

Konspekt

Wada: Płaskostopie

Temat: Nauka zabawy „toczenie piłki po ścianie” „zdobądź szarfę”

Zadanie: Ćwiczenie równoważne i korygujące prawidłowe ustawienie stopy

Miejsce ćwiczeń: Salka gimnastyczna

Czas: 45’

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

Tok	Cel ćwiczenia	Opis ćwiczenia	Doz	Uwagi org- metodyczne
I część wstępna 1. czynności organizacyjne 2. zab. ożyw.	Wzm. mm. wysklepiających stopy, wzmocnienie mm brzucha.	1.Zbiórka, powitanie - sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć, podanie tematu, 2. „Zdobądź szarfę” – N – rozstawia uczniów, oraz rozrzuca szarfy, których jest mniej o około 1-3 w stosunku do dzieci. Dzieci dowolnie biegają na czworakach, na sygnał siadają i chwytają palcami od stóp szarfę, która podnoszą nad podłogę. Kiedy szarfa upadnie może ją zebrać dziecko któremu zabrakło szarfy.	2-3x	Zabawa trwa do momentu aż przez 10s nikomu nie spadnie szarfa
3. Forekcja Antykorekcja	Prawidłowe ust. stopy; pobudzenie receptorów wzrok.	3. Pw. Postawa, ruch : marsz w przód z kontrolą w z boku i z przodu.	30s	
II. Część gł. 1 Ćw. ze: NN	Wzm. mm. Zr. NN i nm wysklep. stopy	1. Pw. Leżenie przodem, NN ugięte, PR w bok ruch: zgięcie grzbietowe i podeszwowe stóp z równoczesnym zaciskiem: rozluźnienie pięści.	15	
2 Ćw. NN; brzucha	Wzm. mm. nysk. Stopy, odciążenie kręgosłupa od ucisku osiowego. Wzm brzucha	2.” Toczenie piłki po ścianie” dzieci leżą przy ścianie na plecach z NN ugiętymi i stopami opartymi o ścianę. Między ścianą a stopami znajduje się piłka. Na sygnał dzieci toczą piłkę stopami po ścianie w górę i w dół. Piłka nie powinna upaść na podłogę.	2mn	N przygotowanie piłki, każdy posiada 1- ną. Wygrywa uczeń który będzie miał mniej błędów.
3. Ćw. NN :T w odciążeniu	Wzm. mm NN	3. Pw. Siad prosty woreczek między stopami, ruch: podciągnięcie NN, przełożenie woreczka do RR i wyprost NN, skłon T w przód, ułożenie woreczka między stopy.	8x	
4. Ćw. równ.	Utrzymanie równowagi	4. Pw. Jednonóż , ruch: układanie woreczka na kolanie nogi wyniesionej i zgiete z wytrzymaniem tej pozycji przez kilka sekund	2x2	RR w bok pamiętamy o zmianie
5. Ćw Stopę	Wzm. mm wysk. Stopę	5. „Rzuty do obręczy” pierwsze osoby chwytają woreczek palcami prawej stopy i starają się trafić do obręczy i po oddanym rzucie idą na koniec rzędu. Za drugim razem robią to samo lewą stopą. Wygrywa zespół który wrzuci więcej woreczków do obręczy.	4 min	Podział na 2 zespoły (2 obręcze)
6. Ćw. mm i supmocja stóp	Wzm. mm wysklepiających stopy i wzm ..nm.	6. „Toczenie piłki stopami” uczniowie siedzą na podłożu twarzami do nauczyciela. NN ugięte w kolanach w rozk. I uniesione nad podłogę. Przed każdym leży piłka. Na sygnał N dzieci odpychają piłkę stopami i toczą ją raz w prawo, raz w lewo .	1,30’	jedna piłka, której nie można dotykać rękami, piłka toczy się podeszwowej stronie stopy
7. Ćw. rów.	Kształtowanie równowagi i chwytności stóp	7. PW. Postawa przed laskami, RR w bok, ruch: „chód gąsienicy” po laskach, stopa ze stopą o lasce	2’	pobranie lasek

8. Ćw. grzb. I pośladków	wzm. mm grzb. I pośladków.	8. Pw leżenie przodem, RR ugięte w łokciach, NN złożone, ruch: lekki skłon T w tył, naśladowanie ruchów pływania „żabką”	10x	RR w bok
9 Ćw. zw chwytny	utrzymanie równowagi wyrobień praw postawy	9. PW. Stanie na ławeczce ruch: marsz dostawny bokiem po ławeczce z chwytem palcami stóp brzegu ławki.	4x	RR w bok pamiętamy o zmianie nogi prowadzącej.
10. zwię	wzm. mm	10 PW. Zwis tyłem na drabinkach, w stopach woreczki, ruch: uniesienie NN w górę i wyrzucenie woreczka do kolegi. Zmiana ról po 1 rzucie	2-3x	Woreczki wyjmujemy za drabinek
11. Zabawa. Bieżnia z elem. Ćw chwytny	wzmacniające stopy	11. „Kto pierwszy na mecie” uczestnicy zabawy siadają w dwóch szeregach tyłem do siebie(twarzą w kierunku mety) trzymając palcami stóp woreczki(po jednym w każdej stopie). Na sygnał N dzieci wstają i biegną w kierunku swojej mety z woreczkami w stopach. Po osiągnięciu linii mety każdy wykonuje w tył wzrost i siada w skrzyżowanych z woreczkami pod stopami.	2-3x	
III Część końcowa	1. wyrobienie nawyku popraw. ustawienia stóp 2. Autokorekcja 3. Zakończenie zajęć	1. krok odst – dostawny. 2. Marsz ze zwróceniem uwagi na prawidłowe ust. stóp. 3. Zbiórka, pochwała dzieci, pożegnanie grupy.	30s 2’ 3’	