

## Konspekt

**Temat: Plecy okrągłe**

**Zadanie główne:** Ćwiczenie oddechowe – nauka prawidłowego oddychania torem piersiowym.

**Wada:** Plecy okrągłe

**Wiek:** 10 lat

**Płeć liczba:** Grupa koedukacyjna, 6 osób

**Miejsce ćwiczeń:** Salka korekcyjna

**Czas:** 45'

**Sprzęt:** wata, drabinka,

| Tok                                | Cel ćwiczenia                                                                                        | Opis ćwiczenia                                                                                                                                                                                                                                | Doz  | Uwagi org-<br>metodyczne                                                                                    |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>I część wstępna</b>             |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                               |      |                                                                                                             |
| 1. czynności organizacyjne         | Powitanie<br>Sprawdzenie obecności<br>Sprawdzenie ćwiczenia<br>zadanego w domu                       | Pw; stanie<br>Pw siad skrzyżny bokiem do luster<br><br>Pw postawa naturalna - zwrócenie uwagi uczniowi na samokontrolę tj by miał; uwypukloną klatkę piersiową, zwiększone przodopochylenie miednicy                                          | 2-3  | Zwrócenie uwagi na prawidłową postawę<br><br>Wybrane dzieci opisują i demonstrują jak wykonały ćw z domu    |
| 2. zabawa ożywiająca               | Wyrobienie nawyku postawy prawidłowej                                                                | 1. „Wyścig szeregów” Pw. Dzieci stoją w dwóch szeregach, w postawie prawidłowej, na dwóch przeciwległych końcach sali, twarzą do siebie. Na sygnał N zmiana miejsc szeregów                                                                   | 4x   | Wygrywa zespół w którym więcej dzieci przybierze postawę prawidłową, zwrócenie uwagi na prawidłowość postaw |
| 3. Ćwiczenie oddechowe             | Rozciągnięcie mm piersiowych, wzmacnianie mm oddechowych                                             | Pw stanie, w dłoniach nad głową trzymamy kawałek waty. Sile dmuchanie w watę tak aby szybowало jak najdłużej w powietrzu                                                                                                                      | 4-6x | W czasie ćwiczeń powinna być zachowana postawa skorygowana                                                  |
| <b>II. Część gł.</b>               |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                               |      |                                                                                                             |
| 1. Ćw mm piersiowych - rozciąganie | Czynne rozciąganie mm piersiowych                                                                    | Pw Stanie L lub P bokiem do drabinki w małym wyroku, L NN w przodzie. RR wyprostowane, wyciągnięte w bok. L dłoń trzyma szczebla drabinki. Celem jest powolny skręt T w prawo.                                                                | 5-6x | Zmiana stron L P strona                                                                                     |
| 2. Ćw elongacyjne                  | Elongacja kręgosłupa czynna, rozciągnięcie mm kręgosłupa                                             | Pw W marszu wspięcia na palce staramy się jak najwyżej sięgnąć laską trzymaną w obu dłoniach                                                                                                                                                  | 6x   | RR i NN wyprostowane                                                                                        |
| 3. Ćw RR                           | Wzmocnienie mm RR, rozciągnięcie mm piersiowych, wzmacnianie mm ściągających łopatki, mm prostownika | Pw W postawie rozkroczonej NN wyprostowane. RR wyprostowane wyciągnięte w bok, trzymają taśmę Głowa uniesiona wyciągnięta w przód. Na sygnał N odwodzenie horyzontalne RR – napinanie taśmy przez przywodzenie RR w przód na wysokość barków. | 5x   | W czasie ćwiczenia kl piersiowa powinna wyginać się do przodu kształtując kifozę piersiową                  |

