

ZATWIERDZAM

Mragowo, dnia 08.02.2020

(Miejscowość)

(data)

.....
sensei 4 dan, Rafał Łukaszewski
(stopień, imię i nazwisko, podpis)

PLAN – KONSPEKT

do przeprowadzenia zajęć AIKIDO z grupą średniozaawansowaną w wieku 9-12 lat w dniu 08.02.2020

TEMAT : Atak shomenuchi i techniki kiriotoshi, ikkyo oraz sankyo w wersji omote.

CELE ZAJĘĆ w zakresie:

Sprawności ogólnorozwojowej:

Adept:

- Poprawi koordynację wzrokowo-ruchową,
- Kształtuje ogólną sprawność fizyczną,
- Wzmocni siłę ramion,
- Poprawi orientację przestrzenną.

Technicznej:

Adept:

- Potrafi wykonać techniki z ataku shomen uchi

Wiadomości - Mentalności:

Adept:

- zna zasady bezpieczeństwa podczas wykonywania technik

Usamodzielniania:

Adept:

- Angażuje się w doskonalenie własnej sprawności
- Dbą o bezpieczeństwo partnerów

METODA: trening

CZAS: 55 minut

MIEJSCE: sala dojo

ZAGADNIENIA:

1. Atak shomenuchi
2. Technika kiriotoshi,
3. Technika ikkyo omote i ura,
4. Technika sankyo w wersji omote.

WSKAZÓWKI ORGANIZACYJNO-METODYCZNE:

Zajęcia odbywają się metodą ćwiczenia w parach. W trakcie zajęć wplatać elementy treningu ogólnorozwojowego i gimnastycznego (brzuszek, pompki oraz mostek gimnastyczny).

LITERATURA:

1. Wymagania egzaminacyjne PGA.

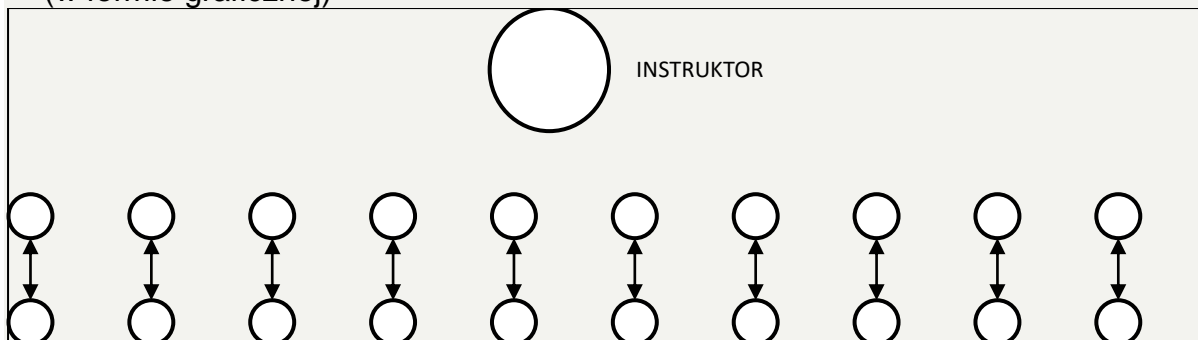
2. Podręcznik Instruktora.
3. Metodyka szkolenia.

ZABEZPIECZENIE MATERIAŁOWO-TECHNICZNE:

Sala z matą, 3 makarony, 1 piłka.

ORGANIZACJA ZAJĘĆ:

(w formie graficznej)



WARUNKI BEZPIECZEŃSTWA*:

1. Słuchanie instruktora.
2. Szanowanie innych.
3. Szanowanie sprzętu i Sali.
4. Nie wychodzenie z dojo bez zgody instruktora.
5. Podczas wykonywania techniki sankyo zwrócić uwagę na nie zbyt mocne trzymanie dźwigni

INNE (DODATKOWE):

Na koniec zajęć zapytać się o chęci wyjazdu na wycieczkę z okazji dnia dziecka i rozdać zgody dla rodziców.

