

Konspekt lekcji

Wada: Boczne skrzywienie kręgosłupa jednołukowe lędźwiowe prawostronne

Wiek: 10 lat

Temat: Nauka zabawy „Ogonki”

Zadanie: Nauka prawidłowego oddychania torem piersiowym i przeponowym

Miejsce ćwiczeń: Salka gimnastyczna

Czas: 45’

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

Płeć liczba: Grupa koedukacyjna, 10 osób

Tok lekcji	Cel ćwiczenia	Opis ćwiczenia i uwagi dotyczące wykonania ćwiczenia	Czas	Uwagi organizacyjno 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 odciążeniu, 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” sposób poruszania ustala nauczyciel	2’	Bieg na czworakach, jumpy, itp
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 jedna noga zgięta w kolanie i odwiedzona w bok po stronie wklęsłości, druga wyprostowana na podłodze.	2’	
II cz.- główna 1. Ćw. RR i NN	Wzmocnienie mm RR, mm pośladkowych i kulszowo goleniowych NN uniesionej	Pw. Pozycja średnia Klappa. Noga po stronie wypukłej, wzniesiona nad podłogę lekko odwiedzona. Współćwiczący klęczy, opierając dłonie na łydce uniesionej nogi kolegi Ruch – współćwiczący spycha nogę kolegi w dół, drugi ćwiczący oporuje.	2’	Ćw. w parach Współćwiczący utrzymuje poprawną postawę
2. Ćw. elongacyjne	Czynne wydłużenie kręgosłupa w osi pionowej	Pw. Siad skrzyżny. Pod NN po stronie wklęsłości kocyk podwyższający ustawienie biodra. RR wyprostowane, wyciągnięte w górę. Współćwiczący stoi za kolegą trzymając ręce wyciągnięte w przód i dłonie kilka centymetrów nad dłońmi kolegi. Ruch – maksymalne wyciągnięcie RR w górę, z dotknięciem palcami do dłoni współćwiczącego.	2’	Współćwiczący utrzymuje poprawną postawę, kocyk pod pośladkiem
3. Ćw RR i mm piersiowych	Rozciąganie mm piersiowych,	Pw. Klęk prosty przodem do drabinki. Jedna noga po stronie wklęsłej lekko odwiedzona do tyłu Opad T w przód. RR szeroko rozstawione trzymają szczebel na wysokości bioder. Współćwiczący klęczy obok partnera, trzymając dłonie na jego plecach na wysokości szczytu kifozy piersiowej. Ruch – współćwiczący naciska dłońmi na plecy partnera, pogłębiając opad T.	2’	Współćwiczący utrzymuje poprawną postawę

