

Konspekt lekcji

Wada: Boczne skrzywienie kręgosłupa

Wiek: 7-10 lat

Temat: Nauka zabawy „Raz, dwa, trzy, baba jaga patrzy”

Zadanie: Autokorekcja i samokontrola postawy ciała, wzmacnianie mm posturalnych, rozwijanie kontaktu względem siebie

Miejsce ćwiczeń: Salka gimnastyczna

Czas: 45’

Sprzęt: szarfy, piłki, woreczki, laski gimnastyczne, ławeczki, drabinki, kocyki, szarfy

Płeć liczba: w zależności od grupy ćwiczebnej (klasy)

Tok lekcji	Cel ćwiczenia	Opis ćwiczenia i uwagi dotyczące wykonania ćwiczenia	Czas	Uwagi organizacyjno metodyczne
I cz.- wstępna 1.Czynności organizacyjne	Zbiórka	Powitanie, podanie celu zajęć i zasad obowiązujących na ćwiczeniach, omówienie cech prawidłowej postawy	2’	Strój sportowy Zdjąć biżuterię, zegarki itp.
2.Autokorek	Autokorekcja wady postawy	Autokorekcja – korekcja swojej postawy – zwrócenie uwagi na prawidłowe symetryczne ułożenie barków, łopatek, miednicy, NN wciągnięcie brzucha i napięcie pośladków.	2’	Ćwiczenia aktywizują do twórczej pracy w zespole
3.Zabawa ożywiająca	Zabawa ożywiająca	„Raz, dwa, trzy, baba jaga patrzy” – ... w gdy dziecko się obraca po słowach w tytule zabawy, reszta uczestników zabawy przyjmuje prawidłową postawę ciała, staje w bezruchu. Osoby u których postawa prawidłowa nie została zachowana wracają od początku.	2’	N określa gdzie nie została zachowana poprawność postawy ciała
4.Ćw. oddechowe	Wzmacnianie mm oddechowych – ćw oddechowe wolne	Pw stanie . w dłoniach nad głową trzymamy piórko, wateę. \Wykonujemy silne dmuchnięcie w piórko, tak aby szybowało jak najdłużej w powietrzu.	2’	Zachowanie postawy skorygowanej
II cz.- główna 1. Ćw. RR i NN	Wzmocnienie mm dwugłowy ramienia, rozciągnięcie mm piersiowych, wzmocnienie mm brzucha i dwugłowy uda	Pw NN ugięte, stopy oparte o podłogę. RR wyprostowane w bok, oparte o podłogę, w dłoniach ciężarki 1 kg. Pod plecami na wysokości szczytu kifozy piersiowej zrolowany kocyk. Przesuwamy wyprostowane ręce z ciężarkami po podłodze w stronę bioder, a następnie w stronę głowy z jednoczesnym uniesieniem jednej nogi w górę, bądź gdy nastąpi pogłębienie lordozy lędźwiowej przyciągamy kolana do klatki piersiowej.	2’	N poprawia błędy w ćw
2. Ćw. elongacyjne	Elongacja kręgosłupa, rozciągnięcie mm piersiowych	Pw. Leżenie przodem na kocyku. RR wyprostowane, dłonie trzymają pierwszy szczebel drabinki. Współćwiczący w siadzie klęcznym trzyma partnera za nogi w okolicy kostek. Współćwiczący ciągnie kolegę za nogi w swoją stronę	2’	Pary. Współćwiczący utrzymuje postawę poprawną.

