

Konspekt

Temat: Poznanie gry „Do trzech podań”

Zadanie główne: Ćwiczenia wzmacniające mm długie stopy w odciążeniu

Wada: Płaskostopie

Wiek: 10 lat

Płeć liczba: Grupa koedukacyjna, 6 osób

Miejsce ćwiczeń: Salka korekcyjna

Czas: 45’

Sprzęt: drabinka, ławeczki, materace, piłki, kocyki, poduszki

Tok	Cel ćwiczenia	Opis ćwiczenia	Doz	Uwagi org- metodyczne
I część wstępna				
1. czynności organizacyjne	Powitanie Sprawdzenie obecności Sprawdzenie ćwiczenia zadanego w domu	Pw; stanie w postawie naturalnej Pw stanie przodem i bokiem do luster – w postawie naturalnej	2min	Zwrócenie uwagi na prawidłową postawę Wybrane dzieci opisują i demonstrują jak wykonały ćw z domu
2. zabawa ożywiająca	Wyrobianie nawyku postawy prawidłowej	1. „Lwina” – na całej szerokości sali goniący stara się chwycić pozostałych uczestników zabawy. Po dotknięciu przez goniącego jednego z uczestników zabawy dołącza on do goniącego – razem trzymając się za ręce gonią resztę uczestników zabawy.	2min	Zabawa przeprowadzona na całej dł sali 2-3 krotnie.
3. Autokorekcja	Nauka prawidłowej postawy	1. Dzieci mają za zadanie opisać prawidłową postawę, N pokazuje w jaki sposób można chodzić do niej. 2. Dzieci same próbują prawidłowo stać, chodzić – głowa d tyłu, barki do tyłu, kl piersiowa do przodu, zmniejszenie lordozy lędźwiowej, zmniejszenie przodopochylenia miednicy, wciągnięcie brzuch, pośladki napięte	4x	Korekcja przed lustrem
4. Ćwiczenie oddechowe	Nauka prawidłowej czynności oddychania	Pw Stanie. Marsz po sali z wykonywaniem: wdechu nosem w czasie czterech kroków i przeniesienie wyprostowanych RR w górę w skos, wydech ustami w czasie sześciu kroków i opuszczenia RR.	3x	W czasie marszu powinna być zachowana postawa skorygowana
II. Część główna				
1. Ćw RR i obręczy barkowej	Rozciąganie mm piersiowych, zwiększanie ruchomości w stawach barkowych	Pw Dwaj ćwiczący stoją w opadzie T w przód, twarzą do siebie. Dłonie oparte na łopatkach partnera. Ćwiczący równocześnie naciskają rękoma na plecy kolegi, spychając je w dół.	5x	NN i RR powinny być wyprostowane w stawach
2. Ćw NN	Rozciąganie mm	Pw stanie tyłem do drabinki. Jedna NN ugięta, kolano		Obaj ćwiczący

