

KONSPEKT – RENATA MATUSZEWSKA
GIMNASTYKA KOREKCYJNO- KOMPENSACYJNA

Temat: Ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę.		
Zadania szczegółowe w zakresie: 1. kształtowania postaw (usamodzielnianie): uczeń- jest aktywny i zaangażowany w zajęcia 2. wiadomości: uczeń- poznał nowe zabawy korygujące wady postawy 3. motoryczności (psychomotoryczności): uczeń- wzmacnia rozciągnięte partie mięśniowe, a rozciąga mięśnie przykurczone 4. umiejętności: uczeń- potrafi przyjąć prawidłową postawę ciała	data:	
	klasa: I- III	
	wiek: 7-10	
	miejsce zajęć: sala gimnastyczna	
	liczba ćwiczących: 12	
	czas trwania: 45 min	
środki dydaktyczne: szarfy, ławeczka gimnastyczna, obręcze- hula-hop, piłeczki, drabinki, płyta CD, magnetofon		
TOK LEKCJI		
CZEŚĆ WSTĘPNA -12 min		
TREŚĆ ZADANIA NAZWA I OPIS ĆWICZENIA	METODY REALIZACJI ŚRODKI DYDAKTYCZNE	CZAS TRWANIA DOZOWANIE
1.Zbiórka w szeregu. -sprawdzenie obecności i przygotowania do lekcji -podanie tematu i zadań lekcji -omówienie zasad BHP	Pogadanka.	4 min
2.Zabawa bieżna „Ogonki” Dzieci wkładają koniec szarfy z tyłu za pasek spodenek. Po rozpoczęciu zabawy każde dziecko stara się zdobyć jak najwięcej „ogonków”. Na sygnał nauczyciela dzieci liczą zdobyte szarfy. Wygrywa dziecko które zdobył największą ilość ogonków (szarf).	Metoda zabawowo-klasyczna.	4 min
3.Zabawa „Reagowanie na sygnały” Uczestnicy zabawy biegają po sali. Na sygnał prowadzącego przyjmują określone pozycje: -na jedno klaśnięcie wykonują siad skrzyżny z rękami ułożonymi w „skrzydełka” -na dwa klaśnięcia przyjmują pozycję „żurawia” -na trzy klaśnięcia przyjmują pozycję niską Klappa z rękami wyciągniętymi jak najdalej w przód.	Metoda zadaniowa ścisła	4 min
CZEŚĆ GŁÓWNA – 27 min		
1.Zabawa na czworakach „Pająk i muchy” Uczestnicy zabawy ustawiają się na linii w podporze przodem- pozycja „muchy”. Na linii środkowej jest „pająk”, który też znajduje się w podporze przodem. Na sygnał nauczyciela „muchy” przebiegają na czworakach na drugą stronę, starając się aby „pająk” ich nie złapał. Złapane dziecko siada na ławeczkę i przyjmuje poprawną postawę z rękami ułożonymi w „skrzydełka”.	Metoda zabawowo-klasyczna	6’

<p>2. Zabawa oddechowa „Tańcząca piłeczka” Dzieci dobierają się parami wykonują leżenie przodem twarzą do siebie. Między nimi znajduje się hula-hop, a w środku piłeczka. Na sygnał prowadzącego dzieci dmuchają piłeczkę oddalając ją jak najdalej od siebie.</p> <p>3. Ćwiczenia elongacyjne. Uczniowie wykonują siad skrzyżny, plecy wyprostowane i przekładają dłonie nad głową budując „wieżowiec”</p> <p>4. Ćwiczenia oddechowe. W siadzie skrzyżnym dzieci unoszą RR w górę wdychają powietrze nosem, następnie opuszczają RR i wydychają je ustami.</p> <p>5. Ćwiczenia na drabinkach. Dzieci wykonują zwis czynny na drabinkach o wyprostowanych rękach. Następnie przyciągają kolana do brzucha i wytrzymują 10 s.</p> <p>6. Ćwiczenia na ławeczce. Dzieci wykonują leżenie przodem na ławeczce RR trzymają ławeczkę i wykonują ślizg.</p> <p>7. Zabawa bieżna „Przyjmij prawidłową postawę” Dzieci biegają w luźnej gromadce, na gwizdek prowadzącego przyjmują postawę skorygowaną.</p>	<p>Metoda zabawowo klasyczna</p> <p>Metoda zadaniowa</p> <p>Metoda zadaniowa</p> <p>Metoda zadaniowa</p> <p>Metoda zadaniowa</p> <p>Metoda zabawowo-klasyczna</p>	<p>5’</p> <p>3’</p> <p>3’</p> <p>3’</p> <p>4’</p> <p>3’</p>
<p>CZĘŚĆ KOŃCOWA – 6 min</p>		
<p>1. Zabawa Minutka”</p> <p>Dzieci kładą się w dowolnym miejscu na sali. Na sygnał prowadzącego rozpoczynają odliczanie minuty, uczeń, który uważa, że upłynęło już 60 sekund przechodzi do siadu skrzyżnego. Wygrywa uczeń, który usiądzie dokładnie po upływie minuty</p> <p>2. Zabawa „Zanurz się w muzykę” Dzieci w leżeniu tyłem, NN ugięte w kolanach, stopy oparte o podłogę i wsłuchują się w relaksującą muzykę. W trakcie „zanurzania się w muzykę” dzieci wykonują głębokie wdechy nosem i wydechy ustami.</p> <p>3. Zbiórka w szeregu: -omówienie lekcji -wyróżnienie oklaskami dzieci, które były bardzo zaangażowane w lekcji -pożegnanie</p>	<p>Metoda zabawowo klasyczna</p> <p>Metoda zabawowo klasyczna</p> <p>Pogadanka</p>	<p>1 min</p> <p>2 min</p> <p>3 min</p>



