

## **Wychowanie fizyczne. Materiał na 2 godziny lekcyjne dla klasy 3W (03.06.2020)**

**Drodzy uczniowie!**

Dzisiaj zajęcia dodatkowe dotyczące sportu walki, jaką jest Judo.

Temat 1: **Judo- Nauczanie przemieszczania w pozycjach niskich NE WAZA** (1h lekcyjna).

Temat 2: **Judo- Nauczanie przemieszczania w pozycjach wysokich Tachi Waza** (1h lekcyjna).

**Poniżej macie linki do zajęć (pamiętajcie, że są one aktywne tylko tydzień!):**

<https://ewf.h1.pl/student/?token=SSKEZVEtJmYFg3QYcJEwqGRxKh5pBN2e4NbFolonBk4alkiWm6>

(obejrzyjcie filmik pokazujący przemieszczanie się w pozycjach niskich NE WAZA).

<https://ewf.h1.pl/student/?token=rHggKRTBht3DZCT78nOitA5MgksD6N1LI9iverw4s2GK3t0fgN>

(obejrzyjcie filmik pokazujący przemieszczanie się w pozycjach wysokich TACHI WAZ).

## **Na czym polega Judo?**



Jigoro Kano (twórca judo) w małej salce stworzył system wartości, metodę wychowania, sztukę samoobrony, i nowoczesny sport. Za cel przewodni twórca obrał doskonalenie „samego siebie”, co miało być uzyskiwane przez systematyczne ćwiczenia.

Judo jest sportem walki, opierającym się na rzutach i chwytach. Zabronione są tu uderzenia, kopnięcia oraz techniki, które są niebezpieczne dla zdrowia i życia.

Judo przyczynia się do harmonijnego rozwoju, przekonuje, że nie liczy się głównie siła i masa ciała, ale szybkość i zręczność. Dla dzieci i młodzieży jest systemem wychowania fizycznego, sportem, który przygotowuje do życia codziennego.

Judo kształtują szybkość, zwinność, zręczność, siłę, wytrzymałość, a także spostrzegawczość, odwagę, opanowanie, odporność. Koncentrację i wytrwałość. Wpływ wychowawczy tego sportu jest niezaprzeczalny.



### **Zadania dla chętnych do wykonania w domu:**

Macie za zadanie wykonać ćwiczenia z wybranego przez Was filmiku (1 albo 2 link), zgodnie z instrukcją prowadzącego. Przed wykonywaniem ćwiczeń pamiętajcie o bezpiecznym miejscu do ich wykonania. Jeśli nie macie odpowiednich warunków mieszkaniowych, możecie do treningu wykorzystać np. ogród, las albo waszą działkę. Po wykonaniu prawidłowo ćwiczenia, wysyłacie filmik lub serię zdjęć, dokumentujące, wykonywanie przez was ćwiczeń. **Dla osób, które nie mają możliwości technicznych - robicie notatkę, w której opisujecie wszystkie ćwiczenia zademonstrowane na wybranym filmiku.** Po wykonaniu zadania

wysyłacie wszystko jako załącznik na maila: [przem.zamroczynski@yahoo.co.uk](mailto:przem.zamroczynski@yahoo.co.uk) lub na mojego Skype: **live:przem.zamroczynski**

**W temacie maila** proszę podać swoje **imię, nazwisko, przedmiot oraz klasę**. Oczywiście wszystkie przysłane zadania, będą przeze mnie oceniane. **Proszę o materiały zwłaszcza osoby, które mają problemy z przedmiotem, albo chciałyby sobie podwyższyć ocenę. Termin wykonania zadania do 05.06.2020**

P.S. Gdybyście mieli jakiegokolwiek pytania bądź prośby możecie się ze mną kontaktować poprzez maila albo popularny komunikator głosowy Skype. Moja nazwa użytkownika to: **live:przem.zamroczynski**

Pozdrawiam i życzę zdrowia

Przemysław Zamroczyński