

Konspekt lekcji

Wada: Płaskostopie

Temat: Poznanie gry „Do trzech podań”

Zadanie główne: Ćwiczenia wzmacniające mm długie stopy w odciążeniu

Wiek: 10 lat

Miejsce ćwiczeń: Salka korekcyjna

Czas: 45’

Sprzęt: drabinka, ławeczki, piłki, kocyki, jeź

Tok	Cel ćwiczenia	Opis ćwiczenia	Doz	Uwagi org- metodyczne
I część wstępna 1. czynności organizacyjne	Powitanie Sprawdzenie obecności Sprawdzenie ćwiczenia zadanego w domu	Pw; stanie w postawie naturalnej Pw stanie przodem i bokiem do luster – w postawie naturalnej	2min	Zwrócenie uwagi na prawidłową postawę Wybrane dzieci opisują i demonstrują jak wykonały ćw z domu
2. zabawa ożywiająca	Wyrabianie nawyku postawy prawidłowej	1. „Lwina” – na całej szerokości sali goniący stara się chwycić pozostałych uczestników zabawy. Po dotknięciu przez goniącego jednego z uczestników zabawy dołącza on do goniącego – razem trzymając się za ręce gonią resztę uczestników zabawy.	2min	Zabawa przeprowadzona na całej dł sali 2-3 krotnie.
3. Autokorekcja	Nauka prawidłowej postawy	1. Dzieci mają za zadanie opisać prawidłową postawę, N pokazuje w jaki sposób można dochodzić do niej. 2. Dzieci same próbują prawidłowo stać, chodzić	4x	Korekcja przed lustrem
4. Ćwiczenie oddechowe	Nauka prawidłowej czynności oddychania	Pw Stanie. Marsz po sali z wykonywaniem: wdechu nosem w czasie czterech kroków i przeniesienie wyprostowanych RR w górę w skos, wydech ustami w czasie sześciu kroków i opuszczenia RR.	3x	W czasie marszu powinna być zachowana postawa skorygowana
II. Część główna				
1. Ćw RR i NN	Rozciąganie mm trójkłowych łydek rozciąganie mm piersiowych	Pw Stanie przodem do drabinki, opad całym ciałem w przód, dłonie trzymają szczebel drabinki. Wykonujemy pogłębianie opadu ciała w przód z ugięciem rąk, bez odrywania pięt od podłogi	5x	T, NN, głowa tworzą linię prostą – ciało napięte
2. Ćw NN i brzucha	Wzmacnianie mm wysklepienia stopy, wzmacnianie mm brzucha	Pw Siad ugięty. Dłonie oparte na podłodze z tyłu. Przed stopami na podłodze leży woreczek. Wykonujemy chwyt woreczka palcami jednej stopy i wyrzut w górę.	6x	NN proste w kolanach, palce obciągnięte.
3. Ćw NN i T w odciążeniu	Wzmocnienie mm wysklepiających stopy, mm	Pw Siad przodem do drabinki. Palce stóp zaczepione o 2-3 szczebel drabinki. Dłonie oparte na podłodze z tyłu. Wykonujemy uniesienie bioder do podporu tyłem,	6x	T, NN, głowa tworzą linię prostą – ciało napięte, drabinki

