



OBSZAR 3:

ZAJĘCIA DOTYCZĄCE ROLI AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ W ŻYCIU WRAZ Z DOKUMENTACJĄ Z ICH REALIZACJI NA LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

GIMNASTYKA KOREKCYJNA na LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

W bieżącym roku szkolnym na lekcjach wychowania fizycznego w klasie 3Ap szkoły podstawowej wprowadzone zostały elementy gimnastyki korekcyjnej. Jest to kontynuacja zajęć prowadzonych w ramach projektu pn. „Indywidualizacja pracy z uczniami w szkołach prowadzonych przez Gminę Miejską Kraków”. Chętni uczniowie mieli również możliwość skorzystania z „komputerowego badania wad postawy” przeprowadzanego już kolejny raz w naszej szkole przez N.Z.O.Z Krakowski Ośrodek Diagnostyki Kręgosłupa, a dla czwartoklasistów zaplanowano organizację bezpłatnych grupowych zajęć finansowanych przez U.M. Kraków.

Scenariusz 1 zajęć wychowania fizycznego z elementami gimnastyki korekcyjnej.

Warunki prowadzenia:

Nauczyciel prowadzący: mgr Elżbieta Wolska

Data przeprowadzenia zajęć: 3.03.2014 r.

Miejsce: sala gimnastyczna

Liczba ćwiczących: 16 uczniów, kl. 3Ap

Wykorzystano: niektóre wyniki komputerowego badania postawy (KODK)

Temat zajęć: Pokonywanie obwodu stacyjnego z elementami gimnastyki korekcyjnej (wzmacnianie mm. posturalnych i przeciwdziałanie płaskostopiu).

Cel ogólny: wzmacnianie mm. posturalnych i przeciwdziałanie płaskostopiu

Cele operacyjne:

Uczeń:

1. Rozumie konieczność ćwiczeń.
2. Wykonuje ćwiczenia dostosowane do rodzaju wady postawy .
3. Ćwiczy, dokładnie wykonując polecenia prowadzącego.

Metody:

- heurystyczna – dokładne wyjaśnienie ćwiczeń i sposobów ich wykonania
- ćwiczeń praktycznych

Formy organizacyjne:

- zbiorowa – rozgrzewka
- jednostkowa – korekcja postawy (wykorzystanie wyników badania postawy)
- indywidualna – ćwiczenia korekcyjne (zalecenia do domu)
- zespołowa – ćwiczenia w zespołach 2-3 osobowych na stacjach

Pomoce dydaktyczne:

- drabinki
- ławeczki
- kocyki
- kamienie sensoryczne
- wyspy do balansowania
- maxi roller
- woreczki

Przebieg zajęć:

1. Zbiórka w postawie skorygowanej.
2. Rozgrzewka w szybkim tempie.
3. Zapowiedź zadania: ćwiczenia korekcyjne przeciwdziałające powstawaniu wad kręgosłupa i stóp (płaskostopie) oraz (dla niektórych dzieci) korygujące te wady.
4. Przygotowanie sprzętu – obwód stacyjny – podział dzieci na zespoły 4 osobowe.

Stacja I

Trzy ławeczki gimnastyczne ułożone ukośnie, zaczepione o drabinki, kocyki (wzmacnianie mm. brzucha, mm. grzbietu, mm. RR, wzmacnianie mięśnia ściągającego łopatki, wzmacnianie mm. posturalnych, rozciąganie mm. klatki piersiowej i dolnego odcinka kręgosłupa)

Dziecko 1 – leżenie przodem na skośnie ustawionej ławeczce korekcyjnej, pod brzuchem kocyk, chwyt za boki ławeczki, podciąganie się na kocyku w górę,

Dziecko 2 – wchodzenie do góry po ławeczce, koci grzbiet.

Dziecko 3 – podpór tyłem, biodra w górę, schodzenie w dół po ławeczce,

Dziecko 4 – leżenie przodem na poziomo ustawionej ławeczce korekcyjnej, pod brzuchem kocyk, chwyt za boki ławeczki, podciąganie się na kocyku do przodu.

Stacja II

Drabinka gimnastyczna(wzmacnianie mm krótkich stóp, podudzia, mm pośladkowych, wzmacnianie mięśnia ściągającego łopatki, mm obręczy barkowej i RR, rozciąganie mm. grzbietu)

Dziecko 1, 2 – stanie na 2 szczeblu drabinki – wspięcie na palce z wysokim unoszeniem pięt i wytrzymaniem a następnie opuszczanie pięt w dół - wytrzymanie.

