

Konspekt lekcji

Wada: Boczne skrzywienie kręgosłupa

Wiek: 10 lat

Temat: Nauka zabawy „Piłka parzy”

Zadanie: Nauka prawidłowego oddychania torem piersiowym i przeponowym

Miejsce ćwiczeń: Salka gimnastyczna

Czas: 45’

Sprzęt: 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 organizacyjne 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 odciażeniu, przy ścianie przed lustrem kontrola wzrokowa
3.Zabawa ożywiająca	Zabawa ożywiająca	Berek czarodziej - berek goni pozostałych uczestników zabawy po złapaniu osoby uczeń załapany przyjmuje postawę jakiegoś zwierzęcia, i porusza się jego sposobem poruszania.	2’	
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 (akcent na pracę przepony)	2’	
II cz.- główna 1. Ćw. RR i NN	Wzmocnienie mm RR, rozciągnięcie mm piersiowych,	Pw Leżenie tyłem NN ugięte stopy oparte o podłogę, RR w pozycji skrzydełek w dłoniach ciężarki. Pod plecami na wysokości szczytu kifozy piersiowej zrolowany kocyk. Pomiędzy kłykciami przyśrodkowymi NN piłka. Ruch – wznies na niewielką wysokość ciężarki i wytrzymać napinając NN na piłkę.	2’	
2. Ćw elongacyjne	Rozciąganie mm piersiowych, elongacja kręgosłupa,	Pw Zwis tyłem na drabince ramiona wyprostowane. Ruch - wytrzymać	3x	Zalecana mała liczba powtórzeń.

	wzmacnianie mm brzucha			
3. Ćw RR i mm piersiowych	Rozciąganie mm piersiowych, elongacja kręgosłupa, redresja kifozy kręgosłupa	Pw Zwis tyłem do drabinki. Współwiczący wchodzą między drabinkę a partnera, staje przodem do drabinki. Ruch – współwiczący wychodząc na drabinkę wypycha partnera w górę.	2'	Pary – nie za wysokie unoszenie partnera
4. Cw NN	Rozciągnięcie mm biodrowo lędźwiowego prostego uda NN wyprostowanej, wzmacnianie mm pośladkowych	Pw Klęk podparty, jedna NN wyprostowana, Ruch - ugięcie RR z przejściem do pozycji średniej Klappa i jednoczesnym wymachem wyprostowaną NN w górę.	2'	Niewielki kąt między T a udem NN wyprostwan ej
5. Ćw NN i pośladków	Wzmocnienie mm pośladkowych i kulszowo goleniowych	Pw Leżenie tyłem, NN ugięte, stopy oparte na podłodze, RR w pozycji skrzydełek leżą na podłodze. Ruch – uniesienie bioder do wysokości linii łączącej barki i kolana.	2'	Biodra nie unosimy zbyt wysoko
6. Ćw Oddechowe	Wzmacnianie mm oddechowych, rozciąganie mm piersiowych elongacja kręgosłupa	Pw Siad klęczny Ruch – wdech nosem z uniesieniem RR w górę, a następnie wydech ustami z przejściem do pozycji niskiej Klappa i maksymalnym wyciągnięciem RR w przód	2'	Zachowanie skorygowan ej postawy
7. Ćw mm grzbietu rozciąganie	Rozciąganie mm prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego, mm czworobocznych lędźwi, mm piersiowych	Pw klęk podparty Ruch – przejście do pozycji niskiej Klappa bez odrywania dłoni od podłogi.	2'	Mogą być użyte rolki pojedyncze lubpodwójne
8. Ćw mm grzbietu	Wzmacnianie mm prostownika grzbietu, mm karku, mm ściągających łopatki, mm pośladkowych	Pw Leżenie tyłem, NN ugięte, stopy oparte na podłodze RR w pozycji skrzydełek leżą na podłodze. Ruch – Uwypuklenie kl piersiowej – oparcie się na głowie, łokciach i biodrach, a następnie uniesienie bioder do linii łączącej barki i stopy – utrzymanie ciężaru ciała na głowie łokciach i stopach.	2'	
9. Ćw mm brzucha	Wzmacnianie mm brzucha, wzmacnianie mm ściągających łopatki	Pw Leżenie tyłem. NN wyprostowane i złączone, uniesione do pionu, RR wyprostowane, wygięte przed siebie. Ruch – uniesienie głowy i T nad podłogę z sięgnięciem rękoma w stronę stóp.	2'	RR na tej samej wysokości
10. Ćw oddechowe	Wzmacnianie mm oddechowych,	Pw Dwaj ćwiczący w pozycji średniej Klappa twarzami do siebie w odległości ok. 1 m. Między nimi w równej odległości od każdego leży na	2'	Pary

	rozciąganie mm piersiowych	podłódze piłeczka do tenisa stołowego. Ruch – równoczesne silne dmuchnięcie w piłeczkę, tak aby potoczyła się za linię rąk partnera.		
11. Cw równowagi i antygravitacji	Kształtowanie nawyku prawidłowej postawy	Pw Stanie w postawie skorygowanej przed ławeczką. Na głowie ćwiczącego znajduje się woreczek. Ruch – przejście po ławeczce wzdłuż z zachowaniem postawy skorygowanej można powtórzyć ćw z woreczkiem na głowie	2'	autokorekcja
12. Ćw mm grzbietu	Rozciągnięcie mm trójgłowy łydki, mm prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego,	Pw Siad ugięty. Dłonie trzymają palce stóp. Ruch – wprost stóp	8x	Modyfikacja – wkładanie coś za palce stóp
13. Ćw mm grzbietu	Wzmocnienie mm wysklepiających stopy, mm brzucha	Pw Siad piłka trzymana między stopami. Dłonie oparte na podłódze z tyłu. Współćwiczący w siadzie klęcznym twarzą do kolegi w odległości 1-2 m. Ruch – Rzut piłki NN do partnera	2'	Piłka z gąbki, lekka
14. Ćw oddechowe	Wzmocnianie mm oddechowych	Pw stanie, Ruch – marsz po sali z wykonaniem wdechu nosem w czasie czterech kroków i przeniesieniu wyprostowanych TT w górę w skos, wydech ustami w czasie sześciu kroków i opuszczenie RR	2'	autokorekcja
15. Gra	Wzmocnienie mm RR i NN mm grzbietu	„Chińska piłka” – wysoko uniesione pośladki.	5	
III Część końcowa	1. wyrobienie nawyku popraw. postawy 2. Autokorekcja 3. Zakończenie zajęć	1. Autokorekcja przed lustrem a następnie korekcja własna przez uczniów 2. Marsz ze zwróceniem uwagi na prawidłowe ustawienie braków i łopatek 3. Zbiórka, pochwała dzieci, pożegnanie grupy.	2'	