

SZERMIERKA - lekcja z Anią

„Zapoznanie z podstawowymi elementami szermierki- przyjmowanie postawy szermierczej z frontu, ukłonu szermierczego.”

Zadania:

- Umiejętności - nauka przyjmowania postawy szermierczej z frontu,
Nauka ukłonu szermierczego
- Motoryczność – kształtowanie szybkości, zwinności, trafność reagowania, koncentracji uwagi
- Wiadomości – zasady „fair play” w walce szermierczej, informacje na temat dyscypliny sportowej szermierka

Miejsce – sala gimnastyczna,

Czas - 45 min.

Przybory - plastikowa maska, plastikowy floret zakończony przyciskiem, który po wciśnięciu daje sygnał dźwiękowy.

Liczba ćw.- 10

Tok Lekcji	Treść / realizacja zadania ruchowego	Kontekst lekcji/uwagi
Część wstępna.	Zbiórka. Powitanie. Podanie tematu lekcji. Zapoznanie z podstawowymi wiadomościami o dyscyplinie sportu- Szermierka Prezentacja sprzętu szermierczego	Powitanie w siadzie skrzyżnym
Zabawa ożywiająca	osoba zberkowana staje w rozkroku, może wrócić do uciekania dopiero gdy zostanie odczarowana – odczarować może osoba niezberkowana, która przejdzie pomiędzy noga	ustawienie w rozsypce

<p>Rozgrzewka</p> <p>Ćwiczenia kształtujące wszystkie grupy mięśniowe w różnych płaszczyznach</p>	<ul style="list-style-type: none"> -krążenia PR w przód i tył, -krążenia LR w przód, -krążenia PR w tył, -krążenia RR w przód i tył naprzemiennie, - wymachy RR do góry i do dołu, - jednoczesne wymachy RR do boku, -skip C PN i LN -skip A PN, LN , - krok odstawno – dostawny przodem do środka sali, na sygnał zmiana kierunku poruszania się -na sygnał: przysiad i wyskok w górę, - naprzemienne wypady NN w przód co trzeci krok, -naprzemienne wymachy NN w przód co trzeci krok, • - rozkrok i skłon tułowia naprzemiennie do nogi L i P, -rozkrok i opad oraz skręt tułowia z dotknięciem dłonią raz do P raz do L nogi, -naprzemienne wypady NN do boku z pogłębieniem, -wypad w przód z przeskokiem i zmiana nóg wykrocznych, przeniesienie LR górą w tył a następnie PR dołem w tył starając się złączyć dłonie za plecami – po chwili zmiana na RR 	<p>bieg dookoła sali wykonując ćwiczenia</p> <p>ćwiczenia w staniu w luźnej rozsypce</p>
<p>Część główna</p>	<p>nauka frontu: uczniowie robią front w prawo lub lewo, w zależności od preferencji.</p> <ul style="list-style-type: none"> • przyjmowanie postawy szermierczej z frontu: uczniowie leżą przodem, tyłem, siedzą w siadzie krzyżnym lub płaskim i na sygnał przyjmują postawę szermierczą • uczniowie podskakują w miejscu w postawie szermierczej lub poruszając się w przód i tył podskakując w postawie szermierczej utrzymując odległość w podskokach • nauka kroków szermierczych w przód i tył, utrzymywanie odległości z prowadzącym 	<p>Ustawienie w rozsypce przodem do prowadzącego</p> <p>prowadzący zwraca uwagę na prawidłowe przedstawienie postawy, zwraca uwagę na błędy.</p>

<p>Część końcowa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • na sygnał prowadzącego uczniowie jak najszybciej podchodzą do środka Sali krokami szermierczymi w przód, wracają na miejsca krokami szermierczymi w tył • nauka ukłonu szermierczego • jeden koniec floretu opiera się o ziemię. Na sygnał uczeń puszcza trzymany floret i stara się złapać floret partnera zanim upadnie • uczniowie w stoją naprzeciwko siebie w pozycji szermierczej i na zmianę starają się trafić partnera floretem w stopę • walka w parach: uczniowie zdobywają punkt za trafienie w stopę, walka toczy się do zdobycia dwóch punktów <p>marsz na palcach dookoła sali z rękami uniesionymi oburącz nad głową</p> <p>marsz na palcach dookoła Sali z rękami założonymi za plecy</p> <p>Zbiórka.</p> <p>Omówienie lekcji- wyróżnienie najlepiej ćwiczących</p> <p>Pożegnanie grupy.</p>	<p>Ustawienie w szeregu</p> <p>uczniowie w parach stoją naprzeciwko siebie w pozycji szermierczej,</p> <p>Marsz dookoła sali</p>
----------------------	---	--