KONSPEKT ZAJĘĆ GIMNASTYKI KOREKCYJNO – KOMPENSACYJNEJ

1. Data prowadzenia zajęć:…… Godzina:…… Grupa: dziewczęta i chłopcy

2. Wiek ćwiczących: 7 – 10 lat Ilość ćwiczących: 7

3. Wada: ScThLsin – śladowa DP/DC

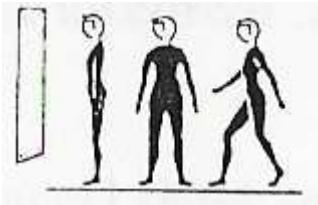
4. Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna Czas trwania zajęć: 45 minut

5. Przybory: piłka, kocyk

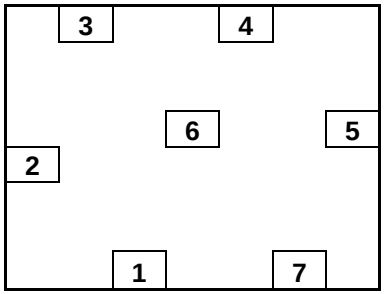
6. Przyrządy: 2 drabinki, 2 materace, skrzynia gimnastyczna

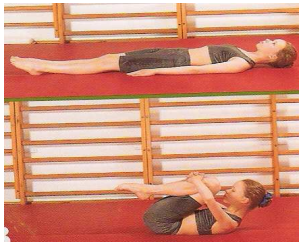
7. Temat zajęć: „ **Zajęcia według zestawu nr 3 w formie obwodowej-stacyjnej – nauka ćwiczeń** ”.

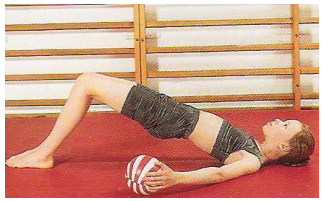
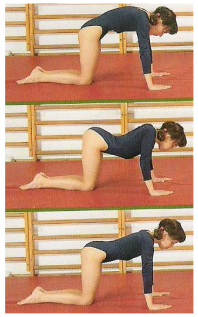
8. Prowadzący: mgr Piotr Piotrowski

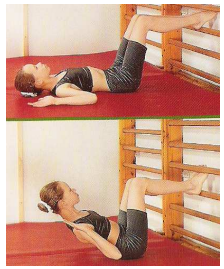
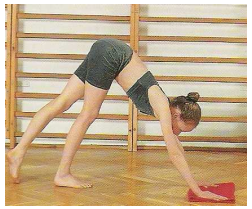
Lp.	Rysunek ćwiczenia	Opis ćwiczenia	Ilość powtórzeń - czas	Przyrządy, przybory, uwagi
I. Część wstępna			9 minut	
	x x x x x x x x x x x x N	1. Wprowadzenie grupy na salę. Czynności porządkowe: - zbiórka w szeregu - powitanie - sprawdzenie obecności - sprawdzenie gotowości do zajęć - podanie tematu zajęć.		N = nauczyciel
		2. Autokorekta przed lustrem: - w płaszczyźnie czołowej przodem: stopy rozstawione równolegle (w lekkim rozkroku), dłonie na zewnątrz, głowa prosto, wyrównana linia barków i trójkątów talii, ściągnięte łopatki; - w płaszczyźnie strzałkowej: stopy ustawione równolegle (w lekkim rozkroku), dłonie na zewnątrz głowa i barki wycofane, odcinek lędźwiowy wycofany.		N sprawdza jak uczniowie przeprowadzają autokorektę i ewentualnie pomaga im.

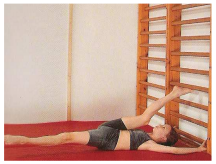
Lp.	Rysunek ćwiczenia	Opis ćwiczenia	Ilość powtórzeń - czas	Przyrządy, przybory, uwagi
		3 Rozgrzewka: a). przemarsz po obwodzie koła w postawie skorygowanej b). bieg w truchcie z krążeniem ramion c). bieg w wysokim unoszeniem kolan d). bieg z dotykaniem stopami o pośladki e). cwał bokiem i wymachy ramion f). podskoki z unoszeniem kolana w górę i krążenia ramion g). marsz – ćw. oddechowe – ramiona przodem w górę wdech, bokiem w dół wydech h). P. W. – stojąc stopy równolegle w lekkim rozkroku, ramiona na biodrach: - skręty głowy w prawo i w lewo - krążenia bioder w prawo i w lewo - krążenia kolan w prawo i w lewo - skłony tułowia w przód i w tył - skłony tułowia na boki - skrętoskłony, tzw. „wiatrak” i). P. W. – siad skrzyżny – skłon tułowia w przód, dotknięcie prawym uchem lewego kolana, dotkniecie lewym uchem prawego kolana		ćw. NN i RR ćw. NN ćw. NN ćw. NN i RR ćw. NN i RR ćw. oddechowe ćw. mm szyi ćw. obr. biodr. ćw. stawu kolan. Tł w pł. czołow Tł. w pł. strz. Tł w pł. złożonej ćw. mm grzbietu