4. Ćw NN i pośladków	Rozciąganie mm pośladkowych	Pw. Ukłon japoński, RR w przód nie odrywając rąk od podłoża, usiądź na nodze pośladkiem po stronie wklęsłości, a drugą nogą staraj się powoli cofnąć jak najdalej do tyłu. NN powinna znajdować się w jednej linii z zgiętą. Powrót do poz wyjściowej	2'	
5. Ćw NN i pośladków	Wzmocnienie mm pośladkowych i kulszowo goleniowych	Pw Leżenie tyłem na kocyku RR w pozycji skrzydełek Dłonie trzymają brzeg kocyka. noga po stronie wklęsłości ugięte druga wyprostowana stopy poza kocykiem oparte o podłogę. Ślizg po podłodze na kocyku przez odpychanie się stopą nogi po stronie wklęsłej od podłoża	2'	Kocyk pod kl piersiową
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. Jedna NN zgięta w kolanie o stronie wypukłej druga w wyprostowana w tył lekko odwiedzona w bok. 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.	2'	Ćw w parach
7. Ćw mm grzbietu	Rozciąganie mm prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i mm czworobocznych lędźwi, rozciąganie mm piersiowych	Pw. Klęk podparty Ruch – przejście do pozycji Klappa, bez odrywania dłoni od podłoża staramy się przenieść ciężar ciała na nogę po stronie wypukłej drugą lekko odwiedź w bok.	2'	
8. Ćw mm grzbietu	Wzmacnianie mm prostownika grzbietu, wzmacnianie mm pośladkowych	Pw Klęk podparty obunóż, wznos i lekkie odwiedzenie zgiętej w kolanie nogi po stronie wypukłej w pozycji ekstremalnej wytrzymać wykonując zgięcia i wyprosty w stawie kolanowym	2'	
9. Ćw mm brzucha	Wzmocnienie mm brzucha mm pośladkowych NN spychającej	Pw. Leżenie tyłem NN uniesione nad podłogę. Stopa jednej NN oparta na kolanie drugiej NN po stronie wypukłej. RR w pozycji skrzydełek leżą na podłodze. Naciskamy stopą na kolano drugiej NN. NN spychana oporuje	2'	
10. Ćw oddechowe	Wzmacnianie mm oddechowych, zwiększanie ruchomości kl piersiowej Kształtowanie piersiowego toru oddechowego	Pw. Leżenie tyłem NN po stronie wypukłej zgiętą w biodrze i kolanie druga NN przywiedziona do NN zgiętej. Na brzuchu umieszczona piłka trzymana oburącz. Ruch - wdech nosem, z przeniesieniem RR z piłką w górę - do położenia na podłodze z głową, a następnie wydech ustami, z przeniesieniem RR z piłką do pozycji wyjściowej	2'	Piłka Barki powinny przylegać do podłogi.
11. Ćw równowagi i antygravitacji	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 obniżając biodro i kolano po stronie wklęsłości tak by stopa była pod krawędzią ławeczki.	2'	Woreczek
12. Ćw mm grzbietu	Rozciąganie mm prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego,	Pw Leżenie tyłem przejść do leżenia przewrotnego NN proste w stawach kolanowych, stopy ułożone po stronie wypukłej kręgosłupa koło głowy – wytrzymać 5 s	2'	
13. Ćw mm grzbietu	Wzmacnianie mm prostownika grzbietu,	Pw. Leżenie przodem, dłonie pod brodą, wznos i lekkie odwiedzenie zgiętej w kolanie nogi po stronie wypukłej, wypchać piętę, wytrzymać 15 s	2'	Kocyk pod brzuchem
14. Ćw oddechowe (oporowe)	Wzmacnianie mm oddechowych Kształtowanie przeponowego toru oddechowego	Pw. Leżenie tyłem. noga po stronie wypukłej zgięta i lekko dowiedziona. RR w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze. Na brzuchu leży worek z piaskiem. Ruch – wdech nosem, z uwypukleniem obciążonego woreczkiem brzucha, a następnie wydech ustami – brzuch z woreczkiem opada.	2'	
15. Ćw mm brzucha	Wzmacnianie mm brzucha, elongacja	Pw. Postawa zwieszona tyłem do drabinki. NN wyprostowane. Ruch – uniesienie i odwiedzenie w bok	2'	Głowa wyciągnięta w

	kręgosłupa	wyprostowanej nogi po stronie wklęsłości w górę.		górę.
16. Ćw oddechowe	Wzmacnianie mm oddechowych, zwiększanie ruchomości klatki piersiowej Kształtowanie przeponowego toru oddechowego	Pw. Leżenie tyłem NN po stronie wypukłej zgiętą i lekko odwiedzioną w biodrze i kolanie. RR wyprostowane leżą 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'	
17. Zwis czynny	Elongacja bierna kręgosłupa, rozciąganie mm piersiowych	Pw. Leżenie tyłem na skośnie ustawionej ławeczce, zaczepionej o 6-8 szczebel drabinki. RR zgięte w stawie łokciowym, dłonie trzymają szczebel drabinki NN lekko odwiedzone w bok po stronie wypukłej. Ruch – wytrzymać. Rozluźnić mm grzbietu.	2'	Intensywność regulować kątem nachylenia ławeczki
18. Ćw mm NN i pośladków	Wzmacnianie mm brzucha, wzmacnianie mm pośladkowych i kulszowo goleniowych NN górnej	Pw leżenie tyłem. NN wyprostowane odwiedzone w bok po stronie wypukłej uniesione do kąta 45 stopni, założone jedna na drugą. RR w pozycji skrzydełek leżą na podłodze. Ruch – Noga dolna dąży do pionu, noga górna oporuje.	2'	Uwaga na zachowanie bezpiecznego kąta pracy NN
III część końcowa				
Ćw oddechowe	Kształtowanie przeponowego toru oddechowego	Pw Siad skrzyżny RR w skrzydełka, wdech nosem z uwypukleniem kl piersiowej wydech ustami z wymówieniem literki „s”	2'	Pod stroną wypukłą kocyk podwyższający biodro
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.		