczyciel prosi uczniów o zmianę partnerów, można wykonać 3-4 takie zmiany. Nauczyciel prosi uczniów o zmianę partnerów, można wykonać 3-4 takie zmiany.
Zabawy z wykorzystaniem poznanych padów	7. „Rodeo” – jeden z uczniów wykonuje klęk podparty, drugi natomiast siada okrocznie na nim jak na byku i odrywa stopy od maty. „Byk” nie może odrywać od maty dłoni, kolan ani stóp. Byk stara się zrzucić jeźdźcę poprzez ruchy biodrami. Zmiana następuje jeżeli jeździec spadnie lub dotknie maty jakiegokolwiek częścią ciała. Jeździec spadając stara się wykonać pad w tył. 8. Berek zaczarowany – wyznaczona przez nauczyciela osoba zostaje berkiem. Zberkowana osoba przechodzi do klęku podpartego. Odczarować mogą inni uczniowie, wykonując koho-ukemi z zaczarowanej osoby. Odczarowana osoba wraca do zabawy i pomaga ratować innych.	5' 3'	Zabawę można utrudnić, uczniowie próbują utrzymać równowagę i nie dać się zrzucić: 1. trzymając się byka oburącz, 2. trzymając się jedną ręką, 3. nie trzymając rękami. Nauczyciel prosi uczniów o zmianę partnerów, można wykonać 3-4 takie zmiany. Zabawa w obrębie maty, nauczyciel zwraca uwagę na bezpieczne ustawienie zaczarowanych, pozwalające innym na wykonanie padu w tył.
CZĘŚĆ III – KOŃCOWA –13 MINUT			
Ćwiczenia o charakterze uspokajającym,	1. Siad rozkroczny, położenie dłoni jak najdalej przed sobą i utrzymanie takiej pozycji przez 10 s (2 powtórzenia).	3'	Uczniowie ustawieni w rozsypce. Nauczyciel zwraca uwagę na poprawne wykonywanie ćwiczeń, przypomina o



kształtujące gibkość	2. Siad rozkroczny, skłon do lewej nogi, wyciągnięcie dłoni jak najdalej, próba dotknięcia stopy i utrzymanie pozycji przez 10 s (2 powtórzenia). 3. Ćwiczenie jw. skłon do drugiej nogi przez 10 s (2 powtórzenia). 4. Siad prosty, skłon do wyprostowanych nóg i sięgnięcie dłońmi jak najdalej przed siebie, próba chwycenia stóp i utrzymanie pozycji przez 10 s (2 powtórzenia). 5. „Struny” - leżenie tyłem, ramiona wyprostowane za głową leżą na macie, uczniowie wyciągają się jak struny, tak jakby chcieli wydłużyć się o kilka centymetrów (utrzymanie pozycji przez 10 s, 2 powtórzenia).		wyprostowaniu nóg, rozluźnieniu ciała, spokojnym oddechu. Nauczyciel pomaga przyjąć uczniom poprawne pozycje przy wykonywanych ćwiczeniach kształtujących gibkość
Ćwiczenia porządkowo - wychowawcze	1. Zbiórka. 2. Podsumowanie zajęć (omówienie poznanych ćwiczeń, omówienie błędów, wyróżnienie dzieci, które w czasie lekcji poprawnie wykonywały zadania). 3. Zachęcenie do ćwiczeń samodzielnych w wolnym czasie. 4. Pożegnanie-niski ukłon (za-rei), złożenie maty i wymarsz do szatni.	10'	Ustawienie w szeregu, w siadzie klęcznym. Pożegnanie.



LEKCJA VI

TEMAT: NAUKA PADU W BOK (YOKO- UKEMI)

Cele szczegółowe lekcji:

1. Umiejętności: uczeń potrafi wykonać pad w bok z przysiadu podpartego.
2. Motoryczność: kształtowanie cech motorycznych (kształtowanie siły poszczególnych partii mięśniowych).
3. Wiadomości: japońskie nazwy padów, przypomnienie zasad bezpiecznego upadania.
4. Akcent wychowawczy: zachowanie dyscypliny podczas zajęć, pokonywanie własnych słabości.

Miejsce ćwiczeń: sala wyłożona specjalistycznymi materacami do judo (puzzle).

Czas trwania: 60'

Klasa:

Liczba ćwiczących:

Metoda prowadzenia lekcji: zabawowa, zadaniowo-ściśła.

TOK LEKCJI	TREŚĆ I PRZEBIEG ĆWICZEŃ	DOZOWANIE	UWAGI METODYCZNO - ORGANIZACYJNE
CZĘŚĆ I – WSTĘPNA – 22 MINUTY			
Czynności organizacyjno-porządkowe	1. Zbiórka, przywitanie, sprawdzenie obecności, gotowości do zajęć, podanie tematu, rozłożenie materacy. 2. Przywitanie zgodnie z japońską tradycją Judo. Japońskie nazwy padów, przypomnienie zasad bezpiecznego upadania. Ukłon w pozycji niskiej (za-rei).	10'	Ustawienie w dwuszeregu. Ustawienie w szeregu, w pozycji siadu klęcznego.
Ćwiczenia kształtujące	1. Bieg truchtem dookoła sali, jedno okrążenie w szybkim tempie, drugie okrążenie w wolnym tempie (4 okrążenia). 2. Lekki trucht z krążeniem ramiona w przód, w tył i wymachem ramion naprzemianstronnie. 3. Krok dostawny przodem i tyłem do środka koła (tsugi-ashi). 4. W miejscu uczniowie wykonują skip A, skip C. 5. W staniu chwyt za jedną stopę, skłon tułowia w przód, utrzymujemy równowagę. Zmiana nogi. 6. W staniu skłony tułowia w przód z pogłębieniem. 7. W staniu skrętoskłony, prawa ręka do lewej nogi i lewa ręka do prawej nogi. 8. W parach leżenie tyłem, stopy splecione, uczniowie wykonują skłony tułowia w przód. 9. W parach plecami do siebie trzymając się za ręce w górze, uczniowie wykonują skłony tułowia w przód z partnerem na plecach. 10. W parach „walka kogutów” w przysiadzie przepychanie z otwartymi dłońmi. 11. W podporze przodem uczniowie grają w łapki. 12. W podporze przodem uczniowie wykonują wspięcia na palcach dłoni i wytrzymują 15 sek. 13. W parach jeden z ćwiczących wykonuje klęk podparty, drugi przeskakuje przez niego obunóż. Zmiana.	7'	Należy zachować odległość między ćwiczącymi. Uczniowie ustawieni w rozsypce. Uczniowie ustawieni w parach.
Zabawa ożywiająca	„Plastelinki” – uczniowie na środku maty w siadzie lub w leżeniu chwytają się za ręce i nogi.	5'	Teren zabawy –rozłożona mata. Nauczyciel dba o



	Wyznaczona przez nauczyciela osoba stara się odciągnąć („oderwać kawałek plasteliny”) któregoś z uczniów. Odciągnięta osoba zaczyna pomagać wyciągać kolejne osoby. Zabawę wygrywają dwie ostatnie osoby, które również należy rozłączyć.		bezpieczeństwo, zwraca uwagę na prawidłowy chwyt za ręce lub nogi. Na początku zabawy Nauczyciel może pomóc pierwszemu wyciągającemu.
CZĘŚĆ II - GŁÓWNA – 25 MINUT			
Realizacja zadania głównego	Nauka padu w bok (yoko-ukemi): 1. Leżenie bokiem, uderzanie ręką w matę, ręka wyprostowana pod kątem ok. 45 stopni w stosunku do tułowia. Uderzenia ręką z wewnętrzną częścią dłoni skierowaną do maty, ręka nie zostaje na macie, po uderzeniu następuje odbicie, druga ręka zgięta w stawie łokciowym, oparta na boku z dłonią ułożoną na pasie, w okolicach podbrzusza (ćwiczenie wykonywane na prawym oraz lewym boku po 5 powtórzeń). 2. Ćwiczenie jw. z „kołyską” – uczniowie próbują wykonać kołyskę na boku (kiedy podnoszą nogi-kładą górną część tułowia, kiedy unoszą górną część tułowia-kładą nogi). Razem z podniesieniem nóg i położeniem górnej części tułowia wykonują uderzenie ręką o matę (5 powtórzeń na prawym i lewym boku). 3. Ćwiczenie jw. wykonywane z przysiadu podpartego. Uczniowie w przysiadzie podpartym wysuwają prawą nogę w lewą stronę i kładą się na prawym boku, unoszą nogi i uderzają prawą ręką o matę. Ćwiczenie wykonywane analogicznie na lewą stronę (po 5 powtórzeń na każdą stronę). 4. Ćwiczenie jw. wykonywane ze stania. Z pozycji stojąc uczniowie wysuwają nogę do przodu w prawą stronę, wykonują przysiad na lewej nodze i kładą się na prawym boku, unoszą nogi i uderzają prawą ręką o matę. Ćwiczenie wykonywane analogicznie na lewą stronę (po 5 powtórzeń na każdą stronę).	17'	Uczniowie ustawieni w rozsypce, w bezpiecznych odstępach, w siadzie skrzyżnym obserwują nauczyciela prezentującego ćwiczenia. Nauczyciel przypomina o prawidłowym ułożeniu głowy (broda docięnięta do klatki piersiowej) i obróceniu ramion przy uderzeniu o matę,
Zabawy z wykorzystaniem poznanego elementu	5. Zabawa w berka: wyznaczony uczeń berkuje pozostałych, zberkowana osoba wykonuje pad w bok (yoko-ukemi).	4'	Zabawy w obrębie rozłożonych materacy. Nauczyciel wymienia osobę, która berkuje, może wyznaczyć również dwóch lub trzech berkujących równocześnie. Nauczyciel dba o bezpieczne ustawienie uczniów w czasie zabawy, przypomina o wykonywaniu padów w obrębie maty.
	6. „Rodeo” – jeden z uczniów wykonuje kłęk podparty, drugi natomiast siada okrocznie na nim jak na byku i odrywa stopy od maty. „Byk” nie może odrywać od maty dłoni, kolan ani stóp. Byk stara się zrzucić jeźdźcę poprzez ruchy biodrami. Zmiana następuje jeżeli jeździec spadnie lub dotknie maty jakąkolwiek częścią ciała. Jeździec spadając stara się wykonać pad w tył lub pady w bok.	4'	Zabawę można utrudnić, uczniowie próbują utrzymać równowagę i nie dać się zrzucić: 1. trzymając się byka oburącz, 2. trzymając się jedną ręką, 3. nie trzymając rękami. Nauczyciel prosi uczniów o zmianę partnerów, można wykonać 3-4 takie zmiany.
CZĘŚĆ III – KOŃCOWA –13 MINUT			
Ćwiczenia o charakterze uspokajającym	Zabawa minutka – leżenie tyłem, po odliczeniu 1 min przejście do siadu skrzyżnego.	2'	Nauczyciel wyróżnia osoby, które były najbliższe minuty.
Ćwiczenia porządkowo - wychowawcze	1. Zbiórka. 2. Podsumowanie zajęć (omówienie poznanych ćwiczeń, omówienie błędów, wyróżnienie dzieci, które w czasie lekcji poprawnie wykonywały zadania). 3. Zachęcenie do ćwiczeń samodzielnych w wolnym czasie. 4. Pożegnanie-niski ukłon (za-rei), złożenie maty i wymarsz do szatni.	11'	Ustawienie w szeregu, w siadzie klęcznym. Pożegnanie.



LEKCJA VII

TEMAT: DOSKONALENIE UMIEJĘTNOŚCI PADÓW W BOK (YOKO-UKEMI)

Cele szczegółowe lekcji:

1. Umiejętności: uczeń potrafi wykonać pad w bok z pozycji wysokiej, w ruchu.
2. Motoryczność: kształtowanie cech motorycznych (kształtowanie siły poszczególnych partii mięśniowych).
3. Wiadomości: sposoby wygrania walki Judo, punktacja w walce judo.
4. Akcent wychowawczy: asekuracja współćwiczącego, dbanie o bezpieczeństwo na zajęciach.

Miejsce ćwiczeń: sala wyłożona specjalistycznymi materacami do judo (puzzle).

Czas trwania: 60'

Klasa:

Liczba ćwiczących:

Metoda prowadzenia lekcji: zabawowa, zadaniowo-ściśła.

TOK LEKCJI	TREŚĆ I PRZEBIEG ĆWICZEŃ	DOZOWANIE	UWAGI METODYCZNO - ORGANIZACYJNE
CZĘŚĆ I – WSTĘPNA – 22 MINUTY			
Czynności organizacyjno-porządkowe	1. Zbiórka, przywitanie, sprawdzenie obecności, gotowości do zajęć, podanie tematu, rozłożenie materacy. 2. Przywitanie zgodnie z japońską tradycją Judo. Sposoby wygrania walki Judo, punktacja w walce. Ukłon w pozycji niskiej (za-rei).	10'	Ustawienie w dwuszeregu. Ustawienie w szeregu, w pozycji siadu klęcznego.
Ćwiczenia kształtujące	1. Krążenia ramion w przód, w tył (po 10 powtórzeń). 2. Trucht w miejscu, na sygnał wykonanie 2 przysiadów i powrót do truchtu (5 powtórzeń). 3. Trucht w miejscu, na sygnał wykonanie 2 przysiadów i wyskoków i powrót do truchtu (5 powtórzeń). 4. Trucht w miejscu, na sygnał przejście do podporu przodem i wykonanie 2 ugięć i wyprostów w podporze przodem - „pompek” i powrót do truchtu (5 powtórzeń). 5. Trucht w miejscu, na sygnał przejście do leżenia tyłem, wykonanie 2 „brzuszków” (siady z leżenia tyłem z nogami ugiętymi) i powrót do truchtu (5 powtórzeń). 6. Czołganie, przejście na drugą stronę maty w leżeniu przodem, pracując ramiona i nogi. 7. Przejście na drugą stronę maty w klęku podpartym („raczkowanie”). 8. Przejście na czworakach. 9. Przejście w podporze tyłem. 10. Skoki zajęcze („jumping”).	7'	Uczniowie ustawieni w rozsypce. Uczniowie ustawieni w 3-4 rzędach wykonują ćwiczenia po określonej trasie, z jednej strony maty na drugą, wracają truchtem na koniec swojego rzędu.
Zabawa ożywiająca	„Wilki i owce” – nauczyciel wyznacza wilka (osobę, która porusza się raczkując lub na czworakach). Wilk ma za zadanie przewrócić wszystkich uciekających – owce (owce mogą biegać). Każda owca, która dotknie maty inną częścią ciała niż stopa lub	5'	Teren zabawy –rozłożona mata. Nauczyciel daje sygnał do rozpoczęcia zabawy. Nauczyciel dba o przestrzeganie zasad zabawy. Zabawę można utrudnić, wprowadzając kulawe



	ucieknie poza matę zamienia się w wilka, w ten sposób stado wilków się powiększa. Zabawę wygrywa ostatnia owca na macie.		wilki (wilki poruszają się z jedną nogą uniesioną). Nauczyciel zwraca uwagę na bezpieczne przewrócenie w przypadku kiedy jedną „owcę” atakuje kilka wilków.
CZĘŚĆ II - GŁÓWNA – 25 MINUT			
Realizacja zadania głównego	Doskonalenie umiejętności padów w bok (yoko-ukemi): 1. Pad w bok z przysiadu podpartego. Uczniowie w przysiadzie podpartym wysuwają prawą nogę w lewą stronę i kładą się na prawym boku, unoszą nogi i uderzają prawą ręką o matę. Ćwiczenie wykonywane analogicznie na lewą stronę (po 5 powtórzeń na każdą stronę). 2. Ćwiczenie jw. wykonywane ze stania. Z pozycji stojąc uczniowie wysuwają nogę do przodu w prawą stronę, wykonują przysiad na lewej nodze i kładą się na prawym boku, unoszą nogi i uderzają prawą ręką o matę. Ćwiczenie wykonywane analogicznie na lewą stronę (po 5 powtórzeń na każdą stronę). 3. Pad w bok na sygnał nauczyciela. Uczniowie wykonują pad w bok z przysiadu podpartego na odpowiednią stronę, sygnalizowana przez nauczyciela (5 powtórzeń). 4. Ćwiczenie jw. z pozycji stojąc (5 powtórzeń). 5. Ćwiczenie jw. Uczniowie podskakują obunóż, na sygnał nauczyciela wykonują jak najszybciej pad w bok na odpowiednią stronę zasygnalizowaną przez nauczyciela (5 powtórzeń). 6. Zestaw 3 powyższych ćwiczeń, uczniowie ćwiczą w parach, stronę na którą należy wykonać pad sygnalizuje współćwiczący. 7. Wykonanie padu w bok w ruchu. Uczeń porusza się krokiem odstawno-dostawnym (tsugi-ashi) i wykonuje pad w bok.	19'	Uczniowie w rozsympce, w bezpiecznych odstępach, w siadzie skrzyżnym obserwują nauczyciela prezentującego ćwiczenia. Nauczyciel przypomina poprawne wykonanie padu w bok, mówi o prawidłowym ułożeniu głowy i obróceniu ramion przy uderzeniu o matę. Uczniowie ustawieni w parach w rozsympce. Nauczyciel przypomina o bezpiecznych odstępach między ćwiczącymi. Uczniowie ustawieni w 3-4 rzędach. Ćwiczenie wykonuje kolejno pierwsza osoba z każdego rzędu, druga, itd. Uczniowie wykonują ćwiczenie poruszając się bokiem, z jednej strony maty na drugą i z powrotem. Próby wykonania padu 1, 2, 3 krokach.
Zabawa z wykorzystaniem poznanego elementu	8. Ćwiczenie jw. Wykonanie padu na sygnał nauczyciela. 9. „Konkurs padów”: Uczniowie wykonują pad w tył, pad na lewą stronę lub na prawą stronę na sygnał - określone gesty lub komendy nauczyciela. Uczeń, który pomyli się, wykona pad niepoprawnie lub za wolno odpada. Zabawa trwa do wyłonienia zwycięzcy – mistrza padów.	6'	Nauczyciel kontroluje intensywność ćwiczenia, sygnalizując wykonanie padu w krótszych lub dłuższych odstępach czasu. Uczniowie ustawieni w rozsympce. Nauczyciel ustawiony przodem do ćwiczących prezentuje odpowiednie gesty lub komendy dla każdego zadania (np. wznos lewej ręki w bok – pad na prawą stronę, wznos prawej ręki w bok - pad na lewą stronę, wznos ramion w bok – pad w tył). Nauczyciel kontroluje intensywność, wskazuje osoby, które nie wykonały odpowiedniego padu, wykonały niepoprawnie lub zbyt wolno (za każdym razem wyjaśnia dlaczego dana osoba odpada).



CZĘŚĆ III – KOŃCOWA –13 MINUT

Ćwiczenia o charakterze uspokajającym	Zabawa „Dyskretni”. Uczestnicy zabawy stoją na obwodzie bardzo ciasnego koła, ręce trzymają z tyłu, wewnątrz koła wyznaczony uczeń. Dzieci podają sobie po obwodzie koła przybór, wykonują to bardzo dyskretnie, gdyż zadaniem stojącego w środku jest odgadnąć, kto posiada przybór. Jeśli odgadnie, to dziecko posiadające przybór staje w środku i odgaduje. Zgadujący ma 3 próby, jeśli nie zgadnie nauczyciel wyznacza inne dziecko.	3’	Uczniowie ustawieni na obwodzie koła. Nauczyciel dba o prawidłowe ustawienie i przestrzeganie zasad zabawy.
Ćwiczenia porządkowo - wychowawcze	1. Zbiórka. 2. Podsumowanie zajęć (omówienie poznanych ćwiczeń, omówienie błędów, wyróżnienie dzieci, które w czasie lekcji poprawnie wykonywały zadania). 3. Zachęcenie do ćwiczeń samodzielnych w wolnym czasie. 4. Pożegnanie-niski ukłon (za-rei), złożenie maty i wymarsz do szatni.	10’	Ustawienie w szeregu, w siadzie klęcznym. Pożegnanie.



LEKCJA VIII

TEMAT: DOSKONALENIE UMIEJĘTNOŚCI PADÓW W BOK (YOKO-UKEMI) I W TYŁ (KOHO-UKEMI)

Cele szczegółowe lekcji:

1. Umiejętności: uczeń potrafi wykonać pady w tył i w bok z pozycji wysokiej, w ruchu, z dużą szybkością.
2. Motoryczność: kształtowanie cech motorycznych (kształtowanie gibkości, kształtowanie siły ramion).
3. Wiadomości: podział technik Tachi–Waza (techniki rzutów z pozycji stojąc): Te-Waza (ręczne), Koshi-Waza (biodrowe), Ashi-Waza (nożne).
4. Akcent wychowawczy: kształtowanie odpowiedzialności za swoje zdrowie, wpływ aktywności fizycznej na stan zdrowia.

