

Konspekt lekcji

Wada: Boczne skrzywienie kręgosłupa

Wiek: 10 lat

Temat: Nauka zabawy „Berek na czworakach”

Zadanie: Ćwiczenia rozciągające mm grzbietu odcinka piersiowego i lędźwiowego

Miejsce ćwiczeń: Salka gimnastyczna

Czas: 45’

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

Płeć liczba: Grupa koedukacyjna

- 1) jednołukowe
- 2) dwułukowe
- 3) jednołukowe w odcinku piersiowym
- 4) jednołukowe w odcinku lędźwiowym

Tok lekcji	Cel ćwiczenia	Opis ćwiczenia i uwagi dotyczące wykonania ćwiczenia	Czas	Uwagi organizacyjno metodyczne
I cz.- wstępna	Zbiórka	Podanie tematu zajęć, przypomnienie zadań poleconych do wykonania w domu. Krótkie omówienie lekcji.	2’	Strój sportowy Zdjąć biżuterię, zegarki itp. W leżeniu odciążeniu, przy ścianie przed lustrem kontrola wzrokowa. Bieg na czworakach, 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’	
3.Zabawa ożywiająca	Zabawa ożywiająca	„OGONKI” – ćwiczący posiadają szarfy za spodenkami, N wyznacza trener zabawy, na sygnał każdy stara się zdobyć jak największą liczbę „ogonków” sposób poruszania ustala nauczyciel	2’	
4.Ćw. oddechowe	Ćw. oddechowe	Pw. Leżenie tyłem ręce wzdłuż T ruch: ręce w górę w z wdechem, opuść ręce do p.w. z wydechem. NN zgięte w stawach kolanowych 1) ręka po stronie wypukłej w skrzydełku druga wyprostowana w odwiedzioną w bok NN skierowane do wypukłości w bok 2) ręka po stronie wypukłej w skrzydełku druga wyprostowana w odwiedzioną w bok noga po stronie wypukłej zgięta w kolanie i odwiedzioną w bok, druga wyprostowana i skierowana w stronę wypukłości 3) ręka po stronie wypukłej w skrzydełku druga wyprostowana w odwiedzioną w bok 4) jedna noga po stronie wypukłej zgięta w kolanie i odwiedzioną w bok	2’	Obrazek

II cz.- główna 1. Ćw. RR i NN	Wzmocnienie mm RR, mm pośladkowych i kulszowo goleniowych NN uniesionej rozciąganie mm biodrowych	Pw. Przysiad podparty na przedramionach Współwiczający klęczy, opierając dłonie na łydce uniesionej nogi kolegi Ruch – współwiczający spycha nogę kolegi w dół, drugi ćwiczący oporuje. 1) RR po stronie wypukłej odwiedźiona w bok druga lekko w przodzie bokiem. Noga po stronie wypukłości uniesiona odwiedźiona w bok 2) RR po stronie wypukłej odwiedźiona w bok druga lekko w przodzie bokiem w stronę wypukłości noga po stronie wypukłej zgięta w kolanie i odwiedźiona w bok, druga wyprostowana i skierowana w stronę wypukłości 3) RR po stronie wypukłej odwiedźiona w bok druga lekko w przodzie bokiem w stronę wypukłości. 4) noga po stronie wypukłej zgięta w kolanie i odwiedziona w bok	2'	Obrazek
2. Ćw. elongacyjne	Elongacja kręgosłupa w osi pionowej, rozciąganie mm piersiowych	Pw. Siad skrzyżny RR wyprostowane wyciągnięte w górze. Współwiczający stoi za kolegą trzyma RR wyciągnięte w przód i dłonie kilka centymetrów nad dłoni kolegi. Maksymalne wyciągnięcie RR w górę z dotknięciem palcami do dłoni współwiczającego 1) ręka po stronie wypukłej zgięta w stawie łokciowym druga prosta NN odwiedźione w stronę wypukłości bokiem 2) ręka po stronie wypukłej zgięta w stawie łokciowym druga prosta noga po stronie wypukłej uniesiona i odwiedźiona w bok, druga wyprostowana i skierowana w stronę wypukłości 3) ręka po stronie wypukłej zgięta w stawie łokciowym obniżona o jeden szczebel druga prosta 4) NN po stronie wypukłości uniesiona i odwiedźiona w bok druga noga opuszczona w dół	2'	
3. Ćw RR i mm piersiowych	Rozciąganie mm piersiowych,	Pw. Stanie przodem do drabinki w odległości 0,5 m. od niej. Ręce w pozycji skrzydełek. Opad całym ciałem o wyprostowanym T w stronę drabinki, z chwytem dłońmi szczebla na wysokości barków i dotknięciem klatką piersiową do drabinki 1) RR po stronie wypukłości w skrzydełku odwiedziona w bok druga RR uniesiona wyżej z mniejszym zgięciem w stawie łokciowym noga po stronie wypukłej odwiedźiona w bok, druga prosta 2) RR po stronie wypukłości w skrzydełku odwiedziona w bok druga RR uniesiona wyżej z mniejszym zgięciem w stawie łokciowym noga po stronie wypukłej zgięta w stawie kolanowym uniesiona i odwiedźiona w bok druga prosta na podłodze 3) RR po stronie wypukłości w skrzydełku odwiedziona w bok druga RR uniesiona wyżej z mniejszym zgięciem w stawie łokciowym 4) noga po stronie wypukłej zgięta w stawie kolanowym uniesiona i odwiedźiona w bok druga prosta na podłodze	2'	Obrazek
4. Ćw mm grzbietu	Rozciąganie mm grzbietu strony wklęsłej	Pw. Niska Klappa, RR w przód nie odrywają się od podłoża, siad na NN, następnie jedną N powoli cofamy jak najdalej do tyłu. N powinna znajdować się w jednej linii z zgiętą. Powrót do pozycji wyjściowej 1) RR po stronie wypukłości w skrzydełku odwiedziona w bok druga RR uniesiona wyciągnięta	2'	

