

## KONSPEKT LEKCJI GIMNASTYKI KOREKCYJNEJ

*Temat:* Ćwiczenia mm obręczy barkowej przeciw bocznemu skrzywieniu kręgosłupa

*Miejsce ćwiczeń:* sala gimnastyczna

*Klasa:* V-VI

*Liczba ćwiczących:* 12

*Zadania lekcji:*

**Umiejętności:** uczeń potrafi wykonać ćwiczenia wzmacniające mm obręczy barkowej;

**Motoryczność:** siła mm obręczy barkowej;

**Wiadomości:** uczeń zna zasadę wykonywania ćwiczeń; uczeń potrafi wykonać ćwiczenia w domu;

**Akcenty wychowawcze:** uczeń potrafi współpracować w grupie rówieśniczej;

**Przybory i przyrządy:** ławeczki, woreczki, butelki plastikowe, piłki lekarskie (1kg), piłeczki ping-pongowe;

Część toku lekcyjnego	Nazwa i opis ćwiczenia	Czas	Uwagi organizacyjno-metodyczne
CZĘŚĆ WSTĘPNA ćwiczenia porządkowo-wychowawcze	Zbiórka – powitanie	1'	xxxxxx xxxxxx N N sprawdza przygotowanie U do zajęć;
zabawa o charakterze ożywiającym	Na linię N oznacza linie ograniczające boisko do siatkówki kolejnymi cyframi; U. biegają swobodnie, gdy N poda jedną z cyfr U muszą się ustawić na odpowiedniej linii w postawie skorygowanej (RR ułożone w skrzydełka) ten kto zrobi to ostatni wykonuje 5 przysiadów;	3'	N przypomina o zachowaniu ostrożności w czasie poruszania się po sali; aktywizuje U' U rozsyпка
ćwiczenia oddechowe	Marsz z woreczkami na głowie; uniesienie RR w górę, wspięcie na palce - wdech, powrót do pozycji wyjściowej – wydech;	2'	
ćwiczenia kształtujące	pw. siad rozkroczny, RR na kolanach – wyciąganie głowy w górę – wdech, luźny skłon głowy i tułowia przód – wydech; pw. siad rozkroczny z NN ugiętymi w stawach kolanowych – krążenie prostych RR w tył; pw. siad płaski, podpór tyłem na przedramionach – przenoszenie NN na prawa i lewa stronę; pw. klęk podparty – przejście do leżenia przodem, a następnie do siadu klęcznego; pw. leżenie przodem – odwodzenie i przywodzenie NN i RR;	9'	U. rozsyпка

<p>CZEŚĆ GŁÓWNA</p>	<p>pw. leżenie przodem, RR splecione na poślądkach – unoszenie głowy i tułowia w górę z równoczesnym napięciem poślądków;</p> <p>pw. leżenie tyłem RR ułożone w skrzydełka i NN ugięte w kolanach pod kątem 45° - prostowanie i uginanie NN w kolanach;</p> <p>pw. leżenie tyłem RR na brzuchu – oddychanie torem brzuszny;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. przejście po ławeczce z woreczkiem na głowie ( wypychanie woreczka w górę)</li> <li>2. przejście na palcach po ławeczce z woreczkiem na głowie;</li> <li>3. przejście po ławeczce w podporze tyłem, woreczek na brzuchu, biodra wysoko uniesione;</li> <li>4. poślizg na ławeczce w leżeniu tyłem, NN ugięte w stawach biodrowych i kolanowych;</li> <li>5. poślizg na ławeczce w leżeniu tyłem, NN ugięte w stawach biodrowych i kolanowych, między kolanami piłka lekarska (1kg);</li> <li>6. leżenie przodem na ławeczce, górna część tułowia poza ławką, stopy zaczepione o boczne krawędzie ławki – rzut woreczkiem oburącz sprzed kl. Piersiowej tak aby strącić stojącą 1,5m dalej butelkę plastikową;</li> <li>7. poślizg w leżeniu przodem na ławeczce;</li> <li>8. dmuchanie w piłeczkę ping – pongową w taki sposób, żeby przetoczyła się na drugi koniec ławeczki;</li> </ol>	<p>20'</p>	<p>Głowa w tym ćwiczeniu ma być przedłużeniem tułowia, wzrok skierowany w podłogę;</p> <p>Ćwiczenia wykonywane są w dwóch grupach ustawionych w rzędach za rozstawionymi ławeczkami; Każde ćwiczenie powtarzamy od 2 do 4 razy;</p> <p>Ocenię podlega dokładność wykonywanych ćwiczeń;</p>
<p>Ćwiczenia w marszu</p>	<p>zabawa „minutka” dzieci maszerują dookoła sali w pozycji skorygowanej, a nauczyciel w tym czasie odmierza czas 1min. Dziecko, które stwierdzi, że minuta już minęła zatrzymuje się, wygrywa ta osoba, która była najbliższej podania rzeczywistego czasu upłynięcia jednej minuty;</p>	<p>3'</p>	<p>Ćwiczenia mają służyć wyrabianiu nawyku prawidłowej postawy, nauczyciel kontroluje postawę dzieci – łopatki złączone, plecy wyprostowane;</p>
<p>Zabawa uspokajająca</p>	<p>„Dzień dobry” dzieci siedzą w siadzie skrzyżnym – tyłem do nich w odległości 2 m stoi jeden uczeń; jedno z dzieci wskazane przez nauczyciela mówi „dzień dobry”, dziecko stojące tyłem do grupy musi odgadnąć, kto to powiedział;</p>	<p>4'</p>	<p>Ćwiczenia mają służyć wyrabianiu nawyku prawidłowej postawy, nauczyciel kontroluje postawę dzieci – łopatki złączone, plecy wyprostowane;</p>

<p>CZEŚĆ KONCOWA ćw. porządkowo - wychowawcze</p>	<p>Zbiórka – ocena aktywności dzieci, dzieci mają za zadanie wymyślić w domu 3 ćwiczenia oddechowe; pożegnanie</p>	<p>3'</p>	<p>xxxxxx xxxxxx N</p>
---	--	-----------	--------------------------------

Opracowała:  
mgr Adrianna Bręgoszewska