

PROGRAM ZAJĘĆ OGÓLNOROZWOJOWYCH Z ELEMENTAMI SZTUK WALKI DLA DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM „MALI WSPANIALI”

Organizatorzy:

Urząd Miejski w Świdnicy

Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego

Wrocławski Komitet Organizacyjny The World Games 2017

Uniwersytet Rzeszowski-Wydział Wychowania Fizycznego

Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

Fundacja sportowo-edukacyjna INFINITY

Wprowadzenie

Jak wiadomo aktywność fizyczna jest jednym z zachowań sprzyjających zdrowiu, a okres przedszkolny jest szczególnie znaczący dla kształtowania motoryki dziecka. Dlatego tak ważna jest rola rodziców i wychowawców, aby zachęcali swoich podopiecznych do aktywności ruchowej już od najmłodszych lat. Nie jest to trudne zadanie, gdyż potrzeba ruchu jest dla dziecka czymś naturalnym. Dzieci chętnie uczestniczą nie tylko w zajęciach obowiązkowych, ale również w dodatkowych formach aktywności.

Każde zajęcia wynikające z programu dostosowane są do wieku i możliwości psychofizycznych małych uczestników oraz przebiegają zgodnie z założeniami metodycznymi i merytorycznymi w zakresie nauczania. Dzieci zostaną wyposażone w ogólną wiedzę na temat sztuki samoobrony, poznają podstawowe techniki w jej zakresie, rozwiną w sobie zainteresowanie sportem jako atrakcyjną formą spędzania czasu wolnego.

Założenia Programu „Mali Wspaniali”

Program skierowany jest do dzieci w wieku przedszkolnym lub wczesnoszkolnym 4-6 lat. Program ma na celu promocję aktywności fizycznej podczas zajęć przeprowadzanych w formie zabawy. Zajęcia będą odbywać się raz w tygodniu w wymiarze 30 min. , w sumie w miesiącu odbędą się 4 spotkania. W każdej placówce przedszkolnej utworzone zostaną 2 gr. treningowe po 25 osób , w sumie w jednym przedszkolu w programie będzie brało udział 50 dzieci. Treningi będą prowadzić instruktorzy posiadający odpowiednie kwalifikacje i przeszkolenie z w/w programu.

Program rozpocznie się i zakończy Wrocławskim Testem Sprawności Fizycznej, opis metody opisany jest w późniejszym rozdziale. Efektem programu będzie raport oceniający stan sprawności fizycznej dzieci biorących udział w zajęciach. Opracowanie wyników przeprowadzi Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu i Uniwersytetu Rzeszowskiego- Wydział Wychowania Fizycznego.

ZAJĘCIA SĄ BEZPŁATNE, finansowane z środków Urzędu Miasta Świdnica, Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego oraz Fundacji sportowo-edukacyjnej Infinity.



Rozwój dzieci w wieku przedszkolnym

Dzieci w wieku przedszkolnym stają się coraz bardziej niezależne, pewne siebie i samodzielne, stopniowo rozwija się w nich poczucie własnej tożsamości. Pozwala to na kształtowanie w nich zaufania do siebie samych i pomaga im coraz częściej przejmować inicjatywę. Ważne jest, abyśmy pozwolili im w pewnym stopniu decydować, jakie ryzyko chcą podjąć; aby mogły wybierać jak rozwiążą dane zadanie, aby mogły ćwiczyć współpracę oraz podejmowanie odpowiedzialności. (Vopel 2009a).

Dzieci w wieku przedszkolnym często eksperymentują z różnymi rolami. Odkrywają przy tym swoje osobiste zainteresowania. Dlatego potrzebują one okazji, by wypróbować nowe rzeczy, rozwiązywać problemy, znajdować alternatywy, podejmować ryzyko, wnieść swój wkład w wykonanie jakiegoś zadania, a także od czasu do czasu przejść rolę prowadzącego. (Vopel 2009)

Okres wczesnego dzieciństwa cechuje ogromna chęć do ruchu i działania. Struktura, prawidłowy rozwój anatomiczny i funkcjonalny domagają się doskonalenia czynności pracujących narządów. Około 5 roku Życia dziecko wchodzi w tak zwane pierwsze apogeum motoryczności. Cechuje się on harmonią proporcji morfologicznych oraz dojrzewaniem ośrodkowego układu nerwowego, a także charakterystyczną równowagą pod względem rozwoju psychicznego, co sprawia, że ruchy dziecka w tym okresie są szczególnie celowe, swobodne, płynne (Osiński 2003).

