

Konspekt

Temat: Nauka gry „Piłka chińska”

Zadanie główne: Ćwiczenia oddechowe – nauka oddychania prawidłowy torem piersiowym

Wada: Plecy wklęsłe

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. „Berek na czworakach” – na całej szerokości sali goniący stara się chwycić pozostałych uczestników zabawy. Po złapaniu jednego z uczestników zabawy zmiana goniącego.	2min	Goniący trzyma szarfę
3. autokorekcja	Nauka prawidłowej postawy	1. Dzieci mają za zadanie opisać prawidłową postawę, N pokazuje w jaki sposób można chodzić po naszej ziemi. 2. Dzieci same próbują prawidłowo chodzić	4x	Korekcja przed lustrem
<u>4. Ćwiczenie oddechowe</u>	Kształtowanie piersiowego toru oddechowego	Pw Pozycja średnia Klappa. Przed głową na podłodze, leży piłeczka do tenisa stołowego Należy zrobić mocny wdech nosem, a następnie silne dmuchnięcie w piłeczkę, tak aby potoczyła się jak najdalej.	3x	
II. Część główna				
1. Ćw NN	Rozciąganie mm biodrowo lędźwiowego i prostego uda NN zakrocznej	Wypad. Pochylenie wyprostowanego T w przód. NN wykrocza opada na 3-5 szczebla drabinki. RR trzymają drabinki na wysokości barków. Pogłębianie wypadu ciężarem ciała – rozluźnienie zginaczy stawu biodrowego.	5x	NN zakroczna powinna być wyprostowana w stawie kolanowym
2. Ćw RR	Wzmacnianie mm ściągających łopatki, wzmacnianie mm brzucha	Leżenie tyłem na kocyku na skośnie ustawionej ławeczce. NN wyprostowane uniesione do kąta 45 stopni. Dłonie trzymają szeroko szczebla drabinki o który jest zaczepiona ławeczka. Celem jest ślizg po ławeczce w górę i dół przez ugięcia i wyprost RR	4x	Kąt nachylenia ławeczki zależy od możliwości ćwiczącego.
3. Ćw T w pł. strzałkowej	Rozciąganie mm prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i mm	Pw siad skulony. RR trzymają podudzia. Przetoczenia na plecy i powrót do siadu skulnego.	6x	Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci z plecami okrągłymi

	czworobocznych lędźwi			
4. Ćw mm grzbietu	Rozciąganie mm prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i mm czworobocznych lędźwi	Pw Stanie w rozkroku. Skłon T w przód. Ciężar ciała przeniesiony na zewnętrzne krawędzie stóp. W dłoniach piłka. Zadaniem ćwiczącego jest toczenie piłki po podłodze wokół NN (piłka zatacza ósemki)	8x	NN nie odrywamy od podłoża, nie zginamy kolan.
5. Ćw mm NN i pośladków	Wzmacnianie mm pośladkowych, tylnych mm ud	Pw Leżenie tyłem. NN ugięte stopy oparte na podłodze. RR w bok w jednej dłoni piłka zadaniem ćwiczącego jest uniesienie bioder do wysokości linii łączącej barki i stopy z równoczesnym przetoczeniem piłki pod biodrami.	6x	Wielkość piłki zależy od wzrostu ćwiczącego. Nie należy unosić bioder powyżej linii barków
6. Ćw mm brzucha	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
7. Ćw mm <u>oddechowych</u>	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
8. Ćw elongacyjne		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
9. Ćw mm NN i pośladków	Wzmocnienie mm pośladkowych i kulszowo - goleniowych	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
10. Ćw mm grzbietu	Rozciąganie mm prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i mm czworobocznych lędźwi	Pw Stanie w rozkroku. RR wyprostowane, wyciągnięte w górę. Ciężar ciała przeniesiony na zewnątrz krawędzie stóp. Skłon T w przód dotknięcie dłońmi do podłogi między nogami i sięganie dłońmi jak najdalej za siebie	8x	W ćwiczeniu można ugiąć NN w kolanach
11. Ćw mm brzucha	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 i lewo.	6xL 6xP	Zakresy ruchów w P i L stronę powinny być równe i nie powinny powodować oderwania miednicy od podłogi
12. Ćw <u>oddechowe</u>	Wzmocnienie mm oddechowych, zwiększanie ruchomości klatki piersiowej, rozciąganie mm piersiowych	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.	8x	W czasie ćwiczenia RR powinny przylegać do podłogi.

13. Ćw równoważne i antygravitacyjne	Kształtowanie nawyku postawy skorygowanej	Pw Marsz po ławeczce w postawie skorygowanej RR wzdłuż ciała – zachowanie postawy skorygowanej	3x	N poprawia uczniów
14. Ćw mm grzbietu	Rozciąganie mm prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i mm czworobocznych lędźwi, rozciąganie mm piersiowych	Pw Klęk podparty. Przejście do pozycji niskiej Klappa, bez odrywania dłoni od podłogi	6x	NN złączone w stopach
15 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.	4xL 4xP	Jeżeli towarzyszy tu pogłębienie lordozy lędźwiowej należy równocześnie napiąć mm brzucha
16. 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	4x	Intensywność ćwiczenia można regulować kątem nachylenia ławeczki.
<u>17. Ćw oddechowe</u>	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.	2min	
<u>18. Ćw oddechowe</u>	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
19 Gra lub zabawa	Nauka gry – Piłka chińska	Pw ćwiczący poruszają się w podporze tyłem z uniesioną częścią pośladkową, zadaniem w grze jest zdobycie bramki – kopiąc piłkę w bramkę przeciwnej drużyny.	5min	Podział uczniów na drużyny – materace służą jako bramki.
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.		