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Lp.	Części zajęć - ogniwa		Czynności		Uwagi/ czas
	Zagadnienia	Zadania	adeptów AIKIDO	Instruktora prowadzącego	
1.	Przed treningiem	1. Przygotowanie osobiste (stroju, celu, tematu, list). 2. Sprawdzenie otoczenia (warunków do ćwiczeń i sprzętu). 3. Sprawdzenie ćwiczących (obecności, stanu zdrowia).	słuchają	Utrzymuje dyscyplinę i tworzy atmosferę, radości i szacunku.	1'
2.	Część wstępna				15'
	Ceremoniał	Seiza, ukłony.	Wykonują komendy.	Prowadzi i obserwuje reaguje na sytuacje.	
	Rozgrzewka 1. Ogólna 2. Specjalistyczna	1. Ogólna. Bieg wokół sali z różnymi ćwiczeniami (element zabawy), Krążenia od góry do dołu, rozciąganie. 2. Specjalistyczna Kołycki, ukemi, + przez pieska kto szybciej 10-ć razy, ataki uderzane po 4-y razy a shomenuchi z kiai, tenkany + taiso	Powtarzają ćwiczenia	Patrzy na zaangażowanie i reaguje na sytuacje.	

	Część Główna				20'
3.	Rekapitulacja wtórna	Przypomnienie technik z ataku shomenuchi, kokyunage z pociągnięciem + kotegaeshi – lustreczko.	Pokazują wyznaczeni adepti	Przypomina i wyznacza do pokazu.	
	Temat właściwy	Techniki z ataku shomenuchi			
	Kiriotoshi (Barki)	<u>Tempo 1</u> Atak i blok <u>Tempo 2</u> Wejście za plecy <u>Tempo 3</u> Kłęk i przewrócenie. <u>Tempo 4</u> Powrót do pozycji.	Ćwiczą w parach	1. Wzorowy pokaz. 2. Pokaz z omówieniem 2-iej 3-iej kluczowej rzeczy (ogół i szczegół). 3. Ćwiczenie na tempa. 4. Bez temp. 5. Ćwiczenie w trójkach. 6. Ćwiczenie w trójkach kto szybciej po 10x Wygrana trójka 30 brzuszków inni 40	
	Ikkyo o. (Rowerek)	<u>Tempo 1</u> Atak i blok <u>Tempo 2</u> Przechwyty nadgarstek i łokieć. <u>Tempo 3</u> Przewrócenie na brzuch. <u>Tempo 4</u> Powrót do pozycji.	Ćwiczą w parach.	1. Wzorowy pokaz. 2. Pokaz z omówieniem 2-iej 3-iej kluczowej rzeczy (ogół i szczegół). 3. Ćwiczenie na tempa. 4. Bez temp. 5. Ćwiczenie z zabawą kto kogo dotknie czoła. Po 10x Osoba wygra 10 pompek 2-a 20.	
	Sankyo o. (Rowerek odwrotny)	Faza I <u>Tempo 1</u> Atak i blok <u>Tempo 2</u> Przechwyty nadgarstek i łokieć. <u>Tempo 3</u> Zmiana przechwyty i podejście od głowy. <u>Tempo 4</u> Przewrócenie na brzuch. <u>Tempo 5</u> Powrót do pozycji.	Ćwiczą w parach.	Faza I 1. Wzorowy pokaz. 2. Pokaz z omówieniem 2-iej 3-iej kluczowej rzeczy (ogół i szczegół). 3. Ćwiczenie na tempa. 4. Bez temp. Faza II Wprowadzenie zakończenia już bez temp.	
	Yiju waza z tych trzech technik	Kiriotoshi, ikkyo i sankyo.	Ćwiczą.	Patrzy na zaangażowanie i reaguje na sytuację.	
	Rekapitulacja Pierwotna	Przypomnienie 3-ch technik z ataku shomenuchi,	Pokazują wyznaczeni adepti	Przypomina i wyznacza do pokazu.	
4.	CZĘŚĆ KOŃCOWA				10'
	Ćwiczenia korekcyjne i uspokajające	Zabawa na koniec uspokajająca, siłówka, rozciąganie, Kokuho,	Ćwiczą wszyscy	Patrzy na zaangażowanie i reaguje na sytuację.	
	Ceremoniał	Seiza, ukłony.	Wykonują komendy.	Prowadzi i obserwuje reaguje na sytuację.	

