

Konspekt lekcji dla klasy I Liceum

(Dziewczęta)

TEMAT: Nauczanie uników, zasłon i „zbić” w Taekwon-do ITF

Zadania w zakresie:

postaw – uczeń współdziała w dwójkach i grupie w doskonaleniu umiejętności
użytecznych

umiejętności – uczeń poznaje znaczenie reakcji na atak w samoobronie

wiadomości – uczeń poznaje historię Taekwon-do

motoryczności – uczeń kształtuje zwinność, orientację i czas reakcji

Miejsce ćwiczeń: hala sportowa

Liczba ćwiczących: 20

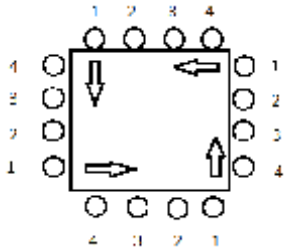
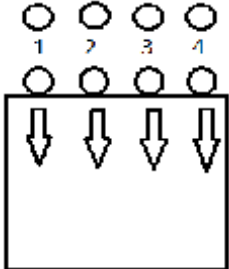
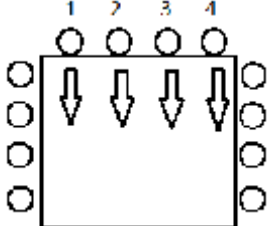
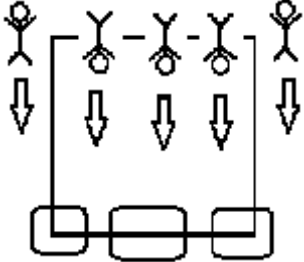
Przybory, przyrządy: pałki (20), plandeka, szarfy (20), materace (2)

Prowadzący: **Monika Mironiuk, II rok II° WF, WWFiS w Białej Podl.**

Tok lekcyjny, rodzaje i nazwa zadania	Opis zadania (ćwiczenia)	Czas	Metody real. zadań ruch.	Uwagi organizacyjno – metodyczne
--	--------------------------	------	-----------------------------	-------------------------------------


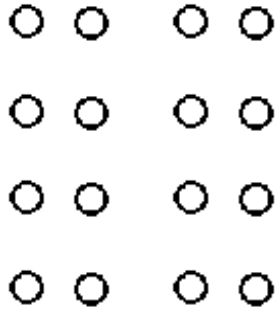
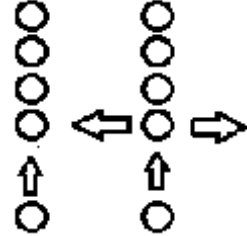
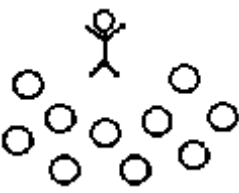
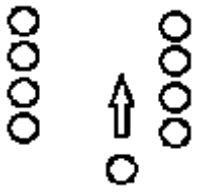
Część I wstępna – 15 minut.

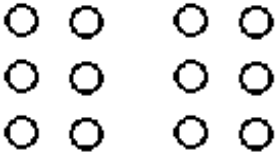
1) Czynności organizacyjno – porządkowe.	- Zbiórka, raport, powitanie, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć. Podanie tematu i celów lekcji. Motywacja do zajęć.	2 min	- pogadanka, - zadaniowa ścisła	Wejście grupy przy muzyce. Ustawienie grupy w kolumnie wg kolorów koszulek. Przywitanie poprzez ukłon w Taekwon-Do
2) Zabawa ożywiająca - zwinność	- Zabawa „zostań Mistrzem”. Dziewczęta w luźnej gromadzie, za spodenkami umieszczają sobie szarfy /ogonki/. Na sygnał nauczyciela starają się zebrać jak najwięcej szarf.	2 min	- zabawowa klasyczna	Ćwiczący liczą sami ilość szarf. Nauczyciel czuwa nad bezpieczeństwem.
- zabawy kształtujące orientację w przestrzeni i szybkość	- „Pływalnia” W parach zmiana swojego miejsca siedząc na zew. planszy – basenu. Partnerzy w ponumerowanych parach od 1 do 4. Na sygnał A (gwizd) biegniemy środkiem basenu na sygnał B (okrzyk, uderzenie pałką w podłogę) na zew. Kto szybciej dobiegł na miejsce wygrywa.	2 min	- zabawowa klasyczna	kolory koszulek: 1- szare 2- czarne 3- czerwone 4- białe
- zabawy kształtujące orientację w przestrzeni	- „Pod wodą” W parach zmiana swojego miejsca siedząc na zew. planszy – basenu. Partnerzy w		- zabawowa klasyczna	

