



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



„Dobrze przygotowany nauczyciel przyszłością oświaty” projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

SCENARIUSZ ZAJĘĆ Z GIMNASTYKI KOREKCYJNEJ

WZMACNIANIE MIĘŚNI POSTURALNYCH PRZY KIFOZIE PIERSIOWEJ

Autor scenariusza: mgr Marcin Gandziarski



„Dobrze przygotowany nauczyciel przyszłością oświaty” projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

SCENARIUSZ Z LEKCJI GIMNASTYKI KOREKCYJNEJ

Czas realizacji: 45min

TEMAT LEKCJI: WZMACNIANIE MIĘŚNI POSTURALNYCH PRZY KIFOZIE PIERSIOWEJ

ZADANIE USAMODZIELNIAJĄCE UCZNIĄ W LEKCJI:

- uczeń akceptuje potrzebę samokontroli – ocenia swoją postawę i właściwie ją koryguje.

Zadania szczegółowe (cele operacyjne) w zakresie:

-
- **motoryczności:** ■ uczeń zwiększa siłę mięśni prostownika grzbietu w odcinku piersiowym,
■ uczeń rozciąga przykurcze mięśni piersiowych większych i mniejszych,
- **umiejętności:** ■ uczeń potrafi ćwiczyć w prawidłowych pozycjach wyjściowych,
■ uczeń umie właściwie kontrolować tor ruchu i oddechu w czasie wysiłku,
- **wiadomości:** ■ uczeń wie, jak dbać o prawidłową postawę w życiu codziennym.

PRZYBORY:

piłeczki tenisowe, laski korekcyjne, woreczki, ławki gimnastyczne.

„Dobrze przygotowany nauczyciel przyszłością oświaty” projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

PRZEBIEG LEKCJI

Tok lekcji	Zadania	Środki dydaktyczne	Metody	Uwagi organizacyjno-metodyczne
Część I wstępna 10'				
1. Zorganizowanie grupy i sprawdzenie gotowości do zajęć	1. Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności i gotowości uczniów do zajęć (stroje sportowe)			dwuszereg
2. Motywacja do udziału w lekcji	1. Podanie tematu lekcji i celów. 2. Przypomnienie o ważności i precyzji wykonywanych ćwiczeń.			
3. Rozgrzewka, psychomotoryka, profilaktyka	1. W siadzie skrzyżnym krążenia RR do tyłu, - wymachy RR i skręty T w płaszczyźnie poprzecznej, - w klęku podpartym naprzemienne wymachy RR w górę w skos ze skrętem G i T w kierunku ręki wymachowej 2. Trucht, na sygnał przyjęcie skorygowanej postawy, RR w skrzydełka. 3. W parach w klęku podpartym głowami do siebie równoczesne ugięcie RR i dmuchanie na piłeczkę tenisową – kto silniej dmucha?	piłeczki tenisowe	zadaniowa zadaniowa zabawowa	koło rozsyпка pary

„Dobrze przygotowany nauczyciel przyszłością oświaty” projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Tok lekcji	Zadania	Środki dydaktyczne	Metody	Uwagi organizacyjno-metodyczne
<p>Część II główna 30</p> <p>4. Kształtowanie umiejętności, doskonalenie sprawności i rozwijanie zdolności twórczych</p>	<p>1. W staniu wdech, opad T w przód, RR na szczeblu drabinki (na wys. T) – pogłębianie skłonów – wydech.</p> <p>2. W siadzie skrzyżnym unoszenie laski korekcyjnej w górę – wdech, zaciągnięcie laski na szczyt kifozy piersiowej – wydech.</p> <p>3. Leżenie przodem, RR splecione na karku, skłon T w tył, cofnięcie łokci, ściągnięcie łopatek, wyciągnięcie G w przód.</p> <p>4. Leżenie przodem, RR zgięte, dłonie pod brodą-wdech, NN wykonują „nożyce pionowe”-wydech.</p> <p>5. Leżenie tyłem, RR w skrzydełka, NN zgięte w kolanach-wdech, wyprost NN w górę w skos-wydech.</p> <p>6. Przejście po ławeczce z woreczkiem na G, RR w skrzydełka.</p> <p>7. Siad skulny twarzą do drabinki, stopy pod pierwszym szczeblem, RR na karku, łokcie odwiedzone-wdech, odchylenie T do kąta 45-60 stopni-wydech.</p> <p>8. Wyścig w leżeniu przodem na kocykach-RR pracują równocześnie z pozycji w przód-wdech, do skrzydełek-wydech, poprzez ściągnięcie łopatek.</p> <p>9. Leżenie tyłem, RR w skrzydełka, NN zgięte w kolanach-wdech, skręcenie bioder i opad złączonych kolan na podłoże na zmianę z lewej i prawej strony (nie odrywamy RR od podłoża).</p> <p>10. Zabawa „parzy łapki”- w parach leżenie głowami do siebie, dłonie jeden ma skierowane do góry, drugi w dół. Obaj unoszą RR (ale nie T) i pierwszy stara się swoje dłonie przenieść na górę i lekko uderzyć dłonie partnera, który stara się tego uniknąć.</p> <p>11. W zwisie na drabinkach (pod szczytem kifozy wałek)-wdech, unoszenie w górę zgiętych kolan-wydech.</p>	<p>laski korekcyjne</p> <p>woreczki, 3 ławeczki gimn.</p>	<p>zadaniowa-ściśla</p> <p>zadaniowa -ściśla</p> <p>zadaniowa-ściśla</p> <p>zabawowa</p> <p>zadaniowa</p> <p>zadaniowa-ściśla</p> <p>zadaniowa-ściśla</p> <p>zabawowa</p> <p>zadaniowa-ściśla</p>	<p>każdy przy drabince</p> <p>koło</p> <p>izolacja odc. lędźwiowego-zwinięty ręcznik pod brzuchem</p> <p>odc.lędźwiowy przylega do podłoża</p> <p>zmiana po 30 sek.</p>

„Dobrze przygotowany nauczyciel przyszłością oświaty” projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Tok lekcji	Zadania	Środki dydaktyczne	Metody	Uwagi organizacyjno-metodyczne
<p>Część III końcowa 5'</p> <p>5. Uspokojenie organizmu</p> <p>6. Czynności organizacyjne i wychowawcze</p> <p>7. Nastawienie uczniów do wykonywania samodzielnych zadań ruchowych w czasie pozalekcyjnym</p>	<p>1. Marsz dokoła sali, unosimy ręce górę–wdech, przejście do „skrzydełek”–wydech.</p> <p>2. Ukłon japoński w siadzie klęcznym.</p> <p>3. W siadzie na ławeczce, RR w „skrzydełka”, zwijanie palcami stopy kocyka na zmianę prawą i lewą nogą.</p> <p>1. Omówienie zajęć i ich ocena</p> <p>1.Przypomnienie o systematycznym ćwiczeniu w domu wg indywidualnych zestawów ćwiczeń.</p> <p>2. Uporządkowanie miejsca ćwiczeń.</p> <p>3. Pożegnanie grupy.</p>		<p>zadaniowa – ścisła</p> <p>j.w.</p> <p>zabawowa</p>	<p>siad skrzyżny</p> <p>j.w.</p>

UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE

- :
1. Intensywność zajęć (czas ćwiczenia, liczba powtórzeń i tp. zależna jest od poziomu zdolności motorycznych grupy.
 2. Poszczególne skróty oznaczają: G – głowa, T – tułów, RR – ręce, NN – nogi.
 3. Uczniowie na zajęcia przynoszą kocyki lub ręczniki.