TOK LEKCYJNY GIER I ZABAW
Gimnastyka korekcyjna

Temat: Nauka pozycji wyjściowych do ćwiczeń.
Zadanie: nauka siadu klęcznego, klęku podpartego, leżenia tyłem
Przybory: szarfy, woreczki, obręcze gimnastyczne, stojaki
Wada: różne wady
Grupa: dzieci młodsze

CZĘŚĆ	TOK	TREŚĆ	UWAGI
I Wstępna	1.Zbiórka, powitanie, odliczanie	Ustawienie w szeregu, siad ugięty podparty, Siad ugięty, RR ułożone skrzyżnie na klatce piersiowej. Siad płotkarski, RR wzdłuż tułowia. Siad skrzyżny, RR wzdłuż tułowia. Powitanie grupy, odliczanie kolejno, rozdanie szarf (szarfy zielone-plecy okrągłe, okrągło-wklęsłe, klatka piersiowa lejkowata, szarfy żółte- klatka kurza, szarfy niebieskie- kolana szpotawe, szarfy niebiesko-żółte złożone na krzyż-kolana koślawe).	Ćwiczący z szarfami zielonymi, klatka kurza Kolana szpotawe Kolana koślawe
	2. Marsz oraz proste ćw. stóp i kończyn dolnych.	**Pw.** – postawa zasadnicza **Ruch:** bieg dookoła sali z wysokim unoszeniem kolan, RR w skurczu pionowym, RR w przód, machanie rr, Marsz dookoła sali N zgięta w stawie kolanowym, prawa r	Ćw. z zielonymi szarfami, klatka kurza Kolana szpotawe

		dotyka prawej stopy (ściąganie kolana do środka), prawa r dotyka lewej stopy (kolana na zewnątrz). Zatrzymanie – powród do Pw. **Pw – s**iad ugięty, trzymanie rr szarfy za końce przed sobą siad płotkarski siad skrzyżny **Ruch** – przyłożenie szarfy do czoła, skręty głowy w prawo, w lewo, skłony głowy w przód i w tył, powrót do Pw. **Pw –** leżenie przodem, czoło oparte na dłoniach. **Ruch** – RR świecznik, nieznaczne oderwanie głowy (oczy patrzą w podłoże), barków wraz z RR od podłoża, NN zgięte w stawach kolanowych, stykanie się piętami, NN zgięte w stawach kolanowych, powrót do Pw. **Pw –** jw. **Ruch –**„żabka”,powrót do Pw. **Pw –** siad ugięty, RR – skurcz poziomy siad płotkarski siad skrzyżny **Ruch –** naprzemienne prostowanie RR w tył, powrót do Pw.	Kolana koślawe Ustawienie w rozsypce Ćw. z zielonymi i żółtymi szarfami Kolana szpotaw. Kolana koślawe Ćw. z zielonymi szarfami Kolana koślawe Kolana szpotawe Klatka piersiowa kurza Ćw. z zielonymi szarfami Kolana szpotaw Kolana koślawe Ćw. z zielonymi szarfami Klatka piersiowa kurza Ćw. zielonymi szarfami
	3. Ćw. głowy i górnej części grzbietu. 4. Ćw. kończyn górnych.		

		naprzemienne prostowanie RR w przód, powrót do Pw. **Pw –** postawa zasadnicza **Ruch –** krążenie ramion w tył, Krążenie ramion w przód, powrót do Pw.	Klatka kurza Ćw. z zielonymi i niebieskimi szarfami Klatka kurza
	5. Ćw. mm brzusznych.	**Pw –** klęk prosty, tułów wyprostowany, głowa wyciągnięta, RR w skurczu pionowym, RR w przód **Ruch –** opad tułowia w tył (deseczka), powrót do Pw. -**Leżenie tyłem** (ćw. leży zwrócony tyłem do podłoża, tułów wyprostowany, RR wzdłuż tułowia, wzrok skierowany w górę)	Pokaz i objaśnienie
II Główna	1. Zabawa orientacyjno-bieżna, kształtująca spostrzegawczość.	**„Znajdź swój kolor”** Na sygnał ćw. oznaczeni dwoma kolorami szarf, biegają po sali. Na polecenie „stój”, „zamknij oczy”, zatrzymują się. Prowadzący zmienia ustawienie szarf zawieszonych na stojakach, po czym na sygnał „znajdź swój kolor”, ćw. otwierają oczy i biegną do swoich kolorów szarf przyjmując zapowiedzianą postawę: - leżenie tyłem, - leżenie przodem, - klęk prosty - **siad klęczny** (ćw. siedzi na podudziach zgiętych w kolanach NN, ciężar ciała spoczywa na kolanach i	Pokaz i objaśnienie Ćw. z zielonymi

