

Data:25.05.2021r. kl. II Płeć: Ch. i Dz.

Miejsce: sala gimnastyczna /boisko

Liczba ćwiczących: 20

Przyrządy, przybory: materace

ZADANIA LEKCJI

1.Umiejętności: Doskonalenie przewrotu w przód i nauczanie padów

2.Sprawność motoryczna: Zwinność i koordynacja

3.Wiadomości: Zapoznanie się z informacjami o judo

4.Zadania wychowawcze: Współpraca i bezpieczeństwo podczas ćwiczeń

Tok Lekcji	Treść	Czas / dozowanie	Wskazówki Organizacyjno-medyczne
I. Część Wstępna (12')			
1.Czynności organizacyjne	Zbiórka, sprawdzenie obecności. Przedstawienie zadań lekcji i sposoby ich realizacji. Kontrola strojów miejsca ćwiczeń i sprzętu.	2'	Zbiórka w dwuszeregu.
2.Wszechstronne przygotowanie do zajęć	-krążenie głowy w P i L stronę -krążenie RR w przód i tył -naprzemianstronne krążenie w przód i tył -krążenie nadgarstków i przedramion -krążenie tułowia i bioder -krążenie kolan i stóp	10'	Uczniowie ustawieni są w rozsypce twarzą do prowadzącego.

2.Podsumowanie lekcji	chciał zakończyć liczenie siada w siadzie skrzyżnym. Dla prowadzącego będzie to sygnał że uczeń ukończył zadanie. Zbiórka ocena realizacji lekcji, pożegnanie	3'	Zbiórka w dwuszeregu.
-----------------------	--	----	-----------------------