Miejsce ćwiczeń: sala wyłożona specjalistycznymi materacami do judo (puzzle).

Czas trwania: 60'

Klasa:

Liczba ćwiczących:

Metoda prowadzenia lekcji: zabawowa, zadaniowo-ściśła.

TOK LEKCJI	TREŚĆ I PRZEBIEG ĆWICZEŃ	DOZOWANIE	UWAGI METODYCZNO - ORGANIZACYJNE
CZĘŚĆ I – WSTĘPNA – 22 MINUTY			
Czynności organizacyjno-porządkowe	1. Zbiórka, przywitanie, sprawdzenie obecności, gotowości do zajęć, podanie tematu, rozłożenie materacy. 2. Przywitanie zgodnie z japońską tradycją Judo. Omówienie podziału technik Tachi-Waza. Ukłon w pozycji niskiej (za-rei).	10'	Ustawienie w dwuszeregu. Ustawienie w szeregu, w pozycji siadu klęcznego.
Ćwiczenia kształtujące	1. W biegu krążenia ramion w przód i w tył. 2. W biegu, na sygnał nauczyciela, zatrzymanie i wykonanie 2 przysiadów i wyskoków, kontynuacja biegu. 3. W biegu, na sygnał nauczyciela, zatrzymanie i wykonanie 2 „pompek”, kontynuacja biegu. 4. W biegu, na sygnał nauczyciela zatrzymanie i wykonanie 2 przysiadów i wyskoków i 2 pompek, kontynuacja biegu. 5. W biegu, na sygnał nauczyciela zmiana kierunku biegu. 6. Przysiady (10 powtórzeń). 7. „Pompki” (10 powtórzeń). 8. „Komandoski” – z pozycji zasadniczej zejście do przysiadu podpartego, wyrzut nóg w tył, powrót do przysiadu podpartego i wyskok (10 powtórzeń).	6'	Uczniowie truchtają dookoła rozłożonej maty. Nauczyciel dba o odpowiednie odstępy między ćwiczącymi. Uczniowie w rozsypce.
Zabawa ożywiająca	Berek kibelka. Nauczyciel wyznacza berka, którego zadaniem jest złapanie jak największej liczby bawiących się. Osoba dotknięta przez berka przyjmuje pozycję "kibelka", tzn. klęczy na dowolnym kolanie, wyciągając jedno ramię w przód. Osoby, które nie zostały jeszcze złapane przez berka mogą wybawiać złapanych (klęczących) poprzez siad na udzie osoby klęczącej i „spuszczenie wody” (opuszczenie wyciągniętego ramienia klęczącego).	6'	Zabawa w obrębie rozłożonej maty. Nauczyciel dba o przestrzeganie zasad zabawy, przypomina o poprawnym „ratowaniu” osób złapanych przez berka. Zabawę można zintensyfikować, wyznaczając drugiego berka. Nauczyciel zmienia goniących.



CZĘŚĆ II - GŁÓWNA – 25 MINUT

Realizacja zadania głównego	Doskonalenie umiejętności padów w bok (yoko-ukemi) i w tył (koho-ukemi): - Wykonanie padu w bok w ruchu. Uczeń porusza się krokiem odstawno-dostawnym (tsugi-ashi) i wykonuje pad w bok (każdy uczeń wykonuje ćwiczenie dwa razy, razem pokonuje ćwicząc 4 długości maty). - Ćwiczenie jw. Wykonanie padu na sygnał nauczyciela (każdy uczeń wykonuje ćwiczenie dwa razy, razem pokonuje ćwicząc 4 długości maty). - Wykonanie padu w tył w ruchu, uczeń porusza się tyłem, przodem.	7'	Uczniowie ustawieni w 3-4 rzędach. Ćwiczenie wykonuje kolejno pierwsza osoba z każdego rzędu, druga, itd. Uczniowie wykonują ćwiczenie poruszając się bokiem, z jednej strony maty na drugą i z powrotem. Próby wykonania padu po jednym, dwóch lub trzech krokach.
Zabawy z wykorzystaniem poznanych padów	4. Zabawa w berka: wyznaczony uczeń berkuje pozostałych, zberkowana osoba wykonuje pad w bok (yoko-ukemi).	3'	Uczniowie poruszają się z jednej strony maty na drugą, wykonują pady po jednym, dwóch lub trzech krokach. Uczniowie wykonują jedną długość poruszając się przodem, druga poruszając się tyłem. Zabawy w obrębie rozłożonych materacy. Nauczyciel wymienia osobę, która berkuje, może wyznaczyć również dwóch lub trzech berkujących równocześnie. Nauczyciel dba o bezpieczne ustawienie uczniów w czasie zabawy, przypomina o wykonywaniu padów w obrębie maty. Nauczyciel informuje, który berek to Yoko i który to Koho. Zabawę można utrudnić, uczniowie próbują utrzymać równowagę i nie dać się zrzucić: 1. Trzymając się byka oburącz, 2. Trzymając się jedną ręką, 3. Nie trzymając rękami. Nauczyciel prosi uczniów o zmianę partnerów, można wykonać 3-4 takie zmiany. Uczniowie ustawieni w rozsypce. Nauczyciel ustawiony przodem do ćwiczących prezentuje odpowiednie gesty lub komendy odpowiadające każdemu zadaniu (np. wznos lewej ręki w bok – pad na prawą stronę, wznos prawej ręki w bok – pad na lewą stronę, wznos ramion w bok – pad w tył). Nauczyciel kontroluje intensywność, wskazuje osoby, które nie wykonały odpowiedniego padu, wykonały go niepoprawnie lub zbyt wolno (za każdym razem wyjaśnia dlaczego dana osoba odpadła).
	5. Zabawa jw. zberkowany wykonuje pad w tył.	3'	
	6. Zabawa w berka „Yoko i Koho”, dwóch berkujących (po dotknięciu przez jednego należy wykonać pad w tył, po dotknięciu przez drugiego pad w bok).	3'	
	7. „Rodeo” – jeden z uczniów wykonuje klęk podparty, drugi natomiast siada okrocznie na nim jak na byku i odrywa stopy od maty. „Byk” nie może odrywać od maty dłoni, kolan ani stóp. Byk stara się zrzucić jeźdźcę poprzez ruchy biodrami. Zmiana następuje jeżeli jeździec spadnie lub dotknie maty jakkolwiek częścią ciała. Jeździec spadając stara się wykonać pad w tył lub pady w bok.	4'	
	8. „Konkurs padów”: Uczniowie wykonują pad w tył, pad na lewą stronę lub na prawą stronę na sygnał - określone gesty lub komendy nauczyciela. Uczeń, który pomyli się, wykona pad niepoprawnie lub za wolno odpada. Zabawa trwa do wyłonienia zwycięzcy – mistrza padów.	5'	
CZĘŚĆ III – KOŃCOWA –13 MINUT			
Ćwiczenia o charakterze uspokajającym	„Tarzan”-skok w dal, skok z jednego miękkiego materaca na drugi.	3'	Uczniowie ustawieni w szeregu przy skraju maty. Skoki wykonywane pojedynczo. Nauczyciel ustawia dwa miękkie materace. Nauczyciel tłumaczy poprawne wykonanie zadania (wybicie z jednej nogi z końca pierwszego materaca,



			lądowanie obunóż na drugim materacu). Po każdej rundzie zwiększa odległość między miękkimi materacami, utrudniając zadanie. Wersja konkursowa zabawy, uczniowie którzy oddadzą skok spalony lub nie przeskoczą na drugi materac odpadają z zabawy i czekają na jej zakończenie poza matą. Konkurs skoków zwycięża osoba, która zaliczy najdalszy skok.
Ćwiczenia porządkowo - wychowawcze	1. Zbiórka. 2. Podsumowanie zajęć (omówienie poznanych ćwiczeń, omówienie błędów, wyróżnienie dzieci, które w czasie lekcji poprawnie wykonywały zadania). 3. Zachęcenie do ćwiczeń samodzielnych w wolnym czasie. 4. Pożegnanie-niski ukłon (za-rei), złożenie maty i wymarsz do szatni.	10'	Ustawienie w szeregu, w siadzie klęcznym. Pożegnanie.



LEKCJA IX

TEMAT: NAUKA PADU W PRZÓD (MAE-UKEMI)

Cele szczegółowe lekcji:

1. Umiejętności: uczeń potrafi wykonać pad w przód (mae-ukemi) z niskiej pozycji.
2. Motoryczność: kształtowanie cech motorycznych (rozwijanie koordynacji ruchowej, kształtowanie siły nóg).
3. Wiadomości: podział technik Katame-Waza (techniki obezwładnień): Osaekomi-Waza (trzymania), Shime-Waza (duszenia), Kansetsu-Waza (dźwignie).
4. Akcent wychowawczy: dbanie o zdrowie, estetykę sylwetki.

Miejsce ćwiczeń: sala wyłożona specjalistycznymi materacami do judo (puzzle).

Czas trwania: 60'

Klasa:

Liczba ćwiczących:

Metoda prowadzenia lekcji: zabawowa, zadaniowo-ściśła.

TOK LEKCJI	TREŚĆ I PRZEBIEG ĆWICZEŃ	DOZOWANIE	UWAGI METODYCZNO - ORGANIZACYJNE
CZĘŚĆ I – WSTĘPNA – 22 MINUTY			
Czynności organizacyjno-porządkowe	1. Zbiórka, przywitanie, sprawdzenie obecności, gotowości do zajęć, podanie tematu, rozłożenie materacy. 2. Przywitanie zgodnie z japońską tradycją Judo. Podział technik Katame-Waza. Ukłon w pozycji niskiej (za-rei).	10'	Ustawienie w dwuszeregu. Ustawienie w szeregu, w pozycji siadu klęcznego.
Ćwiczenia kształtujące	1. Bieg truchtem, w trakcie biegu krążenia lewą ręką w przód, potem w tył i zmiana ręki. 2. Bieg tyłem. 3. Bieg do przodu (skip A). 4. Bieg do przodu (skip B). 5. W trakcie biegu, dotknięcie dłonią maty (na zmianę lewa i prawa ręka). 6. Skoki na jednej nodze (na zmianę – 5 skoków na lewej, 5 na prawej). 7. W trakcie biegu, na sygnał podskoki obunóz z uniesieniem kolan. 8. Bieg skrzyżny („przeplatanka”) twarzą do środka sali i na zewnątrz. 9. Bieg krokiem odstawno - dostawnym (tsugi-ashi), twarzą do środka sali i na zewnątrz. 10. Marsz na palcach, na piętach, na wewnętrznych krawędziach i na zewnętrznych krawędziach stóp. 11. Uczniowie wykonują 3 ćwiczenia w serii: w staniu i 5 przysiadów, następnie w podporze przodem 5 „pompek” i w leżeniu tyłem 5 „brzuszków” (3 serie).	7'	Uczniowie biegają dookoła maty. Nauczyciel sygnalizuje zmianę ćwiczeń, informuje o ilości powtórzeń, prezentuje ćwiczenia. Uczniowie ustawieni w obrębie maty w rozsypce.
Zabawa ożywiająca	Berek „cukierek” – Uczniowie dotknięci przez berka, przechodzą do leżenia przodem, zberkowaną osobę można „uratować” przetaczając po macie („odwijając cukierek z papierka”). Uratowana osoba wraca do zabawy i pomaga innym cukierkom.	5'	Teren zabawy –rozłożona mata. Nauczyciel daje sygnał do rozpoczęcia zabawy. Nauczyciel dba o przestrzeganie zasad zabawy.



CZĘŚĆ II - GŁÓWNA – 25 MINUT

Realizacja zadania głównego	Nauka padu w przód (mae-ukemi): 1. Podpór przodem na przedramionach, tzw. „deska” na przedramionach (trzy powtórzenia z utrzymaniem deski po 5-10 sekund), podpór na przedramionach z dłońmi otwartymi, złączonymi palcami, kąt prosty w stawach łokciowych, ręce z ciałem tworzą trójkąt. 2. Z pozycji wyjściowej siadu klęcznego przejście do podporu przodem na przedramionach, utrzymanie pozycji przez 5 sekund i powrót do pozycji wyjściowej (3 powtórzenia). 3. Z pozycji wyjściowej siadu klęcznego skłon tułowia w przód i uderzenie przedramionami i dłońmi o matę. Dłonie otwarte, palce złączone, kąt prosty w stawach łokciowych, ręce z ciałem tworzą trójkąt, napięte mięśnie obręczy barkowej, utrzymanie głowy nad matą (3 powtórzenia). 4. Ćwiczenie jw. z jednoczesnym, wyprostem nóg i lądowaniem w podporze przodem na przedramionach (3 powtórzenia). 5. Z pozycji wyjściowej przysiadu podpartego, ułożenie rąk w trójkąt, skłon tułowia w przód i uderzenie przedramionami i dłońmi o matę. Dłonie otwarte, palce złączone, kąt prosty w stawach łokciowych, ręce z ciałem tworzą trójkąt, napięte mięśnie obręczy barkowej, utrzymanie głowy nad matą (3 powtórzenia). 6. Ćwiczenia jw. z jednoczesnym, wyprostem nóg i lądowaniem w podporze przodem na przedramionach (3 powtórzenia). Pad w przód z pozycji niskiej. 7. Ze stania, przejście do przysiadu, ułożenie rąk i wykonanie ćwiczenie jw. (3 powtórzenia). Wykonanie padu w przód z pozycji niskiej.	25'	Uczniowie w rozsympce, w bezpiecznych odstępach, w siadzie skrzyżnym obserwują nauczyciela prezentującego ćwiczenia. Uczniowie po prezentacji każdego ćwiczenia wykonują je odpowiednią ilość razy. Nauczyciel podchodzi do uczniów, pomaga, poprawia.
Zabawa z wykorzystaniem poznanych padów	8. Wykonanie padu w przód w ruchu. Skoki w przysiadzie – „jumping” po miękkich materacach, co 2-3 skoki wykonanie padu w przód. 9. „Konkurs padów” w przysiadzie: Uczniowie w pozycji wyjściowej przysiadu podpartego, wykonują pad w tył, pad w bok na lewą stronę, na prawą stronę lub pad w przód na sygnał - określone gesty lub komendy nauczyciela. Uczeń, który pomyli się, wykona pad niepoprawnie lub za wolno odpada. Zabawa trwa do wyłonienia zwycięzcy – mistrza padów.		Ćwiczenia wykonywane pojedynczo, na ścieżce ułożonej z miękkich materacy. Uczniowie czekający na swoją kolej, siedzą w siadzie skrzyżnym. Uczniowie ustawieni w rozsympce. Nauczyciel ustawiony przodem do ćwiczących prezentuje odpowiednie gesty lub komendy odpowiadające zadaniom (np. wznos lewej ręki w bok – pad na prawą stronę, wznos prawej ręki w bok - pad na lewą stronę, wznos ramion w bok – pad w tył, wznos ramion w przód – pad w przód). Nauczyciel prowadzi zabawę, wskazuje osoby, które nie wykonały odpowiedniego padu, wykonały niepoprawnie lub zbyt wolno (wyjaśnia dlaczego dana osoba odpadła).

CZĘŚĆ III – KOŃCOWA –13 MINUT

Ćwiczenia o charakterze uspokajającym	1. Bieg spokojnym tempem-trucht. 2. Marsz – w czasie marszu uczniowie wykonują głębokie wdechy i wydechy.	2'	Bieg po obwodzie koła.
Ćwiczenia porządkowo - wychowawcze	1. Zbiórka. 2. Podsumowanie zajęć (omówienie poznanych ćwiczeń, omówienie błędów, wyróżnienie dzieci, które w czasie lekcji poprawnie wykonywały zadania). 3. Zachęcenie do ćwiczeń samodzielnych w wolnym czasie. 4. Pożegnanie-niski ukłon (za-rei), złożenie maty i wymarsz do szatni.	10'	Marsz po obwodzie koła. Ustawienie w szeregu, w siadzie klęcznym. Pożegnanie.



LEKCJA X

TEMAT: DOSKONALENIE UMIEJĘTNOŚCI PADU W PRZÓD (MAE-UKEMI)

Cele szczegółowe lekcji:

1. Umiejętności: uczeń potrafi wykonać pad w przód w różnych sytuacjach, w ruchu, na sygnał.
2. Motoryczność: kształtowanie cech motorycznych (kształtowanie gibkości, wzmacnianie mięśni posturalnych).
3. Wiadomości: pojęcie tori i uke, pomoc i oporowanie w ćwiczeniach technik judo.
4. Akcent wychowawczy: współpraca w parach, zespołach ćwiczebnych.

Miejsce ćwiczeń: sala wyłożona specjalistycznymi materacami do judo (puzzle).

Czas trwania: 60'

Klasa:

Liczba ćwiczących:

Metoda prowadzenia lekcji: zabawowa, zadaniowo-ściśła.

TOK LEKCJI	TREŚĆ I PRZEBIEG ĆWICZEŃ	DOZOWANIE	UWAGI METODYCZNO - ORGANIZACYJNE
CZĘŚĆ I – WSTĘPNA – 22 MINUTY			
Czynności organizacyjno-porządkowe	1. Zbiórka, przywitanie, sprawdzenie obecności, gotowości do zajęć, podanie tematu, rozłożenie materacy. 2. Przywitanie zgodnie z japońską tradycją Judo. Nauczyciel opowiada jak wyglądają zawody Judo. Ukłon w pozycji niskiej (za-rei).	10'	Ustawienie w dwuszeregu. Ustawienie w szeregu, w pozycji siadu klęcznego.
Ćwiczenia kształtujące	1. Trucht w miejscu, krążenia ramion w przód, w tył (po 10 powtórzeń). 2. Trucht w miejscu, na sygnał wykonanie 2 przysiadów i powrót do truchtu (5 powtórzeń). 3. Trucht w miejscu, na sygnał wykonanie 2 przysiadów i wyskoków i powrót do truchtu (5 powtórzeń). 4. Trucht w miejscu, na sygnał przejście do podporu przodem i wykonanie 2 ugięć i wyprostów w podporze przodem - „pompek” i powrót do truchtu (5 powtórzeń). 5. Trucht w miejscu, na sygnał przejście do leżenia tyłem, wykonanie 2 „brzuszków” (siady z leżenia tyłem z nogami ugiętymi) i powrót do truchtu (5 powtórzeń). 6. Uczniowie w parach – pierwszy w leżeniu przodem, drugi wykonuje skoki obunóż nad leżącym (10 powtórzeń), zmiana ćwiczącego. 7. Ćw. jw. po wykonaniu przeskoku nad partnerem, partner przechodzi do pozycji podporu przodem, aby umożliwić ćwiczącemu przejście – przeczołganie się (10 powtórzeń – przeskoki i przejście), zmiana ćwiczącego.	7'	Uczniowie ustawieni w rozsypce. Uczniowie ćwiczą w parach, ustawieni w obrębie maty w rozsypce.
Zabawa ożywiająca	Berek w zespołach – jeden zespół w leżeniu przodem (zespół berków), na skraju maty; drugi zespół ustawiony w szeregu po przeciwnej stronie (zespół uciekających). Na sygnał pierwsza osoba z zespołu berków, wstaje i próbuje złapać dowolną osobę z przeciwnego zespołu, po wykonaniu zadania wraca na swoje miejsce i startuje	5'	Teren zabawy –rozłożona mata. Nauczyciel dzieli grupę na dwa zespoły, daje sygnał do rozpoczęcia zabawy. Nauczyciel dba o przestrzeganie zasad zabawy. Nauczyciel mierzy czas obu zespołom, po zakończonej zabawie ogłasza zwycięzców.



