

Chybie, maj 2003 rok

Danuta Żydek

nauczyciel nauczania zintegrowanego, gimnastyki korekcyjnej
w Szkole Podstawowej nr 1 w Chybiu

absolwentka Studiów Podyplomowych w zakresie Gimnastyki Korekcyjno-Kompensacyjnej

Gimnastyka korekcyjna *Scenariusz zajęć*

Temat: Ćwiczenia wzmacniające obręcz barkową

Wady: skolioza **Sc**, plecy okrągłe **DR**, kolana koślawe, płaskostopie

Klasy: I – III

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna

Ilość osób: 10 – 12

Przybory: kocyki, piłki, woreczki, laski gimnastyczne, szarfa, balonik, piłka lekarska(1kg)

Przyrządy: ławeczki, drabinki

Metody: naśladowcza ściśła, zadaniowa ściśła

Formy: frontalna, zabawowa, stacyjna

Cel lekcji: wzmacnianie mięśni obręczy barkowej, wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy

Tok lekcji Nazwa ćwiczenia - zabawy	Opis ćwiczenia – zabawy	Czas Ilość powtórzeń	Uwagi organizacyjne
I Część wstępna Czynności organizacyjno porządkowe. Zabawa ożywiająca	1. Zbiórka, powitanie, sprawdzanie obecności i strojów. Omówienie zadań lekcji. 2. Korekta postawy: ustawienie przy drabinkach: pięty, biodra, plecy i głowa przylegają do drabinki. 3. Wyścigi: kto pierwszy dotrze na drugą stronę sali. PW – leżenie przodem na kocyku, nogi wyprostowane i złączone, głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę, ręce w pozycji skrzydełek. Ruch: • oparcie dłoni o podłogę na wysokości barków, dłonie skierowane do środka.	Wytrzymać licząc do 10.	Siad skrzyżny, ręce na kolanach, plecy wyprostowane. Brzuch wciągnięty, głowa wyciągnięta w górę, łopatki ściągnięte, wzrok skierowany przed siebie. Klatka piersiowa przylega do podłogi.

	<ul style="list-style-type: none"> • ślizg w przód przez odepchnięcie rękoma od podłogi. • przeniesienie rąk do pozycji skrzydełek. DR: ślizg po podłodze na kocyku w leżeniu tyłem.		Ćwiczenie zastępcze dla DR .
II Część główna A Ćwiczenia kształtujące Ćwiczenia oddechowe Ćwiczenia mięśni szyi	1. „Zdmuchiwanie świeczki” PW: siad skrzyżny, ręce w skrzydełka, palce wskazujące ustawione pionowo. Ruch: patrzymy na prawą i lewą stronę, wdech ze skrętem głowy w bok, a następnie dmuchnięcie na palec.	10 razy	Wdech nosem, wydech ustami
Ćwiczenia ramion	2. PW: siad skrzyżny, ręce przed klatką piersiową, łopatki ściągnięte. Ruch: odwodzenie i przywodzenie ramion – <ul style="list-style-type: none"> • w górę skos • w bok skos • w dół skos. 	10 razy	
Ćwiczenia wzmacniające m.prostownika grzbietu, odc. piersiowego, ściągające łopatki	3. PW: siad skrzyżny, ręce w skrzydełka. Ruch: opad tułowia w przód, głowa wyciągnięta przed siebie, wzrok skierowany w podłogę.	10 razy	
Ćwiczenia wzmacniające mięśnie prostownika grzbietu	4. PW: leżenie przodem, ręce w skrzydełka, nogi wyprostowane i złączone, wzrok skierowany w podłogę. Ruch: uniesienie rąk nad podłogę, przeniesienie wyprostowanych rąk bokiem w tył, próba klaśnięcia i powrót do PW.	10 razy	
Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i mięśnie wysklepiające stopy	5. PW: leżenie tyłem, ramiona szeroko, nogi ugięte, miękka piłka trzymana stopami. Ruch: uniesienie nóg wraz z piłką nad podłogę, powrót do PW.	10 razy wytrzymać licząc do 10	
Ćwiczenia oddechowe	6. PW: leżenie tyłem, nogi ugięte, piłka leży na brzuchu. Ruch: wdech – brzuch z piłką uniesiony w górę, wydech – brzuch w dół.	10 razy	
	7. PW: leżenie tyłem, jedna noga wyprostowana leży na podłodze, druga noga	10 razy	
			Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, klatka piersiowa przylega do podłogi.
			Drabinki, ręce chwytają pierwszego szczebla.
			Wdech – nosem, wydech ustami. Ćwiczenie wykonujemy wolno i dokładnie.