	biodrowo lędźwiowego i prostego ud NN postawnej	przyciągnięte do kl piersiowej. Współwiczący stoi twarzą do partnera, opierając RR na kolanie NN ugiętej partnera. Współwiczący spycha RR kolano partnera do klatki piersiowej.	4x	utrzymują prawidłową postawę w czasie ćwiczenia.
3. Ćw elongacyjne bierne	Rozciąganie mm prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i mm czworobocznych lędźwi	Pw Stanie przodem do drabinki. Stopy na 2-3 szczeblu drabinki. Dłonie trzymają szczebla na wysokości barków Przejście do przysiadu z maksymalnym obniżeniem bioder.	6x	Ćwiczenie wykonujemy nisko nad podłożem NN na 3 szczeblu drabinki
4. Ćw mm NN i pośladków	Wzmacnianie mm pośladkowych i kulszowo goleniowych mm prostownika grzbietu i mm karku, mm ściągających łopatki	Pw Leżenie tyłem. RR ułożone w skrzydełka leżą na podłodze. NN wyprostowane i złączone. Stopy oparte na ławeczce. Naciskanie głową i łokciami na podłogę, z jednoczesnym oderwaniem pleców od podłogi, a następnie uniesienie bioder do linii łączącej barki i stopy.	8x	W czasie ćwiczenia pięta, broda i barki powinny tworzyć linię prostą
5. Ćw mm oddechowych	Wzmacnianie mm oddechowych, wzmacnianie ruchomości klatki piersiowej	Pw Leżenie tyłem NN ugięte, stopy oparte na podłodze. Na brzuchu umieszczona piłka trzymana oburącz. 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.	6x	W czasie ćwiczenia barki powinny przylegać do podłogi
6. Ćw mm grzbietu	Rozciąganie mm prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i mm czworobocznych lędźwi, rozciąganie mm piersiowych	Pw Stanie w rozkroku. Laska ułożona poziomo na plecach na wysokości łopatek. Ciężar ciała przeniesiony na zewnętrzne krawędzie stóp. Skrętoskłon T z próbą dotknięcia jednym końcem laski do przeciwnej stopy.	6x	NN nie odrywamy od podłoża, nie zginamy kolan.
7. Ćw mm <u>brzucha</u>	Wzmacnianie mm brzucha, mm wysklepienia stopy	Pw Leżenie tyłem. NN wyprostowane, oparte stopami o drabinkę tworzą z podłogą kąt 45 stopni. Między stopami piłka. RR w pozycji skrzydełek leżą na podłodze. Uniesienie wyprostowanych NN z piłką do pionu	6x	Należy zwrócić uwagę na zachowanie bezpiecznego kąta pracy NN
8. Ćw oddechowe	Kształtowanie nawyku postawy skorygowanej	Pw Leżenie tyłem NN ugięte, stopy oparte na podłodze, RR wyprostowane leżą na podłodze przy biodrach. Wdech nosem, z przesunięciem RR po podłodze w stronę głowy, a następnie wydech ustami z jednoczesnym przeniesieniem RR do pozycji wyjściowej	6x	W czasie ćwiczenia RR powinny przylegać do podłogi.
9. Ćw mm NN i pośladków	Rozciąganie mm prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i mm czworobocznych lędźwi	Pw Leżenie przodem. Dłonie pod brodą NN wyprostowane – jedna leży na drugiej. Pod brzuchem, w okolicach pępka, rolowany kocyk. NN znajdująca się pod spodem unosi się nisko!! Nad podłogę Druga NN oporuje	6x	Wysokie unoszenie NN zwiększa lordozę lędźwiową i pogłębia wadę
9. Ćw mm <u>brzucha</u>	Wzmocnienie mm brzucha	Pw Leżenie tyłem pod plecami zrolowany kocyk, NN ugięte stopy oparte na podłodze RR w pozycji skrzydełek leżą na podłodze. Zadaniem ćwiczącego jest uniesienie wyprostowanych i złączonych NN do kąta 45 stopni nad podłogę i wykonanie nimi ruchów wahadłowych w prawo	8x	Zakresy ruchów w P i L stronę powinny być równe i nie powinny powodować oderwania miednicy od podłogi