5.Ćw NN i pośladków	Wzmocnienie mm pośladkowych i prostownika grzbietu, mm ściągających łopatki RR i obręczy barkowej	w przód noga po stronie wypukłej zgięta w kolanie , odwiedzona w bok 2) RR po stronie wypukłości w skrzydełku odwiedzona w bok druga RR uniesiona wyciągnięta w przód siadamy na nodze po stronie wypukłej zgiętej w kolanie i odwiedzona w bok druga noga wykonuje ruch cofający w tył 3) RR po stronie wypukłości w skrzydełku odwiedzona w bok druga RR uniesiona wyciągnięta w przód 4) siadamy na nodze po stronie wypukłej zgiętej w kolanie i odwiedzona w bok Pw Podpór tyłem z nogami ugiętymi. Współwiczający klęczy obok kolegi, opierając dłonie na biodrach partnera. Współwiczający naciska na biodra partnera, spychając je w dół. Ćwiczący oporuje. 1) R odwiedzone w bok w stronie wypukłości nogi skierowane w bok w stronę wypukłości złączone razem. 2) R odwiedzone w bok w stronie wypukłości nogi skierowane w bok w stronę wypukłości złączone razem noga po stronie wypukłej zgięta w kolanie i odwiedzona w bok 3) R odwiedzone w bok w stronie wypukłości nogi skierowane w bok w stronę wypukłości złączone razem 4) noga po stronie wypukłej zgięta w kolanie i odwiedzona w bok	2'
6. Ćw Oddechowe	Wzmacnianie mm oddechowych, rozciąganie mm piersiowych Kształtowanie mieszanego toru oddechowego	Pw. 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. Ruch – równoczesne silne dmuchnięcie w piłeczkę, tak aby potoczyła się za linię rąk partnera. 1) R po stronie wypukłości w skrzydełku odwiedzona w bok druga R uniesiona wyciągnięta w przód nogi zgięte w kolanie odwiedzone w bok w stronę wypukłości 2) R po stronie wypukłości w skrzydełku odwiedzona w bok druga RR uniesiona wyciągnięta w przód 3) R po stronie wypukłości w skrzydełku odwiedzona w bok druga RR uniesiona wyciągnięta w przód 4) Jedna NN zgięta w kolanie o stronie wypukłej druga w wyprostowanej w tył lekko odwiedzona w bok	2'
7. Ćw mm grzbietu	Rozciąganie mm prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i mm czworobocznych lędźwi, rozciąganie mm piersiowych	Pw. Leżenie przewrotne. RR w pozycji skrzydełek leżą na podłodze, wytrzymać i rozluźnić mm grzbietu 1) R po stronie wypukłości w skrzydełku odwiedzona w bok druga R uniesiona wyciągnięta w przód nogi wyprostowane ułożone po stronie wypukłej obok głowy 2) R po stronie wypukłości w skrzydełku odwiedzona w bok druga R uniesiona wyciągnięta w przód NN wyprostowane ułożone po stronie wypukłości obok głowy 3) R po stronie wypukłości w skrzydełku odwiedzona w bok druga RR uniesiona wyciągnięta w przód 4) NN wyprostowane ułożone po stronie wypukłości obok głowy	2'
8.Ćw mm	Wzmacnianie mm	Pw Klęk podparty RR oparte na przedramionach NN	