Dziecko 3,4 – zwis przodem do drabinek, stopy na drugim szczeblu drabinki, RR wyprostowane – wytrzymanie, powrót do stania.

Stacja III

Dwa maxi rollery – małe rowerki (wzmacnianie mm NN, mm pośladkowych, kształtowanie równowagi)

Dziecko 1, 2 – poruszanie się na maxi rollerze do przodu, drugie dziecko pomaga utrzymać równowagę, zmiana,

Dziecko 3,4 – ćwiczą tak samo jak para wyżej.

Stacja IV

Kamienie sensoryczne, wyspy do balansowania (wzmacnianie mm krótkich stopy, mm wysklepiających łuki, kształtowanie równowagi)

*Dziecko*1,2 – chodzenie jedno za drugim po kamieniach sensorycznych przodem, bokiem z jednoczesnym wyprostem TT i ściągnięciem łopatek,

*Dziecko*3,4 – utrzymywanie równowagi na wyspach do balansowania.

5. Ćwiczenia relaksacyjne i rozciągające – siad skrzyżny w kółku woreczki na głowie, tułów wyprostowany, dłonie na kolanach.
6. Podsumowanie zajęć, ćwiczenia korekcyjne – zalecenia do domu.

Scenariusz 2 zajęć wychowania fizycznego z elementami gimnastyki korekcyjnej w formie gier i zabaw.

Warunki prowadzenia:

Nauczyciel prowadzący: mgr Elżbieta Wolska

Data przeprowadzenia zajęć: 10.03.2014 r.

Miejsce: sala gimnastyczna

Liczba ćwiczących: 15 uczniów, kl. 3Ap

Temat zajęć: Gry i zabawy ruchowe z elementami gimnastyki korekcyjnej

I. Część wstępna

1. Zbiórka, przywitanie, odliczanie.
2. Marsz oraz proste ćwiczenia stóp i kończyn dolnych.
3. Ćwiczenia głowy i górnej części grzbietu.
4. Ćwiczenia kończyn górnych.
5. Ćwiczenia mięśni brzucha.

II. Część główna

1. Zabawa orientacyjna (orientacyjno – bieżna) kształcąca spostrzegawczość: „*Słonko świeci, deszcz pada*” – na zapowiedź „słonko świeci” dzieci biegają po sali, na zapowiedź „deszcz pada” przyciskają się całym ciałem do ściany lub drabinek.
2. Ćwiczenie poprawiające postawę o charakterze pracy mięśniowej, wieloznaczej (dużych grup mięśniowych).
3. Zabawa na czworakach (bieżna) z omijaniem przeszkód i ćwiczeniem spostrzegawczości: „*Natarcie*” – dwa szeregi w odległości 5 – 10 m, ustawione w różnych skorygowanych pozycjach. Na sygnał uczniowie zmieniają miejsca poruszając się na czworakach, podczas mijania się głośno wydają różne okrzyki. Wygrywa zespół, którego uczestnicy pierwsi ustawią się w szeregu z zachowaniem określonej prawidłowej postawy.
4. Zabawa rzutna z użyciem woreczków: „*Jak najmniej*” - dwie drużyny, każda na swoim boisku posiada taką samą ilość woreczków, na sygnał przerzucają woreczki na stronę przeciwnika, wygrywa drużyna, która będzie miała mniej woreczków, dzieci poruszają się w podporze tyłem.
5. Nauka prawidłowego chodu, postawa wyprostowana, dodatkowo woreczki na głowie.

6. Intensywna zabawa bieżna zakończona ćwiczeniem na drabinkach (zwis, półzwis): „*Reagowanie*” – luźny bieg po sali, na jeden gwizdek – siad skrzyżny, ręce ułożone w „świecznik”, dwa gwizdki – półzwis na drabinkach, trzy gwizdki pełny zwis na drabinkach.
7. Zabawa kształcąca słuch, rozpoznanie kolorów i kształtów: „*Czerwone – białe*”.
8. Druga zabawa na czworakach (charakterze intensywnych ćwiczeń tułowia): „*Murarz na czworakach*”.
9. Zabawa orientacyjno – porządkowa z uwzględnieniem poprawnej postawy: „*Kto ładniej usiądzie*”.

III. Część końcowa

1. Ćwiczenia oddechowe.
2. Ćwiczenia stóp w miejscu i w marszu.
3. Podsumowanie lekcji, pożegnanie.