

Konspekt

Wada: Boczne skrzywienie kręgosłupa

Miejsce ćwiczeń: Salka gimnastyczna

Czas: 45'

Sprzęt:, piłki, ławeczki, drabinki

Płeć liczb: Grupa koedukacyjna, 10 osób

- 1) Plecy okrągłe
- 2) Plecy okrągło – wklęsłe
- 3) Plecy wklęsłe
- 4) Płaskostopie

Tok lekcji	Cel ćwiczenia	Opis ćwiczenia i uwagi dotyczące wykonania ćwiczenia	Czas	Uwagi organizacyjno metodyczne
I cz.- wstępna 1.Czynności organizacyjne 2.Autokorek	Zbiórka Autokorekcja wady postawy	Podanie tematu zajęć, przypomnienie zadań poleconych do wykonania w domu. Krótkie omówienie lekcji. Autokorekcja – korekcja swojej postawy – zwrócenie uwagi na prawidłowe symetryczne ułożenie barków, łopatek, miednicy, NN wciągnięcie brzucha i napięcie pośladków.	2' 2'	Strój sportowy Zdjąć biżuterię, zegarki itp. W leżeniu odciążeniu, Przy ścianie przed lustrem kontrola wzrokowa.
3.Zabawa ożywiająca	Zabawa ożywiająca	„Berek z piłką” celem berka jest zabicie innych uczestników zabawy poruszamy się w sposób ustalony przez nauczyciela	2'	Bieg na czworakach, jumpy, itp
4.Ćw. oddechowe	Ćw. oddechowe	Pw. Leżenie tyłem RR wzdłuż T ruch: RR w górę w z wdechem, opuść RR do p.w. z wydechem NN zgięte w kolanach.	2'	4) maksymalne podkurczenie palców stóp wzmacniając mm wysklepiające stopy 5) złączenie ugiętych przedramion w przodzie z uwypukleniem pleców w odcinku kifozy piersiowej 6) RR w skrzydełka
II cz.- główna 1. Ćw kształtującej nawyk poprawnej postawy	Nauka przyjmowania postawy skorygowanej	Pw. Siad ugięty tyłem do ściany. Plecy przylegają do ścian. Jedna dłoń pod odcinkiem lędźwiowym kręgosłupa. Napięcie mm brzucha z przyciśnięciem odcinka lędźwiowego kręgosłupa do ściany	2'	1) pod szczytem kifozy piersiowym podkładamy kocyk uwypuklający kl piersiową do przodu 4) maksymalne podkurczenie palców stóp wzmacniając mm wysklepiające stopy
2. Ćw RR i obręczy barkowej	Wzmacniające mm ramion i obręczy barkowej	Pw. Podpór tyłem z nogami ugiętymi. Na brzuchu w okolicach pępka umieszczona piłka. Marsz w podporze tyłem z utrzymaniem piłki na brzuchu.	2'	4) marsz z utrzymaniem maksymalnego wspięcia na palce
3. Cw elongacyjne	Elongacja kręgosłupa z kształtowaniem nawyku poprawnej postawy	Pw. Siad skrzyżny tyłem do drabinki. RR wyprostowane wyciągnięte w górę przylegają do drabinki trzymają piłkę Maksymalnie wyciągnięcie RR w górę, bez odrywania ich z piłką od drabinki	2'	4) z maksymalnym podkurzeniem palców stóp
4. Ćw mm piersiowych	Rozciąganie mm piersiowych	Pw. Dwaj ćwiczący stoją w opadzie T w przód, twarzami do siebie. Dłonie oparte na łopatkach partnera. Ćwiczący równocześnie		3) ćw wykonać w siadzie skrzyżnym z ustabilizowaną miednicą

