

Konspekt zajęcia z gimnastyki korekcyjnej

Data dodania: 2010-03-02 19:08:17

Autor: Agnieszka Stuchała

Temat: Ćwiczenia chwytne- aktywizujące zginacze podeszwowe palców stóp.

Cele główne: Wzmocnienie mięśni wysklepiających stopy. Wzmocnienie mięśni brzucha.

Umiejętności: Wykonywanie ćwiczeń chwytnych z różnymi przyborami.

Cele wychowawcze: Autokorekcja wykonywanych ćwiczeń.

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna

Czas trwania: 30 minut

Przybory i przyrządy: woreczki, szarfy, ławeczki, laski, obręcze

Rodzaje zadań	Opis ćwiczenia lub zabawy	Czas, powt.	Uwagi organizacyjno- czne
1	2	3	4
Część wstępna			
Czynności organizacyjno- porządkowe.	Zbiórka, powitanie, podanie zadań zajęcia. Zachęcenie dzieci do aktywnego udziału w zajęciach. Podkreślenie ich wartości.	2 min	Rozmowa aktywizująca
Zabawa ożywiająca.	Zabawa „Zdobądź brakujący woreczek” - uczestnicy zabawy biegają po Sali we wspięciu na palcach. W tym czasie prowadzący rozrzuca woreczki. Na sygnał dzieci starają się zdobyć woreczek i schować go pod stopami.	3 min	Dzieci ćwiczą bosymi stopami
Część główna			
Wzmocnienie mm wysklepiających stopy.	1.Pw. – siad ugięty. Dłonie oparte z tyłu na podłodze. Stopy zgięte podeszwowo, palce stóp oparte na woreczkach, pięty uniesione nad podłogę. Ruch – prostowanie NN z maksymalnym wysuwaniem woreczków w przód, bez dotykania		

Wzmacnianie mm
wysklepiających stopy.
Wzmacnianie mm
brzucha.

piętami do podłogi.

2.Pw. – siad ugięty. Dłonie oparte na podłodze z tyłu. Przed stopami na podłodze leży woreczek. Ruch – chwyt woreczka palcami jednej stopy i przełożenie go przez kolano drugiej stopy. To samo ćwiczenie drugą stopą.

3. Pw. – stanie przed ławeczką w postawie skorygowanej. Przed stopami leżą dwie szarfy. Ruch – chwyt szarfy palcami jednej stopy i przeniesienie jej na ławeczkę. To samo drugą stopą.

4.Pw. – stanie na ławeczce. Palce stóp zawinięte obejmują krawędź ławeczki. Ruch – przesuwanie się wzdłuż ławeczki z...

Wzmacnianie mm

wysklepiających stopy.

Dostęp do pełnej treści możliwy po zalogowaniu.

Literka.pl Literka.pl