	prostownika grzbietu, ściągających łopatki, mm pośladków	przesuwanie się w prawo i lewo.		dotykają tylko palce stóp nie śródstopie
4. Ćw RR i brzucha	Wzmocnienie mm RR, obręczy barkowej, mm brzucha sterując dołem, elongacja kręgosłupa	Pw Leżenie tyłem na skośnie ustawionej ławeczce, zaczeponiej o 6-8 szczebel drabinki. RR wyprostowane, dłonie trzymają szczeble drabinki. Zadaniem ćwiczącego jest uniesienie NN do klatki piersiowej	6x	Intensywność ćwiczenia można regulować kątem nachylenia ławeczki.
5. Ćw NN, pośladków i stóp	Wzmocnienie mm NN i pośladków	Pw Stanie bokiem do drabinek RL na wysokości barku wznos NP. zgiętej w stawie kolanowym do kl piersiowej następnie odwiedzenie NP do tyłu	6x	NL wyprostowana w kolanie – zmiana NN
6. Ćwiczenie chwytne stóp	Wzmacnianie mm wysklepiających stopy,	Pw Stanie na podłodze w odległości 2-3 m od siebie leżą na podłodze dwie obręcze. W jednej z nich umieszczone woreczki. Wykonujemy chwyt woreczka palcami stóp, przeniesienie ich z jednej obręczy na drugą	6x	Hula-hop, L i P stopa
7. Ćw mm brzucha i stóp w supinacji	Wzmacnianie mm wysklepiających stopy, wzmacnianie mm brzucha	Pw Siad ugięty stopy obejmują piłkę RR oparte na podłodze z tyłu Wyrzut piłki stopami w górę do partnera	6x	Pary – ustawienie naprzeciw siebie, piłka na parę
8. Ćw mm grzbietu i pośladków	Wzmacnianie mm wysklepiających stopy, mm prostownika grzbietu, mm ściągających łopatki i mm pośladkowych	Pw Podpór tyłem z NN ugiętymi. –Wspięcie na palcach	6x	Biodra powinny być uniesione do linii łączącej barki i kolana\
9. Ćw równoważne z nauką prawidłowego chodu	Wzmacnianie mm wysklepiających stopy	Pw Stanie. Na podłodze leży mata „ Jeż” – marsz po macie	8x	RR wzdłuż T Głowa wysunięta w przód kl piersiowa do przodu.
10. Ćw chwytne stóp	Wzmacnianie mm wysklepiających stopy	Pw Stanie na ławeczce. Palce stóp zawinięte obejmują krawędź ławeczki. Zadaniem ćwiczącego jest przesuwanie się wzdłuż ławeczki z przyciskaniem pleców do jej krawędzi.	6x	
11. Pozycja zwieszona	Wzmacnianie mm wysklepiających stopy, mm brzucha, elongacja kręgosłupa, rozciągnięcie mm piersiowych	Pw Stanie tyłem do drabinki. RR wyciągnięte w górę trzymają szczebel dosiężny. Palce stóp trzymają woreczek. Przed drabinką w odległości ok. 40 cm stoi ławeczka. Zadaniem ćwiczącego jest uniesienie NN i przeniesienie woreczka na ławeczkę.	6x	
12. Ćw mm	Wzmacniające mm	Pw Siad prosty. NN w rozkroku. Dłonie oparte na	5xL	

stóp	wysklepiające stopy	podłódze z tyłu. Zadaniem ćwiczącego jest obszerne krążenia stóp	5xP	
13. Gry	Nauka nowej gry	„Do trzech podań” – zadaniem ćwiczących jest zdobycie pkt. Przyznaje się je za prawidłowe trzy jednocześnie podania do zawodników z swojej drużyny. Piłka może być trzymana na powierzchniowej lub grzbietowej cz stopy. Druga NN może pomagać w zdobyciu i przechwyceniu piłki.	3min	Dwie drużyny
III Część końcowa				
<u>Ćw oddechowe</u>	Wzmacnianiem mm oddechowych, elongacja kręgosłupa	Pw Siad klęczny. Wdech nosem, z uniesieniem RR w górę a następnie wydech ustami z przejściem do pozycji niskiej Klappa i maksymalnym wyciągnięciem RR w przód	6x	W czasie ćwiczenia powinna być zachowana postawa skorygowana
Zabawa uspokajająca	Uspokojenie organizmu	Minutka – RR ułożone w skrzydełka, NN wyprostowane, pod okolicą lędźwiową kręgosłupa kocyk	1min	
Zakończenie zajęć	Autokorekcja	Zbiórka, pochwała dzieci, pożegnanie grupy.		

1 759
2 787
3.851
4 –
5 –
6. 866

Ćwiczenia domowe:

1. Pozycja wyjściowa siedząca - przed dzieckiem garść kasztanów, kangurki (piłeczki), guziki lub inne drobne przybory. Palcami prawej i lewej stopy układamy: dziewczynki - kwiatka, chłopcy - samochód.
2. Pozycja wyjściowa - postawa stojąca - ruchami gąsienicy (pełzając) przemieszczamy się do przodu.
3. Pozycja wyjściowa – postawa stojąca - rolowanie kocyka lub ręcznika palcami stóp.
4. Marsz w wysokim wspięciu na palcach.
5. Pozycja wyjściowa siedząca, stopy trzymają stroną podeszwy piłkę – podrzucanie piłki stopami do rąk.
6. Siad na krzeselku – przed dzieckiem na podłódze kartka z bloku, między 1 i 2 palcem stopy ołówek (trzymany dość mocno) – rysowanie prawą nogą imienia, lewą nazwiska.
7. Siad na krzeselku, zakładanie skarpetki palcami prawej stopy na lewą nogę i odwrotnie (skarpetka musi być dość luźna).
8. Zabawa w „dźwig” - stajemy na jednej nodze, palcami drugiej nogi podnosimy woreczek (towar) w górę przekładając go na inne miejsce (statek).
9. Leżenie tyłem (na plecach) - w palcach stóp woreczki – wykonujemy rowerek, starając się nie wypuścić woreczków. „Jedziemy na wycieczkę w góry”.
10. Postawa stojąca na gazecie –stojąc na prawej stopie zapobiegamy przesuwaniu się gazety, lewa stopa ruchem chwytym rozrywa gazetę na drobne kawałeczki