

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

## **Konspekt zajęć korekcyjno – kompensacyjnych**

Temat: WYROBIENIE NAWYKU SAMOKONTROLI POSTAWY W ĆWICZENIACH OGÓLNOKONDYCYJNYCH.

Data: 03.11.2011r.

Cele główne:

- Rozciąganie mięśni prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego, czworobocznego lędźwi, mięśnia biodrowo – lędźwiowego..
- Wzmacnianie mięśni brzucha, pośladkowych, kulszowo – goleniowych.

Umiejętności:

- Wykonywanie ćwiczeń z piłką i ze współwiczającym.

Wiadomości:

- Uświadomienie dziecku istoty wady.
- Organizacja spędzania czasu wolnego.

Cele wychowawcze:

- Kształtowanie pozytywnych postaw uczniów do ćwiczeń korekcyjnych.
- Bezpieczeństwo podczas wykonywania ćwiczeń – odpowiedzialność za współwiczającego.

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna.

Czas trwania: 45 minut

Przybory i przyrządy: piłki, drabinki, baloniki, woreczki.

Forma zajęć: frontalna; ćwiczeń ze współwiczającym

Rodzaje zadań	Opis ćwiczenia lub zabawy	Czas, powt.	Uwagi organizacyjno-metodyczne
1	2	3	4
<b>Część wstępna – 5 minut</b>			
Sprawdzenie gotowości i nastawienie do ćwiczeń.	Zbiórka, powitanie. Sprawdzenie przygotowania do lekcji. Uświadomienie dziecku istoty wady i konieczności udziału w zajęciach.	3 min	Sprawdzenie przyjętej postawy skorygowanej.
Kształtowanie nawyku postawy skorygowanej.	1. Pw. stanie w postawie skorygowanej tyłem do ściany. Ruch – marsz w przód z utrzymaniem pozycji skorygowanej.	2 min	Zwrócić uwagę na prawidłowe ułożenie odcinka piersiowego.
	2. Pw. – siad skrzyżny tyłem do ściany. Plecy przylegają do ściany. Jedna dłoń pod odcinkiem lędźwiowym kręgosłupa. Ruch – napięcie mm brzucha, przyciśnięcie odcinka		

	lędźwiowego kręgosłupa do ściany.		
Zabawa ożywiająca. Wzmacnianie mm brzucha, mm wysklepiających stopy.	3. Zabawa „Berek – krawiec”.	3 min	
<b>Część główna – 33 minuty</b>			
<i>Ćwiczenia z piłkami.</i>			
Rozciąganie mm prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego.	1. Marsz na czworakach z wysoko uniesionymi biodrami z jednoczesnym toczeniem piłki PR i LR po podłodze.	0,5 min	
	2. Pw. – siad prosty. Ruch – toczenie piłki wokół stóp.	0,5 min	
Wzmacnianie mm brzucha, mm pośladkowych i kulszowo – goleniowych.	3. Pw. – siad prosty, dłonie oparte na podłodze z tyłu, na NN przy stopach leży piłka. Ruch – uniesienie wyprostowanych NN do siadu równoważnego – piłka toczy się po nogach w stronę bioder. Następnie uniesienie bioder – piłka toczy się po nogach w stronę stóp.	10x	W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane. Biodra powinny być uniesione do linii łączącej barki i stopy.
Rozciąganie mm prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego, mm czworobocznych lędźwi.	4. Pw. – podpór przodem z biodrami uniesionymi wysoko i NN wyprostowanymi. Ruch – toczenie piłki głową przed siebie.	0,5 min	Zwrócenie uwagi na bezpieczeństwo podczas ćwiczeń.
	5. Pw. – siad prosty. Ruch – toczenie piłki po NN.	8x	
	6. Pw. – stanie w rozkroku. Skłon T w przód. W dłoniach piłka. Ruch – toczenie piłki po podłodze wokół NN ósemką.	0,5 min	
Ćwiczenie oddechowe.	7. Pw. – siad skrzyżny. W dłoniach piłka. Plecy wyprostowane. Ruch – wdech z uniesieniem piłki w górę, wydech ze skłonem T w przód.	8x	
Wzmacnianie mm brzucha.	8. Pw. – siad ugięty przy drabinkach. Stopy ustabilizowane. W dłoniach piłka. Ruch – skręt T z położeniem piłki na podłodze za sobą, a następnie	10x	W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane.