Dość dalece zaawansowana jest już w tym okresie motoryczność o charakterze zabawowo – sportowym. Większość dzieci potrafi harmonijnie podrzucać i łapać piłkę, część z nich opanowało już kombinację skoku z rozbiegu. Można przyjąć, że wiek 4-6 lat charakteryzują się dużym przyrostem w zakresie koordynacji ruchów. Dzieci z dużym powodzeniem opanowują jazdę na łyżwach, pływanie czy jazdę na dwukołowym rowerze. Potrafią sobie poradzić z ćwiczeniami gimnastycznymi wymagającymi dużej koordynacji i poczucia rytmu. Trudności pojawiają się jedynie w wykonaniu czynności wymagających znacznej precyzji ruchów rąk (Osiński 2003).

Należy, zatem pamiętać, że dzieci uczą się najlepiej z prostych doświadczeń, a mniej z teoretycznego rozważania. Ich proces nauki rozwija



się małymi kroczkami, bardzo rzadko w postaci gwałtownych przełomów. Istotne zatem jest aby dzieci przeżywały wciąż sytuację, w których mogą wytworzyć równowagę pomiędzy różnymi systemami swojego organizmu, na przykład pomiędzy ciałem, świadomością, podświadomością i uczuciami (Vopel 2000).

Szczególnie ważne jest, aby dzieci nauczyły się skupiać uwagę, pilnie słuchać i obserwować. Tylko wtedy będą one zdolne w wieku szkolnym do przetwarzania informacji i rozpoznawania wzorców. Równie ważne jest, abyśmy pobudzili ciekawość dzieci, która to skłoni je do docierania do sedna sprawy (Vopel 2009a).

Znaczenie aktywności fizycznej w rozwoju dziecka

Aktywność fizyczna jest czynnikiem kształtującym organizm i jego funkcję. Rozwija i wzmacnia wszystkie układy organizmu, wywierając wpływ na ich budowę i sprawność. Maluchy poznają siebie, swoje otoczenie oraz inne osoby podczas zabawy i najczęściej będąc w ruchu. Dzięki aktywności, korzystają z doświadczeń zmysłowych i jednocześnie odkrywają własne umiejętności. Aktywność i ruch pomagają dzieciom w postrzeganiu ich uczuć, budowaniu więzi z innymi ludźmi oraz wzmacnianiu wiary w siebie. Człowiek potrzebuje aktywności fizycznej tak samo, jak pożywienia czy powietrza. Jednak dzisiaj wcale nie jest łatwo wspierać i rozwijać tę naturalną u dzieci potrzebę ruchu. Ciągły rozwój techniki sprawia, że malcy wolą spędzać czas przed komputerem lub telewizorem. Niebezpieczny ruch uliczny, za małe pokoje, place zabaw bez fantazji, coraz częstsze doświadczanie środowiska naturalnego poprzez media przyczynia się do tego, że dzisiaj dzieci stają się małymi „kanapowcami” (Erkert 2004, Owczarek 2001).

Aktywność fizyczna spełnia cztery podstawowe funkcje: stymulacyjną, adaptacyjną, kompensacyjną i korekcyjną. Pierwsza z nich mówi o ruchu jako głównym czynniku biologicznym stymulującym rozwój człowieka. Systematyczna aktywność ruchowa, zwłaszcza w okresie rozwoju pełni podobną rolę jak trening w przygotowaniu sportowca. Wpływa w dużej mierze na wzmocnienie mięśni, lepszą pracę układów krążenia i oddechowego, sprawność narządów wewnętrznych, a także na prawidłowy rozwój funkcji psychicznych i społecznych. Funkcja adaptacyjna ma rozwinąć zdolność przystosowania organizmu do zmieniających się warunków. Zdolność ta pozwoli na zachowanie zdrowia



mimo działania często niekorzystnych czynników. Kompensacja to inaczej wyrównanie. Jest to funkcja, która niejako naprowadzałaby rozwój wychowanka na tor prawidłowy. Kompensacja jest zorganizowanym systemem bodźców dopełniających oraz antybodźców, mających równoważyć nieprawidłowe przystosowanie organizmu do napotkanych warunków. Z funkcji korekcyjnej korzystamy wówczas, gdy trzy wymienione wyżej funkcje aktywności fizycznej okażą się nieskuteczne, niewystarczające.

