

# SCENARIUSZ ZAJĘĆ POKAZOWYCH Z GIMNASTYKI KOREKCYJNO-KOMPENSACYJNYCH

**Data dodania:** 2010-06-15 08:50:32

**Autor:** Elżbieta Januszewska

w ramach realizowanej innowacji pedagogicznej «Gimnastyka korekcyjna na lekcjach wychowania fizycznego dla klas IV- VI»

## SCENARIUSZ ZAJĘĆ POKAZOWYCH Z GIMNASTYKI KOREKCYJNO-KOMPENSACYJNEJ

**w ramach realizowanej innowacji pedagogicznej „ Gimnastyka korekcyjna na lekcjach wychowania fizycznego dla klas IV- VI„**

- 1. Termin realizacji- 4.11.2009r.**
- 2. Czas realizacji- od godziny 16.00 do godziny 18.00**
- 3. Miejsce realizacji- sala nr 6.**
- 4. Zestaw ćwiczeń prowadzony metodą ścisłą na obwodzie stacyjnym:**

### Ćwiczenia mięśni grzbietu:

- siad skulony na wózek, ręce obok, tułów równoległy do podłogi- ruch — odpychanie jednoczesne dłońmi od podłoża, ruch wózek do przodu,
- leżenie przodem na „rowerku gimnastycznym”, zwis nóg od miednicy w dół- ruch- unoszenie miednicy w górę z wyprostowanymi nogami w stawach kolanowych,
- leżenie przodem na skrzyni, zwis tułowia od pasa w dół- ruch- unoszenie tułowia w górę, ręce „skrzydełka”, broda przyciągnięta,
- leżenie na ławeczce w poprzek na brzuchu- ruch- unoszenie jednoczesne nóg i tułowia, ręce „skrzydełka”, broda przyciągnięta,
- leżenie przodem na podłodze, zwinięty ręcznik pod brzuchem, ręce z laseczką pod brodą, stopy ustalone- ruch- unoszenie tułowia w górę, broda przyciągnięta, wysunięcie rąk z laseczką, założenie laseczki na kark, wyprost rąk z laseczką do przodu i kontrolowany opad,

## **Ćwiczenia mięśni obręczy barkowej:**

- klęk obunóż, ramiona w bok, broda przyciągnięta, współwiczający za plecami ćwiczącego składa dłonie na jego ramionach- ruch- wznos ramion bokiem w górę przeciwko oporowi współwiczającego,
- klęk podparty, dłonie skierowane do wewnątrz- ruch- opad tułowia do dołu, broda przyciągnięta, czoło dotyka dłoni, łokcie ugięte w górę,
- opad tułowia w przód z klęku obunóż przed drabinką, szeroki nachwył szczebla na wysokości przedłużenia tułowia- ruch- pogłębienie opadu,
- siad klęczny, ramiona skurcz, w rękach laska oparta na klatce piersiowej- ruch- prostowanie ramion w górę, skurcz ramion, laska na łopatki,
- leżenie tyłem na ławeczce wzdłuż, nogi ugięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy oparte na ławeczce, ramiona w bok, w rękach ciężarki ( buteleczki z piaskiem )- ruch- opuszczenie wyprostowanych ramion aż do próby położenia ciężarków na podłodze,

## **Ćwiczenia mięśni obręczy biodrowej:**

- leżenie tyłem, jedna noga zgięta w stawach biodrowym i kolanowym, chwyt oburącz za kolano i przytrzymanie go przy klatce piersiowej- ruch przyciskanie drugiej wyprostowanej nogi do podłoża,
- leżenie przodem; współwiczający siedzi na pośladkach tyłem do niego, podchwytuje i lekko unosi jego jedno udo- ruch- ćwiczący stara się przyciskać udo do podłoża przez 20 sek., następnie rozluźnia mięśnie, a współwiczający łagodnie, ruchem ciągłym unosi udo ćwiczącego przez 20 sek. (stretching ),
- leżenie tyłem, kocyk zwinięty pod lędźwiowym odcinkiem kręgosłupa, obie nogi wzniesione do pionu, chwyt jednej nogi poniżej kolana- ruch- zbliżenie jednej nogi do klatki piersiowej z pomocą rąk, a drugiej, wyprostowanej w stawie kolanowym, do podłoża,
- siad prosty tyłem do ściany lub drabinki, dłonie wsparte na podłożu w okolicy bioder- ruch- współwiczający unosi wyprostowane nogi ćwiczącego, który stawia opór,
- leżenie tyłem, zwinięty kocyk pod lędźwiowym odcinkiem kręgosłupa, ręce przytrzymują piłkę na brzuchu- ruch- przyciskanie piłki udami.

## **Ćwiczenia mięśni brzucha:**

- siad ugięty przodem do współwiczającego, który przytrzymuje nogi w kostkach, nachwył laski opartej o klatkę piersiową, broda przyciągnięta, stopy ustalone- ruch-

skłon tułowia w tył,

- leżenie tyłem, nogi ugięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy oparte o podłoże- ruch- unoszenie głowy i barków, głowa wyciągnięta w górę,
- leżenie jw., dłonie splecione pod głową- ruch- unoszenie głowy i barków, łokcie w płaszczyźnie czołowej,
- leżenie tyłem obok ławeczki, podudzia na desce ławeczki, ręce skrzyżnie na klatce piersiowej- ruch- uniesienie tułowia do przysiadu,
- leżenie tyłem, nogi zgięte w stawach biodrowych i kolanowych- ruch- skręt miednicy w prawo ( w lewo ) z przybliżeniem kolan do podłoża.

### **Ćwiczenia oddechowe:**

- leżenie tyłem, ramiona wzdłuż tułowia, nogi ugięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy oparte o podłoże, woreczek na brzuchu- ruch- wdech nosem przez przeponę do brzucha, wydech ustami z syczeniem, ( tor brzuszny )
- leżenie tyłem, jw. — ruch- wdech nosem do płuc ( unoszenie klatki piersiowej ), wydech ustami ( obniżenie klatki piersiowej )- tor piersiowy,
- siad klęczny skulny, przedramiona oparte na podłożu trzymające laseczki gimnastyczne- ruch- współwzajemnie dmuchają do siebie piłeczkę,

### **Ćwiczenia przeciw płaskostopiu:**

- chód gąsienicowy,
- chód po laseczce gimnastycznej w pozycji wysokiej, obok,
- siad na ławeczce, stopy lekko rozstawione- ruch- zataczanie kółek stopami,
- siad prosty, palce jednej stopy trzymają woreczek- ruch rzucanie woreczka do przodu,
- siad prosty- ruch -zbieranie palcami stóp kasztanów,
- para dzieci stoi twarzami do siebie na odległość położonej szarfki wzdłuż, palce jednoimiennych stóp chwytają szarfę- ruch- przyciąganie szarfki do siebie,
- pozycja wysoka, stopy ustawione na zewnętrznych krawędziach, paluchy do wewnątrz, pomiędzy stopami piłeczka, nogi ugięte w stawach kolanowych- ruch- poruszanie się do przodu bez wypuszczania piłki ( kaczy chód ).

Opracowała: ***Elżbieta Januszewska***

Literka.pl Literka.pl