

TEMAT: Kształtowanie mięśni wysklepiających stopę.

TOK LEKCYJNY DLA WAD STATYCZNYCH
KOŃCZYN DOLNYCH

MIEJSCE ĆWICZEŃ: sala gimnastyczna

WIEK: dzieci młodsze

POMOCE: woreczki, laski, kredki, kartki, piłki

ZADANIE: ćwiczenia chwytne stopą, prawidłowe ustawienie stóp w odciążeniu i obciążeniu

Lp	Tok lekcji	Treść, opis ćwiczenia	Uwagi
Część I wstępna	Moment organizacyjny	1 Zbiórka Dzieci stoją z woreczkami na głowie. 2 Zapoznanie z tematem. Uświadomienie miejsca wysklepienia stopy	Dz. ćwiczą bosy. Palce stóp podkurczone, plecy proste, łopatki ściągnięte, równomierne obciążenie stóp.
	Zabawa ożywiająca	Zabawa „Zdobądź brakujący woreczek”. Uczestnicy biegają po sali w wspięciu na palcach. W tym czasie prowadzący rozrzuca woreczki po sali –mniej niż ćwiczących. Na sygnał prowadzącego dzieci starają się zdobyć woreczek i schować go pod stopami. Dzieci, dla których zabrakło woreczków, sprawdzają, czy komuś woreczek nie wystaje spod stóp. Jeśli się znajdzie takie dziecko, to schodzi ono z woreczka, a jego miejsce zajmuje dziecko, które ten błąd znalazło.	Podczas zabawy dzieci powinny utrzymywać pozycję skorygowaną. woreczki
Część II główna	Ćw. ramion (RR) i nóg (NN)- pozycje niskie	Pw. Jedna osoba siad prosty, druga siad ugięty, tyłem do siebie w niewielkiej odległości; Ruch: toczenie laski palcami stóp do siadu ugiętego, podniesienie laski rękami, wyprost RR w górę, przekazanie jej nad głowę partnerowi, który przenosi laskę pod palce stóp, prostuje nogi- powrót.	Dbamy o poprawną postawę ciała. laski

Lp	Tok lekcji	Treść, opis ćwiczenia	Uwagi
Część II główna	Ćw. nóg (NN) i brzucha- rozluźnienie	Pw. Dwaj ćwiczący siedzą twarzami do siebie, ręce w bok. Między nimi na podłodze leży laska. Palce stóp obu ćwiczących zawinięte na lasce (naprzemiennie); Ruch: każdy leżący przeciąga laskę w swoją stronę.	laska 5 powtórzeń
	Ćw. nóg (NN) i tułowia w odciążeniu, usuwanie ew. przykurczów	Pw. Leżenie przodem, stopami do siebie, które są wsunięte w stopy współwzruszającego. Ruch: unoszenie RR(świecznik) tuż nad podłogę z jednoczesnym unoszeniem nogi- stopa w mocnym zgięciu grzbietowym. Krążenie stopą wokół stopy współwzruszającego.	4 powtórzenia
	Ćw. ramion (RR), brzucha i pośladków- w odciążeniu	Pw. siad prosty stopami do siebie, RR w bok, piłka między podeszwowymi stronami stóp; Ruch: przesuwanie się na pośladkach po podłodze, stopy utrzymują piłkę.	piłki
	Ćw. chwytne stopy- w odciążeniu	1 Pw. Siad ugięty; Ruch: podawanie woreczka stopą do stopy podeszwowo o stopach zwartych 2 Pw. Jw. Ruch: jedna osoba urywa kawałki gazety stopami, a druga wrzuca te kawałki stopą do kosza(szarfy).	4 powtórzenia
	Ćw. brzucha i supinacja stóp	Pw. Siad prosty przodem do siebie. Ruch: Przejście do siadu równoważnego, klaskanie prawą stopą ze współwzruszającym, powrót do pozycji wyjściowej, powtórzenie ćw. drugą stopą.	4 powtórzenia
	Ćw. mięśni grzbietu i pośladków	Pw. Leżenie przodem stopami do siebie. Stopy w zgięciu podeszwowym; Ruch: wykonywanie NN ruchów „craulowych”, a RR nożyc poziomych- wykonywanie ruchów naprzemiennie.	4 powtórzenia
	Ćw. równoważne i chwytne stopy	Pw. Stanie na wprost siebie, RR w bok; Ruch: chwyt kredki stopą, rysowanie na jednej kartce słoneczka „Kto szybciej?”	Kredki, kartki

Lp	Tok lekcji	Treść, opis ćwiczenia	Uwagi
	Półzwis i zwisy	Pw. Obaj współwiczający wykonują zwis na drabince obok siebie; Ruch: przekazywanie woreczka stopą zewnętrzną do zewnętrznej stopy partnera.	Po wykonaniu ćw. współwiczający dokonują zmiany miejsc. woreczki
	Zabawa bieżna lub skoczna z elementami chwytymi stopy	Pw. bieg w luźnej rozsypce po sali; Ruch: na sygnał- odnalezienie pary, stanie jednonóż naprzeciw siebie, wspólne podnoszenie woreczka.	woreczki
Część III końcowa	Pląs ze zwróceniem uwagi na poprawne ustawienie stóp.	Dz. stoją parami na okręgu na przeciw siebie trzymając się za ręce. NN dotykają na zmianę piętą i palcami podłogi, 2 podskoki w prawo, 2 podskoki w lewo. Dzieci stojące na zewnątrz koła przechodzą do partnera obok.	muzyka
	Marsz ze zwróceniem uwagi na poprawne ustawienie stóp	Pw. Stanie przodem do siebie po przeciwnych stronach sali z woreczkiem na głowie; Ruch: Jedno dziecko zbliża się do drugiego, który ocenia poprawność marszu.	woreczki Ćwiczący przyjmują PPC, równomierne obciążenie stopy
	Zakończenie- omówienie lekcji i zadań domowych.	Podanie zadania domowego: przekładanie ołówka stopą do stopy w siadzie ugiętym. Pokaz ćwiczenia przez chętne dziecko. Odłożenie przyborów na miejsce. Pożegnanie uczniów.	