	kolejna osoba z zespołu berków. Osoba zberkowana odpada z zabawy-schodzi z maty i czeka na zakończenie zabawy. Zabawa kończy się kiedy ostatnia osoba z zespołu uciekających zostanie zberkowana a goniący wróci na swoje miejsce i położy się. Potem następuje zmiana ról, zespoły zamieniają się miejscami. Zabawa przeprowadzana na czas, zwycięża drużyna, która w krótszym czasie wyłapie przeciwników.		W zabawie można przeprowadzić dwie lub trzy rundy, można również podzielić grupę na kilka zespołów i przeprowadzić zabawę w formie mini turnieju.
CZĘŚĆ II - GŁÓWNA – 25 MINUT			
Realizacja zadania głównego	Doskonalenie umiejętności padu w przód (mae-ukemi): 1. Z pozycji wyjściowej przysiadu podpartego, ułożenie rąk w trójkąt, skłon tułowia w przód i uderzenie przedramionami i dłońmi o matę. Dłonie otwarte, palce złączone, kąt prosty w stawach łokciowych, ręce z ciałem tworzą trójkąt, napięte mięśnie obręczy barkowej, utrzymanie głowy nad matą (3 powtórzenia). 2. Ćwiczenie jw. z jednoczesnym, wyprostem nóg i lądowaniem w podporze przodem na przedramionach (3 powtórzenia). Wykonanie padu w przód z pozycji niskiej. 3. Ze stania, przejście do przysiadu, ułożenie rąk i wykonanie ćwiczenie jw. (3 powtórzenia). Wykonanie padu w przód z pozycji niskiej. 4. Wykonanie padu w przód w ruchu. Skoki w przysiadzie – „jumping” po miękkich materacach, co 2-3 skoki wykonanie padu w przód (2-3 długości wykonuje każdy uczeń). 5. Pad w przód z półprzysiadu. Uczniowie poruszając się po ścieżce z miękkich materacy co kilka kroków wykonują pad w przód z półprzysiadu (2-3 długości ścieżki, po 3-4 pady na każdej długości). 6. Ćwiczenie jw. próba wykonania padu przód z pozycji wysokiej, ze stania (2-3 długości ścieżki, po 3-4 pady na każdej długości).	19'	Uczniowie w rozsypce, w bezpiecznych odstępach, w siadzie skrzyżnym obserwują nauczyciela prezentującego ćwiczenia. Uczniowie po prezentacji każdego ćwiczenia wykonują je odpowiednią ilość razy. Nauczyciel podchodzi do uczniów, pomaga, poprawia. Ćwiczenia wykonywane pojedynczo, na ścieżce ułożonej z miękkich materacy. Uczniowie czekający na swoją kolej, siedzą w siadzie skrzyżnym.
Zabawa z wykorzystaniem poznanych padów	7. Pady z półprzysiadu i z pozycji stojąc bez miękkich materacy (po 3 powtórzenia). 8. „Konkurs padów” : Uczniowie w staniu, wykonują pad w tył, pad w bok na lewą stronę, na prawą stronę lub pad w przód na sygnał - określone gesty lub komendy nauczyciela. Uczeń, który pomyli się, wykona pad niepoprawnie lub za wolno odpada. Zabawa trwa do wyłonienia zwycięzcy – mistrza padów.	6'	Uczniowie w rozsypce, Nauczyciel podpowiada, koryguje, pomaga uczniom. Uczniowie ustawieni w rozsypce. Nauczyciel ustawiony przodem do ćwiczących prezentuje odpowiednie gesty lub komendy odpowiadające każdemu zadaniu (np. wznos lewej ręki w bok – pad na prawą stronę, wznos prawej ręki w bok - pad na lewą stronę, wznos ramion w bok – pad w tył, wznos ramion w przód – pad w przód). Nauczyciel kontroluje intensywność, wskazuje osoby, które nie wykonały odpowiedniego padu, wykonały go niepoprawnie lub zbyt wolno (za każdym razem wyjaśnia dlaczego dana osoba odpada). Wersja trudniejsza: uczniowie między padami cały czas muszą truchtać w miejscu lub wykonywać skoki obunóż, na sygnał wykonują pady i wracają do truchtu lub skoków.



CZĘŚĆ III – KOŃCOWA –13 MINUT

Ćwiczenia o charakterze uspokajającym, kształtujące gibkość	1. Siad rozkroczny, położenie dłoni jak najdalej przed sobą i utrzymanie takiej pozycji przez 10 s (2 powtórzenia). 2. Siad rozkroczny, skłon do lewej nogi, wyciągnięcie dłoni jak najdalej, próba dotknięcia stopy i utrzymanie pozycji przez 10 s (2 powtórzenia). 3. Ćwiczenie jw. skłon do drugiej nogi przez 10 s (2 powtórzenia). 4. Siad prosty, skłon do wyprostowanych nóg i sięgnięcie dłońmi jak najdalej przed siebie, próba chwycenia stóp i utrzymanie pozycji przez 10 s (2 powtórzenia). 5. „Struny” - leżenie tyłem, ramiona wyprostowane za głową leżą na macie, Uczniowie wyciągają się jak struny, tak jakby chcieli wydłużyć się o kilka centymetrów (utrzymanie pozycji przez 10 s, 2 powtórzenia).	3'	Uczniowie ustawieni w rozсыpce. Nauczyciel zwraca uwagę na poprawne wykonywanie ćwiczeń, przypomina o wyprostowaniu nóg, rozluźnieniu ciała, spokojnym oddechu. Nauczyciel pomaga przyjąć uczniom poprawne pozycje przy wykonywanych ćwiczeniach kształtujących gibkość
Ćwiczenia porządkowo - wychowawcze	1. Zbiórka. 2. Podsumowanie zajęć (omówienie poznanych ćwiczeń, omówienie błędów, wyróżnienie dzieci, które w czasie lekcji poprawnie wykonywały zadania). 3. Zachęcenie do ćwiczeń samodzielnych w wolnym czasie. 4. Pożegnanie-niski ukłon (za-rei), złożenie maty i wymarsz do szatni.	10'	Ustawienie w szeregu, w siadzie klęcznym. Pożegnanie.



LEKCJA XI

TEMAT: DOSKONALENIE UMIEJĘTNOŚCI PADÓW

Cele szczegółowe lekcji:

1. Umiejętności: uczeń potrafi wykonać pady w różnych sytuacjach (z niskiej i wysokiej pozycji, w ruchu); pad w tył, w przód oraz pady w bok.
2. Motoryczność: kształtowanie cech motorycznych (kształtowanie szybkości i zwinności).
3. Wiadomości: zasady punktacji i otrzymywania kar w rywalizacji sportowej w Judo (na zawodach).
4. Akcent wychowawczy: wdrażanie uczniów do współdziałania i rywalizacji.

Miejsce ćwiczeń: sala wyłożona specjalistycznymi materacami do judo (puzzle).

Czas trwania: 60'

Klasa:

Liczba ćwiczących:

Metoda prowadzenia lekcji: zabawowa, zadaniowo-ściśła.

TOK LEKCJI	TREŚĆ I PRZEBIEG ĆWICZEŃ	DOZOWANIE	UWAGI METODYCZNO - ORGANIZACYJNE
CZĘŚĆ I – WSTĘPNA – 22 MINUTY			
Czynności organizacyjno-porządkowe	1. Zbiórka, przywitanie, sprawdzenie obecności, gotowości do zajęć, podanie tematu, rozłożenie materacy. 2. Przywitanie zgodnie z japońską tradycją Judo. Nauczyciel opowiada o punktacji w Judo i otrzymywaniu kar. Ukłon w pozycji niskiej (za-rei).	10'	Ustawienie w dwuszeregu. Ustawienie w szeregu, w pozycji siadu klęcznego.
Ćwiczenia kształtujące	1. Bieg truchtem dookoła sali, jedno okrążenie w szybkim tempie, drugie okrążenie w wolnym tempie (4 okrążenia). 2. Lekki trucht z krążeniem ramion w przód, w tył i wymachem ramion naprzemianstronnie. 3. Krok dostawny przodem i tyłem do środka koła (tsugi-ashi). 4. W miejscu uczniowie wykonują skip A, skip C. 5. W staniu chwyt za jedną stopę, skłon tułowia w przód, utrzymujemy równowagę. Zmiana nogi. 6. W staniu skłony tułowia w przód z pogłębieniem. 7. W staniu skrętoskłony prawa ręka do lewej nogi i lewa ręka do prawej nogi. 8. W parach leżenie tyłem, stopy splecione, uczniowie wykonują skłony tułowia w przód. 9. W parach plecami do siebie trzymając się za ręce w górze, uczniowie wykonują skłony tułowia w przód z partnerem na plecach. 10. W parach „walka kogutów” w przysiadzie przepychanie z otwartymi dłońmi. 11. W podporze przodem uczniowie grają w łapki. 12. W podporze przodem uczniowie wykonują wspięcia na palcach dłoni i wytrzymują 15 sek. 13. W parach jeden z ćwiczących wykonuje klęk podparty, drugi przeskakuje przez niego obunóż. Zmiana.	7'	Należy zachować odległość między ćwiczącymi. Uczniowie ustawieni w rozsypce. Uczniowie ustawieni w parach.
Zabawa ożywiająca	„Giganci” – dwójka uczniów ma za zadanie przeciągnąć uciekających (uciekają na czworakach lub raczkując, w parterze) na miękki materac. Osoba, która zostanie przeciągnięta (dotknie	5'	Teren zabawy –rozłożona mata. Miękki materac ustawiony na środku maty. Nauczyciel dba o przestrzeganie zasad



	miękkiego materaca jakkolwiek częścią ciała) wstaje i pomaga „gigantom”. Giganci przeciągają chwytając za nogi lub ramiona. Zabawę wygrywa ostatnia przeciągnięta osoba.		zabawy, przypomina o bezpiecznym przeciąganiu jeśli kilka osób próbuje schwytać jedną. Łatwiejsza wersja zabawy – miękki materac można przenosić (uwaga-należy zwrócić uczniom uwagę, że nie wolno materacem przykrywać uciekających).
CZĘŚĆ II - GŁÓWNA – 25 MINUT			
Realizacja zadania głównego	Doskonalenie padów i elementów gimnastycznych: 1. Pad w tył (koho-ukemi), uczeń jedną długość idzie tyłem, co dwa kroki wykonuje pad w tył, drugą długość idzie przodem i również co dwa kroki wykonuje pad w tył. 2. Pad w bok (yoko-ukemi) na lewą stronę, uczeń porusza się bokiem, krokiem odstawno-dostawnym (tsugi-ashi), co dwa kroki wykonuje pad. 3. Ćwiczenie jw. pad na prawą stronę. 4. Pad w przód (mae-ukemi), uczeń jedną długość idzie tyłem, co dwa kroki wykonuje pad w przód, drugą długość idzie przodem i również co dwa kroki wykonuje pad w przód. 5. Przewroty w tył przez bark. 6. Przewroty gimnastyczne w tył. 7. Wyścigi rzędów: Uczniowie dobiegają do miękkiego materaca umieszczonego na skraju maty, wykonują jedno powtórzenie wskazanego ćwiczenia i wracają do swoich rzędów, startują kolejne osoby z każdego rzędu, itd. Każda osoba z rzędu wykonuje ćwiczenie jeden raz. Wygrywa drużyna, która najszybciej wykona ćwiczenia. Ćwiczenia do wykonania na materacu: 1. pad w tył, 2. pad w bok, 3. pad w przód, 4. przewrót w tył przez bark lub gimnastyczny.	20'	Uczniowie ustawieni w 3-4 rzędach. Ćwiczenie wykonuje kolejno pierwsza osoba z każdego rzędu, druga, itd. Uczniowie wykonują ćwiczenia poruszając się z jednej strony maty na drugą i z powrotem. Nauczyciel wyznacza zespoły ćwiczebne, ustawia miękkie materace w odpowiednim miejscu. Uczniowie siedzą w rzędach w siadzie skrzyżnym. Pierwsi uczniowie z każdego rzędu startują na sygnał nauczyciela, kolejni startują po ukończeniu ćwiczenia przez poprzedników i klepięcie w dłoń (przybicie „piątki”). Wygrywa zespół który pierwszy wykona zadanie i usiądzie w siadzie skrzyżnym. Nauczyciel ustala punktację, np. I msce-5 pkt. II-4, III msce-2, itd.
Zabawa z wykorzystaniem poznanych padów	8. Zabawa w siłowanie – uczniowie w parach, ustawieni bokiem do siebie, skierowani twarzami w przeciwnych kierunkach, chwyt za jednoimienne dłonie. Na sygnał - próba wytrącenia przeciwnika z równowagi. Rywalizację przegrywa osoba, która pierwsza oderwie lub przesunie stopę albo dotknie do maty inną częścią ciała niż stopa. Uczeń, który upada wykonuje odpowiedni pad.	5'	Nauczyciel prezentuje ćwiczenie, ustala i omawia zasady oraz punktację. Zabawa trwa do uzyskania np. 3 punktów. Nauczyciel daje sygnał do rozpoczęcia zabawy. Przeprowadzenie 3-4 zmian w parach.
CZĘŚĆ III – KOŃCOWA –13 MINUT			
Ćwiczenia o charakterze uspokajającym	Kto zmienił miejsce. Jeden z uczestników, ustawivszy się przed własnym zespołem, skrupulatnie przygląda się jego ustawieniu, potem odchodzi na ubocze. W tym czasie w zespole następują zmiany w ustawieniu jednej osoby. Zadaniem zgadującego jest wskazanie osoby, która zmieniła miejsce.	3'	Wyróżniamy osoby, które bezbłędnie odgadły wszystkie zamiany.
Ćwiczenia porządkowo - wychowawcze	1. Zbiórka. 2. Podsumowanie zajęć (omówienie poznanych ćwiczeń, omówienie błędów, wyróżnienie dzieci, które w czasie lekcji poprawnie wykonywały zadania). 3. Zachęcenie do ćwiczeń samodzielnych w wolnym czasie. 4. Pożegnanie-niski ukłon (za-rei), złożenie maty i wymarsz do szatni.	10'	Ustawienie w szeregu, w siadzie klęcznym. Pożegnanie.



LEKCJA XII

TEMAT: NAUKA TRZYMANIA KUZURE-KESA-GATAME

Cele szczegółowe lekcji:

1. Umiejętności: uczeń potrafi założyć trzymanie Kuzure-kesa-gatame.
2. Motoryczność: kształtowanie cech motorycznych (kształtowanie siły mięśni posturalnych).
3. Wiadomości: Osaekomi-waza, zasady walki w parterze, zasady skutecznego założenia trzymania, nazwy trzymań.
4. Akcent wychowawczy: przestrzeganie zasad czystej gry, rywalizacji w sporcie oraz w życiu.

Miejsce ćwiczeń: sala wyłożona specjalistycznymi materacami do judo (puzzle).

Czas trwania: 60'

Klasa:

Liczba ćwiczących:

Metoda prowadzenia lekcji: zabawowa, zadaniowo-ściśła.

TOK LEKCJI	TREŚĆ I PRZEBIEG ĆWICZEŃ	DOZOWANIE	UWAGI METODYCZNO - ORGANIZACYJNE
CZĘŚĆ I – WSTĘPNA – 22 MINUTY			
Czynności organizacyjno-porządkowe	1. Zbiórka, przywitanie, sprawdzenie obecności, gotowości do zajęć, podanie tematu, rozłożenie materacy. 2. Przywitanie zgodnie z japońską tradycją Judo. Osaekomi-waza, zasady walki w parterze, zasady skutecznego założenia trzymania, nazwy trzymań. Ukłon w pozycji niskiej (za-rei).	10'	Ustawienie w dwuszeregu. Ustawienie w szeregu, w pozycji siadu klęcznego.
Ćwiczenia kształtujące	1. Krążenia ramion w przód, w tył (po 10 powtórzeń). 2. Trucht w miejscu, na sygnał wykonanie 2 przysiadów i powrót do truchtu (5 powtórzeń). 3. Trucht w miejscu, na sygnał wykonanie 2 przysiadów i wyskoków i powrót do truchtu (5 powtórzeń). 4. Trucht w miejscu, na sygnał przejście do podporu przodem i wykonanie 2 ugięć i wyprostów w podporze przodem - „pompek” i powrót do truchtu (5 powtórzeń). 5. Trucht w miejscu, na sygnał przejście do leżenia tyłem, wykonanie 2 „brzuszków” (siady z leżenia tyłem z nogami ugiętymi) i powrót do truchtu (5 powtórzeń). 6. Czołganie, przejście na drugą stronę maty w leżeniu przodem, pracując ręce i nogi. 7. Przejście na drugą stronę maty w klęku podpartym („raczkowanie”). 8. Przejście na czworakach. 9. Przejście w podporze tyłem. 10. Skoki zajęcze („jumping”).	7'	Uczniowie ustawieni w rozсыпce. Uczniowie ustawieni w 3-4 rzędach wykonują ćwiczenia po określonej trasie, z jednej strony maty na drugą, wracają truchtem na koniec swojego rzędu.
Zabawa ożywiająca	„Murarz” – wyznaczona przez nauczyciela osoba staje na środku maty, pomiędzy dwoma miękkimi materacami (materace rozłożone w odległości 5-10 metrów od	5'	Teren zabawy –rozłożona mata. Nauczyciel daje sygnał do rozpoczęcia zabawy. Wprowadza ograniczenie czasowe (np.



	siebie). Uczniowie ustawieni po jednej stronie maty, na sygnał nauczyciela, mają za zadanie przedostać się na drugą stronę maty, tak aby nie dotknął ich murarz. Uczniowie nie mogą dotknąć materacy muszą zmieścić się między nimi. Osoba dotknięta przez murarza zostaje zamieniona w cegłę (murarz buduje w ten sposób mur, ustawiając złapane osoby po lewej lub prawej stronie, zmniejszając tym samym trasę dla niezłapanych jeszcze osób). Zabawę wygrywa ostatnia osoba, która nie da się złapać murarzowi.		5 sekund) na przebiegnięcie na drugą stronę maty. Nauczyciel dba o przestrzeganie zasad zabawy. Wykonuje się 2-3 zmiany murarza. Murarzem w kolejnej rundzie może zostać zwycięzca poprzedniej rundy. Można wyznaczyć dwóch murarzy, jeśli pozwalają na to warunki (rozmiar sali).
CZĘŚĆ II - GŁÓWNA – 25 MINUT			
Realizacja zadania głównego	Nauka trzymania Kuzure-kesa-gatame: 1. Kuzure-kesa-gatame: Nauczyciel pokazuje poprawne wykonanie trzymania. Uczeń (tori) w siadzie prostym obok leżącego (uke), nogi skierowane w przeciwnym kierunku do nóg współwiczającego, tori przechodzi do siadu płotkarskiego (noga bliżej uke-wykroczna, druga noga-zakroczna). Tori wsuwa swoją rękę która znajduje się bliżej uke pod jego dalsze ramię (pod pachę), drugą ręką chwyta bliższą rękę uke za przedramię i dodatkowo dociska ją do swojego ciała (ramieniem). Nauczyciel zwraca uwagę na poprawne ustawienie rąk, nóg, niskie trzymanie głowy, wykorzystanie oprócz siły również swojego ciała (dociskanie przeciwnika do maty, naciskanie na klatkę piersiową i przeponę). 2. Próba założenia trzymania (założenie trzymania, po 2 razy na każdą stronę). 3. Wychodzenie z trzymania. Jedna osoba ma za zadanie utrzymać przeciwnika w Kuzure-kesa-gatame przez 5 sekund. Druga osoba próbuje uciec do leżenia przodem lub wstać. Potem następuje zamiana ról. 4. Zakładanie trzymania na sygnał nauczyciela. Jeden z uczniów w pozycji leżenia tyłem (uke), drugi z uczniów w pozycji stojąc, przed stopami partnera (tori). Na sygnał nauczyciela, uczeń który stoi (tori) ma jak najszybciej założyć trzymanie. 5. Przejście do trzymania. Jeden z uczniów w leżeniu przodem z rękami wzdłuż tułowia (uke), drugi uczeń (tori) w siadzie klęcznym obok partnera (kolana na macie, blisko przy partnerze, na odcinku między jego barkiem i biodrami). Tori jedną ręką (znajdującą się bliżej głowy uke) chwyta dalszy bark partnera, wsuwając rękę pod jego brodę. Drugą ręką (znajdującą się bliżej bioder uke) chwyta dalszą nogę partnera nachwytem, wsuwając rękę pod bliższą nogę uke.	19'	Uczniowie w rozsypce, w bezpiecznych odstępach, w siadzie skrzyżnym obserwują nauczyciela prezentującego ćwiczenia. Uczniowie ćwiczą w parach. Nauczyciel podchodzi do uczniów, pomaga, poprawia. Ćwiczenie wykonywane z 2-3 zmianami w parach. Nauczyciel zwraca uwagę na bezpieczne wykonanie ćwiczenia. Przypomina o głównych zasadach walki judo (bez uderzeń, kopnięć, nie wolno atakować twarzy). Wykonanie ćwiczenia z 2-3 zmianami partnerów (2-3 walki). Uczniowie w rozsypce, ćwiczą w parach. Ćwiczenie wykonuje równocześnie cała grupa. Osoba, która założy trzymanie najwolniej lub niedokładnie, wykonuje np. 5 przysiadów. Ćwiczenie można zmodyfikować, różne sygnały, na lewą, prawą stronę, różne pozycje startowe. Nauczyciel daje sygnał do rozpoczęcia ćwiczenia, informuje kto wykonał ćwiczenie najwolniej lub niedokładnie i musi wykonać przysiady. Uczniowie ćwiczą w parach. Nauczyciel przypomina o tym, że uke nie utrudnia ćwiczenia, nie oporuje.