		naciskają rękoma na plecy kolegi, spychając je w dół.	2'	4) z wspięciem na palcach
5.Ćw NN i pośladków	Wzmocnienie i rozciągnięcie mm pośladkowych, mm kulszowo goleniowych elongacja kręgosłupa	Pw. Przysiad zwieszony przodem do drabinki na 5-6 szczebli. Jedna noga wyprostowana Wymachy nogą wyprostowaną w górę	2'	1) RR trzymają się szczebli drabinek na wysokości klatki piersiowej lub nawet niżej 4) stopy NN wykroczonej na drabince przyciskają palcami do krawędzi szczebelka
6. Ćw mm grzbietu	Rozciągających mm grzbietu w odcinku lędźwiowym prostownika grzbietu mm czworobocznych lędźwi	Pw. Klęk podparty. Przejście do pozycji niskiej Klappa bez odrywania dłoni od podłogi	2'	4)stopy w zgięciu podszwowy, palce stóp podkurczone
7. Ćw mm grzbietu	Wzmacnianie mm grzbietu kształtowanie nawyku prawidłowego ustawienia stopy	Pw. Stanie w małym rozkroku. Opad T w przód. Głowa wyciągnięta przed siebie, wzrok skierowany w podłogę. RR w pozycji skrzydełek. Na plecach na wysokości łopatek umieszczona piłka. Celem jest wytrzymać.	2'	3) pochylenie T bardziej do przodu 4)przysiad na całych stopach rozciągając mm trójgłowych łydek
8. Zwis	Rozluźniające mm krótkie kręgosłupa zwiększających ruchomość w stawach barkowych rozciągających mm piersiowe elongacja kręgosłupa	Pw Zwis na podudziach na drążku. RR wyprostowane, wyciągnięte w dół. Wytrzymać, rozluźnić mm karku	2'	4) maksymalne podkurczenie palców stóp wzmacniając mm wysklepiające stopy
9. Ćw mm brzucha	Wzmocnienie mm brzucha sterując górą i dołem, mm ściągających łopatki	Pw. Siad równoważny NN ugięte Dłonie oparte na podłodze z tyłu. Wyprost NN w stawach kolanowych do siadu równoważnego z nogami wyprostowanymi, z równoczesnym przeniesieniem rąk do pozycji skrzydełek	2'	4) stopy w zgięciu podszwowy, palce stóp podkurczone
10. Ćw NN i pośladków	Wzmacnianie mm pośladków, mm prostownika grzbietu, mm ściągających łopatki	Pw. Siad ugięty. Przedramiona oparte na podłodze z tyłu. Uniesienie bioder do wysokości linii łączącej barki i kolana	2'	4) stopy w zgięciu podszwowy, palce stóp podkurczone wysokie unoszenie pięt
11. Ćw <u>oddechowe</u>	Kształtowanie piersiowego i przeponowego toru oddechowego, zwiększenie 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 za głową, a następnie wydech ustami, z przeniesieniem rąk z piłką do pw	2'	4) stopy maksymalnie zgięte grzbietowo, pięty oparte na podłodze
12. Ćw równowagi i antygravitacji	Kształtowanie nawyku postawy skorygowanej	Pw. Stanie w postawie skorygowanej przed ławeczką. Na głowie ćwiczącego znajduje się woreczek. Przejście po ławeczce wzdłuż, z zachowaniem postawy skorygowanej.	2'	4)marsz z utrzymaniem maksymalnego wspięcia na palce
13. Ćw mm <u>stóp</u>	Wzmacnianie mm wysklepiających stopy, wzmacnianie mm brzucha	Pw. Siad ugięty. Stopy obejmują piłkę. RR oparte na podłodze z tyłu. Uniesienie nóg z piłką nad podłogę.	2'	
14.Ćw mm RR	Wzmacniające mm ramion i obręczy barkowej w zwisach czynnych	Pw Zwis tyłem na drabince na ugiętych rękach, z oparciem głowy na szczebli trzymanym rękoma. Wytrzymać	2'	3)zwis z podniesionymi i złączonymi NN zgiętymi w stawach kolanowych 4) stopy w zgięciu

				podeszwowym, palce stóp podkurczone
III część końcowa				
Ćw oddechowe	Kształtowanie przeponowego toru oddechowego	Pw Siad skrzyżny RR w skrzydełka, wdech nosem z uwypukleniem klatki piersiowej wydech ustami z wymówieniem literki „s”	2’	4) maksymalne podkurczenie palców stóp wzmacniając mm wysklepiające stopy
Zabawa uspokajająca	Uspokojenie organizmu	Minutka – RR ułożone w skrzydełka, NN wyprostowane, pod okolicą lędźwiową kręgosłupa kocyk	1’	
Zakończenie zajęć	Autokorekcja	Zbiórka, pochwała dzieci, pożegnanie grupy.	1’	