SŁAWOMIR MICHALAK

KONSPEKT LEKCJI GIMNASTYKI KOREKCYJNEJ W KLASIE III

TEMAT: Kształtowanie nawyku prawidłowej postawy ciała.
ZADANIA SZCZEGÓŁOWE:
1.Motoryczność: wzmacnianie mm. obręczy barkowej.
2.Umiejętności: uczeń potrafi skorygować swoją postawę ciała przed lustrem.
3.Wiadomości: uczeń wie jak wygląda prawidłowa sylwetka.
ZADANIE USAMODZIELNIAJĄCE: Samokontrola.
METODY: zabawowo - klasyczna, zadaniowa
MIEJSCE: sala gimnastyczna.
ILOŚĆ ĆWICZĄCYCH: 14
POMOCE: kocyki, laski gimnastyczne, ławeczki.

Przebieg lekcji.	Treść zadania	Metoda	Czas Il. Powt.	Uwagi
Część wstępna 1.Ćw. organizacyjno-porządkowe	Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności, podanie zadań lekcji.		3min.	
2. Motywacja do zajęć	Siad skrzyżny na kocyku, dłonie na kolanach. Przedstawienie prawidłowej postawy ciała w różnych pozycjach. Przekazanie informacji o potrzebie dbałości o utrzymanie prawidłowej sylwetki.		3min.	Zwrócić uwagę na prawidłową postawę ćwiczących. Plecy proste, łopatki ściągnięte, brzuch wciągnięty, głowa w osi długiej ciała.
3.Zabawa ożywiająca	„Berek słupek”. Wyznaczony berek stara się kogoś dotknąć, uciekający aby uniknąć dotknięcia przyjmuje postawę „słupka”- siad korekcyjny.	Zabawowo - klasyczna	3 min	Uczniowie poruszają się kocykach w siadzie klęcznym.
4.Ćw. tułowia i obręcz barkowej	„Pływanie kajakiem”. Uczniowie na kocykach w siadzie prostym, ramiona z laską gimnastyczną w przód, naśladują ruchy wiosłowania.		2 min	Zwrócić uwagę na odległości między ćwiczącymi.
5.Ćw. mm. grzbietu	„Ucieczka przed burzą”. W leżeniu przodem na kocykach odpychają się ramionami od podłogi.		2 min	
6.Ćw. utrzymania prawidłowej postawy i oddechowe.	Uczniowie stają tyłem do ściany, trzymając laskę oburącz przed sobą. Przyjęcie prawidłowej postawy, wznos ramion przodem w górę – wdech nosem, opust ramion w dół – wydech ustami.		2 min	
Część główna				
1.Ćw. mm. posturalnych oraz korekcja postawy.	**Slalom** ślizgami w siadzie klęcznym między czterema obręczami. Po każdym odepchnięciu uczniowie układają ramiona w „skrzydełka’. **Slalom** ślizgami na kocykach w leżeniu przodem między obręczami j. w. **Wyścig** ślizgami po ławeczce gimnastycznej w leżeniu przodem na kocykach. Symetryczna praca ramion **Wyścig** ślizgami po ławeczce w leżeniu tyłem na kocykach. Symetryczna praca ramion, nogi ugięte do klatki piersiowej, skłon głowy w przód. **Wyścig** po ławeczce w siadzie klęcznym na kocykach. Po każdym ślizgu ramiona w „skrzydełka”.	zadaniowa	4 min 3 min 4 min 4 min 4 min	Rywalizacja drużynowa, ćwiczący podzieleni na dwa zespoły ustawione w rzędzie. Za zwycięstwo przyznajemy 1 punkt.
2.Ćw. na czworakach	„Przeprawa niedźwiedzi przez rzekę”. Przejście po ławeczce na czworakach, powrót do rzędu w tej pozycji tyłem po podłodze.		2 min	
3.Ćw. równowagi	Przejście po odwróconej ławeczce w postawie			

	prawidłowej.		2 min	
Część końcowa				
1.Ćw. oddechowe	Siad skrzyżny na kocyku, dłonie na kolanach. Wdech nosem z elongacją tułowia, wydech ustami z rozluźnieniem.		6 razy	
2.Ćw. korekcyjne stóp	Siad prosty podparty na kocyku, stopy i palce stóp zgięte grzbietowo. Dotknięcie prawą stopą do lewego kolana i odwrotnie.		6 razy	
Zakończenie lekcji	Zbiórka, przypomnienie o prawidłowej postawie ciała w różnych sytuacjach w ciągu dnia, omówienie zajęć, pożegnanie.		5 min	