Lp.	Rysunek ćwiczenia	Opis ćwiczenia	Ilość powtórzeń - czas	Przyrządy, przybory, uwagi
		j). P. W. – leżenie tyłem – „brzuszki” z nogami ugiętymi k). P. W. – siad prosty – siad równoważny, nogami nożyce pionowe, ramiona w bok l). P. W. – postawa zasadnicza, ramiona w bok – podskoki obunóż w miejscu ze skrętami tułowia w prawo i w lewo ł). P. W. – pozycja wypoczynkowa w leżeniu tyłem – nogi ugięte, stopy w lekkim rozkroku, ramiona wyprostowane w bok na podłożu dłońmi ku suficie		ćw. mm brzucha ćw. mm pośladków ćw. NN i mm skośnych brzucha ćw. oddechowe
II. <u>Część główna</u>		Przydział każdego ucznia do jednej stacji. Każde dziecko, po kolei, wykonuje pokaz ćwiczenia ze swojej stacji.	<u>30 minut</u>	N tłumaczy jak prawidłowe należy wykonać dane ćwiczenie.

Lp.	Rysunek ćwiczenia	Opis ćwiczenia	Ilość powtórzeń - czas	Przyrządy, przybory, uwagi
	Stacja nr 1. 	P. W. – leżenie tyłem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce wyprostowane leżą na podłodze wzdłuż tułowia. Ruch: ugięcie nóg z przyciągnięciem kolan do klatki piersiowej, z jednoczesnym uniesieniem głowy i barków.	3,5 minuty 10 – 20 powtórzeń	Materac Ćwiczenie wzmacniające mięśnie brzucha.
	Stacja nr 2.	P. W. – leżenie tyłem na skrzyni (stole), po stawy biodrowe. Jedna noga wyprostowana poza skrzynią. Druga noga zgięta, przyciągnięta do klatki piersiowej. Ręce przytrzymują kolano nogi ugiętej. Ruch: rozluźnienie zginaczy stawu biodrowego – noga wyprostowana opada (noga opadająca może być ugięta w stawie kolanowym).	3,5 minuty 10 – 20 powtórzeń	Skrzynia Ćwiczenia rozciągające mięśnie biodrowo – lędźwiowe i proste uda biernie.

Lp.	Rysunek ćwiczenia	Opis ćwiczenia	Ilość powtórzeń - czas	Przyrządy, przybory, uwagi
	Stacja nr 3. 	P. W. – leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w bok. W jednej dłoni piłka. Ruch: uniesienie bioder do wysokości linii łączącej barki i stopy z równoczesnym przetoczeniem piłki pod biodrami.	3,5 minuty 10 – 20 powtórzeń	Piłka Ćwiczenie wzmacniające mięśnie pośladkowe i kulszowo – goleniowe.
	Stacja nr 4. 	P. W. – klęk podparty. Ruch: wyginanie kręgosłupa w górę (koci grzbiet) i w dół, a następnie ustawienie odcinka lędźwiowego w pozycji skorygowanej. Oceny poprawności ułożenia odcinka lędźwiowego kręgosłupa dokonuje prowadzący lub ćwiczący sam kontroluje swoją postawę w lustrze.	3,5 minuty 10 – 20 powtórzeń	Ćwiczenie przyjmowania postawy skorygowanej i kształtujące nawyk postawy skorygowanej.

Lp.	Rysunek ćwiczenia	Opis ćwiczenia	Ilość powtórzeń - czas	Przyrządy, przybory, uwagi
	Stacja nr 5. 	P. W. - leżenie tyłem. Nogi ugięte w stawach biodrowych i kolanowych pod kątem 90°. Stopy zaczepione o drabinkę. Ręce w pozycji „skrzydełek”. Ruch: utrzymując wyprostowany tułów i ręce w pozycji „skrzydełek” uniesienie tułowia. ***Odcinek piersiowy kręgosłupa ustawiony lekko kifozującą. Zakres zaokrąglenia ustala prowadzący.***	3,5 minuty 10 – 20 powtórzeń	Drabinka, materac Ćwiczenie wzmacniające mięśnie brzucha.
	Stacja nr 6. 	P. W. – stanie na czworakach. Nogi wyprostowane. Dłonie oparte na kocyku. Ruch: marsz na czworakach bez uginania nóg. Ręce oparte na kocyku ślizgają się po podłodze w przód.	3,5 minuty	Kocyk Ćwiczenie rozciągające mięśnie prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i czworobocznego lędźwi czynnie.

Lp.	Rysunek ćwiczenia	Opis ćwiczenia	Ilość powtórzeń - czas	Przyrządy, przybory, uwagi
	Stacja nr 7. 	P. W. leżenie tyłem przy drabince. Ręce trzymają pierwszy szczebel drabinki. Jedna noga zaczepiona o 3-5 szczebel drabinki, druga wyprostowana. Ruch: wymach nogą noga wyprostowaną w dół.	3,5 minuty 10 – 20 powtórzeń	Drabinka Ćwiczenie rozciągające mięśnie biodrowo – lędźwiowe i proste uda; wzmacnianie mięśni pośladkowych
III Część końcowa		Pozycja wypoczynkowa P. W. – leżenie tyłem, nogi ugięte w kolanach, stopy w lekkim rozkroku, ramiona ugięte, dłonie pod głową. Omówienie zajęć. Korekta przed lustrem. Pożegnanie grupy. Wyprowadzenie do szatni.	6 minut	Ćwiczenie oddechowe