grzbietu - asymetryczne	prostownika grzbietu, wzmacnianie mm pośladkowych	złączone obunóż, wznos jednej nogi zgiętej w stawie kolanowym do pozycji w której pięta była wysoko uniesiona w górze - wytrzymać 15 s. 1) R po stronie wypukłości odwiedźiona w bok druga R wyciągnięta lekko do przodu noga po stronie wypukłej zgięta w kolanie, druga prosta odwiedźiona w stronę wypukłości 2) R po stronie wypukłości odwiedźiona w bok druga R wyciągnięta lekko do przodu wznos nogi zgiętej w kolanie lekko odwiedźionej po stronie wypukłej druga noga prosta skierowana do wypukłości w bok 3) R po stronie wypukłości odwiedźiona w bok druga R wyciągnięta lekko do przodu 4) wznos nogi zgiętej w kolanie lekko odwiedźionej po stronie wypukłej druga noga prosta skierowana do wypukłości w bok	2'	
9. Ćw mm brzucha	Wzmocnienie mm brzucha sterując dołem	Pw. Leżenie tyłem. NN wyprostowane i złączone, oparte stopami o drabinkę tworzą z podłogą kąt 45 stopni. Ręce w pozycji skrzydełek leżą na podłodze. Uniesienie wyprostowanych i złączonych NN do pionu 1) R po stronie wypukłości w skrzydełku odwiedźiona w bok druga R uniesiona wyciągnięta w przód noga po stronie wypukłej zgięta w kolanie, druga prosta odwiedźiona stroną wypukłości 2) R po stronie wypukłości w skrzydełku odwiedźiona w bok druga NN odwiedzone w bok po stronie wypukłości kręgosłupa 3) R po stronie wypukłości w skrzydełku odwiedźiona w bok druga R uniesiona wyciągnięta w przód 4) NN odwiedzone w bok po stronie wypukłości kręgosłupa	2'	
10. Ćw oddechowe	Wzmacnianie mm oddechowych, mm ściąających łopatki, mm prostownika grzbietu Kształtowanie piersiowego toru oddechowego	Pw. Siad kłęczny na kocyku. Ręce w pozycji skrzydełek. Przed kocykiem na podłodze leży piłeczka do tenisa stołowego. Ślizg na kocyku z dmuchaniem w piłeczkę przed sobą 1) R po stronie wypukłości odwiedźiona w bok druga R uniesiona wyciągnięta w przód noga po stronie wypukłości odwiedźiona w bok druga również 2) R po stronie wypukłości odwiedźiona w bok druga R uniesiona wyciągnięta w przód noga zgięta i odwiedźiona w kolanie po stronie wypukłej druga w wyprostowanej w tył lekko odwiedźiona w bok 3) R po stronie wypukłości odwiedźiona w bok druga R uniesiona wyciągnięta w przód 4) Jedna noga zgięta i odwiedźiona w kolanie po stronie wypukłej druga w wyprostowanej w tył lekko odwiedźiona w bok	2'	
11. Ćw równowagi i antygrawitacji	Kształtowanie nawyku postawy skorygowanej	Pw. Stanie w postawie skorygowanej przed ławeczką. Na głowie ćwiczącego znajduje się woreczek. Ruch – przejście po ławeczce wzdłuż, z zachowaniem postawy skorygowanej 1) R po stronie wypukłości w skrzydełku odwiedźiona w bok druga R uniesiona wyciągnięta w górę noga po stronie wklęsłej obniżona w biodrze i kolanie tak by stopa była pod krawędzią ławki 2) R po stronie wypukłości w skrzydełku odwiedźiona w bok druga R uniesiona wyciągnięta w górę N ugięta uniesiona lekko do góry po stronie	2'	