3. Ćw RR i mm piersiowych	Wzmocnienie mm ściągających łopatki, Wzmocnienie mm prostownika grzbietu odcinaka piersiowego, mm karku, elongacja kręgosłupa	Leżenie przodem na kocyku na skośnie ustawionej ławeczce. NN wyprostowane i połączone. Głowa uniesiona, wyciągnięta przed siebie, wzrok skierowany w ławeczkę. RR wyprostowane, wyciągnięte w przód. Dłonie trzymają szczebel drabinki (szeroko) powyżej zaczepu ławeczki. Wykonujemy ślizg po ławeczce w górę i w dół przez ugięcia wyprosty rąk	2'	Klatka piersiowa przylega do kocyka.
4. Ćw mm grzbietu	Wzmacnianie mm prostownika grzbietu, wzmacnianie mm karku, elongacja kręgosłupa	Leżenie przodem naprzeciwko siebie dwóch współwiczających, NN wyprostowane i połączone. Głowa wyciągnięta w przód, uniesiona nad podłogą. Przed głową na podłodze leży piłka lekarska 1 kg. Dłonie trzymają piłkę pod brzuchem w okolicy pępka, zrolowany kocyk. Wykonujemy maksymalne wyprostowanie RR z wypchnięciem piłki w przód. Po wypchnięciu piłki do partnera RR pozostają wyciągnięte w przód nad podłogą.	2'	Klatka piersiowa przylega do podłogi Pary.
5. Ćw NN i pośladków	Wzmocnienie mm pośladkowych i kulszowo-goleniowych	Leżenie tyłem na kocyku. RR w pozycji skrzydełek. Dłonie trzymają brzegi kocyka. NN ugięte, stopy poza kocykiem oparte o podłogę. Wykonujemy ślizg po podłodze na kocyku poprzez odpychanie się stopami od podłogi do wyznaczonego miejsca, następnie wracamy do partnera, któremu przekazujemy kocyk.	2'	Pary – partner podpowiada ile zostało do pachoła np. 3 m
6. Ćw <u>Oddechowe</u>	Wzmacnianie mm oddechowych, rozciągnięcie mm piersiowych	Dwaj ćwiczący w pozycji średniej Klappa twarzami do siebie w odległości ok. 1 m Między nimi w równej odległości od każdego leży na podłodze piłeczka do tenisa stołowego. Wykonujemy równoczesne silne dmuchnięcie w piłeczkę, tak aby potoczyła się za linię rak partnera	2'	Trzymamy kl piersiową blisko podłogi
7. Ćw mm brzucha	Wzmocnienie mm brzucha sterując dołem, elongacja kręgosłupa	Zwis tyłem na drabince. Przed drabinką w odległości ok. 50 cm twarzą do drabinki kłęczą współwiczający RR w skrzydełkach. Wykonujemy przeniesienie wyprostowanych i połączonych NN nad partnerem	2'	Utrzymanie postawy prawidłowej przez współwiczających
8. Ćw <u>oddechowe</u>	Wzmacnianie mm oddechowych, zwiększanie ruchomości klatki piersiowej	Leżenie tyłem. NN ugięte, stopy oparte na podłodze. RR w pozycji skrzydełek leżą na podłodze. Współwiczający w siadzie kłęczym, z dłońmi opartymi na klatce piersiowej kolegi. Wykonujemy głęboki wdech nosem, a następne wydech ustami. Współwiczający uciskając klatkę piersiową partnera wspomaga wydech.	2'	Piłka Barki powinny przylegać do podłogi.

