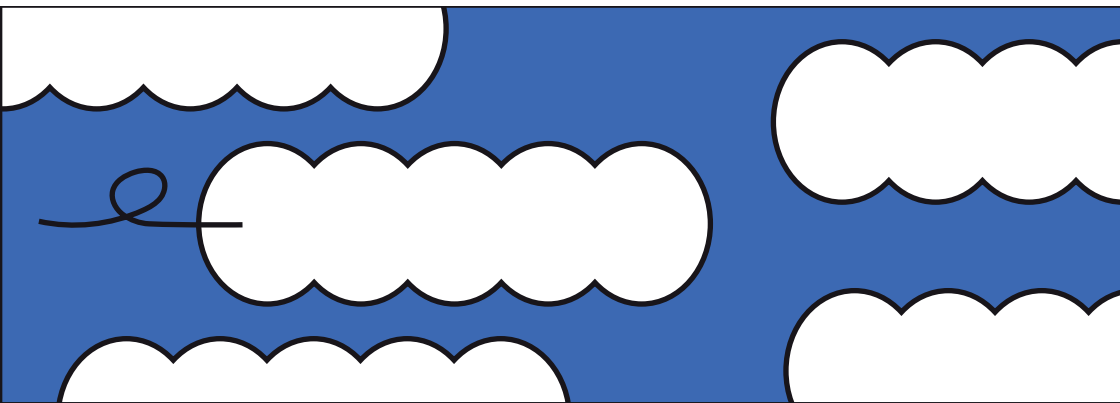


LATO
NA PODWÓRKU



2025

RUSZAMY W LATO!

TEMAT:

Zaznaczcie co trzecią literę
w wykreślance, żeby dowiedzieć
się, jaki będzie temat zajęć.

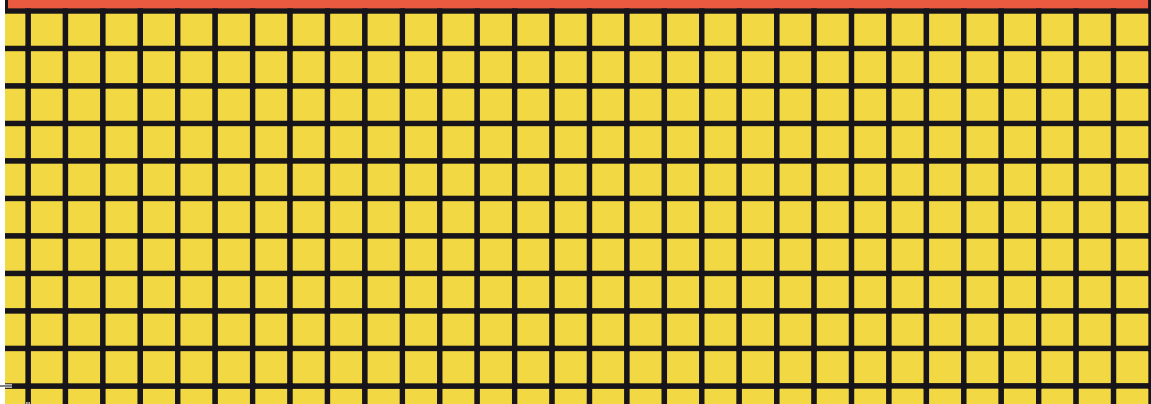
K O S L F Z G B T P E U A M K T U
I N A W M Z A K R L Z U K F E I

#1

Jakie aktywności ruchowe, sporty
wykonuje się w butach, a jakie na
boso? Podyskutujcie, wymieńcie się
wiedzą i zapiszcie swoje przemyślenia.

#2

Jednym z instrumentów muzycznych
używanych w capoeirze jest tzw. Pau de
Chuva [wym. pał di szuw], czyli kij
deszczowy. Stwórzcie swoje
instrumenty perkusyjne, których dźwięk
będzie zachęcać do ruchu albo
wprowadzać w stan relaksu.