<p>Ćwiczenia rozciągające mięśnie biodrowo-łędźwiowe</p> <p>Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha, mięśnie wysklepiające stopy</p>	<p>ugięta, kolano przyciągnięte do klatki piersiowej. Ruch: dociąganie kolana nogi ugiętej do klatki piersiowej. DR: j.w., dociąganie za pomocą szarfy, łokcie dociśnięte do podłogi.</p> <p>8. PW: siad ugięty, podparty, plecy wyprostowane. Ruch: „masowanie” kolana palcami drugiej nogi.</p>	<p>10 razy</p>	<p>Ćwiczenie zastępcze dla DR</p> <p>Stopa zgięta podeszwowo.</p>
<p>B Ćwiczenia specjalistyczne</p> <p>Ćwiczenia wzmacniające prostownik grzbietu</p> <p>Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha</p>	<p>Stacja I</p> <p>Sc, płaskostopie, kolana koślawe PW: leżenie przodem na ławce po kolce biodrowe przednie, górne, nogi wyprostowane, złączone zaczepione o drabinę, tułów uniesiony do poziomu, głowa wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w dół, ręce przytrzymują piłkę, wyciągnięte w przód. Ruch: utrzymanie tułowia w poziomie. DR PW: j.w. tułów uniesiony nad podłogę (w zależności od wystąpienia pogłębienia lordozy), ręce wyciągnięte w przód, skos, w dłoni jednej ręki piłka. Ruch: przetaczanie piłki z ręki do ręki po podłodze.</p> <p>Stacja II</p> <p>Sc, DR PW: leżenie tyłem, ramiona pod kątem prostym trzymają pierwszego szczebla drabinek, łokcie dociśnięte do podłoża, jedna noga wyprostowana, uniesiona nisko nad podłogą, druga ugięta, kolano przy klatce piersiowej. Ruch: zmiana ułożenia nóg. Płaskostopie PW: j.w., palce obu stóp trzymają woreczek. Kolana koślawe PW: leżenia tyłem nogi ugięte szarfa trzymana palcami stóp. Ruch: wykonywanie rowerka do przodu, do tyłu.</p>	<p>1 min</p> <p>Wytrzymać licząc do 10</p> <p>1 min</p>	<p>Ławeczka Drabinki Piłka Kocyk</p> <p>Drabinki Kocyk</p> <p>2 woreczki Szarfa Kolana</p>

Ćwiczenia oddechowe	<p>Stacja III</p> <p>Sc, płaskostopie, kolana koślawe PW: siad skrzyżny, postawa skorygowana, w dłoniach balonik. Ruch: nadmuchiwanie balonika. DR PW: j.w., laska założona na plecy (dolne kąty łopatek). Ruch: wdech nosem, wydech ustami.</p>	1 min	odwiedzione
Ćwiczenia wzmacniające mięśnie ściągające łopatki	<p>Stacja IV</p> <p>Sc PW: leżenie przodem na kocyku, na dwóchłączonych bokami ławeczkach, ustawionych skośnie (5 szczebel), nogi wyprostowane i złączone razem, głowa uniesiona, wyciągnięta przed siebie, wzrok skierowany w ławeczkę, ręce w pozycji „skrzydełek”. Ruch: ślizg po ławeczkach w górę fazami</p> <ul style="list-style-type: none"> • chwyt dłońmi brzegów ławeczek przed głową • ślizg w przód do wyprostowania rąk • zgięcie grzbietowe palców stóp i oparcie ich o ławeczkę • przeniesienie rąk do pozycji skrzydełek. <p>DR PW: j.w. w leżeniu tyłem, nogi ugięte przyciągnięte do klatki piersiowej. Ruch: ślizg po ławeczce w górę.</p>	1 min	Kocyk Balonik Laska gimnastyczna Drabinki 2 ławeczki Kocyk
Ćwiczenia wzmacniające mięśnie prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśnie karku	<p>Kolana koślawe, płaskostopie PW: j.w. stopy dodatkowo trzymają woreczek, między kolanami kocyk.</p>	1 min	Woreczek
Ćwiczenia elongacyjne kręgosłupa	<p>Stacja V</p> <p>Sc, DR, płaskostopie, kolana koślawe PW: siad skrzyżny, plecy wyprostowane, dłoń oparte na biodrach, łopatki ściągnięte, łokcie cofnięte w tył. Ruch: naciskanie rękoma na biodra z maksymalnym wyciągnięciem głowy w górę.</p>	1 min	
Ćwiczenia	<p>Stacja VI</p> <p>Sc, DR</p>		