Zabawy z wykorzystaniem poznanych elementów	Tori wykonuje przetoczenie uke na plecy – „rolowanie” (blokuje chwyciony bark i nogę uke, wywierając nacisk klatką piersiową na bok partnera z jednoczesnym przyciąganiem barku i nogi partnera zaczyna przekręcać tori na plecy. Po przekręceniu partnera tori zakłada trzymanie kuzure-kesa-gatame. Uczniowie wykonują przejście po 2 razy na każdą stronę. 6. Zabawa w berka - zberkowana osoba wykonuje leżenie przodem, uczniowie „ratują” zberkowanych przez wykonanie przetoczenia na plecy poznany sposóbem. 7. Zabawa w berka – zberkowana osoba wykonuje leżenie tyłem, uczniowie „ratują” zberkowanych przez założenie trzymanie kuzure-kesa-gatame. 8. Zabawa w berka - zberkowana osoba wykonuje leżenie przodem, uczniowie „ratują” zberkowanych przez wykonanie przetoczenia na plecy i założenie trzymanie kuzure-kesa-gatame.	2’ 2’ 2’	Zabawa w obrębie rozłożonej maty. Nauczyciel dba o przestrzeganie zasad zabawy, przypomina o poprawnym „ratowaniu” osób złapanych przez berka. Zabawę można zintensyfikować, wyznaczając drugiego berka. Nauczyciel zmienia goniących.
CZĘŚĆ III – KOŃCOWA –13 MINUT			
Ćwiczenia o charakterze uspokajającym	„Rewolwerowiec”-uczniowie ćwiczą w parach ustawieni naprzeciwko siebie w odległości ok. 50 cm. Pierwszy z uczniów wyciąga złożone ręce przed siebie (dłonie zwrócone wewnętrzną częścią do siebie). Drugi trzyma ręce na biodrach (jak rewolwerowiec) i stara się uderzyć jedną ręką w ręce partnera, który szybkim ruchem może unieść lub opuścić ręce aby uniknąć „strzału”. W razie trafienia zabawa trwa dalej, w razie chybenia następuje zmiana ról.	3’	Uczniowie ustawieni w rozsypanie, w parach. Nauczyciel pomaga uczniom, dba o prawidłowe ustawienie i przestrzeganie zasad zabawy.
Ćwiczenia porządkowo - wychowawcze	1. Zbiórka. 2. Podsumowanie zajęć (omówienie poznanych ćwiczeń, omówienie błędów, wyróżnienie dzieci, które w czasie lekcji poprawnie wykonywały zadania). 3. Zachęcenie do ćwiczeń samodzielnych w wolnym czasie. 4. Pożegnanie-niski ukłon (za-rei), złożenie maty i wymarsz do szatni.	10’	Ustawienie w szeregu, w siadzie klęcznym. Pożegnanie.



LEKCJA XIII

TEMAT: NAUKA WYCHODZENIA Z TRZYMANIA KUZURE-KESA-GATAME

Cele szczegółowe lekcji:

1. Umiejętności: uczeń zna sposoby wychodzenia z trzymania Kuzure-kesa-gatame (fusegi).
2. Motoryczność: kształtowanie cech motorycznych (koordynacji ruchowej, kształtowanie siły ramion i nóg).
3. Wiadomości: znaczenie słowa maitta, poddanie się w Judo.
4. Akcent wychowawczy: dyscyplina i uwaga na zajęciach.

Miejsce ćwiczeń: sala wyłożona specjalistycznymi materacami do judo (puzzle).

Czas trwania: 60'

Klasa:

Liczba ćwiczących:

Metoda prowadzenia lekcji: zabawowa, zadaniowo-ściśła.

TOK LEKCJI	TREŚĆ I PRZEBIEG ĆWICZEŃ	DOZOWANIE	UWAGI METODYCZNO - ORGANIZACYJNE
CZĘŚĆ I – WSTĘPNA – 22 MINUTY			
Czynności organizacyjno-porządkowe	1. Zbiórka, przywitanie, sprawdzenie obecności, gotowości do zajęć, podanie tematu, rozłożenie materacy. 2. Przywitanie zgodnie z japońską tradycją Judo. Omówienie poddania się w Judo, odklepania, znaczenie słowa maitta. Ukłon w pozycji niskiej (za-rei).	10'	Ustawienie w dwuszeregu. Ustawienie w szeregu, w pozycji siadu klęcznego.
Ćwiczenia kształtujące	1. W biegu krążenia ramion w przód i w tył. 2. W biegu, na sygnał nauczyciela, zatrzymanie i wykonanie 2 przysiadów i wyskoków, kontynuacja biegu. 3. W biegu, na sygnał nauczyciela, zatrzymanie i wykonanie 2 „pompek”, kontynuacja biegu. 4. W biegu, na sygnał nauczyciela zatrzymanie i wykonanie 2 przysiadów i wyskoków i 2 pompek, kontynuacja biegu. 5. W biegu, na sygnał nauczyciela zmiana kierunku biegu. 6. Przysiady (10 powtórzeń). 7. „Pompki” (10 powtórzeń). 8. „Komandoski” – z pozycji zasadniczej zejście do przysiadu podpartego, wyrzut nóg w tył, powrót do przysiadu podpartego i wyskok (10 powtórzeń). 9. „Mostki na barkach” – pozycja wyjściowa: leżenie tyłem z nogami ugiętymi, uniesienie bioder z jednoczesnym skrętem na bark (po 5 powtórzeń na każdą stronę), ćwiczenie przygotowujące do wyjścia z trzymania kuzure-kesa-gatame.	6'	Uczniowie truchtają dookoła rozłożonej maty. Nauczyciel dba o odpowiednie odstępy między ćwiczącymi. Uczniowie w rozsypane.
Zabawa ożywiająca	„Trzeciak” – berek goni uciekającego, który przeskakuje nad leżącymi, kładzie się obok dowolnej pary wyznaczając tym samym skrajnego-trzeciego do ucieczki.	6'	Uczniowie w parach w leżeniu przodem, na obwodzie koła, głową do środka, pary blisko siebie. Nauczyciel dba o bezpieczne odstępy między ćwiczącymi, o przestrzeganie zasad w czasie zabawy (można wprowadzić ograniczenie dla uciekającego-jedno lub dwa okrążenia aby zintensyfikować zabawę, aby zaangażować więcej uczniów). Przy



			większej liczbie dzieci można stworzyć dwie grupy – dwa koła.
CZĘŚĆ II - GŁÓWNA – 25 MINUT			
Realizacja zadania głównego	Nauka wychodzenia z trzymania Kuzure-kesa-gatame: 1. Przypomnienie trzymania: kuzure-kesa-gatame: nauczyciel pokazuje poprawne wykonanie trzymania. Uczeń (tori) w siadzie prostym obok leżącego (uke), nogi skierowane w przeciwnym kierunku do nóg współwiczającego, tori przechodzi do siadu płotkarskiego (noga bliżej uke-wykrocza, druga noga-zakrocza). Tori wsuwa swoją rękę która znajduje się bliżej uke pod jego dalsze ramię (pod pachę), drugą ręką chwyta bliższą rękę uke za przedramię i dodatkowo dociska ją do swojego ciała (ramieniem). Nauczyciel zwraca uwagę na poprawne ustawienie rąk, nóg, niskie trzymanie głowy, wykorzystanie oprócz siły również swojego ciała (dociskanie przeciwnika do maty, naciskanie na klatkę piersiową i przeponę). Uczniowie wykonują ćwiczenie po 2 razy na lewą i prawą stronę. 2. Wyjście z trzymania poprzez mostek i rolowanie, przetaczanie: Uczeń, który leży w trzymaniu (tori), obejmuje partnera ramionami na wysokości pasa, ugina nogi w stawach kolanowych, przysuwa się biodrami jak najbliżej partnera; wykonując mostek na barku, z równoczesnym mocnym szarpnięciem rękami przetacza partnera przez siebie na drugą stronę i wydostaje się z trzymania (wykonanie ćwiczenia trzy razy na każdą stronę). 3. Wyjście z trzymania poprzez skręt ciała w stronę przeciwnika: Uczeń znajdujący się w trzymaniu, skręca się w stronę przeciwnika, próbuje wydostać rękę trzymaną przez uke, rozluźnić uchwyt i skręcić się na brzuch wychodząc z trzymania (3 powtórzenia na każdą stronę). 4. Wyjście z trzymania poprzez zaplecenie nogi przeciwnika: Uczeń znajdujący się w trzymaniu, przysuwa się biodrami do przeciwnika, stara się złapać nogę przeciwnika, „zapleść” swoje nogi dookoła nogi uke (uczniowie wykonują po 2-3 powtórzenia na każdą stronę). 5. Wychodzenie z trzymania. Jedna osoba ma za zadanie utrzymać przeciwnika w kuzure-kesa-gatame przez 20 sekund. Druga osoba próbuje wyjść z trzymania wykorzystując, łącząc poznane sposoby (3-4 zmiany partnerów).	25'	Uczniowie ustawieni w parach w rozsypce, w bezpiecznych odstępach, w siadzie skrzyżnym obserwują nauczyciela prezentującego ćwiczenia. Uczniowie po prezentacji każdego ćwiczenia wykonują je odpowiednią ilość razy. Nauczyciel podchodzi do uczniów, pomaga, poprawia. Nauczyciel prezentuje sposób wyjścia z trzymania. Zwraca uwagę na pomoc uke w trakcie pierwszych prób wyjścia z trzymania (uke może nawet na początku pomagać, nie oporuje). Nauczyciel zwraca uwagę na: jak najbliższe przysunięcie się biodrami, ugięcie nóg, mocną pracę rąk i bioder, angażowanie całego ciała). Nauczyciel zwraca uwagę na: pracę biodrami, przysuwanie się do przeciwnika, pracę nóg, pracę rąk, które mogą również blokować i pomagać złapać nogę uke. Nauczyciel pomaga przy zmianach partnerów (dba o „wagowe dobieranie przeciwników”), mierzy czas.
CZĘŚĆ III – KOŃCOWA –13 MINUT			
Ćwiczenia o charakterze uspokajającym	„Dyrygent”. Nauczyciel wyznacza jedną osobę (wskazującą-ma odgadnąć kto jest dyrygentem), która wstaje i odkręca się. W tym czasie nauczyciel wyznacza dyrygenta, który wykonuje różne ruchy, np. klepanie o podłogę, klaskanie, itd. Pozostali muszą naśladować dyrygenta, tak aby osoba wskazująca nie zorientowała się, kto nim jest.	3'	Uczniowie siadają w siadzie skrzyżnym na obwodzie koła.
Ćwiczenia porządkowo - wychowawcze	1. Zbiórka. 2. Podsumowanie zajęć (omówienie poznanych ćwiczeń, omówienie błędów, wyróżnienie dzieci, które w czasie lekcji poprawnie wykonywały zadania). 3. Zachęcenie do ćwiczeń samodzielnych w wolnym czasie. 4. Pożegnanie-niski ukłon (za-rei), złożenie maty i wymarsz do szatni.	10'	Ustawienie w szeregu, w siadzie klęcznym. Pożegnanie.



LEKCJA XIV

TEMAT: NAUKA PRZEWROTU W PRZÓD Z PRZYSIADU PODPARTEGO DO PRZYSIADU PODPARTEGO

Cele szczegółowe lekcji:

1. Umiejętności: uczeń potrafi wykonać przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego.
2. Motoryczność: kształtowanie cech motorycznych (kształtowanie siły ramion, koordynacja).
3. Wiadomości: kategorie wiekowe i wagowe w Judo.
4. Akcent wychowawczy: pomoc słabszym w poprawnym wykonywaniu ćwiczeń.

Miejsce ćwiczeń: sala wyłożona specjalistycznymi materacami do judo (puzzle)

Czas trwania: 60'

Klasa:

Liczba ćwiczących:

Metoda prowadzenia lekcji: zabawowa, zadaniowo-ściśła.

TOK LEKCJI	TREŚĆ I PRZEBIEG ĆWICZEŃ	DOZOWANIE	UWAGI METODYCZNO - ORGANIZACYJNE
CZĘŚĆ I – WSTĘPNA – 22 MINUTY			
Czynności organizacyjno-porządkowe	1. Zbiórka, przywitanie, sprawdzenie obecności, gotowości do zajęć, podanie tematu, rozłożenie materacy. 2. Przywitanie zgodnie z japońską tradycją Judo. Przedstawienie kategorii wiekowych i wagowych w Judo. Ukłon w pozycji niskiej (za-rei).	10'	Ustawienie w dwuszeregu. Ustawienie w szeregu, w pozycji siadu klęcznego.
Ćwiczenia kształtujące	1. Bieg truchtem, w trakcie biegu krążenia lewą ręką w przód, potem w tył i zmiana ręki. 2. Bieg tyłem. 3. Bieg do przodu (skip A). 4. Bieg do przodu (skip B). 5. W trakcie biegu, dotknięcie dłonią maty (na zmianę lewa i prawa ręka). 6. Skoki na jednej nodze (na zmianę – 5 skoków na lewej, 5 na prawej). 7. W trakcie biegu, na sygnał podskoki obunóż z uniesieniem kolan. 8. Bieg skrzyżny („przeplatanka”) twarzą do środka sali i na zewnątrz. 9. Bieg krokiem odstawno - dostawnym (tsugi-ashi), twarzą do środka sali i na zewnątrz. 10. Marsz na palcach, na piętach, na wewnętrznych krawędziach i na zewnętrznych krawędziach stóp. 11. Uczniowie wykonują 3 ćwiczenia w serii: w staniu i 5 przysiadów, następnie w podporze przodem 5 „pompek” i w leżeniu tyłem 5 „brzuszków” (3 serie).	7'	Uczniowie biegają dookoła maty. Nauczyciel sygnalizuje zmianę ćwiczeń, informuje o ilości powtórzeń, prezentuje ćwiczenia. Uczniowie ustawieni w obrębie maty w rozsypce.
Zabawa ożywiająca	Berek „Ranny”. Nauczyciel wyznacza berka, dotknięta przez berka osoba zostaje zraniona-klądzie się na macie w leżeniu tyłem. Pozostałe osoby aby uratować rannego muszą przetransportować go do szpitala (miękki materac położony na skraju maty). Rannego mogą nieść maksymalnie dwie osoby, jedna chwytą za ramiona druga za nogi. W czasie transportowania berek nie może łąpać rannego i „sanitariuszy”.	5'	Teren zabawy –rozłożona mata. Nauczyciel daje sygnał do rozpoczęcia zabawy. Nauczyciel dba o przestrzeganie zasad zabawy. Nauczyciel utrudnia zabawę, przenosząc miękki materac. Nauczyciel dokonuje zmian berkującego.



CZĘŚĆ II - GŁÓWNA – 25 MINUT

Realizacja zadania głównego	Nauka przewrotu w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego: 1. W przysiadzie podpartym uczniowie wykonują skłony głowy w przód i w tył (5 powtórzeń). 2. Ćwiczenie jw. wykonywane w klęku podpartym (5 powtórzeń). 3. Z postawy zasadniczej przysiad podparty ze skuleniem i przeniesieniem ciężaru ciała na ręce (5 powtórzeń). 4. Z leżenia tyłem, ugięcie nóg w stawach kolanowych i biodrowych, przejście do siadu skulnego (5 powtórzeń). 5. Z siadu skulnego przetoczenie w tył na plecy i powrót do siadu - „kołyska” (5 powtórzeń). 6. Z przysiadu podpartego przetoczenie w tył na plecy i powrót do przysiadu podpartego (5 powtórzeń). 7. W leżeniu tyłem, z nogami ugiętymi w stawach kolanowych, dłońmi splecionymi na karku, przejście do siadu ugiętego i dotknięcie łokciami kolan (5 powtórzeń). 8. Ze stania przejście do półprzysiadu z dłońmi ułożonymi na karku, powrót do pozycji wyjściowej – plecy zaokrąglone, głowa skierowana w dół (5 powtórzeń). 9. Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego. Z przysiadu podpartego skłon głowy w przód z jednoczesnym wznosem bioder (ciężar ciała przeniesiony na ręce), ugięcie ramion w stawach łokciowych, oparcie karku o podłoże i wykorzystanie odbicia nogami - przetoczenie na plecach do przysiadu podpartego. W trakcie przetaczania nogi powinny być ugięte, a kolana i podudzia przyciągnięte do klatki piersiowej. Ćwiczenie wykonywane z asekuracją, na miękkim materacu (3 powtórzenia). 10. Ćwiczenie jw. na miękkim materacu, bez pochylni, z asekuracją nauczyciela (3 powtórzenia). 11. Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, ćwiczenie wykonywane samodzielnie na pochylni. 12. Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, ćwiczenie wykonywane samodzielnie, na miękkim materacu bez pochylni. 13. Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, ćwiczenie wykonywane na całej długości maty.	25'	Uczniowie w rozsympce, w bezpiecznych odstępach, w siadzie skrzyżnym obserwują nauczyciela prezentującego ćwiczenia. Uczniowie po prezentacji każdego ćwiczenia wykonują je odpowiednią ilość razy. Nauczyciel podchodzi do uczniów, pomaga, poprawia. Ćwiczenia wykonywane z pomocą nauczyciela, pojedynczo, na miękkim materacu. Uczniowie czekający na swoją kolej, siedzą w siadzie skrzyżnym. Ćwiczenia wykonywane na pochylni z asekuracją nauczyciela. Nauczyciel może wykorzystać miękkie materace, ustawiając „zjeżdżalnię”, która ułatwi wykonanie ćwiczenia, przetoczenie przez głowę. Nauczyciel ustawiony z boku ćwiczącego, dalsza ręka asekuruje kark i głowę, bliższa – pod kolana ćwiczącego, nadaje rotacji. Uczniowie wykonują ćwiczenia pojedynczo. Nauczyciel poprawia ćwiczących, pomaga słabiej wykonującym ćwiczenia. Uczniowie ustawieni w 3-4 rzędach.
-----------------------------	--	-----	---

CZĘŚĆ III – KOŃCOWA –13 MINUT

Ćwiczenia o charakterze uspokajającym	„Literki”-uczniowie maszerują po macie. Na sygnał nauczyciela tworzą ze swoich ciał litery alfabetu.	3'	Nauczyciel prowadzi zabawę podając litery, dając sygnały. Uczniów można podzielić na zespoły, zamiast liter można układać proste wyrazy, np.: judo, bieg, sport.
Ćwiczenia porządkowo - wychowawcze	1. Zbiórka. 2. Podsumowanie zajęć (omówienie poznanych ćwiczeń, omówienie błędów, wyróżnienie dzieci, które w czasie lekcji poprawnie wykonywały zadania). 3. Zachęcenie do ćwiczeń samodzielnych w wolnym czasie. 4. Pożegnanie-niski ukłon (za-rei), złożenie maty i wymarsz do szatni.	10'	Ustawienie w szeregu, w siadzie klęcznym. Pożegnanie.



LEKCJA XV

TEMAT: DOSKONALENIE UMIEJĘTNOŚCI PRZEWROTU W PRZÓD

Cele szczegółowe lekcji:

1. Umiejętności: uczeń potrafi wykonać przewrót w przód z różnych pozycji i wysokości oraz nad przeszkodą.
2. Motoryczność: kształtowanie cech motorycznych (kształtowanie zwinności, gibkości).
3. Wiadomości: uczeń zna zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń, zna rodzaje przewrotów i techniki ich poprawnego wykonania.
4. Akcent wychowawczy: współdziałanie i współpraca w grupie, asekuracja współćwiczących kształtująca odpowiedzialność.

Miejsce ćwiczeń: sala wyłożona specjalistycznymi materacami do judo (puzzle).

Czas trwania: 60'

Klasa:

Liczba ćwiczących:

Metoda prowadzenia lekcji: zabawowa, zadaniowo-ściśła.

