

Konspekt lekcji

Wada: Boczne skrzywienie kręgosłupa

Wiek: 10 lat

Temat: Piłka – przybór doskonały

Zadanie: Rozciąganie mm obręczy barkowej

Miejsce ćwiczeń: Salka gimnastyczna

Czas: 45'

Sprzęt: piłki, ławeczki, drabinki

Płeć liczba: Grupa koedukacyjna, 10 osób

- 1) Plecy okrągłe
- 2) Plecy okrągło – wklęsłe
- 3) Plecy wklęsłe
- 4) Płaskostopie
- 5) Klatka kurza
- 6) Klatka lejkowata

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'	Strój sportowy Zdjąć biżuterię, zegarki itp.
3.Zabawa ożywiająca	Zabawa ożywiająca	„Berek z piłką” celem berka jest zabicie innych uczestników zabawy poruszamy się w sposób ustalony przez nauczyciela	2'	W leżeniu odciażeniu, Przy ścianie przed lustrem kontrola wzrokowa.
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'	Bieg na czworakach, jumpy, itp
II cz.- główna 1. Ćw kształtującej nawyk poprawnej postawy	Nauka przyjmowania postawy skorygowanej	Pw. Siad ugięty tyłem do ściany. Plecy przylegają do ścian. Jedną dłoń pod odcinkiem lędźwiowym kręgosłupa. Napięcie mm brzucha z przyciśnięciem odcinka lędźwiowego kręgosłupa do ściany	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
2. Ćw RR i	Wzmacniające mm	Pw. Podpór tyłem z nogami ugiętymi. Na		1) pod szczytem kifozy piersiowym podkładamy kocyk uwypuklający kl piersiową do przodu 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 bez podno
				4) marsz z utrzymaniem

obręczy barkowej	ramion i obręczy barkowej	brzuchu w okolicach pępka umieszczona piłka. Marsz w podporze tyłem z utrzymaniem piłki na brzuchu.	2'	maksymalnego wspięcia na palce 5) podpór tyłem lekko nad powierzchnię, barki skierowane do wewnątrz kl piersiowej 4) z maksymalnym podkurczeniem palców stóp 5) ręce złożone w przedramiach skierowane w przód pod kątem 60 stopni w górę barki skierowane do wewnątrz 4) z maksymalnym podkurczeniem palców stóp 6) RR w skrzydełka poduszka pod odcinek piersiowy
3. Ćw 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. Ćw NN i pośladków	Rozciąganie mm biodrowo lędźwiowego i prostego uda nogi wyprostowanej wzmacnianie mm pośladkowych i kulszowo goleniowych nogi wyprostowanej	Pw Leżenie tyłem. Jedna noga wyprostowana leży na podłodze, druga noga ugięta, kolano przyciągnięte do klatki piersiowej. Ręce trzymają kolano nogi ugiętej. Przyciąganie rękoma kolano nogi ugiętej do klatki piersiowej z jednoczesnym przyciskaniem nogi wyprostowanej do podłogi		
5. 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 naciskają rękoma na plecy kolegi, spychając je w dół.	2'	3) ćw wykonać w siadzie skrzyżnym z ustabilizowaną miednicą 4) z wspięciem na palcach 5) RR skrzyżowane w łokciach trzymamy się za dłonie - pary 1) RR trzymają się szczebli drabinek na wysokości klatki piersiowej lub nawet niżej 4) stopy NN wykroczonej na drabince przyciskają palcami do krawędzi szczebelka 5) RR trzymają drabinek na wysokości barków, przedramiona oparte na szczeblach drabinki 4) stopy w zgięciu podeszwowym, palce stóp podkurzone 5) ręce zgięte w łokciach oparte na przedramionach, barki skierowane do środka
6. Ćw NN i pośladków	Wzmocnienie i rozciągnięcie mm pośladkowych, mm kulszowo goleniowych elongacja kręgosłupa	Pw. Przysiad zwieszony przodem do drabinki na 5-6 szczeblu. Jedna noga wyprostowana Wymachy nogą wyprostowaną w górę	2'	
7. 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'	
8. 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 5) ręce złożone ugięte w stawach łokciowych pod klatką piersiową. 1, 6) RR trzymamy złożone w przedramionach jak najniżej trzymają szczebli drabinek 4) stopa wymachowa w zgięciu podeszwowym palce obciążone
9. Ćw NN i pośladków	Rozciąganie mm biodrowo lędźwiowego i prostego uda nogi wyprostowanej wzmacnianie mm pośladkowych	Pw Stanie przodem do drabinki. Opad T w przód. Ręce trzymają szczebel drabinki na wysokości bioder jedna noga wyprostowana uniesiona nad podłogę. Wymach nogą wyprostowaną w górę.	2'	

10. Zwis	kulszowo goleniowych nogi wyprostowanej 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 5) ręce złożone przedramionami ugięte zgięte w stawach łokciowych przed klatką piersiową.
11. Ćw mm brzucha	Wzmocnienie mm brzucha sterując górą i dołem, mm ściąających 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 podeszwowym, palce stóp podkurczone 5) ręce złożone przedramionami ugięte zgięte w stawach łokciowych przed klatką piersiową
12. Ćw NN i pośladków	Wzmacnianie mm pośladków, mm prostownika grzbietu, mm ściąających łopatki	Pw. Siad ugięty. Przedramiona oparte na podłodze z tyłu. Uniesienie bioder do wysokości linii łączącej barki i kolana	2'	4) stopy w zgięciu podeszwowym, palce stóp podkurczone wysokie unoszenie pięt 5) ręce złożone przedramionami ugięte zgięte w stawach łokciowych przed klatką piersiową opierając się na karku głowie i kończynach wykonujemy uniesienie bioder
13. Ćw oddechowe	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 głowę, a następnie wydech ustami, z przeniesieniem rąk z piłką do pozycji wyjściowej	2'	4) stopy maksymalnie zgięte grzbietowo, pięty oparte na podłodze 5) piłka trzymana przez dłonie, RR ugięte w stawach łokciowych złożone w przedramionach pod klatką piersiową
14. Ćw NN i pośladków	Rozciąganie mm biodrowo lędźwiowego i prostego uda nogi wyprostowanej wzmacnianie mm pośladkowych nogi wyprostowanej	Pw. Leżenie tyłem na stole po stawy biodrowe. Jedna noga ugięta, kolano przyciągnięte do klatki piersiowej, druga noga wyprostowana poza stołem Wymach nogą wyprostowaną w dół	2'	1,6) pod kifożą piersiową kocyk, ręce w skrzydełka 4) stopy nogi zgięte w zgięciu podeszwowym, palce stóp podkurczone
15. 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 5) ręce złożone w przedramionach ugięte zgięte w stawach łokciowych przed klatką piersiową
16. Ćw mm stóp	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'	5) leżenie tyłem ręce złożone przedramionami ugięte zgięte w stawach łokciowych przed klatką piersiową, unoszenie i opuszczanie NN z piłką
17. Ćw mm RR	Wzmacniające mm ramion i obręczy barkowej w zwisach czynnych	Pw Zwis tyłem na drabince na ugiętych rękach, z oparciem głowy na szczeblu trzymanym rękoma. Wytrzymać	2'	3) zwis z podniesionymi i złączonymi NN zgiętymi w stawach kolanowych 4) stopy w zgięciu

				podeszwowym, palce stóp podkurczone 5) zwis przodem
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’	