Działania korekcyjne, przy użyciu odpowiednio dobranych ćwiczeń fizycznych są w stanie złagodzić lub zlikwidować powstałe niekorzystne zmiany. Należy pamiętać jednak o tym, iż korekcja nie dotyczy jedynie fizycznej sfery człowieka, ale również sfery psychicznej czy społecznej (Owczarek 2001, Demel 1986).

Nie powinniśmy dzieci ograniczać, ale stwarzać im wystarczająco dużo okazji, by mogły poruszać się. Ponieważ maluchy zawsze i wszędzie chcą realizować swoją silną, naturalną potrzebę ruchu, zadaniem instytucji uzupełniających i zastępujących rodzinę jest umożliwienie doświadczeń ruchowych i to przede wszystkim dzięki zmiennym przestrzeniom zabawy (Erkert 2004).

Wrocławski test sprawności fizycznej dla dzieci w wieku 3-7 lat

Podczas programu przeprowadzony zostanie w/w test w celu sprawdzenia sprawności uczestników na podstawie niżej opisanych prób sprawnościowych. Test przeprowadzony będzie na początku programu i jego końcu, a opracowane wyniki pozwolą ocenić poziom sprawności uczestników programu.

Opis metody:

Proponowany test sprawności fizycznej dla dzieci w wieku przedszkolnym (3-7 lat) składa się z czterech prób testowych:

- 1) próba siły – rzut piłką lekarską 1 kg znad głowy;
- 2) próba mocy – skok w dal z miejsca;
- 3) próba szybkości – bieg na 20 m ze startu wysokiego;
- 4) próba zwinności – bieg „wahadłowy” 4x5 m z przenoszeniem klocka.



1. Próba siły – rzut piłką lekarską 1 kg znad głowy

Sprzęt: piłka lekarska o masie 1 kg, kreda, taśma miernicza, dwa krzesła z wysokim oparciem, kolorowy sznurek lub taśma o długości 6-8 m, linijka. Do przeprowadzenia próby potrzebny jest płaski odcinek powierzchni (podłoga) o długości około 6-7 m. Początek odcinka zaznacza się wyraźną linią o długości około 60 cm. Jest to linia, z której dziecko będzie wykonywało rzuty.

Następnie w odległości co 10 cm rysuje się linie równoległe w stosunku do linii początkowej, zaznaczając równocześnie odległość w cm. W odległości około 70 cm dla dzieci młodszych i około 100 cm dla dzieci starszych od linii początkowej ustawia się krzesła tak, aby odległość między nimi wynosiła około 1,5 m. Na oparciach krzeseł zawiesza się taśmę, przywiązując ją tylko do jednego krzesła. Od dzieci egzekwuje się wykonywanie rzutów ponad zawieszoną taśmą. W ten sposób eliminuje się u nich tendencję do rzucania piłki w dół, tuż przed sobą. Badane dziecko staje w lekkim rozkroku, dosuwając palce do linii początkowej i otrzymuje instrukcję wykonania próby: „Twoim zadaniem jest rzucenie piłki znad głowy, jak umiesz najdalej, ponad zawieszoną taśmę”. Każde dziecko wykonuje dwa rzuty próbne i trzy właściwe, tj. mierzone. Odległość wykonanych rzutów mierzy się z dokładnością do 10 cm. Za miarę siły przyjęto największą odległość, na jaką dziecko wykonało rzut, w jednej z trzech prób.

2. Próba mocy – skok w dal z miejsca

Sprzęt: dwa materace gimnastyczne, kreda lub biała taśma samoklejąca, duża ekierka lub długa linijka 50 cm. Dwa materace gimnastyczne należy zsunąć wzdłuż ich krótszych krawędzi. W odległości 30 cm od początku materaca rysuje się białą linię lub przykleja taśmę prostopadle do jego dłuższych krawędzi. W odległości 50 cm rysuje się drugą linię, w odległości 100 cm – trzecią. Badane dziecko staje na początku materaca, dosuwając palce stóp do narysowanej linii. Tak przygotowanemu dziecku podaje się instrukcję wykonania próby: „Ugnij lekko nogi i postaraj się skoczyć jak umiesz najdalej. Pamiętaj – musisz się odbić jednocześnie z dwóch nóg i skoczyć tak, aby stopy były jak najbliżej siebie”. Dzieciom



w wieku 3 i 4 lat proponuje się skoczyć za drugą linię, dzieciom starszym – za trzecią. Każde dziecko wykonuje jeden skok próbny i trzy punktowane, tj. mierzone. Długość wykonywanych skoków mierzy się z dokładnością do 1 cm. Za miarę mocy przyjęto długość najdalej wykonanego skoku.

