

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

Konspekt zajęć korekcyjno – kompensacyjnych dla pleców okrągłych

Temat: Kształtowanie elastyczności mięśni w pozycjach niskich, izolowanych.

Data: 14.12.2010r.

Cele główne:

- Rozciąganie mięśni piersiowych.
- Wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego.
- Wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.

Umiejętności:

- Kształtowanie umiejętności przyjmowania pozycji skorygowanej w siadzie.

Wiadomości:

- Zasady zabaw: „Sztafeta z przekazywaniem laski”, „Kto dalej rzuci”.
- Ustawienie biurka oraz przyjmowanie prawidłowej pozycji siedzącej.

Cele wychowawcze:

- Kształtowanie świadomości „odczuwania” własnego ciała.
- Współdziałanie w zespole ćwiczącym.

Miejsce ćwiczeń: salka korekcyjna.

Czas trwania: 45 minut

Przybory i przyrządy: laski gimnastyczne, kocyki, drabinki, stojak, piłki, obręcz.

Rodzaje zadań	Opis ćwiczenia lub zabawy	Czas, powt.	Uwagi organizacyjno-metodyczne
1	2	3	4
Część wstępna – 5 minut			
Czynności organizacyjno – porządkowe.	Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności i przygotowanie do zajęć. Podanie celów lekcji.	2 min	Korekcja ułożenia ciała.
Zabawa ożywiająca. Przestrzeganie poprawnego ułożenia barków i łopatek.	Zabawa „Samochody”. Każdy z uczestników trzyma oburącz przed sobą (blisko klatki piersiowej) obręcz – „kierownicę samochodu”. Na hasło wydane przez prowadzącego „samochody jadą” – dzieci biegają we wspięciu na palcach, naśladując jazdę samochodem. Na hasło „samochody zatrzymują się” – dzieci stają, kładą obręcz, siadają wewnątrz niej w siadzie skrzyżnym z RR ułożonymi w „skrzydełka”.	3 min	

Część główna – 35 minut			
Rozciąganie mm piersiowych, wzmacnianie mm ściągających łopatki.	1. Pw. – siad ugięty, RR w bok, zgięte w stawach łokciowych, przed ramiona ustawione pionowo. Plecy wyprostowane. Głowa wyciągnięta w górę. Ruch – odrzut RR w tył.	8x	Ruch RR nie powinien powodować ruchu głowy w przód.
Rozciąganie mm piersiowych.	2. Pw. – siad ugięty. Plecy wyprostowane. Głowa wyciągnięta w górę. RR wyprostowane, wyciągnięte w górę. Dłonie splecione i odwrócone stroną grzbietową w kierunku głowy. Ruch – odrzut RR w tył.	8x	Jw.
Rozciąganie mm piersiowych, wzmacnianie mm ściągających łopatki.	3. Pw. – siad ugięty. Plecy wyprostowane. Głowa wyciągnięta w górę. RR wyprostowane w dół, dłonie złożone z tyłu za biodrami. Ruch – unoszenie wyprostowanych iłączonych RR.	8x	W trakcie unoszenia RR tułów powinien być wyprostowany, łopatki ściągnięte, a barki cofnięte.
Wzmacnianie mm prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mm karku. Rozciąganie mm piersiowych.	4. Pw. – leżenie przodem. NN wyprostowane i złożone. RR wyprostowane, wyciągnięte w przód. Łaska trzymana oburącz za końce. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk. Ruch – wymach RR z łaską w górę, wytrzymać 6 sekund.	6x	W trakcie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.
Rozciąganie mm piersiowych. Wzmacnianie mm prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mm karku.	5. Pw. – leżenie przodem. NN wyprostowane i złożone. Łaska trzymana oburącz leży na pośladkach. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Pod brzuchem w okolicach pępka zrolowany kocyk. Ruch – uniesienie RR z łaską w górę, wytrzymać 6 sekund.	6x	W czasie ćwiczenia nie wolno odrywać klatki piersiowej od podłogi.
Jw.	6. Pw. – siad klęczny przodem do drabinki w odległości około 50cm od niej. Chwyt dłońmi szczebla na wysokości głowy. Ruch – opad T w przód z pogłębieniem.	10x	W czasie ćwiczenia głowa w przedłużeniu T.
Rozciąganie mm	Zabawa „Przejdź przez tunel”	2x	W czasie ćwiczenia RR

piersiowych. Wzmacnianie mm grzbietu.	Ćwiczący ustawieni naprzeciw drabinek. W klęku przodem do drabinek wykonują opad T w przód. RR wyprostowane trzymają szczebel drabinki na wysokości bioder. Ostatnia osoba z szeregu ma za zadanie przejść ślizgiem na kocyku w pozycji niskiej Klappa pod ćwiczącymi i zająć miejsce na końcu grupy, w takiej samej pozycji jak pozostałe osoby.		powinny być wyprostowane w stawach łokciowych. Zmieniać szerokość chwytu szczebla.
Rozciąganie mm piersiowych. Wzmacnianie mm grzbietu odcinka piersiowego.	Zabawa „Sztafeta z przekazywaniem laski” – grupa podzielona na dwie drużyny. Zawodnicy przyjmują pozycję siadu skulnego w rzędach w swoich drużynach przed linią startu. Pierwsi z drużyny trzymają w dłoniach (za końce) laskę. Na sygnał prowadzącego laski w drużynach są przenoszone do tyłu na wyprostowanych ramionach i przekazywane kolejnemu zawodnikowi z drużyny. Sztafeta kończy się wtedy, gdy zawodnik, który rozpoczął grę, ponownie z laską znajdzie się na czele drużyny.	2x	Wyznaczyć dwóch sędziów (po jednym do każdej drużyny), którzy liczą błędy np: ugięcie RR przy przekazywaniu laski, przekazanie laski jedną ręką. Za każdy błąd drużynie odejmuje się po jednym punkcie.
Utrwalanie nawyku pozycji skorygowanej w siadzie. Wzmacnianie mm grzbietu odcinka piersiowego.	Zabawa „Wyścig w ślizgach na kocykach” – grupa podzielona na dwie drużyny. Zawodnicy ustawieni w siadzie klęcznym na kocykach (pozycja niska Klappa) z dłońmi ułożonymi do środka. Na sygnał startera pierwsza osoba z grupy wykonuje ślizgi na kocyku do stojaka, omija go i wraca do swojej grupy. Po powrocie zajmuje miejsce w siadzie klęcznym na końcu rzędu i trzyma laskę gimnastyczną na szczycie kifozy piersiowej (z łokciami rozstawionymi szeroko).	1x	Drużyny ustawione w określonej pozycji w rzędzie przed linią startu – mety. Z boku przy każdej drużynie leżą laski gimnastyczne.
Część końcowa – 5 minut			
Ćwiczenie oddechowe.	Pw. – siad skulny tyłem do drabinek, RR wzdłuż T. Ruch – wznos RR bokiem w górę w skos z uwypukleniem klatki piersiowej – wdech, opust RR bokiem w dół – wydech.	8x	Zwrócenie uwagi na prawidłowy rytm wdechu i wydechu.
Czynności organizacyjno – porządkowe.	Podsumowanie zajęć. Przypomnienie o utrwalaniu pozycji skorygowanej w siadzie po zajęciach (na innych	4 min	Luźna rozmowa. Zalecenia domowe.

	lekcjach, w domu, podczas odrabiania lekcji, oglądania telewizji, spożywania posiłków itd.). Pożegnanie.		
--	--	--	--