

**Obszar zajęć: zajęcia gimnastyki korekcyjnej „Całe ciało żyć by chciało”**

## **Konspekt zajęć korekcyjno – kompensacyjnych „Całe ciało żyć by chciało”**

Temat: Wzmacnianie mięśni posturalnych odpowiedzialnych za postawę ciała.

Data: 16.03.2010r.

Cele główne:

- 1 Wzmacnianie mięśni brzucha (prostego i skośnych), mięśni pośladkowych, grzbietu, mięśni ściągających łopatki.
- 2 Elongacja kręgosłupa.

Umiejętności:

- 3 Umiejętność przybierania pozycji wyjściowych podczas ćwiczeń na obwodzie stacyjnym.

Wiadomości:

- 2 Bezpieczeństwo podczas wykonywania ćwiczeń.

Cele wychowawcze:

- 2 Wdrażanie uczniów do samodzielnego wykonywania ćwiczeń korekcyjnych zgodnie z indywidualnymi potrzebami ucznia.

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna.

Czas trwania: 45 minut

Przybory i przyrządy: kocyki, ławeczki, lustro, piłki lekarskie 1kg, skrzynia gimn., materace, drabinki, piłka do siatkówki.

Forma prowadzenia zajęć: stacyjno – obwodowa.

Rodzaje zadań	Opis ćwiczenia lub zabawy	Czas, powt.	Uwagi organizacyjno-metodyczne
1	2	3	4
<b>Część wstępna – 5 minut</b>			
Czynności organizacyjno – porządkowe.	Zbiórka, powitanie, podanie celów zajęć.	1 min	Ustawienie w szeregu.
Zabawa ożywiająca.	Zbijak zwykły	3,5min	Zwrócenie uwagi na bezpieczne poruszanie się biegających.
Ćwiczenia oddechowe	Pw.-postawa. RR na karku Ruch- wdech z jednoczesnym odwiedzeniem łokci w tył, wydech z jednoczesnym przywiedzeniem łokci i zgięciem T.	1 min.	

<b>Część główna – 36 minut</b> Ćwiczenia w obwodzie stacijnym- 2x			
Wzmacnianie mięśni pośladkowych oraz mięśni grzbietu odcinka dolnego.	<b>Stacja 1</b> Pw.- leżenie przodem na skrzyni po kolce biodrowe, nogi opuszczone, RR wyprostowane w przód, trzymają za brzegi skrzyni. Ruch- unoszenie wyprostowanych nóg do poziomu	10x	Zwrócić uwagę, aby nie unosić NN powyżej poziomu.
Elongacja kręgosłupa. Wzmacnianie mięśni brzucha.	<b>Stacja 2</b> Pw.- zwis postawny tyłem przy drabinkach. Ruch- chwyt piłki 1kg stopami, ugięcie NN w kolanach i przeniesienie piłki na ławkę.	10x	Po wykonaniu ćwiczenia jeden głęboki oddech.
Wzmacnianie mm ściągających łopatki, mm prostownika grzbietu odcinka piersiowego, mm karku.	<b>Stacja 3</b> Pw.- leżenie przodem na ławeczce gimn. Ruch- przeciąganie na brzuchu	8x	Zwrócić uwagę, aby ślizgi były jak najdłuższe, stopy połączone.
Wzmacnianie mięśni skośnych brzucha.	<b>Stacja 4</b> Pw.- leżenie na materacu Ruch- przetaczanie na materacu	6x	Podczas ćwiczenia RR wyprostowane za głową, nogi wyprostowane. Przetaczamy się w obie strony.
Wzmacnianie mięśni pośladkowych i mięśni przywodzących łopatki	<b>Stacja 5</b> Pw.-leżenie tyłem, RR wzdłuż T, nogi oparte o ścianę. Ruch- unoszenie bioder w górę.	10x	Unoszenie bioder do wyprostu nóg, które tworzą z T linię prostą. W czasie ćwiczenia napinamy pośladki.
Wzmacnianie mięśni grzbietu i obręczy barkowej.	<b>Stacja 6</b> Pw.- leżenie przodem Ruch- chwyt piłki 1kg, uniesienie łokci w górę i wyrzut piłki o ścianę.	10x	Podczas ćwiczenia pięty połączone.
<b>Część końcowa – 4 minut</b>			
Ćwiczenia przyjmowania postawy skorygowanej. Ćwiczenia oddechowe.	Marsz dookoła sali. Przejście obok lustra. Zatrzymanie. Skręt głowy w stronę lustra. Kontrola wzrokowa poprawności postawy. Dowolne ćwiczenia oddechowe podczas marszu.	3 min	Samokontrola swojej postawy.
Czynności	Sprzątanie przyborów i przyrządów.	3 min	Zalecenia domowe

porządkowe.	Omówienie samodzielnego wykonywania ćwiczeń korekcyjnych zgodnie z indywidualnymi potrzebami. Pożegnanie.		
-------------	---	--	--