3. Próba szybkości – bieg na odległość 20 m ze startu wysokiego

Sprzęt: taśma miernicza, stoper, dwie chorągiewki. W linii prostej (powierzchnia kortowa, drobny żużel, boisko szkolne) wyznacza się odcinek 25 m. Na początku linii ustawia się chorągiewkę, wyznaczając w ten sposób miejsce „startu”. W odległości 20 m od linii startu wyznacza się cienką, równoległą linię punktu pomiaru czasu, a 5 m dalej ustawia się drugą chorągiewkę, oznaczającą „metę”. Badane dziecko staje na linii i otrzymuje instrukcję następującej treści: „na sygnał »start« pobiegiesz, jak umiesz najszybciej do drugiej chorągiewki”. Każde dziecko wykonuje próbę dwukrotnie, biegnąc indywidualnie. Czas próby mierzy się z dokładnością do 0,1 s. Miarę szybkości biegowej dziecka stanowi czas próby lepszej, tzn. szybciej wykonanej.

4. Próba zwinności – bieg „wahadłowy” 4x5 m z przenoszeniem klocka

Sprzęt: stoper, dwa klocki o wymiarach 5x5x5 cm, kreda, taśma miernicza. Zastosowane ćwiczenie jest zmodyfikowaną próbą zwinności wchodzącą w skład zespołu prób Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej. Modyfikacja polega na zmniejszeniu dystansu z 4x10 m na 4x5 m. Próbę tę dostosowano do możliwości małych dzieci. Płaski odcinek powierzchni (parkiet, podłoga) długości 5 m oznacza się dwiema liniami. Na jednej linii ustawia się dwa klocki, odległość między klockami wynosi około 20 cm.

Przed drugą z oznaczonych linii stawia się badane dziecko, podając mu następującej treści instrukcję: „Na sygnał pobiegiesz, jak umiesz najszybciej i przyniesiesz klocek. Postawisz klocek na linii, przed którą teraz stoisz i nie zatrzymując się, pobiegiesz po drugi klocek. Drugi klocek postawisz również na linii, przed którą teraz stoisz. Klocków nie wolno rzucać”. Badane dziecko wykonuje próbę dwukrotnie. Czas wykonania mierzy się z dokładnością do 0,1 s. Za miarę zwinności przyjmuje się czas próby lepszej, tj. szybciej wykonanej. Próby siły mocy i zwinności prowadzi się w pomieszczeniach zamkniętych. Próbę szybkości prowadzi się na świeżym powietrzu (boisko, ogród). Kolejność prowadzenia prób



jest następująca: 1 – próba zwinności, 2 – próba mocy, 3 – próba siły, 4 – próba szybkości. Trzy pierwsze próby dzieci wykonują w strojach gimnastycznych. Próbę szybkości dziecko powinno wykonywać w obuwiu sportowym (tenisówki, juniorki) i stroju sportowym. Każda próba powinna być poprzedzona pokazem. W czasie prowadzenia testu zaleca się udzielanie dzieciom pochwał za każdą wykonaną próbę.

Aby ocenić sprawność fizyczną dziecka, należy:

- 1) obliczyć wiek metrykalny dziecka (z dokładnością do 1 miesiąca) w dniu badań;
- 2) ustalić kategorię wieku dziecka; np. chłopiec w dniu badania ma 4 lata i 10 miesięcy, chłopca tego kwalifikujemy jako 5 latka. Do grupy dzieci w wieku 5 lat zalicza się wszystkie dzieci, które w dniu badania miały ukończone 4 lata i 6 miesięcy, a nie przekroczyły 5 lat i 5 miesięcy. Podobna zasada obowiązuje w kwalifikacji dzieci do innych grup wieku;
- 3) przeprowadzić próby sprawnościowe;
- 4) odczytać w tabelach punktacji – z uwzględnieniem wieku, płci i środowiska – liczbę punktów przypisaną danej wielkości pomiaru (wyniku) testowego;
- 5) zsumować liczbę punktów, jaką uzyskało dziecko za wykonanie czterech prób. Można też wynik każdej próby ocenić oddzielnie

Prowadzący zajęcia w przedszkolu

Zaufanie do innych dzieci jak i do prowadzącego jest ważnym czynnikiem rozwoju każdego dziecka. Muszą one mieć poczucie: „Jestem w dobrych rękach”. Potrzebują atmosfery pewności i niezawodności. Poczucie owej pewności dzieci rozwijają właśnie w nieznanych sytuacjach oraz w obliczu nowych wyzwań. Ale tylko wtedy, gdy mają dość zaufania, mogą one podejmować ryzyko i wypróbować nowe rzeczy, by w ten sposób rozwijać zaufanie do samego siebie (Vopel 2009a).

