

Konspekt lekcji

Wada: Boczne skrzywienie kręgosłupa I stopnia

Wiek: 10 lat

Temat: Nauka zabawy „Ogonki”

Zadanie: Nauka prawidłowego oddychania torem piersiowym i przeponowym

Miejsce ćwiczeń: Salka gimnastyczna

Czas: 45’

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

Tok lekcji	Cel ćwiczenia	Opis ćwiczenia i uwagi dotyczące wykonania ćwiczenia	Czas	Uwagi organizacyjne metodyczne
I cz.- wstępna 1.Czynności organizacyjne	Zbiórka	Podanie tematu zajęć, przypomnienie zadań poleconych do wykonania w domu. Krótkie omówienie lekcji.	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’	w leżeniu odciażeniu, przy ścianie przed lustrem kontrola wzrokowa
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”	2’	N – wyzn.teren, uczniowie mogą mieć po trzy ogonki, muszą biegać na palcach Szarfy odkładamy za drabinkami
4.Ćw. oddechowe	Ćw. oddechowe	Pw. leżenie tyłem RR wzdłuż T ruch: RR w górę w tył z wdechem, opuść RR do p.w. z wydechem (akcent na pracę przepony)	2’	
II cz.- główna 1. Ćw. RR i NN	Wzmocnienie mm RR, prostownika grzbietu goleniowych NN uniesionej mm ściągających łopatki, elongacja kręgosłupa	Pw.: Leżenie przodem na kocyku, NN wyprostowane i złączone Głowa uniesiona wyciągnięta w przód, wzrok skierowany przed siebie. Ręce w pozycji skrzydełek w dłoniach laski. Współćwiczący stoi przed kolegą tyłem do niego, trzymając w dłoniach drugie końce. Zadaniem jest pociągnięcie za sobą partnera	2’	Pary – laseczki 2 na dwie osoby.
2. Ćw RR i mm	Wzmacnianie mm ściągający	Pw.: dwaj ćwiczący w siadzie klęcznym twarzami do siebie. Opad T w przód. Plecy wyprostowane,		Pary laska na parę

piersiowych	łopatki, wzmacnianie mm prostownika grzbietu.	ustawione poziomo, głowy wyciągnięte w przód. Ręce ugięte. Laska trzymana oburącz za końce przez obu ćwiczących.. Zadaniem jest aby jeden z ćwiczących unosił laskę a drugi oporuje.	2'	
3. Ćw mm grzbietu	Wzmocnienie mm prostownika grzbietu, mm karku, mm ściągających łopatki, mm pośladkowych i kulszowo goleniowych	Pw Podpór przodem na drążku, stopy zaczepione o szczebel drabinki Ruch: przeniesienie rąk do pozycji skrzydełek i utrzymanie T w przedłużeniu linii nóg.	2'	Pary jedna osoba asekuruje
4. Ćw NN i pośladków	Wzmocnienie mm pośladkowych i kulszowo goleniowych	Pw Leżenie tyłem. NN ugięte stopy oparte o podłogę. Pod nogami przy biodrach trzymana oburącz laska. Zadaniem jest uniesienie bioder do linii łączącej barki i kolana, z przyciągnięciem laski po podłodze w stronę barków.	2'	Każdy z uczniów ma laseczkę
5. <u>Ćw Oddechowe</u>	Wzmacnianie mm oddechowych, rozciąganie mm piersiowych	Pw Siad skrzyżny zadanie - wdech nosem z uniesieniem rąk w górę z laseczką a następnie wydech ustami z opuszczeniem rąk z laseczką na kolana.	2'	Chwytemy laseczkę równo w tej samej odległości
6. Ćw mm brzucha	Wzmocnienie mm brzucha sterując dołem, kształtowanie klatki piersiowej	Pw Leżenie tyłem Nogi wyprostowane i złożone uniesione do kąta 45 stopni. Współćwiczący w klęku trzyma nad stopami partnera laskę. Zadanie rozkrok NN i złożenie ich nad laską	2'	W parach lub nie
7. <u>Ćw oddechowe</u>	Wzmacnianie mm oddechowych, zwiększanie rozciągnięcie mm piersiowych	Pw Pozycja średnia Klappa. Przed głową na podłodze leży obręcz a w niej piłeczka do tenisa stołowego. Zadanie jest wydech nosem a następnie silne dmuchnięcie w piłeczkę, tak aby potoczyła się przy obręczy zataczając koło.	2'	
8. Cw elongacyjne	Elongacja kręgosłupa, wzmacnienie mm brzucha	Pw Zwis tyłem na drabince, zadaniem jest uniesienie kolan z oderwaniem bioder od drabinki i dotknięciem kolanami do klatki piersiowej	2'	Głowa skierowana w górę
9. Ćw mm grzbietu	Wzmacnianie mm prostownika grzbietu, mm pośladkowych i kulszowo goleniowych	Pw leżenie tyłem NN wyprostowane i złożone stopy oparte na skrzynce RR w pozycji skrzydełek leżą na podłodze. Zadaniem jest uniesienie bioder do linii łączącej stopy i barki.	2'	
10. Ćw mm grzbietu	Wzmacnianie mm prostownika grzbietu, wzmacnianie mm karku, elongacja kręgosłupa	Pw Leżenie przodem NN wyprostowane i złożone Głowa wyciągnięta w przód uniesiona nad podłogą. Przed głową na podłodze leży piłka. Dłonie trzymają piłkę Pod brzuchem w okolicach pępka zrolowany kocyk. Zadanie jest Maksymalne wyprostowanie rąk z wypchnięciem	2'	Ustawienie ok. 1 m od ściany

