

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

Konspekt zajęć korekcyjno – kompensacyjnych dla pleców płaskich

Temat: Ćwiczenia lordozujące oraz kifożujące.

Data: 21.05.2010r.

Cele główne:

- Ćwiczenia lordozujące odcinek L kręgosłupa.
- Ćwiczenia kifożujące odcinek Th kręgosłupa.
- Ćwiczenia zwiększające przodopochylenie miednicy.

Umiejętności:

- Przybieranie pozycji skorygowanej (dla pleców płaskich).

Wiadomości:

- Omówienie istoty wady.
- Organizacja czasu wolnego.

Cele wychowawcze:

- Autokorekcja przyjmowanej postawy skorygowanej (dla pleców płaskich).

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna.

Czas trwania: 45 minut

Przybory i przyrządy: drabinki, ławeczki, laski, piłki, szarfa.

Rodzaje zadań	Opis ćwiczenia lub zabawy	Czas, powt.	Uwagi organizacyjno-metodyczne
1	2	3	4
Część wstępna – 7 minut			
Czynności organizacyjno – porządkowe.	Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności oraz przygotowanie do zajęć. Podanie tematów oraz celów zajęć. Omówienie istoty wady.	2min	
Zabawa orientacyjno – porządkowa.	Zabawa „Powódź”.	2min	
Zabawa ożywiająca.	Zabawa „Kto pierwszy da klapsa”.	2min	
Ćwiczenie oddechowe.	Pw. – postawa. RR na karku. Ruch – wdech z jednoczesnym odwiedzeniem łokci w tył, wydech z jednoczesnym przywiedzeniem łokci z zgięciem T.	1min	
Część główna – 34 minuty			
Ćwiczenie kkg.	1. Pw. – leżenie tyłem. RR wyciągnięte w bok.	8x	

	Ruch – unoszenie RR jak najwyżej w górę, wytrzymanie.		
Rozciąganie mm prostownika grzbietu odcinka piersiowego.	2. Pw. – klęk rozkroczny RR w przód. Ruch – zgięcie T w przód (głowę ciągniemy między kolana), jednocześnie przeniesienie RR przodem w tył, wytrzymanie.	8x	
Wzmacnianie mm brzucha.	3. Pw. – leżenie tyłem. NN wyprostowane. RR na karku. Ruch – unoszenie NN 5cm nad podłogę, wytrzymanie.	4x	Ćwiczenie w pozycji lordozującej.
Jw.	4. Pw. – leżenie tyłem. RR na karku. Ruch – „nożyce”	4x	
Ćwiczenie kifożujące odcinek Th kręgosłupa – ćw. oddechowe.	5. Pw. – postawa. RR na karku. Ruch – wdech z przeniesieniem RR w tył, wydech z przeniesieniem RR w przód do objęcia barków, z jednoczesnym wykonaniem zgięcia T.	6x	
Zwiększanie ruchomości stawów kręgosłupa.	6. Pw. – klęk podparty. Ruch – wyginanie kręgosłupa w górę (koci grzbiet), wytrzymanie.	8x	Podczas ćwiczenia nie powinno się ugiąć RR.
Jw.	7. Pw. – postawa. RR wzdłuż T. Ruch – lekki wyprost T a następnie przysiad skulny z objęciem RR kolan, wytrzymanie.	6x	
Ćwiczenie mm grzbietu części dolnej.	8. Pw. – leżenie przodem. Chwyt rękoma na pierwszy szczebelek drabinki. NN wyprostowane. Ruch – unoszenie NN jak najwyżej, wytrzymanie.	8x	
Ćwiczenie lordozujące odcinek L kręgosłupa i kifożujące odcinek Th kręgosłupa.	9. Pw. – stanie w rozkroku tyłem do siebie, w odległości ok. 80cm. Jeden ćwiczący trzyma piłkę. Ruch – wyprost T z jednoczesnym przekazaniem piłki w górę nad głową do rąk współwiczącego, następnie skłon T w przód i przekazanie piłki partnerowi pod nogami.	10x	
Jw.	10. Zabawa „Kocięta i szczenięta”.	5mni	Zwrócenie uwagi na prawidłową postawę uczestników zabawy.
Część końcowa – 6 minut			
Ćwiczenie oddechowe.	Pw. – postawa. RR wzdłuż T. Ruch – wdech z przeniesieniem RR tyłem w górę, wydech z	8x	

	przeniesieniem RR przodem w dół.		
Omówienie zajęć	Podsumowanie zajęć. Omówienie realizacji zadań lekcji. Rozmowy na temat organizacji czasu wolnego. Pożegnanie.	3 min	Rozmowa kierowana. Zalecenia domowe.