



**„Wzrost jakości oferty edukacyjnej w Szkole Podstawowej nr 1 w Wysokiem Mazowieckiem”**

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

**Załącznik nr 4 Wzór programu zajęć**

**PROGRAM ZAJĘĆ**  
gimnastyki korekcyjnej  
**realizowanych dla uczniów Szkoły Podstawowej nr 1 w Wysokiem Mazowieckiem**  
**w ramach projektu**

**„Wzrost jakości oferty edukacyjnej w Szkole Podstawowej nr 1 w Wysokiem Mazowieckiem”**

realizowanego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego

Oś priorytetowa III. Kompetencje i kwalifikacje, Działanie 3.1 Kształcenie i edukacja, Poddziałanie 3.1.2 Wzmocnienie atrakcyjności i podniesienie jakości oferty edukacyjnej w zakresie kształcenia ogólnego, ukierunkowanej na rozwój kompetencji kluczowych

Opracowanie: Renata Jaroszewicz

I. Cele ogólne:

- skorygowanie istniejących zaburzeń statyki ciała i doprowadzenie jej w miarę możliwości do stanu prawidłowego,
- podnoszenie ogólnej sprawności i wydolności organizmu poprzez zwiększanie zakresu ruchów w stawach,
- wzmacnianie siły mięśni,
- korekcja istniejących wad postawy,
- zapobieganie pogłębianiu wad postawy,
- kształtowanie odruchu prawidłowej postawy ciała,
- wszechstronny i harmonijny rozwój organizmu,
- wdrażanie do rekreacji ruchowej.

Cele szczegółowe:

- wyrobienie u uczniów nawyku prawidłowej postawy ciała,
- zapobieganie pogłębianiu się zdiagnozowanej wady postawy,
- wytworzenie silnej i wytrzymałej stabilizacji mięśniowo – więzadłowej kręgosłupa,
- usunięcie dystonii mięśniowej: rozciąganie mięśni nadmiernie napiętych i/lub przykurczonych, wzmacnianie mięśni rozciągniętych i osłabionych,
- wyrobienie odruchu prawidłowego ustawiania stóp i nawyku prawidłowego chodu i biegu,
- zwiększenie pojemności życiowej płuc.

Cele wychowawcze:

- kształtowanie rozumienia potrzeby dbania o własną sylwetkę i sprawność fizyczną,
- kształtowanie akceptacji potrzeby uczestnictwa w zajęciach gimnastyki korekcyjno – kompensacyjnej,
- umacnianie wiary we własne siły i zdolność osiągania trudnych celów korekcyjnych,
- kształtowanie prawidłowych postaw wobec uczniów słabszych i mniej sprawnych,
- kształtowanie poczucia odpowiedzialności za współwiczących i dbanie o ich bezpieczeństwo,
- rozwijanie umiejętności panowania nad swoimi emocjami podczas gier i rywalizacji zespołowych.

II. Określenie grupy docelowej, która zostanie objęta wsparciem w ramach zajęć:

uczniowie klas IV-VI

III. Zdefiniowanie efektów, które osiągną uczniowie/uczennice w wyniku udziału w zajęciach

Głównym celem gimnastyki korekcyjnej będzie skorygowanie istniejących zaburzeń statyki ciała i wyrobienie u uczniów nawyku prawidłowej postawy we wszystkich sytuacjach i czynnościach życia codziennego. Ponadto: zapobieganie pogłębianiu się wady postawy, rozciągnięcie mięśni przykurczonych i wzmocnienie mięśni osłabionych, wyrobienie odruchu prawidłowego ustawiania stóp i nawyku prawidłowego chodu. Dzięki stosowanym ćwiczeniom efekty będą następujące: rozciągnięcie mięśni przykurczonych oraz wzmocnienie mięśni rozciągniętych i osłabionych, a także utrwalenie prawidłowych nawyków w zachowaniu odpowiedniej postawy i prawidłowym poruszaniu się w chodzie i w biegu. Wszyscy uczestnicy zajęć będą potrafili „kontrolować” swoją postawę. Mała liczebność grupy pozwoli na dużą indywidualizację ćwiczeń. U większości dzieci korzystających z zajęć gimnastyki korekcyjnej znacznie wzrośnie koordynacja ruchowa, co zachęci ich do uczestniczenia w grach i rywalizacjach zespołowych. Wszyscy uczniowie uwierzą we własne siły i zdolności osiągania trudnych celów korekcyjnych.

IV. Określenie sposobu oceny przeprowadzonych zajęć po ich zakończeniu

Porównanie uproszczonych badań ortopedycznych i badań ortopedycznych uzupełniających przeprowadzonych na pierwszych zajęciach z testami i próbami czynnościowymi przeprowadzonymi na ostatnich zajęciach.

