

Konspekt

Wada: Klatka piersiowa kurza

Wiek: 8 lat

Temat: Nauka nowej zabawy

Zadanie: Ćw. T. w różnych płaszczyznach

Sprzęt i pomoce: szarfy, piłki, woreczki, ręczniki, obręcz

Tok	Cel ćwiczenia	Opis ćwiczenia	Doz	Uwagi org- metodyczne
I	1. Zbiórka	1. Podanie tematu zajęć, przypomnienie zadań poleconych do wykonania w domu. Krótkie omówienie lekcji.	3'	N – wyzn.teren, uczniowie mogą mieć po trzy ogonki, muszą biegać na palcach Szarfy odkładamy za drabinkami
	2. Zabawa ożywiająca	2. „OGONKI” – ćwiczący posiadają szarfy za spodenkami, N wyznacza trener zabawy, na sygnał każdy stara się zdobyć jak największą liczbę „ogonków”	2'	
	3. Autokorekcja	3. Autokorekcja przy drabinkach w siadzie prostym	1'	
	4. Ćw. oddech.	4. P.W. 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	1. Ćw.obr. barku i RR wzmacnianie	1. Uczniowie ćwiczący łapią się za dłonie i wyk. nast. ćw. - najpierw jeden ćw. przekłada prawą nogę później drugi ćw. przekłada przez RR lewą nogę, później następuje wyciągnięcie NN w odwr. kolejności	1' + 1'	Ćw. dobierają się w pary (pod wzgl. war. fizycz.), pamiętamy o zmianie NN
	2. Ćw. NN i obr. biodr.(wzmacniające i rozciągające)	2. Ćw. stają bokiem do siebie, trzymając się za dłonie wykonują równoczesne krążenia, a później wymachy NN		
	3. Ćw. NN (wzmacniające)	3. Równoczesne przysiady w parach trzymając się za dłonie	2'	Najpierw jedna noga, później druga)
	4. Zabawa (wzm mm. post. grzb. odciążenie kręgosłupa od ucisku osiowego, wzm mm pierś i karku)	4. P.W. leżenie przodem, RR w kształcie skrzydełek, na słowa (lampa, nos, podłoga) ćwiczący pokazuje palcami wsk. dany „przedmiot” błędami są: oderwane kl. piersiow, oparte łokcie o podłogę		
	5. Ćw. mm brzucha (wzmac)	5. 1-den z ćwiczących leży na plecach i trzyma szczebel drabinki, podnosi NN do kąta ok. 30°, 2-gi ćwiczący ma za zadanie spychać NN leżącego w dół	2'	Zmiana, informujemy ćw. o kontuzjach spowodowanych zbyt gwałtownym zbiciem NN
	6. Ćw. T w pł. strzał (wzmac)	6. Ćw. stają w rzędzie, 1-szy ćwiczący bierze jedną rzecz z miejsca gdzie leżą wszystkie przybory i przekazuje kolejnemu przez skłon T w bok w pł.czoł. Gdy wszystkie rzeczy „przejdą” na koniec rzędu ostatni powtarza to samo ćwiczenie w drugą stronę	2'	N przygotowuje kilka przyborów: piłki, woreczki, szarfy itp.
	7. Ćw add	7. Leżenie tyłem RR wzdłuż tułowia, woreczki na brzuchu, ruch: RR w górę później w tył z wdechem, opuść RR do p.w. (akcentuj wydech)		
	8. Ćw. T w pł. strzał (wzmac)	8. Ust. w rzędzie j.w. w rozkroku RR w górze, ostatni z rzędu przechodzi na czworakach pod nogami, każdy ma za zadanie dotknąć jego kostek przez skłon T w przód, ostatni po przejściu zajmuje pierwsze miejsce wtedy rusza ostatni	3'	
	9. Ćw. mm pośladkowych (wzmac)	9. Zwis przodem na drabinkach, na sygnał N ćwiczący podnoszą NN tak aby nie miały kontaktu z drabinkami	1'	
	10. Ćw. oddechowe	10. P.W. leżenie tyłem NN ugięte RR wzdłuż T, ruch wznos RR bokiem w górę wdech i z powrotem w dół wydech	2'	
	11. Ćw. wzm. mm pośl. i kulsz-golenio.	11. P.W. leżenie przodem, RR w bok ruch – próba dotknięcia ugiętą w st. biodrowym i kolanowym nogą lewą prawą ręką i na odwrót (ćw. niewskazane przy pogłębiającej się lordozie lędźwiowej)	2'	
	12. Ćw. mm brzucha (wzm) i mm RR (triceps wzm)	12. P.W. siad skulony bez RR –dzięki króćm się przemieszczamy (można wprowadzić barke), błędem jest opuszczenie skulonych NN	3'	N przygotow. ręczniki, 4 x 30s z odpoczynkami
	13. Ćw. T w płaszcz. Złożonej	13. Ustawienie w rzędzie w lekkim rozkroku, ostatni przechodzi pod nogami, ćwiczący poprzez skrętoskłon dotykają prawą ręką lewej kostki i na odwrót	3'	

III	14. Ćw. odd	14. P.W. siad skrzyżny, RR skrzyżowane na klatce piersiowej, ruch: wznos RR w górę zew, p.w. wydech	1'	N przygotowuje szarfy
	15. Zwis ćw rozciąg	15. P.W. stanie zwieszone przodem na drabinie, ręka trzymająca szarfę naśladuje ruchy „umycia okien” . Na sygnał dotknięcie szarfą podłogi „płukanie” i zmiana ręki	2'	
	1. Ćw. mm podeszwy stopy	1. Rzuty do obręczy z obwodu kosza (woreczki trzymane są przez palce stóp)	2'	N przygotowuje woreczki
	2. Marsz	2. Marsz z przekładaniem woreczka bokiem nad głową raz z prawej, raz z lewej strony	1'	
	3. Autokorekcja	3. Autokorekcja w marszu przed lustrem	3'	Siad skrzyżny, plecy proste
	4. Uporządkowanie sali	4. Uporządkowanie przyborów, omówienie zajęć oraz specyficzności ćwiczeń		