

Scenariusz lekcji wychowania fizycznego.

Klasa V szkoły podstawowej.

Dział: Inne sporty

Data: 05.03.2014

TAEKWONDO – nauka podstawowych technik nożnych.	
Cele lekcji	
Wiadomości	Uczeń: <ul style="list-style-type: none">➤ Przegląd technik stosowanych w kick boxingu, poznanie nowych wiczeń doskonalących elementy techniki,➤ Korzyści płynące z uprawiania sportów walki,➤ Bezpieczeństwo podczas zajęć z samoobrony.
Umiejętności	Uczeń: <ul style="list-style-type: none">➤ Opanowanie podstawowych ciosów i kopnięć; poruszanie się w walce,➤ Nauka kopnięć w przód, bok oraz techniki obronnej
Postawy	Uczeń: <ul style="list-style-type: none">➤ Kształtowanie charakteru i pożądanых postaw: poszanowanie przeciwnika.
Sprawność motoryczna	Uczeń: <ul style="list-style-type: none">➤ Kształtowanie koordynacji ruchowej i harmonijny rozwój organizmu;➤ Rozwijanie siły i sprawności NN, tułowia, koordynacji i szybkości.
Faza realizacji	
Ćwiczenia kształtujące	<ul style="list-style-type: none">○ Trucht○ Przysiady○ „Pompki”○ „Pajacyk”○ Naprzemienne wyrzuty nóg z podporu przodem○ Skłony w przód, pogłębienie○ Skłony w rozkroku○ „Kołyska” w siadzie, NN ugięte
Nauka technik nożnych	<ul style="list-style-type: none">▪ NAJUNDE CHAGI (kopnięcie proste na strefę środkową lub niską)▪ DOLLYO CHAGI (kopnięcie okrężne na strefę niską, środkową lub wysoką)▪ YOPCZA MILGI (boczne kopnięcie przebijające na strefę niską, środkową lub wysoką)
Walka (3 areny)	<ul style="list-style-type: none">▪ Walka z użyciem „makaronów”▪ Technika kopnięcia GOK-KAENG-I-CHAI (kopnięcie proste z góry)▪ Walka bokserska, bez wykorzystania technik nożnych
Faza podsumowująca	
Ćwiczenia uspokajające	Ćwiczenia rozciągające w siadzie i leżeniu (skłony, leżenie przewrotne, przerzutne).
Podsumowanie	Omówienie zajęć, podkreślenie aspektów wychowawczych.