TOK LEKCJI	TREŚĆ I PRZEBIEG ĆWICZEŃ	DOZOWANIE	UWAGI METODYCZNO - ORGANIZACYJNE
CZĘŚĆ I – WSTĘPNA – 22 MINUTY			
Czynności organizacyjno-porządkowe	1. Zbiórka, przywitanie, sprawdzenie obecności, gotowości do zajęć, podanie tematu, rozłożenie materacy. 2. Przywitanie zgodnie z japońską tradycją Judo. Zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń, rodzaje przewrotów i techniki ich wykonania. Ukłon w pozycji niskiej (za-rei).	10'	Ustawienie w dwuszeregu. Ustawienie w szeregu, w pozycji siadu klęcznego.
Ćwiczenia kształtujące	1. Ćwiczenia ramion stojąc: 1. ramiona w przód, 2. ramiona w bok, 3. ramiona w górę, 4. powrót do pozycji wyjściowej (5 powtórzeń). 2. Ćwiczenia nóg: przysiady z wyskokiem (10 powtórzeń). 3. Ćwiczenia tułowia stojąc: 1. przysiad podparty, 2. podpór przodem, 3. przysiad podparty, 4. wyskok z lądowaniem w półprzysiadzie (10 powtórzeń). 4. Pozycja wyjściowa – rozkrok, ramiona chwyt za biodra, skłony tułowia w bok (10 powtórzeń). 5. Pozycja wyjściowa – rozkrok, ramiona w bok, skręty tułowia w bok (10 powtórzeń). 6. Pozycja wyjściowa – rozkrok, ramiona w bok, skrętoskłony tułowia (10 powtórzeń). 7. Podskoki: skoki obunóż, 1. przeskok w lewo, 2. przeskok w prawo, 3. przeskok do środka do kłku podpartego (5 powtórzeń).	7'	Uczniowie ustawieni w rozsypce. Nauczyciel prezentuje ćwiczenia.
Zabawa ożywiająca	Berek „Harry Potter”. Po zberkowaniu berek zamienia zberkowanych w 1. drzewo (rozkrok z szeroko rozłożonymi rękoma; odczarowanie-przejście między nogami) 2. kamień (klęk podparty; odczarowanie-przeskok nad) lub 3. górę (podpór przodem; odczarowanie-przejście pod).	5'	Teren zabawy –rozłożona mata. Nauczyciel daje sygnał do rozpoczęcia zabawy. Nauczyciel dba o przestrzeganie zasad zabawy.



CZĘŚĆ II - GŁÓWNA – 25 MINUT

Realizacja zadania głównego	Doskonalenie przewrotu w przód: 1. Przypomnienie techniki wykonania przewrotów w przód z równoczesną demonstracją. 2. Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego (5 powtórzeń). 3. Przewrót w przód z postawy do przysiadu podpartego (5 powtórzeń). 4. Przewrót w przód do rozkroku (5 powtórzeń). 5. Przewrót w przód wykonany z wagi przodem do przysiadu podpartego (5 powtórzeń). Pokaz i objaśnienie: wykonanie uniku, przejście do wagi, wykonanie przewrotu w przód (skłon w przód, oparcie dłoni na materacu, wykonanie przewrotu o nogach prostych do przysiadu podpartego). 6. Przewrót w przód wykonywany nad współcwiczącym, na miękkim materacu (uczeń w pozycji niskiej Klappa oparty na przedramionach, przy miękkim materacu). 7. Berek zaczarowany – wyznaczona przez nauczyciela osoba zostaje berkiem. Zberkowana osoba przechodzi do leżenia przodem. Odczarować mogą inni uczniowie, wykonując przewrót w przód nad zaczarowaną osobą. Odczarowana osoba wraca do zabawy i pomaga ratować innych.	25'	Zbiórka w szeregu, nauczyciel dzieli uczniów na 3-4 zespoły dla każdego zespołu materac. Doskonalenie przewrotów w przód z różnych pozycji. Zwrócenie uwagi na estetyczność ćwiczeń – łączenie stóp, palców rąk i kolan podczas wykonywania ćwiczeń. Nauczyciel zmienia osoby nad którymi pozostali wykonują przewroty. Zabawa w obrębie maty, nauczyciel zwraca uwagę na bezpieczne ustawienie zaczarowanych, pozwalające innym na wykonanie przewrotu w przód.
-----------------------------	---	-----	---

CZĘŚĆ III – KOŃCOWA –13 MINUT

Ćwiczenia o charakterze uspokajającym, kształtujące gibkość	1. Bieg spokojnym tempem. 2. Marsz – w czasie marszu uczniowie wykonują głębokie wdechy i wydechy.	2'	Bieg po obwodzie koła.
Ćwiczenia porządkowo - wychowawcze	1. Zbiórka. 2. Podsumowanie zajęć (omówienie poznanych ćwiczeń, omówienie błędów, wyróżnienie dzieci, które w czasie lekcji poprawnie wykonywały zadania). 3. Zachęcenie do ćwiczeń samodzielnych w wolnym czasie. 4. Pożegnanie-niski ukłon (za-rei), złożenie maty i wymarsz do szatni.	10'	Marsz po obwodzie koła. Ustawienie w szeregu, w siadzie klęcznym. Pożegnanie.



LEKCJA XVI

TEMAT: NAUKA PADU W PRZÓD Z PRZEWROTEM (ZEMPO-KAITEN-UKEMI)

Cele szczegółowe lekcji:

1. Umiejętności: uczeń potrafi wykonać pad przewrotem w przód z pozycji klęku podpartego.
2. Motoryczność: kształtowanie cech motorycznych (kształtowanie siły poszczególnych partii mięśniowych).
3. Wiadomości: formy kata w Judo.
4. Akcent wychowawczy: zachowanie dyscypliny podczas zajęć, pokonywanie własnych słabości.

Miejsce ćwiczeń: sala wyłożona specjalistycznymi materacami do judo (puzzle).

Czas trwania: 60'

Klasa:

Liczba ćwiczących:

Metoda prowadzenia lekcji: zabawowa, zadaniowo-ściśła.

TOK LEKCJI	TREŚĆ I PRZEBIEG ĆWICZEŃ	DOZOWANIE	UWAGI METODYCZNO - ORGANIZACYJNE
CZĘŚĆ I – WSTĘPNA – 22 MINUTY			
Czynności organizacyjno-porządkowe	1. Zbiórka, przywitanie, sprawdzenie obecności, gotowości do zajęć, podanie tematu, rozłożenie materacy. 2. Nauka przywitania zgodnie z japońską tradycją Judo. Japońskie nazwy padów, zasady bezpiecznego upadania. Ukłon w pozycji wysokiej (tachi-rei) oraz ukłon w pozycji niskiej (za-rei). Omówienie form kata w Judo. Znaczenie słów: seiza, rei.	10'	Ustawienie w dwuszeregu. Ustawienie w szeregu, w pozycji siadu klęcznego.
Ćwiczenia kształtujące	1. Bieg truchtem dookoła sali, jedno okrążenie w szybkim tempie, drugie okrążenie w wolnym tempie (4 okrążenia). 2. Lekki trucht z krążeniem ramion w przód, w tył i wymachem ramion naprzemianstronnie. 3. Krok dostawny przodem i tyłem do środka koła (tsugi-ashi). 4. W miejscu uczniowie wykonują skip A, skip C. 5. W staniu chwyt za jedną stopę, skłon tułowia w przód, utrzymujemy równowagę. Zmiana nogi. 6. W staniu skłony tułowia w przód z pogłębieniem. 7. W staniu skrętoskłony: prawa ręka do lewej nogi, lewa ręka do prawej nogi. 8. W parach leżenie tyłem, stopy splecione, uczniowie wykonują skłony tułowia w przód. 9. W parach plecami do siebie trzymając się za ramiona w górze, uczniowie wykonują skłony tułowia w przód z partnerem na plecach. 10. W parach „walka kogutów” w przysiadzie przepychanie z otwartymi dłońmi. 11. W podporze przodem uczniowie grają w łapki. 12. W podporze przodem uczniowie wykonują wspięcia na palcach dłoni i wytrzymują 15 sek. 13. W parach jeden z ćwiczących wykonuje klęk podparty, drugi przeskakuje przez niego obunóż. Zmiana.	7'	Należy zachować odległość między ćwiczącymi. Uczniowie ustawieni w rozsypce. Uczniowie ustawieni w parach.
Zabawa ożywiająca	„Plastelinki” – uczniowie na środku maty w siadzie lub w leżeniu chwytają się za ręce i nogi.	5'	Teren zabawy –rozłożona mata. Nauczyciel dba o



	Wyznaczona przez nauczyciela osoba stara się odciągnąć („oderwać kawałek plasteliny”) któregoś z uczniów. Odciągnięta osoba zaczyna pomagać wyciągać kolejne osoby. Zabawę wygrywają dwie ostatnie osoby, które również należy rozłączyć.		bezpieczeństwo, zwraca uwagę na prawidłowy chwyt za ręce lub nogi. Na początku zabawy nauczyciel może pomóc pierwszemu wyciągającemu.
CZĘŚĆ II - GŁÓWNA – 25 MINUT			
Realizacja zadania głównego	Nauka padu w przód z przewrotem (zempo-kaiten-ukemi): 1. W klęku podparty; uczniowie podpierają się na lewej ręce, drugą „chowają” między kolana, skręt głowy w lewo i wykonanie przewrotu w przód przez ramię i bark do leżenia bokiem (stopy na macie obok siebie), analogiczne wykonanie na drugą stronę (po 3 powtórzenia na każdą stronę). 2. Ćwiczenie jw. po wykonaniu przewrotu do leżenia bokiem, uczniowie uderzają o matę ręką którą podpierali się w klęku podpartym (po 3 powtórzenia na stronę). 3. Ćwiczenie jw. wykonywane z pozycji przysiadu podpartego do leżenia bokiem (3 powtórzenia na stronę). 4. Ćwiczenie jw. po przewrocie przez bark i uderzeniu ręką, próba wstania (3 powtórzenia na stronę). 5. Ćwiczenie jw. z półprzysiadu (3 powtórzenia na stronę). 6. Ćwiczenie jw. z pozycji stojąc (3 powtórzenia na stronę). 7. Ćwiczenie jw. z półprzysiadu i z pozycji stojąc, bez miękkiego materaca (po 3 powtórzenia każdego ćwiczenia na obie strony). 8. Wypychanie z materacy – dwójka ćwiczących na jednym miękkim materacu, w siadzie klęcznym, przodem do siebie. Ćwiczący próbują zepchnąć przeciwnika z miękkiego materaca. Przegrywa osoba, która pierwsza dotknie maty jakąkolwiek częścią ciała. Przegrany schodzi poza materac i ustawia się na końcu kolejki w swojej grupie.	19’ 6’	Uczniowie w rozsypce, w bezpiecznych odstępach, w siadzie skrzyżnym obserwują nauczyciela prezentującego ćwiczenia. Uczniowie po prezentacji każdego ćwiczenia wykonują je odpowiednią ilość razy. Nauczyciel podchodzi do uczniów, pomaga, poprawia. Zwraca uwagę na ułożenie ciała w łuk, zaczynając od małego palca ręki, przez ramię i bark, do przeciwległego biodra. Nauczyciel porównuje pad z przewrotem przez bark do przewrotu w przód, wyjaśnia różnicę. Ustawienie uczniów w szeregu w siadzie skrzyżnym. Ćwiczenia wykonywane pojedynczo, na miękkim materacu. Nauczyciel dzieli grupę na 4-5 osobowe zespoły, każdy zespół ma swój miękki materac. Zespoły siadają w szeregu obok swojego materaca. Dwie pierwsze osoby z szeregu wchodzi na swój materac, trzecia osoba z szeregu jest sędzią. Przegrana osoba schodzi na koniec szeregu, wchodzi kolejna, itd. Nauczyciel przypomina o walce zgodnie z zasadami Judo (bez uderzeń i bez kopnięć).
CZĘŚĆ III – KOŃCOWA –13 MINUT			
Ćwiczenia o charakterze uspokajającym	1. Siad rozkroczny, położenie dłoni jak najdalej przed sobą i utrzymanie takiej pozycji przez 10 s (2 powtórzenia). 2. Siad rozkroczny, skłon do lewej nogi, wyciągnięcie dłoni jak najdalej, próba dotknięcia stopy i utrzymanie pozycji przez 10 s (2 powtórzenia). 3. Ćwiczenie jw. skłon do drugiej nogi przez 10 s (2 powtórzenia). 4. Siad prosty, skłon do wyprostowanych nóg i sięgnięcie dłońmi jak najdalej przed siebie, próba chwycenia stóp i utrzymanie pozycji przez 10 s (2 powtórzenia). 5. „Struny” - leżenie tyłem, ramiona wyprostowane za głową leżą na macie, uczniowie wyciągają się jak struny, tak jakby chcieli wydłużyć się o kilka centymetrów (utrzymanie pozycji przez 10 s, 2 powtórzenia).	3’	Uczniowie ustawieni w rozsypce. Nauczyciel zwraca uwagę na poprawne wykonywanie ćwiczeń, przypomina o wyprostowaniu nóg, rozluźnieniu ciała, spokojnym oddechu. Nauczyciel pomaga przyjąć uczniom poprawne pozycje przy wykonywanych ćwiczeniach kształtujących gibkość
Ćwiczenia porządkowo - wychowawcze	1. Zbiórka. 2. Podsumowanie zajęć (omówienie poznanych ćwiczeń, omówienie błędów, wyróżnienie dzieci, które w czasie lekcji poprawnie wykonywały zadania). 3. Zachęcenie do ćwiczeń samodzielnych w wolnym czasie. 4. Pożegnanie-niski ukłon (za-rei), złożenie maty i wymarsz do szatni.	11’	Ustawienie w szeregu, w siadzie klęcznym. Pożegnanie.



LEKCJA XVII

TEMAT: DOSKONALENIE UMIEJĘTNOŚCI PADU W PRZÓD Z PRZEWROTEM (ZEMPO-KAITEN-UKEMI)

Cele szczegółowe lekcji:

1. Umiejętności: uczeń potrafi wykonać pad w przód z przewrotem z pozycji stojąc.
2. Motoryczność: kształtowanie cech motorycznych (kształtowanie siły poszczególnych partii mięśniowych).
3. Wiadomości: etykieta i filozofia Judo.
4. Akcent wychowawczy: asekuracja współwiczącego, dbanie o bezpieczeństwo na zajęciach.

Miejsce ćwiczeń: sala wyłożona specjalistycznymi materacami do judo (puzzle).

Czas trwania: 60'

Klasa:

Liczba ćwiczących:

Metoda prowadzenia lekcji: zabawowa, zadaniowo-ściśła.

TOK LEKCJI	TREŚĆ I PRZEBIEG ĆWICZEŃ	DOZOWANIE	UWAGI METODYCZNO - ORGANIZACYJNE
CZĘŚĆ I – WSTĘPNA – 22 MINUTY			
Czynności organizacyjno-porządkowe	1. Zbiórka, przywitanie, sprawdzenie obecności, gotowości do zajęć, podanie tematu, rozłożenie materacy. 2. Przywitanie zgodnie z japońską tradycją Judo. Etykieta i filozofia Judo. Ukłon w pozycji niskiej (za-rei).	10'	Ustawienie w dwuszeregu. Ustawienie w szeregu, w pozycji siadu klęcznego.
Ćwiczenia kształtujące	1. Krążenia ramion w przód, w tył (po 10 powtórzeń). 2. Trucht w miejscu, na sygnał wykonanie 2 przysiadów i powrót do truchtu (5 powtórzeń). 3. Trucht w miejscu, na sygnał wykonanie 2 przysiadów i wyskoków i powrót do truchtu (5 powtórzeń). 4. Trucht w miejscu, na sygnał przejście do podporu przodem i wykonanie 2 ugięć i wyprostów w podporze przodem - „pompek” i powrót do truchtu (5 powtórzeń). 5. Trucht w miejscu, na sygnał przejście do leżenia tyłem, wykonanie 2 „brzuszków” (siady z leżenia tyłem z nogami ugiętymi) i powrót do truchtu (5 powtórzeń). 6. Czołganie, przejście na drugą stronę maty w leżeniu przodem, pracując ramiona i nogi. 7. Przejście na drugą stronę maty w klęku podpartym („raczkowanie”). 8. Przejście na czworakach. 9. Przejście w podporze tyłem. 10. Skoki w przysiadzie („jumping”).	7'	Uczniowie ustawieni w rozsypce. Uczniowie ustawieni w 3-4 rzędach wykonują ćwiczenia po określonej trasie, z jednej strony maty na drugą, wracają truchtem na koniec swojego rzędu.
Zabawa ożywiająca	„Wilki i owce” – nauczyciel wyznacza wilka (osobę, która porusza się raczkując lub na czworakach). Wilk ma za zadanie przewrócić wszystkich uciekających – owce (owce mogą biegać). Każda owca, która dotknie maty inną częścią ciała niż stopa lub	5'	Teren zabawy –rozłożona mata. Nauczyciel daje sygnał do rozpoczęcia zabawy. Nauczyciel dba o przestrzeganie zasad zabawy. Zabawę można utrudnić, wprowadzając kulawe



	ucieknie poza matę zamienia się w wilka, w ten sposób stado wilków się powiększa. Zabawę wygrywa ostatnia owca na macie.		wilki (wilki poruszają się z jedną nogą uniesioną). Nauczyciel zwraca uwagę na bezpieczne przewrócenie w przypadku kiedy jedną „owcę” atakuje kilka wilków.
CZĘŚĆ II - GŁÓWNA – 25 MINUT			
Realizacja zadania głównego	Doskonalenie umiejętności padu w przód z przewrotem: 1. Pad w przód z przewrotem przez bark z pozycji półprzysiadu. 2. Pad w przód z przewrotem przez bark z pozycji stojąc. 3. Pad w przód z przewrotem przez bark wykonywany w ruchu (co kilka kroków). 4. Pad w przód z przewrotem przez bark wykonywany w biegu.	17'	Uczniowie w rozsypaności, w bezpiecznych odstępach, w siadzie skrzyżnym obserwują nauczyciela prezentującego ćwiczenia. Nauczyciel przypomina poprawne wykonanie padu. Uczniowie w 3-4 rzędach, ćwiczą poruszając się z jednej strony maty na drugą.
	5. Pad w przód z przewrotem wykonywany nad współćwiczącym, na miękkim materacu (uczeń w pozycji niskiej Klappa oparty na przedramionach, przy miękkim materacu).	4'	Uczniowie ustawieni w szeregu, ćwiczą pojedynczo, ćwiczenie wykonywane na miękkim materacu. Nauczyciel zmienia osoby, nad którymi wykonywane jest ćwiczenie.
	6. Berek zaczarowany – wyznaczona przez nauczyciela osoba zostaje berkiem. Zberkowana osoba przechodzi do leżenia przodem. Odczarować mogą inni uczniowie, wykonując przewrót w przód nad zaczarowaną osobą. Odczarowana osoba wraca do zabawy i pomaga ratować innych. 7. Walki sumo - dwójka ćwiczących na jednym miękkim materacu, w pozycji stojąc, przodem do siebie. Ćwiczący próbują zepchnąć przeciwnika z miękkiego materaca. Przegrywa osoba, która pierwsza dotknie maty jakąkolwiek częścią ciała. Przegrany schodzi poza materac i ustawia się na końcu kolejki w swojej grupie.	4'	Zabawa w obrębie maty, nauczyciel zwraca uwagę na bezpieczne ustawienie zaczarowanych, pozwalające innym na wykonanie padu z przewrotem w przód. Nauczyciel dzieli grupę na 4-5 osobowe zespoły, każdy zespół ma miękkie materace. Uczniowie siadają w szeregu obok swojego materaca. Dwie pierwsze osoby wchodzi na materac, trzecia osoba z szeregu jest sędzią. Przegrana osoba schodzi na koniec szeregu, wchodzi kolejna, itd. Nauczyciel przypomina o walce zgodnie z zasadami Judo (bez uderzeń i bez kopnięć). Pole walki można wyznaczyć na macie w inny sposób, np. 4 wyznaczone materace puzzle, inny kolor materacy, związane pasy.
CZĘŚĆ III – KOŃCOWA –13 MINUT			
Ćwiczenia o charakterze uspokajającym	Zabawa „Dyskretni”. Uczestnicy zabawy stoją na obwodzie bardzo ciasnego koła, ręce trzymają z tyłu, wewnątrz koła wyznaczony uczeń. Uczniowie podają sobie po obwodzie koła przybór, wykonują to bardzo dyskretnie, gdyż zadaniem stojącego w środku jest odgadnąć, kto posiada przybór. Jeśli odgadnie, to uczeń posiadający przybór staje w środku i odgaduje. Zgadujący ma 3 próby, jeśli nie zgadnie nauczyciel wyznacza inne dziecko.	3'	Uczniowie ustawieni na obwodzie koła. Nauczyciel dba o prawidłowe ustawienie i przestrzeganie zasad zabawy.
Ćwiczenia porządkowo - wychowawcze	1. Zbiórka. 2. Podsumowanie zajęć (omówienie poznanych ćwiczeń, omówienie błędów, wyróżnienie dzieci, które w czasie lekcji poprawnie wykonywały zadania). 3. Zachęcenie do ćwiczeń samodzielnych w wolnym czasie. 4. Pożegnanie-niski ukłon (za-rei), złożenie maty i wymarsz do szatni.	10'	Ustawienie w szeregu, w siadzie klęcznym. Pożegnanie.