V. Porównanie oceny przeprowadzonych zajęć ze zdefiniowanymi efektami po zakończeniu zajęć

Wyniki badań przeprowadzonych na ostatnich zajęciach są zdecydowanie korzystniejsze od wyników badań uzyskanych przez uczniów na pierwszych zajęciach.

VI. Opis metod pracy wykorzystanych podczas zajęć:

- naśladowcza ścisła
- zabawowo naśladowcza
- zadaniowa ścisła
- programowego uczenia się
- bezpośredniej celowości ruchu
- programowego usprawniania się
- ruchowej ekspresji twórczej

VII. Opis form wykorzystanych podczas zajęć:

- frontalna
- zajęć w zespołach z zadaniami dodatkowymi
- zajęć indywidualnych
- stacyjno-obwodowa
- ćwiczeń ze współwiczającym
- zajęcia na basenie; świeżym powietrzu

VIII. Systematyka ćwiczeń specjalnych stosowanych w postępowaniu korekcyjno – kompensacyjnym:

- kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała
- oddechowe
- elongacyjne
- antygravitacyjne
- Klappa
- wzmacniające mięśnie posturalne oraz wzmacniające ruchomość w stawach
- relaksacyjne
- pływanie korekcyjne
- stretching
- izometryczne

## IX. Program

Liczba godzin	Temat	Zakres treści	Metody i techniki pracy
1.	Lekcja organizacyjna z omówieniem programowej strategii działania BHP na zajęciach. Ocena postawy ciała ucznia oraz wywiad dotyczący warunków domowych i środowiskowych.	Spotkanie z uczniami i ich rodzicami. Uświadomienie dzieciom defektu i konsekwencji wynikających z wystąpienia wady postawy. Omówienie czasu, miejsca, ogólnych metod. Przeprowadzenie uproszczonego badania ortopedycznego.	Wywiad, pogadanka, badanie.
1.	Badania i pomiary uzupełniające, testy i próby czynnościowe - test Zuchory.	Przeprowadzenie badań ortopedycznych uzupełniających.	Wywiad, pogadanka, badanie.
1.	Nauka podstawowych pozycji wyjściowych do ćwiczeń i kierunków ruchu. Przyjmowanie prawidłowej postawy we wszystkich pozycjach wyjściowych do ćwiczeń.	Ćwiczenia ogólnorozwojowe mające na celu harmonijny rozwój w pozycjach niskich, izolowanych i wysokich. Ćwiczenia rozluźniające dla wszystkich mięśni.	Forma małych obwodów ćwiczebnych. Metoda zadaniowo ścisła.
1.	Ćwiczenia zwiększające ruchomość w stawach obręczy barkowej i biodrowej w pozycjach niskich i izolowanych.	Zestaw ćwiczeń korekcyjnych w formie obwodowej i stacyjnej. Zestaw ćwiczeń przy drabinkach, wzmacnianie mięśni pasa biodrowego i barkowego. Ćwiczenia symetryczne o charakterze ogólnorozwojowym oraz stretching.	Forma małych obwodów ćwiczebnych. Forma zajęć w zespołach, indywidualna. Metoda programowego uczenia się.
1.	Nauka prawidłowego oddychania torem piersiowym, brzuszny i mieszanym. Nauka zabaw i gier z elementami ćwiczeń korekcyjnych.	Ćwiczenia oddechowe specjalne dla określonej części narządu oddechowego. Nauka oddechu w czasie ćwiczeń, w czasie przerw wypoczynkowych, wdech nosem – wydech ustami.	Forma frontalna oraz obwodowa (obwód ćwiczebny). Metoda zadaniowa ścisła.
1.	Ćwiczenia elongacyjne i antygravitacyjne - doskonalenie statyki ciała. Ćwiczenia rozciągające mięśnie kulszowo – goleniowe.	Ćwiczenia specjalne hamujące określone wady postawy (płaskostopie, hiperkifoza piersiowa, skolioza), zwracające uwagę na prawidłowe ustawienie głowy, barków, kręgosłupa oraz kończyn dolnych.	Forma frontalna, zajęć w zespołach z zadaniami dodatkowymi. Metoda bezpośredniej

