

KONSPEKT ZAJĘĆ

TEMAT: ĆWICZENIA PRZECIWDZIAŁAJĄCE PŁASKOSTOPIU.

CEL GŁÓWNY: Wzmacnianie mięśni wysklepiających stóp.

UMIEJETNOŚCI: Uczeń potrafi zastosować przybory do zaproponowanych ćwiczeń.
Potrafi przyjąć postawę skorygowaną.

WIADOMOŚCI: Uczeń wie w jaki sposób przyjąć postawę skorygowaną oraz w jaki sposób prawidłowo ustawiać stopy.

CEL WYCHOWAWCZY: Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach, przestrzega zasady „fair play” w rywalizacji, współpracuje z partnerem.

CEL REWALIDACYJNY: Uczeń potrafi dokładnie wykonać ćwiczenie korygujące.

MIEJSCE ĆWICZEŃ: sala gimnastyki korekcyjnej

CZAS TRWANIA: 45 min

WIEK ĆWICZĄCYCH: 12-14 lat

LICZBA ĆWICZĄCYCH: 4 osoby

POMOCE DYDAKTYCZNE: woreczki do ćwiczeń, piłki, szarfy, języki, ławeczki, kocyki, laski, długopis, kartki.

METODY: zabawowo – klasyczna, zadaniowa ścisła

FORMY: obwodowo – stacyjna, frontalna, ćwiczenia w parach.

Części lekcji	Rodzaje zadań	Opis ćwiczenia lub zabawy	Uwagi organizacyjno-metodyczne
C Z Ę Ś Ć	Czynności organizacyjno-porządkowe Wzmacnianie mm wysklepiających stopy. Ćwiczenia równoważne. „Rozgrzewka stóp”	Zbiórka, powitanie. Omówienie poprawnego trzymania się w staniu, w siadzie oraz podczas zabawy. „Most” Przejście po językach.	Zwrócenie uwagi na poprawną postawę. Ćwiczący przechodzą kolejno kładąc stopy na językach.

<p>W S T Ę P N A</p>	<p>Rozciąganie mm trójgłowych łydek.</p> <p>Zabawa na powitanie.</p> <p>Wzmacnianie mm wysklepiających stopy.</p>	<p>Stojąc na pierwszym szczeblu drabinki ćwiczący opuszczają pięty do zetknięcia z podłogą.</p> <p>Zabawa „Stopy witają się” – uczestnicy zabawy dobrani parami siedzą twarzami do siebie. Na hasło prowadzącego prawe stopy witają się- uczniowie zbliżają do siebie prawe stopy i dotykają się częściami podeszwowymi. Na hasło prowadzącego lewe stopy witają się – uczniowie zbliżają częściami podeszwowymi lewe stopy. W ten sam sposób uczniowie witają się z innymi.</p>	<p>10 powtórzeń</p> <p>Uczniowie ćwiczą boso.</p>
<p>C Z Ę Ś Ć</p>	<p>Zabawa</p> <p>Zabawa ożywiająca. Wzmacnianie mm wysklepiających stopy.</p> <p>Wzmacnianie podeszwowych mm stopy.</p> <p>Wzmacnianie mm podeszwowych stóp. Wzmacnianie mm brzucha.</p> <p>Wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.</p>	<p>„Zdejmowanie skarpetek stopami”</p> <p>Zabawa „Kto więcej nazbiera” – uczestnicy zabawy zbierają porzucane po sali różne przedmioty. Na sygnał prowadzącego uczniowie zbierają przedmioty palcami stopy prawej i lewej (naprzemiennie).</p> <p>1. Toczenie piłki stopami po ścianie w górę i w dół. Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem przy ścianie. Nogi ugięte. Stopy przyciskają piłkę do ściany.</p> <p>2. „Wieszanie bielizny” Pw: Siad ugięty podparty. Na podłodze leżą szarfy. Między dwoma słupkami laska gimnastyczna. Ruch: Chwytywanie szarf palcami stóp i zawieszanie ich na lasce.</p> <p>3. „Zwijanie kocyka” Pw: siad na krześle, przed krzesłem leży rozłożony kocyk. Stopy na brzegu kocyka. Ruch: zwijanie kocyka pod stopy ruchami zginania palców, bez odrywania pięt od kocyka.</p>	<p>Zabawa trwa 2 min.</p> <p>Obwód stacyjny</p> <p>Obwód stacyjny</p> <p>Obwód stacyjny</p>