LEKCJA XVIII

TEMAT: DOSKONALENIE UMIEJĘTNOŚCI POZNANYCH PADÓW

Cele szczegółowe lekcji:

1. Umiejętności: uczeń potrafi wykonać poznane pady z różnych pozycji, w ruchu, z dużą szybkością.
2. Motoryczność: kształtowanie cech motorycznych (kształtowanie gibkości, kształtowanie siły ramion).
3. Wiadomości: korzyści płynące z uprawiania sportu, trenowania Judo.
4. Akcent wychowawczy: kształtowanie odpowiedzialności za swoje zdrowie, wpływ aktywności fizycznej na stan zdrowia.

Miejsce ćwiczeń: sala wyłożona specjalistycznymi materacami do judo (puzzle).

Czas trwania: 60'

Klasa:

Liczba ćwiczących:

Metoda prowadzenia lekcji: zabawowa, zadaniowo-ściśła.

TOK LEKCJI	TREŚĆ I PRZEBIEG ĆWICZEŃ	DOZOWANIE	UWAGI METODYCZNO - ORGANIZACYJNE
CZĘŚĆ I – WSTĘPNA – 22 MINUTY			
Czynności organizacyjno-porządkowe	1. Zbiórka, przywitanie, sprawdzenie obecności, gotowości do zajęć, podanie tematu, rozłożenie materacy. 2. Przywitanie zgodnie z japońską tradycją Judo. Korzyści płynące z uprawiania sportu, trenowania Judo. Ukłon w pozycji niskiej (za-rei).	10'	Ustawienie w dwuszeregu. Ustawienie w szeregu, w pozycji siadu klęcznego.
Ćwiczenia kształtujące	1. W biegu krążenia ramion w przód i w tył. 2. W biegu, na sygnał nauczyciela, zatrzymanie i wykonanie 2 przysiadów i wyskoków, kontynuacja biegu. 3. W biegu, na sygnał nauczyciela, zatrzymanie i wykonanie 2 „pompek”, kontynuacja biegu. 4. W biegu, na sygnał nauczyciela zatrzymanie i wykonanie 2 przysiadów i wyskoków i 2 pompek, kontynuacja biegu. 5. W biegu, na sygnał nauczyciela zmiana kierunku biegu. 6. Przysiady (10 powtórzeń). 7. „Pompki” (10 powtórzeń). 8. „Komandoski” – z pozycji stojąc zejście do przysiadu podpartego, wyrzut nóg w tył, powrót do przysiadu podpartego i wyskok (10 powtórzeń).	6'	Uczniowie truchtają dookoła rozłożonej maty. Nauczyciel dba o odpowiednie odstępy między ćwiczącymi. Uczniowie ustawieni w rozsypce.
Zabawa ożywiająca	Berek kibelka. Nauczyciel wyznacza berka, którego zadaniem jest złapanie jak największej liczby bawiących się. Osoba dotknięta przez berka przyjmuje pozycję "kibelka", tzn. klęczy na dowolnym kolanie, wyciągając jedno ramię w przód. Osoby, które nie zostały jeszcze złapane przez berka mogą wybawiać złapanych (klęczących) poprzez siad na udzie osoby klęczącej i "spuszczenie wody" (opuszczenie wyciągniętego ramienia klęczącego).	6'	Zabawa w obrębie rozłożonej maty. Nauczyciel dba o przestrzeganie zasad zabawy, przypomina o poprawnym „ratowaniu” osób złapanych przez berka. Zabawę można zintensyfikować, wyznaczając drugiego berka. Nauczyciel zmienia goniących.



CZĘŚĆ II - GŁÓWNA – 25 MINUT			
Realizacja zadania głównego	Doskonalenie poznanych padów: 1. Pad w tył (koho-ukemi). 2. Pad w przód (mae-ukemi). 3. Pad w bok (yoko-ukemi) na lewą stronę. 4. Pad w bok (yoko-ukemi) na prawą stronę. 5. Pad z przewrotem w przód (zempo-kaiten-ukemi), na lewą stronę. 6. Pad z przewrotem w przód (zempo-kaiten-ukemi), na prawą stronę.	20'	Uczniowie ustawieni w 3-4 rzędach. Ćwiczenie wykonuje kolejno pierwsza osoba z każdego rzędu, druga, itd. Uczniowie ćwiczą poruszając się z jednej strony maty na drugą i z powrotem: idąc przodem, tyłem, poruszając się krokiem odstawno-dostawnym, w biegu, poruszając się na czworakach, skacząc (każde ćwiczenie wykonywane na odcinku 2-4 długości maty). Ćwiczenie jw. wykonywane w parach, na zmianę (każde ćwiczenie wykonywane na odcinku 2-4 długości maty). Ćwiczenie wykonywane w zespołach 4-5 osobowych. Uczniowie wykonują pad z przewrotem na miękkim materacu nad osobą, która ustawia się w różnych pozycjach obok miękkiego materaca (przysiad podparty, półprzysiad, w staniu ze skłonem tułowia w przód). Wersja ćwiczenia dla całej grupy, pad z przewrotem na miękkim materacu nad pasem trzymany przez dwie osoby. Wykonanie 5-10 powtórzeń.
	7. Pad w tył (koho-ukemi) z pleców partnera. 8. Pad w przód z przewrotem (zempo-kaiten-ukemi), nad partnerem (pozycja niska Klappa lub klęk podparty). 9. Pad w przód z przewrotem, nad partnerem, ćwiczenie wykonywane na miękkim materacu. 10. „Konkurs padów” : Uczniowie w staniu, wykonują pad w tył, pad w bok na lewą stronę, na prawą stronę lub pad w przód na sygnał - określone gesty lub komendy nauczyciela. Uczeń, który pomyli się, wykona pad niepoprawnie lub za wolno odpada. Zabawa trwa do wyłonienia zwycięzcy – mistrza padów.	5'	Uczniowie ustawieni w rozсыpcе. Nauczyciel przodem do ćwiczących prezentuje odpowiednie gesty lub komendy odpowiadające każdemu zadaniu (np. wznos lewego ramienia w bok – pad na prawą stronę, wznos prawego ramienia w bok - pad na lewą stronę, wznos ramion w bok – pad w tył, wznos ramion w przód – pad w przód, ramiona w górę – pad z przewrotem w przód). Nauczyciel prowadzi zabawę, kontroluje intensywność, wskazuje osoby, które nie wykonały odpowiedniego padu, wykonały niepoprawnie lub zbyt wolno (wyjaśnia dlaczego dana osoba odpada).
CZĘŚĆ III – KOŃCOWA –13 MINUT			
Ćwiczenia o charakterze uspokajającym	„Tarzan”-skok w dal, skok z jednego miękkiego materaca na drugi.	3'	Uczniowie ustawieni w szeregu przy skraju maty. Skoki wykonywane pojedynczo. Nauczyciel ustawia dwa miękkie materace. Tłumaczy poprawne wykonanie zadania (wybicie z jednej nogi z końca pierwszego materaca, lądowanie obunóż na drugim materacu). Po każdej rundzie zwiększa odległość między miękkimi materacami. Wersja konkursowa zabawy, uczniowie którzy oddadzą skok spalony lub nie przeskoczą na drugi materac odpadają z zabawy. Konkurs skoków zwycięża osoba, która zaliczy najdalszy skok.
Ćwiczenia porządkowo - wychowawcze	1. Zbiórka. 2. Podsumowanie zajęć (omówienie poznanych ćwiczeń, omówienie błędów, wyróżnienie dzieci, które w czasie lekcji poprawnie wykonywały zadania). 3. Zachęcenie do ćwiczeń samodzielnych w wolnym czasie. 4. Pożegnanie-niski ukłon (za-rei), złożenie maty i wymarsz do szatni.	10'	Ustawienie w szeregu, w siadzie klęcznym. Pożegnanie.

LEKCJA XIX

TEMAT: DOSKONALENIE POZNANYCH ELEMENTÓW GIMNASTYCZNYCH (PROSTE UKŁADY GIMNASTYCZNE)

Cele szczegółowe lekcji:

1. Umiejętności: uczeń potrafi połączyć poznane elementy gimnastyczne, stworzyć prosty układ gimnastyczny
2. Motoryczność: kształtowanie cech motorycznych (rozwijanie koordynacji ruchowej, kształtowanie siły nóg).
3. Wiadomości: wpływ aktywności fizycznej i diety na zdrowie człowieka.
4. Akcent wychowawczy: dbanie o zdrowie, estetykę sylwetki.

Miejsce ćwiczeń: sala wyłożona specjalistycznymi materacami do judo (puzzle).

Czas trwania: 60'

Klasa:

Liczba ćwiczących:

Metoda prowadzenia lekcji: zabawowa, zadaniowo-ściśła.

TOK LEKCJI	TREŚĆ I PRZEBIEG ĆWICZEŃ	DOZOWANIE	UWAGI METODYCZNO - ORGANIZACYJNE
CZĘŚĆ I – WSTĘPNA – 22 MINUTY			
Czynności organizacyjno-porządkowe	1. Zbiórka, przywitanie, sprawdzenie obecności, gotowości do zajęć, podanie tematu, rozłożenie materacy. 2. Przywitanie zgodnie z japońską tradycją Judo. Wpływ aktywności fizycznej i diety na zdrowie człowieka. Ukłon w pozycji niskiej (za-rei).	10'	Ustawienie w dwuszeregu. Ustawienie w szeregu, w pozycji siadu klęcznego.
Ćwiczenia kształtujące	1. Bieg truchtem, w trakcie biegu krążenia lewą ręką w przód, potem w tył i zmiana ręki. 2. Bieg tyłem. 3. Bieg do przodu (skip A). 4. Bieg do przodu (skip B). 5. W trakcie biegu, dotknięcie dłonią maty (na zmianę lewa i prawa ręką). 6. Skoki na jednej nodze (na zmianę – 5 skoków na lewej, 5 na prawej). 7. W trakcie biegu, na sygnał podskoki obunóż z uniesieniem kolan. 8. Bieg skrzyżny („przeplatanka”) twarzą do środka sali i na zewnątrz. 9. Bieg krokiem odstawno - dostawnym (tsugi-ashi), twarzą do środka sali i na zewnątrz. 10. Marsz na palcach, na piętach, na wewnętrznych krawędziach i na zewnętrznych krawędziach stóp. 11. Uczniowie wykonują 3 ćwiczenia w serii: w staniu i 5 przysiadów, następnie w podporze przodem 5 „pompek” i w leżeniu tyłem 5 „brzuszków” (3 serie).	7'	Uczniowie biegają dookoła maty. Nauczyciel sygnalizuje zmianę ćwiczeń, informuje o ilości powtórzeń, prezentuje ćwiczenia. Uczniowie ustawieni w obrębie maty w rozsypce.
Zabawa ożywiająca	Berek „cukierek” – uczniowie dotknięci przez berka, przechodzą do leżenia przodem, zberkowaną osobę można „uratować” przetaczając po macie („odwijając cukierek z papierka”). Uratowana osoba wraca do zabawy i pomaga innym cukierkom.	5'	Teren zabawy –rozłożona mata. Nauczyciel daje sygnał do rozpoczęcia zabawy. Nauczyciel dba o przestrzeganie zasad zabawy.



LEKCJA XX

TEMAT: Test sprawności fizycznej

Cele szczegółowe lekcji:

1. Umiejętności: uczeń potrafi poprawnie przeprowadzić rozgrzewkę, wykonanie poszczególnych prób testu.
2. Motoryczność: kształtowanie cech motorycznych (kształtowanie szybkości, siły mięśni brzucha, wytrzymałości).
3. Wiadomości: jak wyglądają zawody Judo; jak wyglądają poszczególne próby testu i w jaki sposób sprawdzają rozwój wybranych cech motorycznych.
4. Akcent wychowawczy: współpraca z partnerem i z zespołem.

Miejsce ćwiczeń: stadion lub teren przyszkolny.

Czas trwania: 60'

Klasa:

Liczba ćwiczących:

Metoda prowadzenia lekcji: zabawowa, zadaniowo-ściśła.

Pomoce dydaktyczne: pachołki, drążek gimnastyczny, stoper, załącznik nr 1 z dokładnym opisem prób testu.

TOK LEKCJI	TREŚĆ I PRZEBIEG ĆWICZEŃ	DOZOWANIE	UWAGI METODYCZNO - ORGANIZACYJNE
CZĘŚĆ I – WSTĘPNA – 18 MINUT			
Czynności organizacyjno-porządkowe	1. Zbiórka, przywitanie, sprawdzenie obecności, gotowości do zajęć, podanie tematu, omówienie projektu „Narodowa Baza Talentów” i wytłumaczenie prób testu. 2. Nauczyciel opowiada jak wyglądają zawody Judo.	5'	Ustawienie w szeregu.
Ćwiczenia kształtujące	1. Trucht z krążeniem ramion w przód, w tył (po 10 powtórzeń). 2. Trucht, na sygnał wykonanie 2 przysiadów i powrót do truchtu (5 powtórzeń). 3. Trucht, na sygnał wykonanie 2 przysiadów i wyskoków i powrót do truchtu (5 powtórzeń). 4. Trucht, na sygnał przejście do podporu przodem i wykonanie 2 ugięć i wyprostów w podporze przodem - „pompek” i powrót do truchtu (5 powtórzeń). 5. Trucht parami po obwodzie koła. Na sygnał nauczyciela uczniowie wykonują odpowiednie ćwiczenia (na klaśnięcie – w parach stają naprzeciwko siebie i wykonują przysiad z wyskokiem i klaśnięciem w dłonie; na gwizdek lub komendę słowną zmieniają kierunek biegu). 6. Uczniowie w parach – pierwszy w leżeniu przodem, drugi wykonuje skoki obunóż nad leżącym (10 powtórzeń), zmiana ćwiczącego. 7. Ćwiczenie jw. po wykonaniu przeskoku nad partnerem, partner przechodzi do pozycji podporu przodem, aby umożliwić ćwiczącemu przejście – przeczołganie się (10 powtórzeń – przeskoki i przejście), zmiana ćwiczącego.	7'	Bieg po obwodzie koła. Uczniowie ćwiczą w parach.



Zabawa ożywiająca	Berek w zespołach – jeden zespół stoi w szeregu poza wyznaczonym terenem zabawy, przy linii (zespół berków); drugi zespół ustawiony w szeregu po przeciwnej stronie (zespół uciekających). Na sygnał pierwsza osoba z zespołu berków, wbiega na teren zabawy i próbuje złapać dowolną osobę z przeciwnego zespołu, po wykonaniu zadania wraca na swoje miejsce i startuje kolejna osoba z zespołu berków. Osoba zberkowana odpada z zabawy-schodzi poza teren zabawy i czeka tam na zakończenie. Zabawa kończy się kiedy ostatnia osoba z zespołu uciekających zostanie zberkowana a goniący wróci na swoje miejsce. Potem następuje zmiana ról, zespoły zamieniają się miejscami. Zabawa na czas, zwycięża drużyna, która w krótszym czasie wyłapie przeciwników.	6'	Teren zabawy –kwadrat wyznaczony pachołkami. Nauczyciel dzieli grupę na dwa zespoły, daje sygnał do rozpoczęcia zabawy. Nauczyciel dba o przestrzeganie zasad zabawy. Mierzy czas obu zespołom, po zakończonej zabawie ogłasza zwycięzców. W zabawie można przeprowadzić dwie lub trzy rundy, można również podzielić grupę na kilka zespołów i przeprowadzić zabawę w formie mini turnieju.
CZĘŚĆ II - GŁÓWNA – 30 MINUT			
Realizacja zadania głównego	Przeprowadzenie trzech prób testu sprawności fizycznej (test przygotowany w ramach projektu „Narodowa Baza Talentów”): 1. Wykonanie pierwszej próby testu - ZWIS NA DRAŻKU NA UGIĘTYCH RAMIONACH. 2. Wykonanie drugiej próby testu - BIEG NA 50 METRÓW. 3. Wykonanie trzeciej próby testu - BIEG PRZEDŁUŻONY (NA 600/800/1000 METRÓW).	10' 10' 10'	Nauczyciel przeprowadza próby testu sprawności fizycznej zgodnie z załącznikiem nr 1. Odnotowuje wyniki prób w załączonej tabeli i wprowadza je również na stronie internetowej narodowabazatalentow.pl
CZĘŚĆ III – KOŃCOWA –13 MINUT			
Ćwiczenia o charakterze uspokajającym, kształtujące gibkość	„Literki”-uczniowie maszerują po macie. Na sygnał nauczyciela tworzą ze swoich ciał litery alfabetu.	5'	Nauczyciel prowadzi zabawę podając litery, dając sygnały. Uczniów można podzielić na zespoły, zamiast liter uczniowie mogą układać ze swoich ciał proste wyrazy, np. związane ze sportem: judo, bieg, sport.
Ćwiczenia porządkowo - wychowawcze	1. Zbiórka. 2. Podsumowanie zajęć (omówienie testu, wyróżnienie dzieci, które w czasie lekcji poprawnie wykonywały zadania). 3. Zachęcenie do ćwiczeń samodzielnych w wolnym czasie.	7'	Ustawienie w szeregu. Pożegnanie.



LEKCJA XXI

TEMAT: PRZYGOTOWANIE DO RYWALIZACJI SPORTOWEJ I

Cele szczegółowe lekcji:

1. Umiejętności: uczeń wie jak poprawnie i w odpowiedniej kolejności wykonać pady na zawodach (forma kata), zna techniki wychodzenia z trzymania kuzure-kesa-gatame.
2. Motoryczność: kształtowanie cech motorycznych (kształtowanie siły poszczególnych partii mięśniowych).
3. Wiadomości: japońskie nazwy padów, przypomnienie zasad bezpiecznego upadania.
4. Akcent wychowawczy: zachowanie dyscypliny podczas zajęć, pokonywanie własnych słabości.

Miejsce ćwiczeń: sala wyłożona specjalistycznymi materacami do judo (puzzle).

Czas trwania: 60'

Klasa:

Liczba ćwiczących:

Metoda prowadzenia lekcji: zabawowa, zadaniowo-ściśła.