WPROWADZENIE

Sztuki walki to bardzo ogólne określenie na pojedynki prowadzone według ścisłych zasad i reguł, przy użyciu rąk i nóg, których celem jest przede wszystkim rozwój sprawności ciała i siły ducha. Sztuki walki, niezależnie od pochodzenia, łączą wspólne cechy – muszą być stale trenowane i doskonałe, służą przede wszystkim kontroli agresji i samoobronie. Wszystkie składają się z konkretnych, lecz różnie wykonywanych ruchów, takich jak uderzenia pięścią lub łokciem, kopnięcia, chwyt, rzuty czy dźwignie. Przyjęło się, że sztuki walki pochodzą z Azji, ale nie jest to prawda, po prostu aktualnie te azjatyckie (judo, taekwondo, aikido, karate tradycyjne, kung-fu) są najbardziej popularne w naszej części świata, np. dzięki filmom.

Ciekawym przykładem na omówienie sztuk walki jest Capoeira [wym. kapoera], której główna idea dotyczy przede wszystkim nauki dobrej współpracy. Jest ona tak samo ważna jak rywalizacja.

W capoeirze łączą się taniec, akrobatyka i muzyka. Zawodnikom i zawodniczkom towarzyszą osoby ustawione w kręgu, które grają na instrumentach i śpiewają. Ruchy są płynne, dostosowane do rytmu, często są bardziej unikalne, niż atakiem. Nie są ustaloną choreografią – powstają spontanicznie, jakby w „dialogu” pomiędzy zawodnikami.

Capoeira narodziła się w Brazylii w XVIII i XIX wieku. Stworzyła ją ludność afrykańska, która przybyła do Ameryki Południowej tuż po jej odkryciu. Osoby te często stawały się niewolnikami, a capoeira pozwalała im podkreślić swoją odrębność i niezależność, a także po prostu wyrwać się od pracy i przykrości, których doświadczali każdego dnia.

PRZEBIEG

ROZGRZEWKA (ok. 10-15 min.):

Rozwinięcie między drzewami, trzepakiem, płotem kilka strun sznurka, na różnych wysokościach, ułożonych w różnych kierunkach. Zadaniem dzieci będzie przechodzenie przez nie tak, by uniknąć dotknięcia sznurka.

ZADANIE 1 (ok. 20 min.):

Dzieci samodzielnie zapisują pomysły na kartce ze schematycznym rysunkiem stopy i buta, po tym, jak przedyskutują swoje propozycje w grupie. Można dopytywać o różne aktywności, doświadczenia dzieci lub podpowiadać z poniższej listy:

- przykładowe aktywności w butach to m.in. bieganie, piłka nożna, koszykówka, wspinaczka górską i ściankową, balet, taniec towarzyski, breakdance
- na bosą: capoeira, joga, sumo, taekwondo, pilates.

ZADANIE 2 (ok. 40 min.):

Dzieci tworzą kije deszczowe z papierowych tub. Do środka tuby wkładają skręcony kawałek folii aluminiowej (w spiralę sięgającą od jednego końca do drugiego) lub mogą użyć wykałaczek bądź gwoździ, by nabić tubę. Dzięki tak wytworzonym przeszkodom, przesypujący się ryż, groch lub żwirek będzie imitować deszczowy szum. Końcówki tuby należy zabezpieczyć, żeby sypkie elementy nie wypadły. Na koniec można ozdobić tubę przy pomocy taśm izolacyjnych i markerów.

CELE

- Przekazanie dzieciom wiedzy dotyczącej sztuk walki, w których najważniejszy jest rozwój osobisty – kształtowanie pewności siebie, samoobrona, redukcja poziomu stresu, poprawa kondycji, świadomości ciała (w przeciwieństwie do sportów walki, w których główny nacisk kładzie się na rywalizację sportową).
- Dowartościowanie takich aspektów jak współpraca, wymiana, gra.

NOTATKI