|                                  |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                  |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  | grzbietu odcinka piersiowego i mm karku                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                  |
| 4. Ćw mm grzbietu                | Wzmacnianie mm prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mm karku                                      | Pw leżenie przodem. NN wyprostowane i złożone. Palce dłoni splecione, oparte na potylicy. Łokcie uniesione. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Zadaniem jest tu spychanie rękoma głowy w dół przy czym głowa oporuje.                   | 6x   | Pod brzuchem, w okolicy pępka, zrolowany kocyk                                                                   |
| 5. Wzmacnianie mm NN i pośladków | Wzmacnianie mm pośladkowych rozciąganie przednich mm NN                                                 | Pw leżenie przodem, NN zgięte w stawach kolanowych pod kątem 90 stopni, złożone, dłonie pod brodą. Cel – uniesienie obu ud nisko ! nad podłogą                                                                                                                         | 6x   | Wysokie unoszenie NN powoduje zwiększanie lordozy lędźwiowej                                                     |
| 6. Ćw oddechowe                  | Wzmacnianie mm oddechowych, rozciąganie mm piersiowych                                                  | Pw pozycja średnia Klappa (RR ugięte w stawie łokciowym) . Przed głową na podłodze, leży piłeczka do tenisa stołowego. Celem jest wykonania wdechu nosem, a następnie silne dmuchnięcie w piłeczkę, tak aby potoczyła się jak najdalej.                                | 6x   | Klatka piersiowa powinna być nisko podłogi                                                                       |
| 7. Ćw mm grzbietu                | Wzmacnianie mm prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mm karku, wzmacnianie mm ściągających łopatki | Pw siad klęczny opad T w przód. RR wyprostowane, wyciągnięte w przód, uniesione nad podłogą. Głowa wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Stopy ustabilizowane. Cel – przenoszenie wyprostowanych RR nad podłogą w bok i w przód                             | 8x   | W czasie ćwiczenia nie powinno wystąpić zaokrąglanie pleców o opuszczanie głowy, RR wysoko.                      |
| 7 Ćw oddechowe i mm brzucha      | Wzmacnianie mm oddechowych, wzmacnianie mm brzucha                                                      | Pw Leżenie tyłem NN ugięte, stopy oparte na podłodze, RR w pozycji skrzydełek leżą na podłodze. Cel – wdech nosem, wydech ustami z jednoczesnym podciągnięciem kolan do kl piersiowej                                                                                  | 8x   | Nie należy odrywać łopatek od podłogi                                                                            |
| 8. Ćw mm grzbietu                | Wzmacnianie mm ściągających łopatki, mm prostowników grzbietu                                           | Pw siad klęczny plecami do drabinki . Opad T w przód. RR w pozycji skrzydełek. Głowa wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Stopy ustabilizowane na drabince. Cel – wysunięcie T w przód i utrzymanie nad podłogą.                                           | 4x   | Nie powinno wystąpić zaokrąglanie pleców o opuszczanie głowy, nie należy wstrzymywać oddechu w czasie ćwiczenia. |
| 9 Ćw mm brzucha                  | Wzmacnianie mm brzucha, elongacja kręgosłupa bierna                                                     | Pw zwis tyłem na drabince, unoszenie i opuszczanie NN ugiętych w kolanach                                                                                                                                                                                              | 5x   | Głowa wyciągnięta w górę, nie należy wstrzymywać oddechu.                                                        |
| 10 Ćw oddechowe                  | Wzmacnianie mm oddechowych, mm piersiowych                                                              | 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. Cel – równoczesne silne dmuchnięcie w piłeczkę, tak aby potoczyła się za linię rąk partnera | 6x   | Obaj ćwiczący powinni trzymać kl piersiową blisko podłogi                                                        |
| 11. Ćw równoważne                | Kształtowanie równowagi<br>Elongacja kręgosłupa, wzmacnianie mm                                         | Pw stanie we wspięciu na palce Z RR wyprostowanymi w górę, kl piersiową do przodu. RR wyprostowane w górę trzymają piłki Cel – marsz wzdłuż linii narysowanej na podłodze z maksymalnym wyciągnięciem RR z piłką w górę                                                | 2-3x | Piłki!                                                                                                           |

|                                 |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |                                                              |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------|
| 12. Ćw mm grzbietu z przyrządem | wysklepiające stopy<br><br>Wzmacnianie mm prostownika grzbietu, mm karku, wzmacnianie mm pośladkowych i kulszowo goleniowych | Pw leżenie przodem na skrzynce, po kłoce biodrowe przednie górne. NN wyprostowane, złączone, zaczepione o drabinki. T uniesiony nad podłogę. Głowa w przód, wzrok skierowany w podłogę. Ręce wyciągnięte w przód, w skos. W dłoniach jednej R piłka Cel – przetaczanie piłki z R do R po podłożu przed głową | 4x   | T nie powinien być zbyt wysoko unoszony,                     |
| <u>13Ćw oddechowe</u>           | Wzmacnianie mm oddechowych, nauka przedłużonego wydechu                                                                      | Pw Siad skrzyżny RR w pozycji skrzydełek cel – maksymalny wdech nosem, a następnie wydech ustami, z jak najdłuższym wymawianiem litery „S”                                                                                                                                                                   | 4x   | Wdech powinien być głęboki a wydech długi                    |
| 14 Zwis                         | Rozciąganie mm piersiowych, elongacja kręgosłupa                                                                             | Pw zwis tyłem na drabinie, RR w górze, NN wyprostowane w dół – zadaniem ucznia jest wytrzymać w tej pozycji ok. 10-20 s                                                                                                                                                                                      | 2-3x |                                                              |
| 15. Gra                         | Nauka gry                                                                                                                    | Pw „Piłka parzy”                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2    | Rozsyпка na całej sali                                       |
| <b>III Część końcowa</b>        |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |                                                              |
| <u>Ćw oddechowe</u>             | Wzmacnianiem mm oddechowych, elongacja kręgosłupa                                                                            | Pw Siad klęczny. Wdech nosem, z uniesieniem RR w górę a następnie wydech ustami z przejściem do pozycji niskiej Klappa i maksymalnym wyciągnięciem RR w przód                                                                                                                                                | 6x   | W czasie ćwiczenia powinna być zachowana postawa skorygowana |
| 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.                                                                                                                                                                                                                                                                  |      |                                                              |