		grzbietach stóp, kości kulszowe opierają się na piętach, tułów z głową w pionowym ustawieniu).	i niebieskimi szarfami
	2. Ćw. poprawiające postawę o charakterze pracy mięśniowej wieloznacznej (dużych grup mięśniowych).	**Pw –** siad klęczny, tułów wyprostowany, głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie, RR wyprostowane, wyciągnięte w górę, **Ruch** – opad tł w przód do pozycji niskiej Klappa (ukłon japoński), powrót do Pw. **Pw** – postawa zasadnicza **Ruch -** „pajacyk", powrót do Pw **- klęk podparty** (ćw. ma tułów i głowę w położeniu poziomym, RR wyprostowane pod barkami, NN ugięte pod biodrami).	Klatka piersiowa kurza Pokaz i objaśnienie
	3. Zabawa na czworakach (bieżna) z ćwiczeniem spostrzegawczości.	**„Żabki na łące"** Dzieci (część) jako żabki wychodzą ze stawu na łąkę i chodzą na czworakach; bociany czatują opodal na łące. Bociany zobaczywszy na łące żabki, biegną do nich, machając rękami. Gdy zbliżają się do żabek, zaczynają je chwytać. Żabki uciekają do stawu. Schwytane zamieniają się rolą z bocianami.	Za każde trafienie zespół otrzymuje 2 pkt
	4. Zabawa rzutna z	**„Kto trafi"** Ustawienie w dwóch rzędach	

	użyciem woreczków. 5. Nauka prawidłowego chodu. 6. Intensywna zabawa bieżna zakończona ćw. na drabinkach. 7. Zabawa kształtująca słuch, rozpoznawanie kolorów i kształtów.	w siadzie klęcznym. Ćw. wykonuje rzut woreczkiem do obręczy ustawionej w odległości 2-4 kroków od linii startu. **Pw** – ustawienie w dwóch rzędach w postawie zasadniczej. **Ruch** –ćw. wykonują prawidłowy chód wzdłuż określonej linii (pięta, krawędź zewnętrzna, od 5 do 1 palca, przyciągnięcie do linii, wytrzymanie, druga noga), powrót do rzędu. Kolana koślawe- zepchnij kolana na zewnątrz. Kolana szpotawe- ściągnij kolana do wewnątrz. **„Powódź”** Ćw. biegają swobodnie po sali, na hasło „powódź” biegną do drabinek i wykonują zwis na drabinkach. Na hasło „powódź minęła” schodzą z drabinek i biegają po sali. **„Wyścigi numerów”** Ćw. odliczają kolejno w rzędach uzyskując odpowiedni numer. Wywołane przez prowadzącego numery wykonują: parzyste- bieg do niebieskiej szarfy, leżenie tyłem i powrót do rzędu, nieparzyste – bieg do czerwonej piłki, klęk podparty i powrót do rzędu.	Ustawienie w rozsypce. Przodem do drabinek-klatki kurze. Ustawienie w dwóch rzędach w siadzie klęcznym, skrzyżnym- kolana koślawe, płotkarskim- kolana szpotawe

	8. Druga zabawa na czworakach (o charakterze intensywnych ćw. tł).	Ustawienie w dwóch rzędach naprzeciw siebie w odl. 15-20 m. Na sygnał pierwszy z rzędu tyłem na czworakach porusza się w stronę przeciwnego rzędu. Po dotknięciu pierwszy z drugiego rzędu na czworakach porusza się do rzędu przeciwnego. Zabawa kończy się z chwilą powrotu każdego zawodnika na swoje miejsce pierwotne(w sumie każdy biegnie tam i z powrotem).	
	9. Zabawa orientacyjno-porządkowa z uwzględnieniem prawidłowej postawy.	Ustawienie w rozsypce. Ćw. biegają po sali, na jedno klaśnięcie wykonują leżenie tyłem, na dwa klaśnięcia klęk podparty, na trzy klaśnięcia siad klęczny.	Ćw. z zielonymi i niebieskimi szarfami
III Końcowa	1. Ćw. oddechowe.	**Pw –** postawa zasadnicza **Ruch** – wdech nosem z uniesieniem RR w dół w skos (rotacja zewnętrzna) następnie wydech ustami z opuszczanie RR. Wdech nosem RR w dół w skos (rotacja wewnętrzna)	Klatka piersiowa kurza Kolana koślawe Kolana szpotawe
	2.Ćw. stóp w miejscu i w marszu.	**Pw –**postawa zasadnicza **Ruch –** podnoszenie palcami stóp woreczka i przekładanie go przez nogę skrzyżnie, powrót do Pw. **Pw –** jw. **Ruch** – podnoszenie palcami stóp woreczka i rzucanie go w bok, powrót do Pw. **Pw –** postawa zasadnicza **Ruch –** marsz z	Kolana koślawe Kolana szpotawe

		krzyżowaniem NN. **Pw** – jw. **Ruch** – cwał (ściągnięcie kolan do środka, dostawienie).	
	3. Pożegnanie	Zbiórka, przypomnienie poznanych pozycji, pożegnanie.	

Opracowała mgr Małgorzata Jakubiak