12.Ćw mm grzbietu	Rozciąganie mm prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego,	wypukłości z odwiedzeniem w bok 3) R po stronie wypukłości w skrzydełku odwiedziona w bok druga R uniesiona wyciągnięta w górę 4) N ugięta uniesiona lekko do góry po stronie wypukłości z odwiedzeniem w bok Pw Klęk podparty. Przejście do pozycji niskiej Klappa bez odrywania dłoni od podłogi 1) R po stronie wypukłości w skrzydełku odwiedziona w bok druga R uniesiona wyciągnięta w przód, noga po stronie wypukłej zgięta w kolanie, druga prosta odwiedziona stroną wypukłości 2) R po stronie wypukłości w skrzydełku odwiedziona w bok druga R uniesiona wyciągnięta w przód Jedna noga zgięta w kolanie o stronie wypukłej druga w wyprostowana w tył lekko odwiedziona w bok 3) R po stronie wypukłości w skrzydełku odwiedziona w bok druga RR uniesiona wyciągnięta w przód 4) Jedna noga zgięta w kolanie o stronie wypukłej druga w wyprostowana w tył lekko odwiedziona w bok	2'
13.Ćw mm grzbietu - asymetryczne	Wzmacnianie mm prostownika grzbietu, rozciąganie mm zginaczy biodra	Pw. Leżenie przodem, dłonie pod brodą, wznos jednej nogi zgiętej w kolanie, wypchnięcie pięty jak najwyżej, wytrzymać 15 s Kociek pod brzuchem 1) R po stronie wypukłości w skrzydełku odwiedziona w bok druga R pod brodą noga po stronie wypukłej zgięta w kolanie odwiedziona w bok, druga noga prosta odwiedziona w stronę wypukłości 2) R po stronie wypukłości w skrzydełku odwiedziona w bok druga R pod brodą noga po stronie wypukłej zgięta w kolanie i lekko odwiedziona w bok druga w wyprostowana w tył lekko odwiedziona w stronę wypukłości 3) R po stronie wypukłości w skrzydełku odwiedziona w bok druga R pod brodą 4) Jedna N zgięta w kolanie o stronie wypukłej druga w wyprostowana w tył lekko odwiedziona w bok	2'
14. Ćw oddechowe (oporowe)	Wzmacnianie mm oddechowych Kształtowanie piersiowego toru oddechowego	Pw. Leżenie tyłem nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. RR w pozycji skrzydełek leżą na podłodze. Na klatce piersiowej leży woreczek z piaskiem. Wdech nosem, z uwypukleniem klatki piersiowej- woreczek unosi się, a następnie wydech ustami – klatka piersiowa z woreczkiem opada 1) R po stronie wypukłości w skrzydełku odwiedziona w bok druga R uniesiona wyciągnięta górą noga po stronie wypukłej zgięta w kolanie, druga prosta odwiedziona stroną wypukłości 2) R po stronie wypukłości umieszczona na szczęklu niższym odwiedziona w bok druga R uniesiona wyciągnięta w górą noga po stronie wypukłej zgięta w kolanie i lekko odwiedziona w bok druga w wyprostowana w tył lekko odwiedziona w stronę wypukłości 3) R po stronie wypukłości w skrzydełku odwiedziona w bok druga RR uniesiona wyciągnięta górą 4) Jedna N zgięta w kolanie o stronie wypukłej druga w wyprostowana w tył lekko odwiedziona w bok	2'
15. Ćw mm	Wzmacnianie mm	Pw. Siad prosty tyłem do drabinki. Biodra przy	