TOK LEKCJI	TREŚĆ I PRZEBIEG ĆWICZEŃ	DOZOWANIE	UWAGI METODYCZNO - ORGANIZACYJNE
CZĘŚĆ I – WSTĘPNA – 22 MINUTY			
Czynności organizacyjno-porządkowe	1. Zbiórka, przywitanie, sprawdzenie obecności, gotowości do zajęć, podanie tematu, rozłożenie materacy. 2. Japońskie nazwy padów, zasady bezpiecznego upadania. Ukłon w pozycji niskiej (za-rei).	10'	Ustawienie w dwuszeregu. Ustawienie w szeregu, w pozycji siadu klęcznego.
Ćwiczenia kształtujące	1. Bieg truchtem dookoła sali, jedno okrążenie w szybkim tempie, drugie okrążenie w wolnym tempie (4 okrążenia). 2. Lekki trucht z krążeniem ramion w przód, w tył i wymachem ramion naprzemianstronnie. 3. Krok dostawny przodem i tyłem do środka koła (tsugi-ashi). 4. W miejscu uczniowie wykonują skip A, skip C. 5. W staniu chwyt za jedną stopę, skłon tułowia w przód, utrzymujemy równowagę. Zmiana nogi. 6. W staniu skłony tułowia w przód z pogłębieniem. 7. W staniu skrętoskłony prawa ręka do lewej nogi i lewa ręka do prawej nogi. 8. W parach leżenie tyłem, stopy splecione, uczniowie wykonują skłony tułowia w przód. 9. W parach plecami do siebie trzymając się za ramiona w górze, uczniowie wykonują skłony tułowia w przód z partnerem na plecach. 10. W parach „walka kogutów” w przysiadzie przepychanie z otwartymi dłońmi. 11. W podporze przodem uczniowie grają w łapki. 12. W podporze przodem uczniowie wykonują wspięcia na palcach dłoni i wytrzymują 15 sek. 13. W parach jeden z ćwiczących wykonuje klęk podparty, drugi przeskakuje przez niego obunóż. Zmiana.	7'	Należy zachować odległość między ćwiczącymi. Uczniowie ustawieni w rozsypce. Uczniowie ustawieni w parach.
Zabawa ożywiająca	„Plastelinki” – uczniowie na środku maty w siadzie lub w leżeniu chwytają się za ręce i nogi. Wyznaczona przez nauczyciela osoba stara się odciągnąć („oderwać kawałek plasteliny”)	5'	Teren zabawy –rozłożona mata. Nauczyciel dba o bezpieczeństwo, zwraca uwagę na prawidłowy chwyt za



	któregoś z uczniów. Odciągnięta osoba zaczyna pomagać wyciągać kolejne osoby. Zabawę wygrywają dwie ostatnie osoby, które również należy rozłączyć.		ręce lub nogi. Na początku zabawy może pomóc pierwszemu wyciągającemu uczniowi.
CZĘŚĆ II - GŁÓWNA – 25 MINUT			
Realizacja zadania głównego	Powtórzenie materiału, przygotowanie do zawodów: 1. Doskonalenie poznanych padów w parach. 2. Doskonalenie poznanych padów w określonej kolejności, wymaganej na zawodach w konkurencji kata. Ukłon (tachi-rei) przed przystąpieniem do ćwiczenia. Wykonanie padów: koho-ukemi, mae-ukemi, yoko-ukemi na jedną stronę, yoko-ukemi na drugą stronę, zempo-kaiten-ukemi na jedną stronę, zempo-kaiten ukemi na drugą stronę. Wykonanie ukłonu (tachi-rei) po zakończeniu padów (kata). 3. Wychodzenie z trzymania kuzure-kesa-gatame. Ćwiczenie wykonywane w trzech rundach: 1. przeciwnik nie oporuje przy wychodzeniu z trzymania, 2. przeciwnik oporuje przez 5 sekund, potem pozwala wyjść z trzymania, 3. przeciwnik oporuje przez 10 sekund, potem pozwala wyjść z trzymania. 4. Przeciąganie pasa – uczniowie ustawieni naprzeciwko siebie w równej odległości od wyznaczonej linii, chwytają oburącz końcówki pasa. Zadanie polega na przeciągnięciu przeciwnika na swoją stronę (poza środkową linię), punkt zdobywa się również kiedy przeciwnik puści pas. 5. „Wilki i owce” z trzymaniem kuzure-kesa-gatame: nauczyciel wyznacza 2 lub 3 wilki (osoby, które poruszają się raczkując lub na czworakach). Wilki mają za zadanie przewrócić wszystkich uciekających – owce (owce mogą biegać), założyć trzymanie kuzure-kesa-gatame i utrzymać owcę w trzymaniu 5 sekund. Owca zamienia się w wilka dopiero kiedy zostanie utrzymana w trzymaniu przez 5 sekund, jeśli ucieknie wcześniej może wstać i dołączyć do innych owiec. W ten sposób stado wilków powiększa się. Zabawę wygrywa ostatnia owca na macie.	4' 5' 4' 5' 7'	Uczniowie w rozsypce ćwiczą w parach. Uczniowie powtarzają wszystkie poznane pady. Przypominają sobie trudniejsze wersje ćwiczeń i wykonują pady z pleców partnera (koho-ukemi) lub nad partnerem (zempo-kaiten ukemi). Nauczyciel dzieli grupę na zespoły 3-4 osobowe. Uczniowie ćwiczą pady w swoich zespołach, pojedynczo, w określonej kolejności i w sposób zaprezentowany przez nauczyciela. Każda osoba z zespołu wykonuje wszystkie pady (kata 2-4 razy). Uczniowie ćwiczą w parach, na zmianę, wszystkie trzy rundy (każdą rundę wykonuje najpierw pierwsza osoba potem druga). Nauczyciel odmierza czas i informuje kiedy kończy się runda. Ćwiczenie wykonywane z 2-3 zmianami (2-3 przeciwników). Uczniowie ćwiczą w parach, na zmianę, nauczyciel odpowiednio ustawia uczniów. Może ćwiczyć równocześnie kilka par, przy wykorzystaniu większej liczby pasów. Teren zabawy –rozłożona mata. Nauczyciel daje sygnał do rozpoczęcia zabawy. Nauczyciel dba o przestrzeganie zasad zabawy. Nauczyciel zwraca uwagę na bezpieczne przewrócenie w przypadku kiedy jedną „owcę” atakuje kilka wilków. Nauczyciel podchodzi do złapanej owcy i odmierza czas trzymania, informuje kto został złapany.
CZĘŚĆ III – KOŃCOWA –13 MINUT			
Ćwiczenia o charakterze uspokajającym	1. Siad rozkroczny, położenie dłoni jak najdalej przed sobą i utrzymanie takiej pozycji przez 10 s (2 powtórzenia). 2. Siad rozkroczny, skłon do lewej nogi, wyciągnięcie dłoni jak najdalej, próba dotknięcia stopy i utrzymanie pozycji przez 10 s (2 powtórzenia). 3. Ćwiczenie jw. skłon do drugiej nogi przez 10 s (2 powtórzenia). 4. Siad prosty, skłon do wyprostowanych nóg i sięgnięcie dłońmi jak najdalej przed siebie, próba chwycenia stóp i utrzymanie pozycji przez 10 s (2 powtórzenia).	3'	Uczniowie ustawieni w rozsypce. Nauczyciel zwraca uwagę na poprawne wykonywanie ćwiczeń, przypomina o wyprostowaniu nóg, rozluźnieniu ciała, spokojnym oddechu. Nauczyciel pomaga przyjąć uczniom poprawne pozycje przy wykonywanych ćwiczeniach kształtujących gibkość.



	5. „Struny” - leżenie tyłem, ramiona wyprostowane za głową leżą na macie, uczniowie wyciągają się jak struny, tak jakby chcieli wydłużyć się o kilka cm (utrzymanie pozycji przez 10 s, 2 powtórzenia).		
Ćwiczenia porządkowo - wychowawcze	1. Zbiórka. 2. Podsumowanie zajęć (omówienie poznanych ćwiczeń, omówienie błędów, wyróżnienie dzieci, które w czasie lekcji poprawnie wykonywały zadania). 3. Zachęcenie do ćwiczeń samodzielnych w wolnym czasie. 4. Pożegnanie-niski ukłon (za-rei), złożenie maty i wymarsz do szatni.	11'	Ustawienie w szeregu, w siadzie klęcznym. Pożegnanie.



LEKCJA XXII

TEMAT: PRZYGOTOWANIE DO RYWALIZACJI SPORTOWEJ II

Cele szczegółowe lekcji:

1. Umiejętności: uczeń zna sposób wykonania formy kata na zawodach Ukemi Judo.
2. Motoryczność: kształtowanie cech motorycznych (koordynacji ruchowej, gibkości).
3. Wiadomości: przypomnienie historii i trzech zasad Judo, krótkie wyjaśnienie przepisów walki Judo.
4. Akcent wychowawczy: zasada „fair-play”.

Miejsce ćwiczeń: sala wyłożona specjalistycznymi materacami do judo (puzzle).

Czas trwania: 60'

Klasa:

Liczba ćwiczących:

Metoda prowadzenia lekcji: zabawowa, zadaniowo-ściśła.

TOK LEKCJI	TREŚĆ I PRZEBIEG ĆWICZEŃ	DOZOWANIE	UWAGI METODYCZNO - ORGANIZACYJNE
CZĘŚĆ I – WSTĘPNA – 22 MINUTY			
Czynności organizacyjno-porządkowe	1. Zbiórka, przywitanie, sprawdzenie obecności, gotowości do zajęć, podanie tematu, rozłożenie materacy. 2. Przywitanie zgodnie z japońską tradycją Judo. Krótki wstęp: historia Judo i przepisy walki. Ukłon w pozycji niskiej (za-rei).	10'	Ustawienie w dwuszeregu. Ustawienie w szeregu, w pozycji siadu klęcznego.
Ćwiczenia kształtujące	1. Krążenia ramion w przód, w tył (po 10 powtórzeń). 2. Trucht w miejscu, na sygnał wykonanie 2 przysiadów i powrót do truchtu (5 powtórzeń). 3. Trucht w miejscu, na sygnał wykonanie 2 przysiadów i wyskoków i powrót do truchtu (5 powtórzeń). 4. Trucht w miejscu, na sygnał przejście do podporu przodem i wykonanie 2 ugięć i wyprostów w podporze przodem - „pompek” i powrót do truchtu (5 powtórzeń). 5. Trucht w miejscu, na sygnał przejście do leżenia tyłem, wykonanie 2 „brzuszków” (siady z leżenia tyłem z nogami ugiętymi) i powrót do truchtu (5 powtórzeń). 6. Czołganie, przejście na drugą stronę maty w leżeniu przodem, pracując ramiona i nogi. 7. Przejście na drugą stronę maty w klęku podpartym („raczkowanie”). 8. Przejście na czworakach. 9. Przejście w podporze tyłem. 10. Skoki w przysiadzie („jumping”).	7'	Uczniowie ustawieni w rozsypce. Uczniowie ustawieni w 3-4 rzędach wykonują ćwiczenia po określonej trasie, z jednej strony maty na drugą, wracają truchtem na koniec swojego rzędu.
Zabawa ożywiająca	„Murarz” – wyznaczona przez nauczyciela osoba staje na środku maty, pomiędzy dwoma miękkimi materacami (materace rozłożone w odległości 5-10 metrów od siebie). Uczniowie ustawieni po jednej stronie maty, na sygnał nauczyciela, mają za	5'	Teren zabawy –rozłożona mata. Nauczyciel daje sygnał do rozpoczęcia zabawy. Wprowadza ograniczenie czasowe (np. 5 sekund) na przebiegnięcie na drugą stronę maty. Nauczyciel dba o



	zadanie przedostać się na drugą stronę maty, tak aby nie dotknął ich murarz. Uczniowie nie mogą dotknąć materacy muszą zmieścić się między nimi. Osoba dotknięta przez murarza zostaje zamieniona w cegłę (murarz buduje w ten sposób mur, ustawiając złapane osoby po lewej lub prawej stronie, zmniejszając tym samym trasę dla niezłapanych jeszcze osób). Zabawę wygrywa ostatnia osoba, która nie da się złapać murarzowi.		przestrzeganie zasad zabawy. Wykonuje się 2-3 zmiany murarza. Murarzem w kolejnej rundzie może zostać zwycięzca poprzedniej rundy. Można wyznaczyć dwóch murarzy, jeśli pozwalają na to warunki (rozmiar sali).
CZĘŚĆ II - GŁÓWNA – 25 MINUT			
Realizacja zadania głównego	Powtórzenie materiału, przygotowanie do zawodów: 1. Doskonalenie poznanych padów w określonej kolejności, wymaganej na zawodach w konkurencji kata. Ukłon (tachi-rei) przed przystąpieniem do ćwiczenia. Wykonanie padów: koho-ukemi, mae-ukemi, yoko-ukemi na jedną stronę, yoko-ukemi na drugą stronę, zempo-kaiten-ukemi na jedną stronę, zempo-kaiten ukemi na drugą stronę. Wykonanie ukłonu (tachi-rei) po zakończeniu padów (kata). 2. Prezentacja kata (ukemi-waza) na środku maty, przed całą grupą. 3. Przeciąganie pasa – uczniowie ustawieni naprzeciwko siebie w równej odległości od wyznaczonej linii, chwytają oburącz końcówki pasa. Zadanie polega na przeciągnięciu przeciwnika na swoją stronę (poza środkową linię), punkt zdobywa się również kiedy przeciwnik puści pas. 4. „Giganci” – dwójka uczniów ma za zadanie przeciągnąć uciekających (uciekają na czworakach lub raczkując, w parterze) na miękki materac. Osoba, która zostanie przeciągnięta (dotknie miękkiego materaca jakkolwiek częścią ciała) wstaje i pomaga „gigantom”. Giganci przeciągają chwytając za nogi lub ramiona. Zabawę wygrywa ostatnia przeciągnięta osoba.	5’ 10’ 6’ 4’	Nauczyciel dzieli grupę na zespoły 3-4 osobowe. Uczniowie ćwiczą pady w swoich zespołach, pojedynczo, w określonej kolejności i w sposób zaprezentowany przez nauczyciela. Każda osoba z zespołu wykonuje wszystkie pady (kata wykonywane 2-3 razy). Uczniowie ustawieni w siadzie skrzyżnym w szeregu, przy skraju maty. Wykonują ćwiczenia pojedynczo, na środku maty. Nauczyciel prezentuje poprawne wykonanie formy kata, objaśnia punktację przyznaną za każdy pad (pozycja wyjściowa, płynność i szybkość wykonania padu, ułożenie ciała, pozycja głowy, uderzenie rękami oraz pozycja końcowa - razem do zdobycia 6 punktów za każdy pad). Uczniowie ćwiczą w parach, na zmianę, nauczyciel odpowiednio ustawia uczniów. Może ćwiczyć równocześnie kilka par, przy wykorzystaniu większej liczby pasów Teren zabawy –rozłożona mata. Miękki materac ustawiony na środku maty. Nauczyciel dba o przestrzeganie zasad zabawy, przypomina o bezpiecznym przeciąganiu jeśli kilka osób próbuje schwytać jedną. Łatwiejsza wersja zabawy – miękki materac można przenosić (uwaga-należy zwrócić uczniom uwagę, że nie wolno materacem przykrywać uciekających).
CZĘŚĆ III – KOŃCOWA –13 MINUT			
Ćwiczenia o charakterze uspokajającym	Kto zmienił miejsce. Jeden z uczestników, ustawivszy się przed własnym zespołem, skrupulatnie przygląda się jego ustawieniu, potem odchodzi na ubocze. W tym czasie w zespole następują zmiany w ustawieniu jednej osoby. Zadaniem zgadującego jest wskazanie osoby, która zmieniła miejsce.	3’	Wyróżniamy osoby, które bezbłędnie odgadły wszystkie zamiany.
Ćwiczenia porządkowo - wychowawcze	1. Zbiórka. 2. Podsumowanie zajęć (omówienie poznanych ćwiczeń, omówienie błędów, wyróżnienie dzieci, które w czasie lekcji poprawnie wykonywały zadania). 3. Zachęcenie do ćwiczeń samodzielnych w wolnym czasie. 4. Pożegnanie-niski ukłon (za-rei), złożenie maty i wymarsz do szatni.	10’	Ustawienie w szeregu, w siadzie klęcznym. Pożegnanie.



LEKCJA XXIII

TEMAT: POKAZ ORAZ ZAWODY JUDO

Cele szczegółowe lekcji:

1. Umiejętności: uczeń wie jak wykonać formę kata na zawodach Ukemi Judo, wie jak poprawnie założyć trzymanie kuzure-kesa-gatame, zna sposoby wychodzenia z trzymania kuzure-kesa-gatame.
2. Motoryczność: kształtowanie cech motorycznych (koordynacji ruchowej, kształtowanie siły ramion i nóg).
3. Wiadomości: przypomnienie nazw padów i poznanego trzymania.
4. Akcent wychowawczy: dyscyplina i uwaga na zajęciach.

Miejsce ćwiczeń: sala wyłożona specjalistycznymi materacami do judo (puzzle).

Czas trwania: 60'

Klasa:

Liczba ćwiczących:

Metoda prowadzenia lekcji: zabawowa, zadaniowo-ściśła.

TOK LEKCJI	TREŚĆ I PRZEBIEG ĆWICZEŃ	DOZOWANIE	UWAGI METODYCZNO - ORGANIZACYJNE
CZĘŚĆ I – WSTĘPNA – 15 MINUT			
Czynności organizacyjno-porządkowe	1. Zbiórka, przywitanie, sprawdzenie obecności, gotowości do zajęć, podanie tematu, rozłożenie materacy. 2. Przywitanie zgodnie z japońską tradycją Judo. Przypomnienie nazw padów i trzymania. Ukłon w pozycji niskiej (za-rei).	7'	Ustawienie w dwuszeregu. Ustawienie w szeregu, w pozycji siadu klęcznego.
Ćwiczenia kształtujące	1. W biegu krążenia ramion w przód i w tył. 2. W biegu, na sygnał nauczyciela, zatrzymanie i wykonanie 2 przysiadów i wyskoków, kontynuacja biegu. 3. W biegu, na sygnał nauczyciela, zatrzymanie i wykonanie 2 „pompek”, kontynuacja biegu. 4. W biegu, na sygnał nauczyciela zatrzymanie i wykonanie 2 przysiadów i wyskoków i 2 pompek, kontynuacja biegu. 5. W biegu, na sygnał nauczyciela zmiana kierunku biegu. 6. Przysiady (10 powtórzeń). 7. „Pompki” (10 powtórzeń). 8. „Komandoski” – z pozycji zasadniczej zejście do przysiadu podpartego, wyrzut NN w tył, powrót do przysiadu podpartego i wyskok (10 powtórzeń).	5'	Uczniowie truchtają dookoła rozłożonej maty. Nauczyciel dba o odpowiednie odstępy między ćwiczącymi. Uczniowie w rozsypce.
Zabawa ożywiająca	„Wilki i owce” – nauczyciel wyznacza 2 wilki (osobę, która porusza się raczkując lub na czworakach). Wilk ma za zadanie przewrócić wszystkich uciekających – owce (owce mogą biegać). Każda owca, która dotknie maty inną częścią ciała niż stopa lub ucieknie poza matę zamienia się w wilka, w ten sposób stado wilków się powiększa. Zabawę wygrywa ostatnia owca na macie.	3'	Teren zabawy –rozłożona mata. Nauczyciel daje sygnał do rozpoczęcia zabawy. Nauczyciel dba o przestrzeganie zasad zabawy. Nauczyciel zwraca uwagę na bezpieczne przewrócenie w przypadku kiedy jedną „owcę” atakuje kilka wilków.



CZĘŚĆ II - GŁÓWNA – 30 MINUT

Realizacja zadania głównego	<u>Pokaz umiejętności:</u> 1. Pad w tył (koho-ukemi). 2. Pad w przód (mae-ukemi). 3. Pad w bok (yoko-ukemi). 4. Pad z przewrotem w przód (zempo-kaiten-ukemi). 5. Przewrót w przód. 6. Przewrót w tył. 7. Koho-ukemi z przewrotem w tył przez bark. 8. Pad w przód z przewrotem w przód. 9. Pad w tył (koho-ukemi) wykonywany z pleców partnera. 10. Pad z przewrotem w przód (zempo-kaiten-ukemi) wykonywany nad partnerem (współcwiczący w kłku podpartym). 11. Pad z przewrotem w przód wykonywany nad 2, 3, 4 osobami. <u>Zawody Ukemi Judo:</u> I konkurencja (kata) Prezentacja kata (ukemi-waza) na środku maty. Ukłon (tachi-rei) przed przystąpieniem do ćwiczenia. Wykonanie padów: koho-ukemi, mae-ukemi, yoko-ukemi na jedną stronę, yoko-ukemi na drugą stronę, zempo-kaiten-ukemi na jedną stronę, zempo-kaiten ukemi na drugą stronę. Wykonanie ukłonu (tachi-rei) po zakończeniu padów (kata). II konkurencja: Przeciąganie pasa – uczniowie ustawieni naprzeciwko siebie w równej odległości od wyznaczonej linii, chwytają oburącz końcówki pasa. Zadanie polega na przeciągnięciu przeciwnika na swoją stronę (poza środkową linię), wygrywa się również kiedy przeciwnik puści pas.	5'	Uczniowie ustawieni w 3-4 rzędach wykonują ćwiczenia pojedynczo, z jednej strony maty na drugą, jedno powtórzenie na środku maty, wracają truchtem na koniec swojego rzędu. Dynamiczne wykonanie każdego ćwiczenia. Nauczyciel wyznacza kilku uczniów, którzy wykonują ćwiczenie na środku maty. Pozostali uczniowie w siadzie klęcznym, na skraj maty.
		25'	Podział wagowy uczniów na zespoły 3-4 osobowe. Uczniowie ustawieni w siadzie skrzyżnym w szeregu, przy skraju maty. Uczniowie wykonują ćwiczenia pojedynczo, na środku maty. Punktacja przyznawana za każdy z 6 padów (pozycja wyjściowa, płynność i szybkość wykonania padu, ułożenie ciała, pozycja głowy, uderzenie rękami oraz pozycja końcowa - razem do zdobycia 6 punktów za każdy pad, razem 36 punktów). Zawody rozgrywane systemem grupowym (jedna grupa), walki każdy z każdym.
CZĘŚĆ III – KOŃCOWA –15 MINUT			
	Podliczenie punktów za obie konkurencje. Dekoracja uczniów (dyplomy, certyfikaty lub odznaki programu Ukemi Judo). Punktacja za poszczególne konkurencje: I msce-10 pkt, II msce-8 pkt, III msce-6 pkt, IV msce-4 pkt. W sumie za obie konkurencje do zdobycia maksymalnie 20 pkt. (za dwa pierwsze miejsca w obu konkurencjach).	8'	Uczniowie w siadzie klęcznym, tak jak na zbiórce, w szeregu. Wywołani do dekoracji uczniowie podchodzą na środek maty.
Ćwiczenia porządkowo - wychowawcze	1. Zbiórka. 2. Pożegnanie-niski ukłon (za-rei), złożenie maty i wymarsz do szatni.	7'	Ustawienie w szeregu, w siadzie klęcznym. Pożegnanie.