rozciągające mięśnie piersiowe, wzmacniające mięśnie ściągające łopatki	<p>PW: leżenie tyłem na ławeczce, nogi ugięte, kolana przy klatce piersiowej, ręce wyprostowane, wyciągnięte w bok, w dłoni jednej ręki trzymany woreczek.</p> <p>Ruch: przeniesienie wyprostowanych rąk w stronę głowy i przełożenie woreczka z ręki do ręki pod ławeczką.</p> <p>Kolana koślawe, płaskostopie</p> <p>PW: siad na krawędzi ławki, chwyt piłki lekarskiej stopami, kolana odwiedzone w bok</p> <p>Ruch: przenoszenie piłki na ławeczkę i powrót do PW.</p>	1 min	Ławeczka Woreczek Piłka lekarska (1kg)
Ćwiczenia równoważne	<p>Stacja VII</p> <p>Sc, DR</p> <p>PW: stanie w postawie skorygowanej na ławeczce, laska założona na łopatkach</p> <p>Ruch: przejście równoważne po ławeczce krokiem dostawnym.</p> <p>Kolana koślawe: j.w., kolana podnoszone wysoko z lekkim odwodzeniem na zewnątrz.</p>		Odwrócona ławeczka laska gimnastyczna
Ćwiczenia wzmacniające mięśnie wysklepiające stopy	<p>Płaskostopie</p> <p>PW: stanie bokiem na ławeczce, palce stóp zawinięte obejmują krawędź ławeczki.</p> <p>Ruch: przesuwanie się wzdłuż ławeczki z przyciskaniem palców do jej krawędzi.</p>	1 min	
Ćwiczenia wzmacniające mięśnie ściągające łopatki, wzmacniające mięśnie prostownika grzbietu w odcinku piersiowym i mięśnie karku	<p>Stacja VIII</p> <p>Sc</p> <p>PW: klęk na kocyku twarzą do drabinki, opad tułowia w przód, tułów ustawiony poziomo, głowa w przedłużeniu tułowia, wzrok skierowany w podłogę, ręce trzymają szeroko szczebel na wysokości bioder, łokcie uniesione wysoko.</p> <p>Ruch: ślizg na kocyku w przód i w tył przez ugięcia i wyprosty rąk.</p> <p>Kolana koślawe – j.w., nogi związane szarfą.</p> <p>DR</p> <p>PW: klęk podparty, ręce skierowane do środka, głowa w przedłużeniu tułowia.</p> <p>Ruch: schodzenie klatką piersiową w dół tzw. małe pompki.</p>	1 min	Drabinki Kocyk Szarfa
Ćwiczenia wzmacniające mięśnie	<p>Stacja IX</p> <p>Sc, płaskostopie, kolana koślawe</p> <p>PW: siad ugięty podparty, plecy</p>		Piłka Kolana zwrócone

<p>wysklepiające stopy, wzmacniające mięśnie brzucha</p> <p>Ćwiczenia wzmacniające mięśnie ściągające łopatki, rozciągające m. piersiowe</p> <p>Autokorekcja</p>	<p>wyprostowane, głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie.</p> <p>Ruch: chwyt piłki palcami stóp i wyrzut stopami w górę, a złapanie oburącz.</p> <p>DR</p> <p>PW: siad ugięty, plecy wyprostowane, głowa wyciągnięta w górę.</p> <p>Ruch: przeniesienie rąk w tył za plecy, trzymanie woreczka w ręce górnej i przełożenie do ręki dolnej.</p> <p>Stacja X</p> <p>PW: siad ugięty tyłem do ściany, głowa, plecy, biodra przylegają do ściany, ręce wzdłuż tułowia.</p> <p>Ruch:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wyciągnięcie głowy w górę, wzrok skierowany przed siebie, broda lekko ściągnięta do mostka • opuszczenie barków i przyciągnięcie ich do ściany • uwypuklenie klatki piersiowej ze ściągnięciem łopatek • odcinek lędźwiowy kręgosłupa przylega do ściany. 	<p>1 min</p>	<p>na zewnątrz, podeszwy stóp skierowane do środka</p> <p>Woreczek</p>
<p>Część końcowa</p> <p>Zabawa uspokajająca</p> <p>Czynności organizacyjno-porządkowe</p>	<p>„Deszczyk”</p> <p>Na hasło „słońce świeci” dzieci biegają na palcach. Na hasło „pada deszcz” stają pod drabinkami zachowując pozycję skorygowaną.</p> <p>„Minutka”</p> <p>PW: leżenie tyłem, ręce splecione pod szyją, nogi ugięte, stopy złączone</p> <p>Ruch: pozostanie w PW około 1 minuty, wygrywa ten, kto najdokładniej określi upływanie minuty.</p> <p>Posumowanie lekcji – autokorekta</p> <p>Pokaz elementów do wykonania w domu (stacja VIII).</p>	<p>2 min</p> <p>1 min</p>	

Literatura:

Sławomir Owczarek, Atlas ćwiczeń korekcyjnych, Warszawa 1998, WSiP.

Sławomir Owczarek, Marian Bondarowicz, Zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjnej, Warszawa 2001, WSiP.