brzucha	brzucha strowane dołem, rozciągnięcie mm piersiowych	drabince. RR w pozycji skrzydełek trzymają szczebel drabinki na wysokości głowy. Za plecami, na wysokości łopatek, umieszczona piłka. Druga piłka leży na podłodze przy stopach. Przenoszenie wyprostowanych i złączonych NN nad piłką 1) R po stronie wypukłości w skrzydełku odwiedzona w bok druga R uniesiona wyciągnięta w górę noga po stronie wypukłej zgięta w kolanie, druga prosta odwiedziona stroną wypukłości 2) R po stronie wypukłości umieszczona na szczeblu niższym odwiedzona w bok druga R uniesiona wyciągnięta w górę pod pośladkiem nogi po stronie wypukłości umieszczamy poduszeczkę 3) R po stronie wypukłości w skrzydełku odwiedzona w bok druga R uniesiona wyciągnięta w górę 4) Pod pośladkiem po stronie wypukłości umieszczamy poduszeczkę	2'
16. Ćw oddechowe	Wzmacnianie mm oddechowych, zwiększanie ruchomości klatki piersiowej Kształtowanie przeponowego toru oddechowego	Pw. Leżenie tyłem RR wyprostowane leżą na podłodze przy biodrach. Ruch - wdech nosem, z przeniesieniem wyprostowanych RR górą do położenia na podłodze, a następnie wydech ustami, z jednoczesnym przeniesieniem RR do pozycji wyjściowej. 1) R po stronie wypukłości w skrzydełku odwiedzona w bok druga R uniesiona wyciągnięta w górę noga po stronie wypukłej zgięta w kolanie, druga prosta odwiedziona w stronę wypukłości 2) R po stronie wypukłości umieszczona na szczeblu niższym odwiedzona w bok druga R uniesiona wyciągnięta w górę noga zgięta w kolanie o stronie wypukłej druga w wyprostowana w tył lekko odwiedziona w bok 3) R po stronie wypukłości w skrzydełku odwiedzona w bok druga RR uniesiona wyciągnięta w górę 4) Jedna N zgięta w kolanie o stronie wypukłej druga w wyprostowana w tył lekko odwiedzona w bok	2'
17. Zwis czynny	Elongacja czynna kręgosłupa, wzmacnianie mm karku, prostownika grzbietu	Pw. Zwis przodem na drabince. RR wyprostowane Współwiczający stoi za partnerem trzymając dłonie na jego głowie. Współwiczający naciska głowę kolegi spychając ją w kierunku w górę w przód. Ćwiczący oporuje. 1) R po stronie wypukłości umieszczona na szczeblu niższym odwiedzona w bok druga RR uniesiona wyciągnięta w górę nogi odwiedzone w stronę wypukłości 2) R po stronie wypukłości umieszczona na szczeblu niższym odwiedzona w bok druga R uniesiona wyciągnięta w górę noga zgięta i odwiedzona w kolanie po stronie wypukłej druga w wyprostowana w tył lekko odwiedzona w bok 3) R po stronie wypukłości umieszczona na szczeblu niższym odwiedzona w bok druga R uniesiona wyciągnięta w górę 4) noga zgięta i odwiedzona w kolanie po stronie wypukłej druga w wyprostowana w tył lekko odwiedziona w bok	2'
18. Ćw mm NN i pośladków	Wzmacnianie mm pośladkowych i kulszowo goleniowych	Pw Leżenie przodem. NN zgięte w stawach kolanowych pod kątem 90 stopni, złączone. Dłonie pod brodą. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk. Uniesienie obu ud nisko nad	2'

		podłogę. 1) R po stronie wypukłości w skrzydełku odwiedzona w bok druga R uniesiona wyciągnięta w górę noga po stronie wypukłej zgięta w kolanie, druga prosta odwiedzona w stronę wypukłości 2) R po stronie wypukłości w skrzydełku odwiedzona w bok druga R uniesiona wyciągnięta w górę noga zgięta w kolanie o stronie wypukłej druga w wyprostowana w tył lekko odwiedzona w bok 3) R po stronie wypukłości w skrzydełku odwiedzona w bok druga RR uniesiona wyciągnięta w górę 4) Jedna N zgięta w kolanie o stronie wypukłej druga w wyprostowana w tył lekko odwiedzona w bok		
III część końcowa				
Ćw oddechowe	Kształtowanie przeponowego toru oddechowego	Pw Siad skrzyżny RR w skrzydełka, wdech nosem z uwypukleniem klatki piersiowej wydech ustami z wymówieniem literki „s” 1) Pod stroną wypukłą kocyk podwyższający biodro. R po stronie wypukłej w skrzydełku druga wyciągnięta w górę. 2) R po stronie wypukłości w skrzydełku odwiedzona w bok druga R uniesiona wyciągnięta w górę NN zgięta w kolanie o stronie wypukłej druga w wyprostowana w tył lekko odwiedzona w bok 3) R po stronie wypukłości w skrzydełku odwiedzona w bok druga RR uniesiona wyciągnięta w górę 4) N zgięta w kolanie o stronie wypukłej druga w wyprostowana w tył lekko odwiedzona w bok	2’	
Zabawa uspokajająca	Uspokojenie organizmu	Minutka – RR ułożone w skrzydełka, NN wyprostowane, pod okolicą lędźwiową kręgosłupa kocyk	1’	
Zakończenie zajęć	Autokorekcja	Zbiórka, pochwała dzieci, pożegnanie grupy.	1’	