OPRACOWAŁ:

sensei Jacek Szpakowski 5 dan AIKIKAI
(Rada Instruktorów PGA)

1) PODSTAWOWY MODEL INSTRUOWANIA

1. podanie treści zagadnienia;
2. określenie celu szkolenia (zagadnienia);
3. podanie nazw technik;
4. **wzorowy pokaz;**
5. **pokaz z omówieniem;**
6. **ćwiczenia na tempa;**
7. **ćwiczenia etapami;**
8. ćwiczenia do pełnego opanowania;
9. reagowanie instruktora na popełniane błędy;
10. omówienie zrealizowanego zagadnienia ze wskazaniem najczęściej popełnianych błędów, sposobu ich usunięcia, wskazanie najlepiej i najslabiej ćwiczących, zadań i czynności do pracy samodzielnej.

2) ZASADY SZKOLENIA (KSZTAŁCENIA)

1. zasada świadomego i aktywnego udziału;
2. zasada wiązania teorii z praktyką;
3. zasada realizmu;
4. zasada pogłębłości;
5. zasada jedności kształcenia indywidualnego i zespołowego;
6. zasada przystępności;
7. zasada stopniowania trudności;
8. zasada systematyczności;
9. zasada operatywności;
10. zasada trwałości.

Konspekt lekcji Wyjaśnijmy sobie najpierw słowo konspekt.

Konspekt- z łac. conspectus 'rzut oka; przegląd. To zarys, szkic, skrót; streszczenie wykładu, przemówienia, utworu lit. lekcji itp.

Cechy dobrego konspektu

Konspekt powinien być ściśle zorientowany na cele lekcji; Cele lekcji nie mogą być „ozdobą konspektu” ani jego marginalnym elementem; Konspekt powinien być skoncentrowany na czynnościach adeptów; Konspekt powinien zawierać cele końcowe zajęć i pośredniczące (środki do celu);Konspekt powinien akcentować adekwatną do potrzeb adeptów sekwencję czynności uczenia się uczniów;

Metoda nauczania Definicja

Metoda nauczania to systematycznie stosowany sposób pracy nauczyciela z uczniami, umożliwiający osiągnięcie celów kształcenia, to wypróbowany układ czynności nauczycieli i uczniów realizowanych **świadomie** w celu spowodowania założonych zmian w osobowości uczniów.

Jak napisać plan konspekt?

Zaczynamy od tematu.

Po sformułowaniu tematu (celu głównego zajęć), przechodzimy do celów szczegółowych, które mają określać zamierzone osiągnięcia adeptów w zakresie:

–**sprawności motorycznej** – adept wzmocni, poprawi, rozwinie

–**umiejętności** – adept umie, potrafi

–**wiedomości** – adept wie, zna

–**usamodzielnienia** – adept angażuje się, uczestniczy, dostrzega potrzebę

Konspekt zajęć składa się z:

- **część wstępna**-instruktor motywuje uczniów do aktywnego udziału w zajęciach, podaje temat oraz sprawdza listę obecności.
- **część główna A**-opisujemy ćwiczenia przygotowujące organizm do wysiłku. Nie opisujemy szczegółowo ćwiczeń i zabaw ożywiających.
- **część główna B**-realizujemy zadanie główne zajęć. Również nie opisujemy szczegółowo ćwiczeń, nie wpisujemy dozowania, ilości powtórzeń etc. Dodatkowe uwagi na temat ćwiczeń wpisujemy w zadania.
- **część końcowa**-w ostatniej części zalecamy ćwiczenia mające na celu wyciszyć organizm po wysiłku. Oceniamy lekcję oraz uczestników. Namawiamy na aktywność fizyczną w czasie wolnym.

Podstawą planowania metodycznego są cele dydaktyczne. One wyznaczają strukturę i treść planu, do nich dobiera się treści, metody, formy, środki dydaktyczne. Prawidłowe planowanie pracy może zapewnić-zwiększenie skuteczności działania, rytmiczność osiągania celów, upodmiotowienie uczniów w procesie kształcenia, większą aktywność uczniów, świadomą kontrolę nad przebiegiem i wynikami kształcenia.

Teoria teorią, a i tak wszystko wyjdzie w praniu. Czasem nawet najlepsze plany zderzają się z brutalną rzeczywistością. Zawsze należy brać poprawkę na to, że część treści nie uda nam się zrealizować, a inne zagadnienia w znacznym stopniu rozszerzymy. Instruktor musi być nie tylko zorganizowany, ale także elastyczny w swoim działaniu. Planujcie, piszcie konspekty, wymyślajcie ćwiczenia, bądźcie kreatywni.