i szybkość	ponumerowanych parach od 1 do 4. Na sygnał A (gwizd) biegniemy pod matą na czworaka, na sygnał B (okrzyk, uderzenie pałką w podłogę) na zew. Kto szybciej dobiegł na miejsce wygrywa.	2 min		
3) ćwiczenia kształtujące RR KD	<ul style="list-style-type: none"> - skrety głowy - krążenia nadgarstków - krążenia bioder, tułowia (w lewo, prawo) - uginanie kolan • bieg z wysokim unoszeniem kolan • krążenia ramion w przód, w tył • krążenia ramion w przód w tył w podskokach • cwał bokiem • krok skrzyżny • trucht przodem z obrotem wokół osi, na zmianę w prawą i lewą stronę • skip bokserki (unoszenie nóg i uderzenia proste) - „sztorm” pokonanie wzburzonego morza bez upadku (z plandek) <p>Bieg przez plankę, która jest trzymana przez partnerów i ruszana imitując sztorm.</p>	5 min	- naśladowcza ściśła	<p>Ćwiczący liczą sami ilość wygranych. Nauczyciel czuwa nad bezpieczeństwem</p>  <p>Ćwiczący ustawiają się w szeregu jeden za drugim. Prowadzący zwraca uwagę na poprawność wykonywanych ćwiczeń</p> 
- start szybki - reakcja na sygnał	- „tsunami” Z pozycji leżącej ucieczka przed goniącą falą (plancka)	2 min	- zabawowa klasyczna	<p>Ćwiczący ustawiają się wokół planki</p> 


Część główna – 20 minut

5) Nauczanie uników i zasłon	w parach: - ćwiczący wykonuje krok w przód pod kątem 45° z tym że jeśli ruch wykonany jest od strony lewej to zaczyna LN i	5 min	- pokaz	Uczniowie stają naprzeciwko siebie
------------------------------	---	-------	---------	------------------------------------

	na odwrót - nauczanie trzymania rąk (zasłony) - łączenie nóg i rąk - j.w + dodanie kilku kroków by obejść przeciwnika		- objaśnienie - zadaniowa ścisła	
Ćwiczenia pomagające utrwalić unik - ćwiczenia zręcznościowe, zwinnościowe, wymagające orientacji	„Walka” Ćwiczący stoją naprzeciwko siebie w parach - „zabierz pałkę” ćwiczący ma za zadanie odebrać pałkę przeciwnikowi - „pałka pod pachą” zabranie pałki spod pachy - na linii znajdują się pałki żółta i niebieska. Partnerzy starają się trafić ręką w bark. Na sygnał prowadzącego żółty lub niebieski ćwiczący starają się złapać jak najszybciej określony kolor pałki	4 min	- bezpośredniej celowości ruchu	 <p>Ćwiczący obwiązują szarfy wokół pasa. Osoba A zakłada czerwone szarfy, osoby B niebieskie. Wytłumaczenie znaczenia kolorów</p>
- ćwiczenia utrwalające uniki	- „Odważne wojowniczkę” Ćwiczące ustawione są w dwóch kolumnach. Pierwsza osoba ma za zadanie biec w kierunku ustawionej kolumny a osoby stojące w niej mają za zadanie w ostatniej chwili zrobić unik w bok	2 min	- zabawowa klasyczna	 <p>Prowadzący zwraca uwagę na bezpieczeństwo</p>
- ćwiczenia utrwalające uniki	„Gladiator” Partner trzyma pałkę wykonując okrężne ruchy na wysokości stawu skokowego, na wysokości głowy, drugi albo skacze albo unika trafienia pałką	2 min		Ucennice rozstawiają się w parach w luźnej rozsypce tak aby każda para miała miejsce. Zwrócenie uwagi na bezpieczeństwo
6) Nauczanie „zbić” bocznych - wskazanie odpowiedniej powierzchni	- omówienie sposobu użycia „zbić” - nauczanie „zbić” poprzez ustawienie tułowia - gestykulacja rękami	2 min	- pokaz - objaśnienie - zadaniowa – ścisła	
Ćwiczenia utrwalające „zbitcia” boczne	- „Tunel zwycięzcy” Ćwiczące mają za zadanie przejść przez tunel stosując uderzenia w pałkę	2 min	- zadaniowa ścisła	 <p>Połowa grupy ustawiona w kolumnach z pałkami</p>
Ćwiczenia	- „Szybki miecz”		- zadaniowa	

utrwalające „zbiecia”	W dwójkach: A wykonuje zbiecie (boczne) przed atakiem mieczem (pałką) przez B <ul style="list-style-type: none"> Jeśli B weźmie pałkę w obie ręce i zrobi krok do przodu (może być okrzyk) to partner A odpowiada unikiem 	3 min	ściśła	 <p>Partnerzy biorący pałkę w obie ręce unoszą ją nad głowę. Ćwiczący najpierw wykonują okrzyk a następnie atak</p>
--------------------------	--	-------	--------	--

Część końcowa – 5 minut

7) Zabawa rozluźniająca	- ćwiczący mają za zadanie ułożyć z własnych ciał po koreańsku nazwę Taekwon-Do	3 min	- problemowa	Ćwiczący mają na kartach narysowany znak Taekwon-Do po koreańsku Oprócz tego nad tymi znakami z pałek układają po polsku słowo „Taekwon-Do” 
8) Czynności organizacyjno – porządkowe	- Uporządkowanie przyborów, zbiórka, wyróżnienie najlepiej ćwiczących. Pożegnanie i wymarsz z hali.	2 min	- pogadanka - nagradzanie wychowawcze	Ustawienie w kolumnach. Pożegnanie poprzez ukłon w Taekwon-Do. Wyjście grupy przy muzyce.