10. Ćw elongacyjne	Kształtowanie nawyku postawy skorygowanej	i lewo. Pw Leżenie przodem na kocyku RR wyprostowane dłonie trzymają pierwszy szczebel drabinki. Współćwiczący w siadzie klęcznym trzyma partnera za nogi w okolicach kostek Współćwiczący ciągnie kolegę na nogi w swoją stronę	6x	Współćwiczący powinien utrzymać poprawną postawę
11.Ćw oddechowe	Wzmacnianie mm oddechowych, mm brzucha	Pw Stanie. Wdech nosem z uniesieniem RR w górę, a następnie wydech ustami, ze skłonem T w przód.	8x	Ćwiczenie wykonujemy na prostych NN, RR w górę
12. Ćw równoważne i antygrawitacyj ne	Wzmocnienie mm oddechowych, rozciąganie mm piersiowych	Pw Marsz po linie w postawie skorygowanej RR w górę trzymają piłkę – zachowanie postawy skorygowanej głowa d tyłu, barki do tyłu, kl piersiowa do przodu, zmniejszenie lordozy lędźwiowej, zmniejszenie przodopochylenia miednicy, wciągnięcie brzuch, pośladki napięte	3x	W ćwiczeniu można ugiąć NN w kolanach
13. Ćw mm grzbietu	Wzmocnienie mm prostownika grzbietu odcinka piersiowego, mm ściągających łopatki	Pw Dwaj ćwiczący w leżeniu przodem twarzami do siebie w odległości 2-3 m. NN wyprostowane i połączone. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód. RR w pozycji skrzydełek w dłoniach jednego ćwiczącego piłka. Tocznie piłki po podłodze do partnera.	6x	Klatka piersiowa w czasie ćw przylega do podłogi a RR i głowa uniesione nad podłogę
14 Ćw mm grzbietu - rozciąganie	Rozciągnięcie mm prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i mm czworobocznych lędźwi, rozciąganie mm piersiowych	Pw Stanie przodem do drabinki na pierwszym szczeblu. Dłonie trzymają szczebel na wysokości barków. Prostując RR i nie uginając NN opuszczenie bioder w dół, a następnie przechwycenie niższego szczebla i ponowne opuszczenie bioder. W ten sposób przejście do siadu na podłodze, z wyprostowanymi NN.	6x	W plecach nie powinno wystąpić zaokrąglanie pleców w odcinku lędźwiowym
<u>15. Ćw mm brzucha</u>	Wzmacnianie mm brzucha sterując góram i dołem, mm ściągających łopatki	Pw Leżenie tyłem. NN wyprostowane i połączone oparte stopami o drabinkę tworzą z podłogą kąt 45 stopni. RR w pozycji skrzydełek leżą na podłodze. Równoczesne uniesienie wyprostowanego T i oderwanie stóp od drabinki – przejście do siadu równoważnego	8x	W czasie ćw T powinien być wyprostowany, a łopatki ściągnięte.
16. Ćw oddechowe	Wzmacnianie mm oddechowych, zwiększanie ruchomości kl piersiowej, rozciąganie mm piersiowych	Pw Leżenie tyłem NN ugięte stopy oparte na podłodze, RR wyprostowane leżą na podłodze przy biodrach - na klatce piersiowej woreczek z piaskiem. Wdech nosem, z przesunięciem RR po podłodze w stronę głowy a następnie wydech ustami z jednoczesnym przeniesieniem RR do pozycji wyjściowej.		W czasie ćwiczenia RR powinny przylegać do podłogi
16 Ćw mm NN i pośladków	Wzmacnianie mm pośladkowych i kulszowo goleniowych	Pw Klęk podparty Jedna NN wyprostowana uniesiona do poziomu. Krążenie NN wyprostowaną nad podłogą.	8x	Jeżeli towarzyszy tu pogłębienie lordozy lędźwiowej należy równocześnie napiąć mm brzucha
17. Zwisy lub podpory	Elongacja kręgosłupa, rozciągnięcie mm piersiowych	Pw Leżenie tyłem na skośnie ustawionej ławeczce, zaczepionej o 6-8 szczebel drabinki. RR wyprostowane, dłonie trzymają szczebel drabinki. Wytrzymać, rozluźnić mm grzbietu	8x	Intensywność ćwiczenia można regulować kątem nachylenia ławeczki.

18. Ćw oddechowe	Wzmacnianie mm oddechowych	Pw Leżenie tyłem NN ugięte stopy oparte na podłodze. RR wzdłuż T na podłodze. Na klatce piersiowej leży woreczek z piaskiem. Wdech nosem z uwypukleniem klatki piersiowej – woreczek unosi się a następnie wydech ustami – klatka piersiowa z woreczkiem opada.	6x	
19 Zabawa	Poznanie zabawy – Samoloty	Pw ćwiczący poruszają się swobodnie po całej dł sali zadaniem goniącego jest dotknięcie uciekających – gdy to nastąpi osoba staje w rozkroku RR w bok przyjmuje postawę skorygowaną. Wybawieniem jest przejście pod NN innej osoby	2min	Zabawa na całej dł sali, zmiana ganiących
III Część końcowa				
<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.		