LEKCJA XXIV

TEMAT: GRY I ZABAWY

Cele szczegółowe lekcji:

1. Umiejętności: uczeń potrafi wykonać poznane pady w różnych sytuacjach.
2. Motoryczność: kształtowanie cech motorycznych (kształtowanie szybkości, gibkości).
3. Wiadomości: wymagania egzaminacyjne na 6 kyu (biały pas w Judo).
4. Akcent wychowawczy: poznanie zasad współzawodnictwa sportowego, szacunek do przeciwnika.

Miejsce ćwiczeń: sala wyłożona specjalistycznymi materacami do judo (puzzle).

Czas trwania: 60'

Klasa:

Liczba ćwiczących:

Metoda prowadzenia lekcji: zabawowa, zadaniowo-ściśła.

TOK LEKCJI	TREŚĆ I PRZEBIEG ĆWICZEŃ	DOZOWANIE	UWAGI METODYCZNO - ORGANIZACYJNE
CZĘŚĆ I – WSTĘPNA – 22 MINUTY			
Czynności organizacyjno-porządkowe	1. Zbiórka, przywitanie, sprawdzenie obecności, gotowości do zajęć, podanie tematu, rozłożenie materacy. 2. Przywitanie zgodnie z japońską tradycją Judo. Omówienie wymagań egzaminacyjnych na biały pas (6 kyu). Ukłon w pozycji niskiej (za-rei).	10'	Ustawienie w dwuszeregu. Ustawienie w szeregu, w pozycji siadu klęcznego.
Ćwiczenia kształtujące	1. Bieg truchtem, w trakcie biegu krążenia lewą ręką w przód, potem w tył i zmiana ręki. 2. Bieg tyłem. 3. Bieg do przodu (skip A). 4. Bieg do przodu (skip B). 5. W trakcie biegu, dotknięcie dłonią maty (na zmianę lewa i prawa ręka). 6. Skoki na jednej nodze (na zmianę – 5 skoków na lewej, 5 na prawej). 7. W trakcie biegu, na sygnał podskoki obunóż z uniesieniem kolan. 8. Bieg skrzyżny („przeplatanka”) twarzą do środka sali i na zewnątrz. 9. Bieg krokiem odstawno - dostawnym (tsugi-ashi), twarzą do środka sali i na zewnątrz. 10. Marsz na palcach, na piętach, na wewnętrznych krawędziach i na zewnętrznych krawędziach stóp. 11. Uczniowie wykonują 3 ćwiczenia w serii: w staniu i 5 przysiadów, następnie w podporze przodem 5 „pompek” i w leżeniu tyłem 5 „brzuszków” (3 serie).	7'	Uczniowie biegają dookoła maty. Nauczyciel sygnalizuje zmianę ćwiczeń, informuje o ilości powtórzeń, prezentuje ćwiczenia. Uczniowie ustawieni w obrębie maty w rozsypce.
Zabawa ożywiająca	„Rybak”-wyznaczona przez nauczyciela osoba berkuje uciekających (ryby). Złapana, dotknięta przez rybaka ryba zamienia się w kolejnego rybaka, łapia się za ręce i	5'	Teren zabawy –rozłożona mata. Nauczyciel daje sygnał do rozpoczęcia zabawy. Nauczyciel dba o przestrzeganie zasad



	próbują schwytać kolejną rybę. Zabawę wygrywa ostatnia ryba.		zabawy. Zabawę można utrudnić, wydłużyć – rybak musi przytrzymać złapaną rybę np. 3 sekundy.
CZĘŚĆ II - GŁÓWNA – 25 MINUT			
Realizacja zadania głównego	Gry i zabawy: 1. Berek w parterze (ne-waza) Uczniowie poruszają się tylko w parterze, nie można wstawać (poruszają się raczkując, na czworakach, turlając się i wykorzystując poznane przewroty). Nauczyciel wyznacza berka, zberkowana osoba wykonuje dwa pajacyki i wraca do parteru, próbuje złapać następną osobę. 2. Berek zaczarowany Uczniowie biegają po macie, wyznaczony berek zaczarowuje uczniów w drzewa (uczniowie stają w rozkroku), aby odczarować należy przejść między nogami. 3. Wyścigi do piłki Piłka znajduje się na środku maty (w wyznaczonym przez nauczyciela kwadracie składającym się z 4 materacy, 2mx2m). Uczniowie podzieleni na dwa zespoły, w każdym zespole każdej osobie przydzielony zostaje numer od 1, np. kiedy 5 osób w grupie to numery od 1 do 5, itd. Nauczyciel wywołuje numer, uczeń z wywołanym numerem startuje do piłki. Punkt można zdobyć przez: 1. zabranie piłki i ucieczkę obiema stopami poza wyznaczony kwadrat na którym leży piłka, 2. dotknięcie przeciwnika uciekającego z piłką zanim ten ucieknie poza wyznaczony kwadrat, 3. wciągnięcie lub wepchnięcie przeciwnika na piłkę. 4. wybiecie piłki i ucieczkę poza wyznaczony kwadrat. 4. Berek w zespołach – jeden zespół w leżeniu przodem (zespół berków), na skraju maty; drugi zespół ustawiony w szeregu po przeciwnej stronie (zespół uciekających). Na sygnał pierwsza osoba z zespołu berków, wstaje i próbuje złapać dowolną osobę z przeciwnego zespołu, po wykonaniu zadania wraca na swoje miejsce i startuje kolejna osoba z zespołu berków. Osoba zberkowana odpada z zabawy-schodzi z maty i czeka na zakończenie zabawy. Zabawa kończy się kiedy ostatnia osoba z zespołu uciekających zostanie zberkowana a goniący wróci na swoje miejsce i położy się. Potem następuje zmiana ról, zespoły zamieniają się miejscami. Zabawa przeprowadzana na czas, zwycięża drużyna, która w krótszym czasie wyłapie przeciwników. 5. „Plastelinki” w zespołach – uczniowie z pierwszego zespołu na środku maty, w siadzie lub w leżeniu chwytają się za ręce i nogi. Drugi zespół w siadzie skrzyżnym na skraju maty, na sygnał nauczyciela ma jak najszybciej rozłączyć drużynę przeciwną. Odłączona osoba schodzi z maty i czeka na zakończenie zabawy poza matą. Czas zostaje wyłączony gdy zostaną rozłączone dwie ostatnie osoby. Potem zespoły zamieniają się rolami. Wygrywa zespół, który szybciej rozłączy przeciwników.	25' 5' 5' 5' 5' 5'	Zabawy na macie. Nauczyciel dzieli grupę na dwa zespoły. W przypadku nieparzystej liczby uczniów, jeden z uczniów otrzymuje dwa numery. Nauczyciel prowadzi punktację. Przegrana drużyna wykonuje określone wcześniej zadanie-ćwiczenie (przysiady, skłony, przeniesienie wygranych na rękach, na plecach w klęku podpartym, itp.). Teren zabawy –rozłożona mata. Nauczyciel dzieli grupę na dwa zespoły, daje sygnał do rozpoczęcia zabawy. Dba o przestrzeganie zasad zabawy. Nauczyciel mierzy czas obu zespołom, po zakończonej zabawie ogłasza zwycięzców. W zabawie można przeprowadzić dwie lub trzy rundy, można również podzielić grupę na kilka zespołów i przeprowadzić zabawę w formie mini turnieju. Teren zabawy –rozłożona mata. Nauczyciel dba o bezpieczeństwo, zwraca uwagę na prawidłowy chwyt za ręce lub nogi. Mierzy czas każdego zespołu, ogłasza zwycięzców. Trzy ostatnie zabawy zespołowe można dowolnie łączyć w jeden mini turniej drużyn, wspólną punktacją. Za wygranie



			każdej zabawy przyznajemy punkty, ogłoszenie zwycięzców następuje po zakończeniu ostatniej zabawy. Przegrani wykonują ustalone wcześniej ćwiczenia dodatkowe.
CZĘŚĆ III – KOŃCOWA –13 MINUT			
Ćwiczenia o charakterze uspokajającym	„Rewolwerowiec”-uczniowie ćwiczą w parach ustawieni naprzeciwko siebie w odległości ok. 50 cm. Pierwszy z uczniów wyciąga złożone ręce przed siebie (dłonie zwrócone wewnętrzną częścią do siebie – „jak do modlitwy”). Drugi trzyma ręce na biodrach (jak rewolwerowiec) i stara się uderzyć jedną ręką w rękę partnera, który szybkim ruchem może unieść lub opuścić ręce aby uniknąć „strzału”. W razie trafienia zabawa trwa dalej, w razie chybienia następuje zmiana ról.	3’	Uczniowie ustawieni w rozsypanie, w parach. Nauczyciel pomaga uczniom, dba o prawidłowe ustawienie i przestrzeganie zasad zabawy.
Ćwiczenia porządkowo - wychowawcze	1. Zbiórka. 2. Podsumowanie zajęć (omówienie poznanych ćwiczeń, omówienie błędów, wyróżnienie dzieci, które w czasie lekcji poprawnie wykonywały zadania). 3. Wytlumaczenie i rozdanie wymogów na egzamin na biały pas JUDO, zapisy na zajęcia Judo (rozdanie ulotek). 4. Pożegnanie-niski ukłon (za-rei), złożenie maty i wymarsz do szatni.	10’	Ustawienie w szeregu, w siadzie klęcznym. Pożegnanie.



SŁOWNIK TERMINÓW JAPOŃSKICH UŻYWANYCH W KONSPEKTACH

- Ashi –waza – techniki nożne
- Fusegi-obrona
- Kansetsu-waza – techniki dźwigni
- Katame-waza – techniki obezwładnień
- Koho-ukemi – pad w tył
- Koshi-waza – techniki biodrowe
- Kuzure-kesa-gatame - odmiana trzymania opasującego
- Kyu - stopień, ranga (stopień uczniowski w Judo)
- Mae-ukemi – pad w przód
- Maitta – poddanie się
- Nage-waza - techniki rzutów
- Osaekomi- waza – techniki trzymań
- Rei – ukłon
- Seiza – tradycyjny sposób siedzenia stosowany w Japonii (siad klęczny)
- Shime-waza – techniki duszeń
- Tachi-rei – ukłon wysoki (stojąc)
- Tachi-waza – techniki w pozycji stojąc
- Te-waza – techniki ręczne
- Tori - wykonujący ćwiczenie, technikę
- Tsugi-ashi – krok odstawno-dostawny
- Uke - partner tori (na nim tori wykonuje ćwiczenie, technikę)
- Yoko-ukemi – pad w bok
- Za-rei – ukłon niski (w siadzie klęcznym)
- Zempo-kaiten-ukemi – pad z przewrotem w przód przez bark



SPRAWOZDANIE MERYTORYCZNE

z realizacji zadania

1. Dokładna nazwa zadania:

2. Termin realizacji zadania:

3. Miejsce realizacji zadania:

4. Liczba uczestników: planowana _____ wykonana _____

5. Organizator:

6. Informacja o udziale w zadaniu wolontariuszy (liczba oraz charakter wykonywanej pracy):

7. Szczegółowy opis realizacji zadania¹ _____

8. Zakładane cele programowe wraz oceną stopnia ich realizacji² _____

¹ Opis musi zawierać szczegółową informację o przebiegu realizacji zadania z uwzględnieniem kryteriów i priorytetów programowych oraz harmonogramu projektu.

² Należy przedstawić informacje o założonych celach realizacyjnych projektu wraz oceną i opisem ich wykonania/osiągnięcia



9. Inne informacje niezbędne do udokumentowania realizacji zadania (wycinki prasowe, zdjęcia, listy uczestników i inne materiały informacyjne)

10. Informacja o przeprowadzonych wizytacjach/kontrolach przebiegu realizacji zadania wraz ze stosowną analizą i rekomendacją (należy podać ilość i miejsce wizytacji/kontroli).

11. Ewaluacja projektu – przedstawić wyniki, wnioski i rekomendacje _____

12. Informacja o sposobie powiadomienia o dofinansowaniu zadania przez MSiT:

- w wydawanych przez siebie publikacjach i materiałach informacyjnych

- poprzez media _____

- informacja wizualna w miejscu realizacji zadania (banery, tablice)

- przez ustną informację w miejscu realizacji zadania

13. Wkład finansowy oraz pozafinansowy partnerów biorących udział w realizacji zadania

Źródła finansowania	Udział finansowy	Udział pozafinansowy (określić jaki)	% całości kosztów
Ministerstwo Sportu i Turystyki			
Samorząd wojewódzki			
Samorząd lokalny			



inne			
Razem			

14. Informacja na temat przeprowadzenia testów sprawności fizycznej i umieszczenia wyników na platformie Narodowej Bazy Talentów (dostępna pod adresem: narodowabazatalentow.pl).

15. Informacja na temat przeprowadzenia testów sprawności fizycznej i umieszczenia wyników w tabeli dołączonej do sprawozdania (załącznik nr 1).

16. Wnioski i inne uwagi dotyczące realizacji zadania:

Osoby upoważnione do składania oświadczeń woli w imieniu Zleceniobiorcy

/czytelny podpis/



Załącznik nr 1 do Sprawozdania merytorycznego z realizacji zadania Programu Ukemi Judo -Szkoła Bezpiecznego Upadania

Tabela wyników testu sprawności fizycznej

LP	Uczeń	Data ur.	Data badania	Wysokość ciała (cm)	Masa ciała (kg)	Próby testu sprawności		
						1. Zwis na drążku (s; 0,01)	2. Bieg na 50 m (s; 0,01)	3. Bieg przedłużony (min:s)
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								

OPIS PRÓB TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ:

I ZWIS NA DRĄŻKU NA UGIĘTYCH RAMIONACH

1 Przygotowanie próby

Do przeprowadzenia próby zwisu na drążku na ugiętych ramionach potrzebujesz odpowiednio sprawdzonego drążka zawieszonego poziomo na wysokości dosiężnej (tzn. takiej, na której dosięgasz go stojąc na podłożu). Pod drążkiem możesz umieścić materac. Potrzebny jest również stoper, taboret oraz pomoc osoby mierzącej czas.

2 Przebieg testu

Rozpoczynając próbę, bądź lekko ubrany i ćwicz najlepiej boso. Stań pod drążkiem na taborecie i chwyć go nachwytem (palcami od góry i kciukiem od dołu) na szerokość barków. Najlepiej, jeśli w tej pozycji Twoje oczy znajdują się kilka lub kilkanaście centymetrów powyżej drążka. W stosownym dla Ciebie momencie rozpocznij zwis, uginając nogi w kolanach i podciągając się na ramionach. Broda musi znajdować się powyżej drążka.



	Osoba mierząca czas usuwa jak najszybciej niepotrzebny już taboret. Powinna go odstawić tak, aby nie stanowił zagrożenia dla Ciebie. Powinna też, jeśli będziesz się nadmiernie kołysała, wyhamować ten ruch poprzez przyłożenie ramienia do Twoich nóg. Nie powinna Cię przy tym chwytać za nogi. Pamiętaj, że nie wolno dotykać drążka brodą. Staraj się utrzymać w zwisie najdłużej, jak potrafisz.
3	Pomiar czasu
	Pomiar czasu uruchamia się w chwili rozpoczęcia przez Ciebie samodzielnego zwisu. Stoper jest zatrzymywany, gdy Twoje oczy znajdą się poniżej drążka. Zapisz wynik wyświetlany na ekranie stopera, z dokładnością do setnych części sekundy. Próbę wykonuje się jeden raz, a do bazy wpisuje zanotowany czas.
II	BIEG NA 50 METRÓW
1	Przygotowanie próby
	Przystępując do próby, musisz zapewnić sobie dostęp do bieżni lekkoatletycznej lub innego równego, płaskiego, poziomego terenu oraz pomoc startera i osoby mierzącej czas. Do jej przeprowadzenia niezbędny jest sygnalizator startu (pistolet, urządzenie startowe, chorągiewka) oraz stoper. Na bieżni lub w wybranym miejscu należy wyznaczyć oddalone od siebie dokładnie o 50 metrów linie startu i mety. Dystans biegu zmierz między zewnętrznymi krawędziami wytyczonych linii.
2	Przebieg testu
	Wraz ze starterem ustaw się na linii startu. Osoba mierząca czas zajmuje miejsce na linii mety. Na komendę startera „Na miejsca!” stań nieruchomo tuż przed linią rozpoczęcia biegu w pozycji startowej wysokiej. Jest to pozycja stojąca, w gotowości do startu, na nogach ugiętych pod niewielkim kątem w stawach skokowych, kolanowych i biodrowych oraz lekkim pochyleniu tułowia w przód, z jedną stopą wysuniętą i ustawioną tuż przed linią startu. Na sygnał startu wybiegnij jak najszybciej i z maksymalną prędkością pokonaj wyznaczony dystans, zwalniając dopiero za linią mety.
3	Pomiar czasu
	Osoba mierząca czas w chwili zobaczenia sygnału startu uruchamia stoper. W momencie, gdy przekraczasz linię mety, stoper zostaje zatrzymany. Wynikiem jest czas wyświetlony na stoperze z dokładnością do setnych części sekundy. Biegniesz dwa razy i do bazy wpisujesz lepszy z uzyskanych czasów.
III	BIEG PRZEDŁUŻONY (NA 600 / 800 / 1000 METRÓW)
1	Przygotowanie próby
	Próbie biegu przedłużonego najłatwiej przeprowadzisz na bieżni lekkoatletycznej z wyznaczonymi dystansami biegu (600, 800 lub 1000 metrów). Jeżeli nie możesz z niej skorzystać, bieg zorganizuj na równym, płaskim, poziomym i twardym podłożu. Wyznacz wtedy zamknięty tor o odpowiedniej długości z jak najbardziej łagodnymi łukami. Pamiętaj, aby bardzo dokładnie wykonać pomiary. Od nich zależy prawdziwość uzyskanych wyników.
	Pamiętaj, że dystans biegu jest dobierany w zależności od płci i wieku badanych. 600 metrów pokonują dziewczęta i chłopcy, którzy nie ukończyli 12. roku życia (mają mniej niż 11 lat i 12 pełnych miesięcy życia). Wśród dzieci, które ukończyły już 12. rok życia, dziewczęta biegają na 800 metrów, a chłopcy pokonują dystans 1000 metrów. Do wykonania pomiaru niezbędny jest stoper i pomoc osoby mierzącej czas.
2	Przebieg testu
	Przed próbą musisz przeprowadzić kilkanaście treningów w celu odpowiedniego przygotowania się do wysiłku oraz poznania przez Ciebie własnych możliwości. Naucz się odpowiedniego rozkładania sił oraz dobierania tempa biegu. Próbę rozpoczynasz w pozycji startowej wysokiej (stojąc w pozycji wykroczonej z ugiętymi pod niewielkim kątem stawami biodrowymi, kolanowymi i skokowymi, w niewielkim pochyleniu w przód, z wysuniętą stopą ustawioną tuż przed linią startową – jak w biegu na 50 metrów). Na sygnał osoby mierzącej czas rozpocznij pokonywanie wyznaczonego dystansu w jak najkrótszym czasie. Wraz z Tobą może biec równocześnie kilka osób.
3	Pomiar czasu
	W momencie podania komendy startu uruchamiany jest pomiar czasu. W chwili, gdy przekraczasz linię mety, stoper zostaje zatrzymany. Zanotuj wynik, spisując z wyświetlacza stopera czas w minutach i sekundach, odrzucając ułamkowe części sekund.

