

PRZYKŁADOWY KONSPEKT

Temat: Utrwalenie ćwiczeń wyrabiających nawyk prawidłowej postawy w różnych pozycjach wyjściowych.

Zadanie główne: Korekcja wad postawy z wykorzystaniem sprzętu korekcyjno – rehabilitacyjnego.

Zadania szczegółowe:

- Wzmacnianie mięśni rozciągniętych
- Rozciągnięcie mięśni przykurczonych
- Zwiększenie ruchomości w stawach
- Doskonalenie ćwiczeń na przyrządach

Miejsce: sala gimnastyczna

Metoda: zadaniowo – ścisła, obwód stacyjny

Liczba ćwiczących: 3

Czas: 45 minut

Przybory: piłki, piłki do ćwiczeń, duża piłka do ćwiczeń, drabinki gimnastyczne, ciężarki, przyrząd rehabilitacyjny do ćwiczeń „konik”, lustro rehabilitacyjne

Tok lekcji:

1. Powitanie uczniów
2. Przyjmowanie prawidłowej postawy przed lustrem rehabilitacyjnym w staniu.
3. Zabawa ożywiająca: pw: stojąca
Ruch: marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan do góry
4. Pw: jw.
Ruch: krążenie RR w tył
5. Pw: jw.
Ruch: „pajacyki”

6. Pw. Leżenie tyłem, dłonie leżą na brzuchu, NN ugięte w kolanach, stopy oparte o podłogę ruch: wdech nosem, wydech ustami (podczas wdechu brzuch rośnie, podczas wydechu maleje)
7. Pw: leżenie przodem
ruch: unoszenie RR z piłką w dłoni do góry
8. Pw: jw.
Ruch: unoszenie na zmianę LN, PN do góry, zwrócenie uwagi na prawidłowe ułożenie bioder
9. Pw: na czworaka
ruch: uczniowie wykonują tzw. „koci grzbiet”
10. Pw: jw.
Ruch: uczniowie wykonują „siodelko”
11. Pw: jw. Z piłką
ruch: przejście do siadu na piętach z jednoczesnym wyprostem RR do przodu (wypychanie piłki jak najdalej od siebie)
12. Pw: siad tyłem, dłonie oparte z tyłu na materacu, plecy wyprostowane, NN wyprostowane, złączone, przy stopach na podudziach leży piłka
ruch: unoszenie wyprostowanych NN lekko do góry (piłka turla się ku spojeniu), a następnie unoszenie bioder (plecy wyprostowane, stopy oparte o podłogę), piłka turla się ku stopom
13. Pw. Jw.
Ruch: turlanie piłki stopami do przodu i do tyłu
14. Pw. Siad klęczny
ruch: wdech nosem, wydech ustami
15. Obwód stacyjny:
 - Pw: stanie tyłem do drabinki, ręce na drabinkach na wysokości głowy, stopy razem

- Pw: leżenie tyłem na dużej piłce rehabilitacyjnej, RR uniesione do góry, NN lekko ugięte, stopy oparte na podłodze
ruch: prostowanie NN i powolne rozciąganie kręgosłupa
- Pw: leżenie przodem na przyrządzie „konik” (skrzynia do ćwiczeń), miednica ułożona na blacie do wysokości koców biodrowych, podudzia złożone pod tylne zaczepy, RR splecione na karku, łokcie do tyłu, tułów w opadzie
ruch: uniesienie tułowia do poziomu z wytrzymaniem
- Pw: leżenie przodem na „koniku”, chwyt RR za zaczepy
ruch uniesieni nóg do poziomu
- Pw: leżenie tyłem, NN ugięte w kolanach, stopy pod najniższym szczebelkiem drabinek, RR splecione na karku
ruch: unoszenie głowy do góry z jednoczesnym odchyleniem łokci do tyłu („wbicie łokci w materac”)
- Pw: leżenie przodem na piłce (dużej), NN ugięte na materacu, łokcie ugięte, w dłoniach ciężarki
ruch: unoszenie łokci do tyłu

16. Pw: leżenie tyłem, NN ugięte
ruch: wdech nosem, wydech ustami

17. Autokorekcja przed lustrem
ruch: chodzenie wokół sali z woreczkiem na głowie

18. Pw: stanie naprzeciwko siebie w dwójkach
ruch: „żegnanie” się stopami, współwiczający dotykają się wzajemnie stopami prawą i lewą

19. Omówienie lekcji, udzielenie pochwał osobom, które prawidłowo wykonały ćwiczenia

20. Pożegnanie