

**Program zajęć korekcyjno-kompensacyjnych z Beatą Grabowską
uczennicą Liceum Ogólnokształcącego w Jedwabnem.**

Lp	Temat zajęć	Liczba godzin	
1.	Zajęcia organizacyjne- zapoznanie z celem zajęć, regulaminem i przepisami BHP. Badanie i ocena postawy ciała uczennicy. Test minutowy mięśni brzucha, grzbietu, obręczy barkowej.	2	
2.	Ćwiczenia ogólnokształtujące ze szczególnym uwzględnieniem mięśni posturalnych	2	
3.	Ćwiczenia rozluźniające i zwiększające ruchomość kręgosłupa w pozycjach niskich i izolowanych.	2	
4.	Ćwiczenia rozluźniające i zwiększające ruchomość stawów barkowych i biodrowych Nauka i doskonalenie prawidłowych pozycji i kierunku ruchu podczas ćwiczeń	2	
5.	Nauka korekcji lokalnych i globalnych Ćwiczenia elongacyjne i antygravitacyjne.	2	
6.	Nauka prawidłowego oddychania - torem brzuszny i piersiowy Kontrola przyjmowania prawidłowej postawy ciała przez uczniów	2	
7.	Ćwiczenia rozciągające mięśnie przykurczone	2	
8.	Nauka ćwiczeń wzmacniających mięśnie (w zależności od rodzaju wady postawy) Ćwiczenia wzmacniające prostownik grzbietu	2	
9.	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha Ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy barkowej o zwiększonej intensywności	2	
10.	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu i obręczy biodrowej o zwiększonej intensywności chodu.	2	
11.	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne ze współwiczącym. Ćwiczenia korekcyjne z podkładem muzycznym.	3	
12.	posturalnej Ćwiczenia o zwiększonej intensywności z zastosowaniem obciążeń lub	2	

	oporu mięśni: - klatki piersiowej, - grzbietu, - brzucha, - pośladkowych - stóp		
13.	Ćwiczenia specjalne rozciągające i wzmacniające (w zależności od rodzaju wady postawy	2	
14,	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne wykonywane w parach z korekcją współwiczającego	3	
15.	Ćwiczenia prawidłowego ustawiania kolan i stóp oraz prawidłowego chodu	2	
16.	Ćwiczenia z elementami zabaw i gier ruchowych - zabawy specjalistyczne ukierunkowane na korekcję wady	2	
	Razem:	34	

Opracowała: Anna Kuklińska