	skręt T w drugą stronę i chwyt piłki w dłonie. Przeniesienie piłki przed sobą z powrotem za siebie.		
Elongacja kręgosłupa. Wzmacnianie mm brzucha, mm wysklepiających stopy.	9. Pw. – postawa zwieszona, tyłem do drabinki. NN wyprostowane. Między stopami piłka. Ruch – uniesienie wyprostowanych NN z piłką do poziomu.	8x	W czasie ćwiczenia głowa powinna być wyciągnięta w górę.
Wzmacnianie mm oddechowych.	10. Pw. – siad skrzyżny, w dłoniach balonik. Ruch – nadmuchiwanie balonika.	0,5 min	
<i>Ćwiczenia w parach z piłką</i>			
Rozciąganie mm prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i mm czworobocznych lędźwi.	11. Pw. – stanie w rozkroku tyłem do współpartnera. W dłoniach piłka. Współćwiczący stoi przygotowany do chwytu piłki. Ruch – skłon T w przód z wyrzutem piłki w górę za siebie do partnera.	8x	Zwrócenie uwagi na bezpieczeństwo podczas ćwiczeń. Zmiana ćwiczących przy każdym ćwiczeniu.
Wzmacnianie mm brzucha	12. Pw. – leżenie tyłem. NN ugięte oparte o podłogę. Między stopami piłka. RR wyprostowane leżą na podłodze. Współćwiczący stoi przy stopach ćwiczącego. Ruch – wyprost NN w górę, w przód, podanie piłki do partnera.	8x	Współpartner stoi w postawie skorygowanej.
Wzmacnianie mm oddechowych i mm brzucha.	13. Pw. – leżenie tyłem. NN ugięte, stopy oparte na podłodze. RR w pozycji „skrzydełek”. Na brzuchu ułożony woreczek. Ruch – wdech, a następnie uniesienie głowy nad podłogę z dmuchnięciem na woreczek.	10x	W czasie ćwiczenia RR powinny leżeć na podłodze.
Wzmacnianie mm brzucha.	14. Pw. – ćwiczący w siadzie ugiętym naprzeciwko siebie. RR wyprostowane, oparte z tyłu na podłodze. Jeden z nich trzyma stopy na piłce. Ruch – toczenie piłki do siebie.	16x	Podczas ćwiczenia utrzymać postawę skorygowaną.
Wzmacnianie mm wysklepiających stopy oraz mm brzucha.	15. Zabawa „Piłka w parach”.	2 min	Do punktacji zaliczają się tylko takie podania, w których piłka leciała nad podłogą. Wygrywa para, której zawodnicy wykonali najwięcej poprawnych podań nogami.
<b>Część końcowa – 4 minuty</b>			

Doskonalenie przyjmowania postawy skorygowanej.	1. Pw. – siad ugięty tyłem do ściany. Plecy przylegają do ściany. Jedna dłoń pod odcinkiem lędźwiowym kręgosłupa. Ruch – Napięcie mm brzucha z przyciśnięciem odcinka lędźwiowego do ściany.	8x	Zwrócić uwagę na prawidłowe ułożenie odcinka piersiowego.
Ćwiczenie oddechowe.	2. Pw. – leżenie tyłem. NN ugięte, oparte na podłodze. RR wzdłuż T. Ruch – wydech z jednoczesnym napięciem mm brzucha i pośladków, wdech z jednoczesnym rozluźnieniem mięśni.	8x	
Omówienie zajęć.	Uczniowie dokonują samooceny wykonywanych ćwiczeń. Omówienie realizacji zadań. Pożegnanie.	2 min	Siad skrzyżny w luźnej gromadce.