Najlepszym dla powodzenia zajęć jest, jeśli prowadzący cieszy się poważaniem u dzieci, jeśli cenią go za jego wiadomości i umiejętności, jego niezawodność. Im szybciej dzieci zaliczą prowadzącego do pożytecznych i przyjaznych dorosłych, tym bardziej są gotowe do przyjęcia jego propozycji. Aby dzieci mogły doświadczyć osobistej wolności i korzystać z niej, prowadzący musi wyznaczyć grupie reguły postępowania



i zapewnić możliwość ich utrzymania.

Instruktor prowadzący zajęcia znajdzie się z pewnością w sytuacji, w której jakieś zadanie lub zabawa stanowić będzie zbyt dużą przeszkodę dla dzieci, tak, że zablokują się one, przerwą wszelkie działania. Dlatego też istotne jest, aby prowadzący nieustannie dawał odczuć dzieciom, że wierzy w ich potencjał, zauważa ich postępy i cieszy się razem z nimi. Tak samo ważna, jak dodawanie dzieciom odwagi, jest gotowość pozwalania im na popełnianie błędów i uczeniu się na ich podstawie (Vopel 2000).

Planowanie pracy – zagadnienia metodyczne

Planowanie pracy jest fundamentem skutecznego działania we wszystkich dziedzinach życia. Nie inaczej jest w pracy nauczyciela czy trenera. Bierze on udział w ważnym procesie kształcenia (nauczania + uczenia się) pełniąc rolę przewodnika. Nauczanie jest uporządkowanym zbiorem zdarzeń, które ułatwiają uczącym uczenie się. Programowanie oznacza opis toku działań powiązanych wspólnymi celami, wyważonymi, co do ich realności i możliwości. Dobry plan, z a t e m to przede wszystkim plan realistyczny. Powinien on jasno określać cele ogólne oraz wyznaczać cele szczegółowe. Celem planowanego kształcenia jest pomoc wszystkim uczącym się osobom w osiągnięciu możliwie pełnego, indywidualnego, ukierunkowanego rozwoju (Guła – Kubiszewska, Lewandowski 2003; Kierczak, Glos 2002).

Dobry plan powinien między innymi być (Guła – Kubiszewska, Lewandowski 2003):

1. Celowy – w sposób wyraźny powinien określać cel i środki do tego celu wiodące
2. Wykonalny
3. Wewnętrznie zgodny – pozbawiony sprzecznych elementów
4. Maksymalnie operatywny – łatwy w zastosowaniu
5. Plastyczny – pozwalający w razie konieczności na modyfikowanie, bez potrzeby układania nowego
6. Dostatecznie szczegółowy – konkretny
7. Komunikatywny



Cel główny

Rozbudzenie zainteresowania oraz wytworzenie u przedszkolaków potrzeby podejmowania regularnej aktywności fizycznej oraz przygotowanie ogólnorozwojowe do uprawiania karate i innych dyscyplin sportu w szacunku dla prowadzących i współwiczających.

Cele szczegółowe

- Wspomaganie harmonijnego rozwoju organizmu dziecka.
- Kształtowanie nawyków prawidłowej postawy ciała w każdej pozycji w ciągu dnia.
- Kształtowanie pożądanых postaw osobowościowych.
- Rozwijanie i utrwalanie poczucia własnej wartości.
- Wzmacnianie wiary we własne możliwości poprzez wykonywanie zadań o stopniowo zwiększanej trudności.
- Rozwijanie u dzieci dobrych relacji z rówieśnikami poprzez uczestniczenie w zajęciach grupowych.
- Nauka pokonywania zmęczenia i słabości w ruchu.
- Konsekwentne przestrzeganie ustalonych zasad i egzekwowanie tego od innych, jako warunek zachowania bezpieczeństwa.
- Przestrzeganie zasad dojo wraz z ceremonią dojo.
- Opanowanie wiedzy z zakresu kultury wschodu, podstawowych zwrotów japońskich.
- Opanowanie podstawowych umiejętności z zakresu karate tradycyjnego objętych programem.
- Wykształcenie potrzeby podejmowania ćwiczeń fizycznych.
- Rozwijanie i pogłębianie zainteresowań sportem.
- Nauka korzystania z przyrządów i przyborów do zajęć zgodnie z ich przeznaczeniem.