		piłki w przód. Po wypchnięciu piłki ręce pozostają wyciągnięte w przód nad podłogą. Odbijamy tak piłkę o ścianę		
11. <u>Ćw oddechowe</u>	Wzmacnianie mm oddechowych	Pw Siad na taborecie przed lustrem. Dłonie na głowie, łokcie rozstawione szeroko. Oddech przez nos wydech ustami. Zadaniem jest maksymalna elongacja kręgosłupa z wyciągnięciem głowy w górę, a następnie naciskanie rękoma na głowę. Kontrola wzrokowa w lustrze poprawności postawy.	2'	autokorekcja
12. <u>Ćw mm brzucha</u>	Wzmacnianie mm brzucha, wzmacnianie mm wysklepiających stopy	Pw leżenie tyłem na skośnie ustawionej ławeczce. NN ugięte między stopami piłka. Dłonie trzymają szczebel drabinki. Zadanie jest uniesienie NN z piłką próba dotknięcia piłką do drabinki.	2'	Piłka
13. <u>Zwis</u>	Elongacja kręgosłupa, rozciąganie mm prostownika grzbietu mm czworobocznych lędźwi	Stanie przodem do drabinki. Stopy na 2-3 szczeblu drabinki. Dłonie trzymają szczebel na wysokości barków. Zadaniem jest przejście do przysiadu z maksymalnym obniżeniem bioder	2'	Przy drabince
14. <u>Ćw mm NN i pośladków</u>	Wzmacnianie mm brzucha, wzmacnianie mm pośladkowych i kulszowo goleniowych NN górnej	Pw leżenie tyłem na kocyku na ławeczce. NN wyprostowane i uniesione. Zadaniem jest ślizg na kocyku po ławeczce w przód. Dzięki chwytowi dłońmi brzegów ławeczki i pociągnięciem RR ślizg w przód	2'	Ławeczka i kocyk, uniesienie NN na kąt 45 stopni
15 <u>Gra</u>	Wzmocnienie mm RR i NN mm grzbietu	„Chińska piłka” – wysoko uniesione pośladki.	5	
III Część końcowa	1. wyrobienie nawyku popraw. postawy 2. Autokorekcja 3. Zakończenie zajęć	1. Autokorekcja przed lustrem a następnie korekcja własna przez uczniów 2. Marsz ze zwróceniem uwagi na prawidłowe ustawienie braków i łopatek 3. Zbiórka, pochwała dzieci, pożegnanie grupy.	2	