G Ł Ó W N A	Wzmacnianie mm podeszwowych stóp. Wzmacnianie mm brzucha.	4. „Woreczki nad ławeczką” Pw: Siad na ławeczce z nogami ułożonymi z jednej strony. Przy stopach na podłodze leży woreczek. Ruch: Chwyć woreczka palcami obu stóp i przenoszenie go na drugą stronę ławeczki.	Obwód stacyjny
	Wzmacnianie mm wysklepiających stopy. Wzmacnianie mm brzucha.	„Przeciąganie laski” Pw: Dwaj ćwiczący siedzą twarzami do siebie. Między nimi na podłodze leży laska. Palce stóp obu ćwiczących zwinięte na lasce. Ruch: Ćwiczący przeciągają laskę każdy w swoją stronę.	Ćwiczenia w parach
	Wzmacnianie mm wysklepiających stopy. Wzmacnianie mm brzucha.	„Przerzucanie woreczków do sąsiada” Siad ugięty. Na podłodze leży laska oraz woreczki, które ćwiczący mają za zadanie przerzucić na plac przeciwnika. Wygrywa zespół, który będzie miał mniej woreczków po swojej stronie.	Współzawodnictwo
	Wzmacnianie mm wysklepiających stopy.	„Moje imię” Ćwiczący siedzą na ławeczce. Przed ławeczką na podłodze leży kartka i ołówek. Jedna stopa przytrzymuje kartkę, w drugiej umieszczony jest ołówek. Zadanie – zapisanie imienia.	Przy włożeniu ołówka między palce można pomóc sobie ręką.
	Nauka poprawnego chodu	Marsz ze stawianiem stóp w jednej linii oraz z krzyżowaniem stóp.	Pw: stanie, na podłodze narysowana linia
C Z Ę Ś Ć	Ćwiczenia oddechowe Relaksacja	Ćwiczenia przy drabinkach – leżenie tyłem, stopami do drabinki, pośladki przysunięte maksymalnie do drabinek, nogi uniesione, wyprostowane, opierają się na drabinkach. Swobodne oddychanie. RR wzdłuż tułowia, przy wdechu RR bokiem w górę, wydech – opust.	Podczas wstawania należy najpierw ułożyć się na boku i dopiero stopniowo podnosić się.

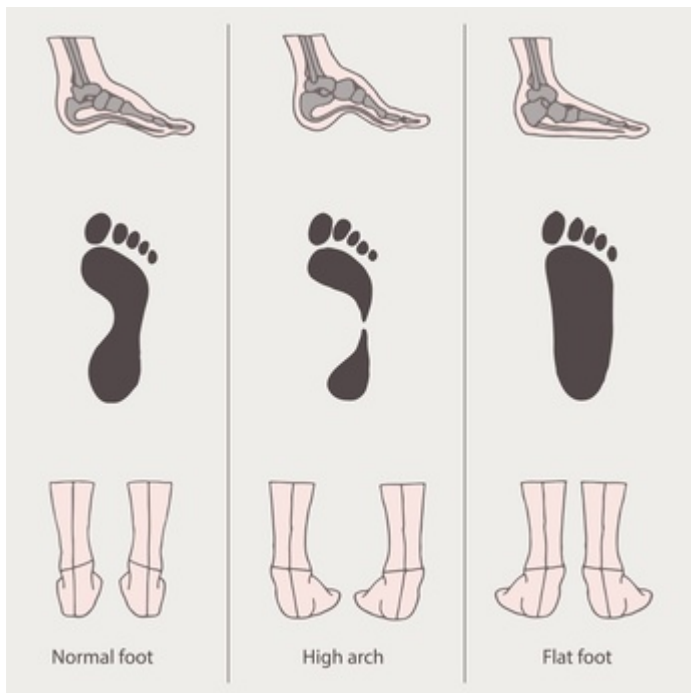
K O Ń C O W A	Omówienie zajęć	Zbiórka, podsumowanie zajęć, zwrócenie uwagi na postawę skorygowaną oraz równomierne, prawidłowe obciążanie stóp. Zadanie domowe – ćwiczenie: zwijanie kocyka stopami.	Ćwiczący ustawieni na zbiórkę w siadzie „na żabkę”.
---------------------------------	-----------------	---	---

PŁASKOSTOPIE

zniekształcenie stopy polegające na obniżeniu się jej fizjologicznych sklepień, w wyniku czego staje się ona płaska.

Stopa o prawidłowej budowie nie dotyka podłoża całą powierzchnią. Przy płaskostopiu prawie cała stopa przylega do podłoża.

Jakie masz stopy?



PRZYCZYNY PŁASKOSTOPIA

- Osłabienie i rozciągnięcie mięśni
- Nieodpowiednie obuwie
- Przeciążanie stóp (długotrwałe stanie, biegi i skoki na twardym podłożu)
- Nieprawidłowe stawianie stóp w chodzie, biegu oraz niepoprawne ich trzymanie w czasie stania i siedzenia.