

Konspekt lekcji

Wada: Boczne skrzywienie kręgosłupa

Wiek: 10 lat

Temat: Nauka zabawy „Berek zbijany”

Zadanie: Nauka prawidłowego oddychania torem piersiowym i przeponowym

Miejsce ćwiczeń: Salka gimnastyczna

Czas: 45’

Sprzęt: piłki, woreczki, laski gimnastyczne, ławeczki, drabinki

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 odciążeniu, przy ścianie przed lustrem kontrola wzrokowa
3.Zabawa ożywiająca	Zabawa ożywiająca	„OGONKI” – ćwiczący posiadają szarfy za spodenkami, N wyznacza trener zabawy, na sygnał każdy stara się zdobyć jak największą liczbę „ogonków”	2’	N – wyzn.teren, uczniowie mogą mieć po trzy ogonki, muszą biegać na palcach Szarfy odkładamy za drabinkami
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 ściągających łopatek,	Pw Klęk prosty przodem do drabinki w odległości ok. 0,5 m od niej. RR w pozycji skrzydełek zadaniem jest opad całym ciałem o wyprostowanym T w stronę drabinki, z chwytem dłońmi szczebla na wysokości barków i dotknięciem klatki piersiowej do drabinki	2’	T i uda powinny być w linii prostej
2. Ćw elongacyjne	Rozciąganie mm piersiowych, elongacja kręgosłupa, wzmacnianie mm brzucha	Pw Zwis tłem na drążku z NN zgiętymi w stawach kolanowych i biodrowych. Zadaniem jest wytrzymać w tej pozycji jak najdłużej.	3x	Zalecana mała liczba powtórzeń.

3. Ćw RR i mm piersiowych	Rozciąganie mm piersiowych	Pw Dwaj ćwiczący w siadzie okrocznym na ławce, plecami do siebie. RR wyprostowane w górę w skos podane partnerowi. Ruch- lekki opad T w przód z równoczesnym uwypukleniem klatki piersiowej.	2'	Pary – modelowanie ułożenia RR – zmiana pracy mm RR
4. Ćw NN	Wzmocnienie mm pośladkowych N wymachowej, mm biodrowo lędźwiowych i prostego uda N wymachowej	Pw Leżenie tyłem przy drabince. RR trzymają pierwszy szczebel drabinki. Jedna noga zaczepiona o 305 szczebel drabinki, druga N wyprostowana. Ruch – wymach N wyprostowaną w dół.	2'	N wyprostowana w st kolanowym
5. Ćw NN i pośladków	Wzmocnienie mm pośladkowych i kulszowo goleniowych	Pw Pozycja niska Klappa. Jedna N wyprostowana, uniesiona nad podłogą. Ruch - wytrzymać	2'	N tworzy przedłużenie T
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 skorygowanej postawy
7. Ćw mm grzbietu rozciąganie	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. Ruch – toczenie piłki po podłodze wokół NN zataczanie ósemki.	2'	Piłki
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 ugięte, stopy oparte na podłodze. RR w pozycji skrzydełek leżą na podłodze. Ruch – uniesienie wyprostowanych NN i T przejście do siadu równoważnego.	2'	T powinien być wyprostowany, łopatki ściągnięte
10. Ćw oddechowe	Wzmacnianie mm oddechowych, wzmacnianie mm ściągających	Pw Siad klęczny na kocyku. RR w pozycji skrzydełek. Przed kocykiem na podłodze leży piłeczka do tenisa stołowego. Ruch – ślizg na kocyku z dmuchaniem piłeczki przed sobą	2'	

	łopatki, mm prostownika grzbietu			
11. Cw równowagi i antygrawitac ji	Kształtowanie nawyku prawidłowej postawy	Pw Stanie w postawie skorygowanej przed lustrem. Ruch – Marsz po linii w przód z kontrolą wzrokową w lustrze utrzymania poprawności postawy.	2'	
12. Ćw mm grzbietu	Wzmacnianie mm prostownika grzbietu, wzmacnianie mm karku, elongacja kręgosłupa	Pw Siad rozkroczny. NN ugięte, RR wyprostowane, wyciągnięte w górę. Ruch – skłon T w przód z położeniem dłoni na podłodze, a następnie wysuwanie RR jak najdalej w przód.	2'	
13. Ćw mm grzbietu	Wzmacnianie mm prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mm karku, wzmacnianie mm ściąających łopatki	Pw Leżenie przodem NN wyprostowane i złączone. Głowa uniesiona wyciągnięta w przód wzrok skierowany w podłogę. RR wyprostowane wyciągnięte przed siebie, uniesione nad podłogą. Pod brzuchem w okolicy pępka zrolowany kocyk. Ruch – Kłaśnięcia w dłonie następnie przeniesienie wyprostowanych R bokiem nad podłogą do bioder i kłaśnięcie w dłonie nad biodrami	2'	Kl piersiowa przylega do podłogi, RR powinny być uniesione jak najwyżej.
14. Ćw oddechowe	Wzmacnianie mm oddechowych	Pw Siad na taborecie przed lustrem. Dłonie na głowie, łokcie rozstawione szeroko. Oddech przez nos wydech ustami. Zadaniem jest maksymalna elongacja kręgosłupa z wyciągnięciem głowy w górę, a następnie naciskanie rękoma na głowę. Kontrola wzrokowa w lustrze poprawności postawy.	2'	autokorekcja
15. Ćw mm brzucha	Wzmocnienie mm wysklepiającej stopy i mm brzucha	Pw Siad na krześle. Przed stopami na podłożu leży woreczek a dalej znajduje się miska. Ruch – chwyt woreczka palcami jednej stopy i rzut do miski	2'	
16. 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'	