

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

Konspekt zajęć korekcyjno – kompensacyjnych

Temat: Kształtowanie wycucia prawidłowej postawy – wzmacnianie mięśni brzucha, grzbietu, pośladków.

Data: 13.10.2011r.

Cele główne:

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

Umiejętności:

- Umiejętność przybierania pozycji wyjściowych podczas ćwiczeń na obwodzie stacyjnym.

Wiadomości:

- Bezpieczeństwo podczas wykonywania ćwiczeń.

Cele wychowawcze:

- 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
Część wstępna – 5 minut			
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.	
Część główna – 36 minut Ćwiczenia w obwodzie stacyjnym- 2x			
Wzmacnianie	Stacja 1	10x	Zwrócić uwagę, aby

<p>mięśni pośladkowych oraz mięśni grzbietu odcinka dolnego.</p> <p>Elongacja kręgosłupa. Wzmacnianie mięśni brzucha.</p> <p>Wzmacnianie mm ściągających łopatki, mm prostownika grzbietu odcinka piersiowego, mm karku. Wzmacnianie mięśni skośnych brzucha.</p> <p>Wzmacnianie mięśni pośladkowych i mięśni przywodzących łopatki Wzmacnianie mięśni grzbietu i obręczy barkowej.</p>	<p>Pw.- leżenie przodem na skrzyni po kolce biodrowe, nogi opuszczone, RR wyprostowane w przód, trzymają za brzegi skrzyni. Ruch- unoszenie wyprostowanych nóg do poziomu</p> <p>Stacja 2 Pw.- zwis postawny tyłem przy drabinkach. Ruch- chwyt piłki 1kg stopami, ugięcie NN w kolanach i przeniesienie piłki na ławkę.</p> <p>Stacja 3 Pw.- leżenie przodem na ławeczce gimn. Ruch- przeciąganie na brzuchu</p> <p>Stacja 4 Pw.- leżenie na materacu Ruch- przetaczanie na materacu</p> <p>Stacja 5 Pw.-leżenie tyłem, RR wzdłuż T, nogi oparte o ścianę. Ruch- unoszenie bioder w górę.</p> <p>Stacja 6 Pw.- leżenie przodem Ruch- chwyt piłki 1kg, uniesienie łokci w górę i wyrzut piłki o ścianę.</p>	<p>10x</p> <p>8x</p> <p>6x</p> <p>10x</p> <p>10x</p>	<p>nie unosić NN powyżej poziomu.</p> <p>Po wykonaniu ćwiczenia jeden głęboki oddech.</p> <p>Zwrócić uwagę, aby ślizgi były jak najdłuższe, stopy połączone.</p> <p>Podczas ćwiczenia RR wyprostowane za głową, nogi wyprostowane. Przetaczamy się w obie strony.</p> <p>Unoszenie bioder do wyprostów nóg, które tworzą z T linię prostą. W czasie ćwiczenia napinamy pośladki.</p> <p>Podczas ćwiczenia pięty połączone.</p>
---	--	--	--

Część końcowa – 4 minut

<p>Ćwiczenia przyjmowania postawy skorygowanej. Ćwiczenia oddechowe.</p>	<p>Marsz dookoła sali. Przejście obok lustra. Zatrzymanie. Skręt głowy w stronę lustra. Kontrola wzrokowa poprawności postawy. Dowolne ćwiczenia oddechowe podczas marszu.</p>	<p>3 min</p>	<p>Samokontrola swojej postawy.</p>
<p>Czynności porządkowe.</p>	<p>Sprzątanie przyborów i przyrządów. Omówienie samodzielnego wykonywania ćwiczeń korekcyjnych zgodnie z indywidualnymi potrzebami. Pożegnanie.</p>	<p>3 min</p>	<p>Zalecenia domowe</p>