Planowane działania:

- Nawiązanie kontaktu z Dyrekcją przedszkola.
- Przedstawienie rodzicom oferty zajęć.
- Przeprowadzenie zajęć pokazowych dla rodziców w przedszkolu.
- Utworzenie grup ćwiczebnych.
- Realizacja programu w wymiarze 30 – 45 min. raz w tygodniu.
- Ocena efektów pracy dziecka na zajęciach poprzez organizację lekcji otwartych dla rodziców i Dyrekcji oraz udział dzieci w pokazach na festynach przedszkolnych.
- Przeprowadzenie egzaminu na 9 KYU (sztuki walki).
- Zorganizowanie zawodów w formie festynu rodzinnego.

Przewidywane efekty:

- Dziecko chętnie uczestniczy w proponowanych formach działania i podejmuje nowe wyzwania.
- Dziecko akceptuje zasady obowiązujące na dojo i pomaga ich przestrzegać.
- Dziecko czerpie radość z udziału w zajęciach.
- Dziecko potrafi współdziałać w zespole, nabywa umiejętności zdrowej rywalizacji.
- Dziecko potrafi wykonać zadania wymagane na egzaminie na 9 kyu (sztuki walki).



Ramowy plan zajęć ogólnorozwojowych z elementami sztuk walki „MALI WSPANIALI”

Lp.	Treści kształcenia	Dziecko wie	Dziecko potrafi	Dziecko chce	Uwagi
1.	Poznajemy pojęcia stosowane na zajęciach karate*	Jakie jest znaczenie słów i nazw: karate tradycyjne, karateka, sensei, oss, karatega, dojo, obi, mokuso, jame mokuso, seiza.	Podać różnicę między karate a innymi sztukami walki	Poznawać nowe wiadomości	Wiadomości przekazywane są w formie krótkich komunikatów w części wstępnej i końcowej zajęć
2.	Poznajemy zasady obowiązujące na dojo*	Jakie zasady obowiązują na dojo i zna ceremonię dojo.	Pełnić rolę osoby prowadzącej zbiórkę	Przestrzegać poznane zasady	Należy konsekwentnie przestrzegać wprowadzone zasady
3.	Rozwijanie umiejętności i zdolności motorycznych*	Jakie są podstawowe zasady bezpiecznego uczestnictwa w zabawach i grach ruchowych	Wykonać ćwiczenia skocznościowe, biegowe, siłowe, prosty układ ruchów	Systematycznie uczestniczyć w zajęciach	Zajęcia prowadzone w formie zabaw i gier ruchowych oraz ćwiczeń gimnastycznych
<i>Podwyższę treści programowe stanowią nieodzowny element każdych zajęć</i>					
4.	Poznajemy podstawowe techniki karate	Jak powinna być poprawnie zamknięta pięść	Wykonać cios prosty Tsuki (Zuki) właściwym ułożeniem obu rąk w połączeniu z oddechem	Poznawać techniki stosowane w karate	Należy uświadamiać dzieciom, że techniki karate stosujemy tylko na zajęciach w obecności instruktora
5.	Poznajemy pozycję Kiba-dachi (pozycja jeźdźca) i Zenkutsu-dachi (pozycja przednia)	Jakie jest ustawienie ciała i stóp podczas pozycji oraz zna najczęściej popełniane błędy w ustawieniu	Pokazać obie pozycje i sposoby poruszania się w nich	Czerpać radość z wykonywanych ćwiczeń	Zajęcia realizowane są w oparciu o zabawy i metodę bezpośredniej celowości ruchu
6.	Uczymy się pierwszych bloków	Jakie jest zastosowanie bloku	Zademonstrować właściwe ustawienie	Troszczyć się o bezpieczeństwo własne i	Zwracać uwagę na bezpieczne wykonywanie



Osoby Kontaktowe:

Łukasz Wójcik
Koordynator główny
GSM: 603-318310

