

KONSPEKT LEKCJI

Temat lekcji: Korekcja wad postawy – ćwiczenia dla uczniów z orzeczeniem wady pleców okrągłych

Cele główne:

- Umiejętności:** uczeń będzie umiał przyjmować postawę skorygowaną, a także samodzielnie stosował ćwiczenia pozwalające zapobiegać powstałej wadzie.
- Wiadomości:** uczeń będzie wiedział jaka jest przyczyna wady, co dane ćwiczenie kształtuje i rozwija.
- Motoryczność:** wpływ na poprawę wybranych zdolności motorycznych.
- Akcent wychowawczy:** współpraca w grupie, wdrażanie do samowychowania.

Klasa:

Miejsce: mała sala gimnastyczna

Czas: 45'

Liczba ćwiczących: 12 osób

Przybory: kocyki, laski gimnastyczne, woreczki z piaskiem.

Przyrządy: drabinki

Prowadzący: Lucyna Milewska-Moneta

TOK LEKCJI	ZADANIA SZCZEGÓŁOWE	CZAS	UWAGI
CZĘŚĆ WSTĘPNA 1. Organizowanie grupy, sprawdzenie gotowości do zajęć.	1. Zbiórka w dwuszeregu 2. Powitanie grupy, sprawdzenie obecności, zdjęcie zegarków i biżuterii. 3. Siad skrzyżny w półkolu.	3'	Zwrócenie uwagi na przyjęcie właściwej postawy.
2. Motywacja do zajęć.	1. Podanie tematu lekcji. 2. Omówienie zadań lekcji.	2'	Siad skrzyżny – postawa skorygowana.
3. Rozgrzewka, psychomotoryka i profilaktyka.	1. Zabawa ożywiająca „berek w parach” 2. Trucht wokół sali, marsz na palcach połączony z wykonywaniem ćwiczeń: - na kłaśnięcie obrót wokół własnej osi, ręce w górze - na gwizdek marsz „żyraf”(nogi proste, kończyny górne wyprostowane, dłonie na parkiecie), przysiad i wyskok w górę z kłaśnięciem nad głową. - na kłaśnięcie podpór przodem i wykonanie 1 „pompki” - krok odstawno –dostawny z mocnym wyprostem w st. kolanowych i wyprężeniem stóp - przeplatanka 3. Ćwiczenia kształtujące w parach: - przodem do siebie w opadzie tułowia skłon z naciskiem rąk na barki partnera; skrętoskłony - w podporze przodem walka „W łapki”- uderzanie ręką w dłoń partnera, który próbuje uniknąć ciosu. - to samo w postawie stojącej- utrzymywanie odpowiedniej odległości podczas zabawy.	2' 2' 1' 2' 1' 1' 1'	- trucht, marsz wokół sali. Ramiona w bok -Uczniowie dobierają się w pary wzrostowo – wagowo.
CZĘŚĆ GŁÓWNA 4. Kształtowanie umiejętności	1. Leżenie tyłem, nogi ugięte kolana przyciągnięte do klatki piersiowej. Ręce wyprostowane przy głowie. Pod plecami na szczycie kifozy piersiowej	3'	- rozciąganie mm. piersiowych

przyjmowania postawy skorygowanej.	<p>zrolowany kocyk. Ruch-wytrzymać, rozluźnić mm.piersiowe.</p> <p>2. Pozycja klappa niska. Ruch – wytrzymać, rozluźnić mm.piersiowe.</p> <p>3. Siad ugięty, ręce w pozycji skrzydełek. Laska ułożona poziomo na plecach na wysokości kątów dolnych łopatek. Ruch - wytrzymać, rozluźnić mm.piersiowe</p> <p>4. Stanie twarzą do drabinki, opad tułowia w przód. Ręce proste, trzymają szczebel drabinki na wysokości bioder.</p> <p>5. Stanie lewym bokiem do drabinki w małym wyroku, lewa noga w przodzie. Ręce proste, wyciągnięte w bok. Chwył drabinki za szczebel lewą dłonią. Ruch- powolny skręt tułowia w prawo.</p> <p>6. Siad ugięty, plecy proste, głowa wyciągnięta w górę. Ruch – przeniesienie rąk w tył za plecy; ręka z woreczkiem dołem, bez woreczka nad barkiem. Przełożenie woreczka z ręki „dolnej” do „górnej” i odwrotnie.</p> <p>7. Klęk podparty, dłonie na kocyku. Ruch-wysunięcie rąk z kocykiem jak najdalej, przejście do klappa niskiego.</p>	<p>2'</p> <p>3'</p> <p>3'</p> <p>3'</p> <p>3'</p> <p>3'</p>	<p>- rozciąganie mm. piersiowych</p> <p>- poprzez zmianę ułożenia rąk (w przód, skos) oddziałujemy na różne aktony mm pectoralis major.</p> <p>- rozciąganie mm. piersiowych, wzmacnianie mm. Ściągających łopatki, prostownika grzbietu odcinka piersiowego.</p> <p>Elongacja kręgosłupa, uważać na kąt między tułowiem a udami (im mniejszy tym lepiej) zapobiega pogłębianiu lordozy lędźwiowej.</p>
<p>CZĘŚĆ KONCOWA</p> <p>5. Uspokojenie organizmu.</p> <p>6.Czynności organizacyjno-porządkowe.</p> <p>7. Nastawienie do samodzielnej pracy.</p>	<p>1. Siad skrzyżny, plecy wyprostowane, głowa wyciągnięta w górę, ręce w pozycji „skrzydełek” Ruch – wysuwanie i cofanie głowy.</p> <p>2. Zwis tyłem na drabinkach, głębokie wdechy i wydechy.</p> <p>3. Omówienie lekcji. Zachęcenie do samodzielnego stosowania poznanych ćwiczeń w czasie wolnym</p> <p>4. Uprzątnięcie przyborów</p> <p>5. Pożegnanie.</p>	<p>3'</p> <p>3'</p> <p>2'</p> <p>2'</p>	<p>Plecy wyprostowane, łopatki ściągnięte.</p> <p>- Zmiana rozstawu rąk powoduje oddziaływanie na różne aktony mm piersiowych.</p> <p>- zbiórka w szeregu.</p>

Bibliografia: S. Owczarek „Atlas ćwiczeń korekcyjnych” WsiP 1998 Warszawa.
M. Kutzner-Kozińska – „Proces korygowania wad postawy”.
AWF Warszawa.2001.