9. Ćw równowagi i antygravitacji	Kształtowanie nawyku postawy skorygowanej	Stanie tyłem do ściany w postawie skorygowanej. Wykonujemy powolne przejście do przysiadu, z kontrolą przylegania pleców do ściany i zachowaniem postawy skorygowanej.	2'	Partner sprawdza czy nie oderwano ciała od ściany
10. Ćw mm grzbietu	Rozciąganie mm prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i mm czworobocznych lędźwi, rozciąganie mm piersiowych	Dwaj ćwiczący w siadzie ugiętym, tyłem do siebie, w odległości ok. 50 cm. Jeden z ćwiczących trzyma w dłoniach piłkę. Wykonujemy równoczesne uniesienie wyprostowanych rąk z przekazaniem piłki nad głowę partnerowi.	2'	Ćwiczący nie pochylają T w tył
11. Ćw mm grzbietu	Elongacja kręgosłupa	Siad skrzyżny. RR wyprostowane wyciągnięte w górę. W dłoniach trzymana oburącz laska. Współćwiczący stoi za kolegą trzymając ręce wyciągnięte w przód i dłonie kilka centymetrów nad laską. Wykonujemy maksymalne wyciągnięcie rąk z laską w górę, z próbą położenia laski na dłoniach partnera.	2'	Współćwiczący utrzymuje postawę prawidłową.
12. Ćw <u>oddechowe</u> (oporowe)	Wzmacnianie mm oddechowych	Leżenie tyłem. NN ugięte, stopy oparte na podłodze. Partner trzyma jedną dłoń na klatce piersiowej, druga na brzuchu siedzi w siadzie skrzyżnym utrzymuje postawę prawidłową. Osoba leżąca wdech wykonuje nosem wydech ustami. Partner musi odczuć przy wdechu że RR na brzuchu unosi się a przy wydechu uciska brzuch wspomagając wydech.	2'	Dłoń na klatce jest nieruchoma
13. Ćw mm brzucha	Wzmacnianie mm brzucha, elongacja kręgosłupa, wzmacnianie mm wysklepiających stopy	Pw. Postawa zwieszona tyłem do drabinki. Nogi wyprostowane. Między nogami piłka. Druga osoba stoi ok 50 cm przed pierwszą postawa prawidłowa. Ruch – uniesienie wyprostowanych nóg z piłką i podanie jej partnerowi	2'	Głowa wyciągnięta w górę.
14. Ćw <u>oddechowe</u>	Wzmacnianie mm oddechowych, zwiększanie ruchomości klatki piersiowej – tor piersiowy	Pw. Leżenie tyłem. NN ugięte, stopy oparte na podłodze. RR wyprostowane leż na podłodze przy biodrach. Ruch – wdech nosem, z przeniesieniem wyprostowanych RR górą do położenia na podłodze przy głowie, a następnie wydech ustami, z jednoczesnym przeniesieniem RR do pozycji wyjściowej.	2'	Zachowanie postawy prawidłowej
15. Zwis	Elongacja kręgosłupa,	Pw. Zwis na podudziach na drążku. Nauczyciel zapewnia bezpieczeństwo ćwiczącego. Wykonujemy uniesienie	2'	

	wzmacnianie mm brzucha	głowy i przyciągnięcie brody do klatki piersiowej		
16. Ćw mm NN i pośladków	Rozciąganie mm biodrowo- lędźwiowego i prostego uda nogi postawnej	Pw. Stanie tyłem do drabinki. Jedna noga ugięta, kolano przyciągnięte do klatki piersiowej. Współwiczający stoi twarzą do partnera opierając ręce na kolanie nogi ugiętej partnera. Współwiczający spycha rękoma kolano partnera do klatki piersiowej.	2'	Obaj ćwiczący zachowują poprawną postawę ciała
Uspokojenie organizmu	Uspokojenie układu nerwowych, oddechowych i krwionośnych	Zabawa uspakajająca „Amse Adamse” – siad skrzyżny w kole, trzymamy dłoń LR pod dłonią sąsiada siedzącego po lewej stronie i dłoń PR na dłoni sąsiada po prawej stronie. Dłonie możemy opierać na kolanach. W rytm śpiewanej piosenki kłaśnicie w dłoń idzie po kolei według wskazówek zegara kiedy piosenka ucichnie ostatni osoba odchodzi itd.	3-5'	
III Część końcowa ćwiczenia oddechowe - rozluźniające Zabawa uspokajająca Zakończenie zajęć	Wzmacnianiem mm oddechowych, rozciąganie mm piersiowych Tor oddychania piersiowy Uspokojenie organizmu Autokorekcja	Pw. pozycja średnia Klappa, tj. klęk podarty następnie ugięcie RR w stawach łokciowych z wdechem nabraniem powietrza w płuca, przejście do klęku podpartego z wydechem Minutka – RR ułożone w skrzydełka, NN wyprostowane, pod okolicą lędźwiową kręgosłupa kocyk Zbiórka, pochwała dzieci, pożegnanie grupy.	6x 1min	W czasie ćwiczenia powinna być zachowana postawa skorygowana

- 0) 719
- 1) 9
- 2) 623
- 3) 228
- 4) 654 pary
- 5) 539
- 6) 718
- 7) 510
- 8) 690
- 9)
- 10) 115
- 11) 643
- 12) 741
- 13) 464
- 14)
- 15) 489
- 16) 292