			celowości ruchu.
1.	Ćwiczenia analityczne wzmacniające poszczególne grupy mięśniowe (mięśnie strzałkowe, piszczelowe, tylni, długie i krótkie zginacze palców i palucha w odciążeniu). Ćwiczenia syntetyczne aktywizujące wszystkie mięśnie stopy i podudzia.	Ćwiczenia ogólnorozwojowe mające na celu harmonijny rozwój w pozycjach niskich, izolowanych i wysokich. Ćwiczenia rozluźniające dla wszystkich mięśni.	Forma małych obwodów ćwiczebnych. Metoda zadaniowo ścisła.
2.	Ćwiczenia rozciągające mięśnie klatki piersiowej. Ćwiczenia napięcia mięśni o zwiększonej intensywności i ilości powtórzeń.	Rozciąganie mięśni klatki piersiowej w celu korekcji kifozy piersiowej.	Zajęcia w zespołach, forma indywidualna. Metoda zabawowo naśladowcza.
2.	Rozciągnięcie mięśni nadmiernie napiętych i przykurczonych: - w odcinku szyjnym (mięśnia prostownika grzbietu), - w odcinku piersiowym (mięśnia piersiowego większego i mniejszego zębatego przedniego), - w odcinku lędźwiowym (mięsień czworoboczny lędźwi, biodrowo lędźwiowego, prostownika grzbietu), - łydki, smukłego i prostego uda, przywodziciela wielkiego.	Ćwiczenia rozciągające zespoły mięśni nadmiernie napiętych. Ćwiczenia wzmacniające odcinek piersiowo-lędźwiowy. Ćwiczenia rozciągające mięśnie przykurczone stopy. Zestaw ćwiczeń zwiększających ruchomość poszczególnych odcinków kręgosłupa. Ćwiczenia rozciągające zespół mięśni nadmiernie napiętych. Ćwiczenia przy drabinkach gimnastycznych oraz na materacach wzmacniające mięśnie pasa biodrowego.	Forma frontalna oraz obwodowa. Metoda zadaniowa ścisła. Metoda programowego usprawniania się.
2.	Wzmacnianie mięśni osłabionych, rozciągniętych: - w odcinku piersiowym (mięśni prostownika grzbietu, równoległobocznego, czworobocznego, najszerszego grzbietu), - w odcinku lędźwiowym (mięśni brzucha, pośladkowych), - półścięgniętego, półbłoniastego, dwugłowego uda.	Ćwiczenia ogólnorozwojowe i oddechowe mające na celu harmonijny rozwój w pozycjach niskich, izolowanych i wysokich. Ćwiczenia z korekcyjnym przyrządem gimnastycznym wzmacniające mięśnie osłabione i rozciągnięte.	Forma zajęć w zespołach, indywidualna. Metoda programowego uczenia się.

2.	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu, brzucha, pośladków, kończyn dolnych i stóp według inwencji uczniów pod kontrolą nauczyciela. Ćwiczenia o zwiększonej intensywności z zastosowaniem obciążeń lub oporu.	Aktywizacja uczniów poprzez samodzielne ułożenie toru przeszkód na różne wady postawy.	Metoda bezpośredniej celowości ruchu - tor przeszkód.
1.	Ćwiczenia ogólnousprawniające w wodzie. Nauka zabaw i gier z elementami ćwiczeń korekcyjnych w wodzie.	Ćwiczenia wzmacniające wybrane zespoły osłabionych mięśni wykonywane w środowisku wodnym.	Metoda zabawowo – naśladowcza.
1.	Ćwiczenia prozdrowotne w wodzie. Ćwiczenia ogólnorozwojowe podnoszące wydolność fizyczną oraz sprawność ogólną w środowisku wodnym.	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu i nóg.	Metoda bezpośredniej celowości ruchu.
1.	Ćwiczenia oddechowe w środowisku wodnym.	Ćwiczenia oddechowe połączone ze wzmacnianiem mięśni kończyn dolnych (prostowników i zginaczy stawu biodrowego oraz kolanowego).	Metoda programowego uczenia się.
1.	Ćwiczenia oddechowe służące poprawie ruchomości i kształtu klatki piersiowej. Poprawa wydolności oddechowej.	Ćwiczenia oddechowe w wodzie.	Metoda naśladowcza ścisła.
1.	Ćwiczenia o zwiększonej intensywności z zastosowaniem oporu wody. Ćwiczenia oddechowe służące poprawie ruchomości i kształtu klatki piersiowej i wydolności oddechowej w wodzie.	Zestaw ćwiczeń korekcyjnych w wodzie.	Metoda naśladowcza ścisła.
1.	Ćwiczenia i zabawy ogólnorozwojowe w wodzie. Ćwiczenia chwytne – aktywizujące głównie zginacze podeszwowe stóp w wodzie.	Gry i zabawy – dbamy o bezpieczeństwo swoje i kolegów podczas zajęć na pływalni. Zestawy ćwiczeń korygujących wady (wykorzystanie desek oraz makaronów).	Zajęcia indywidualne i zespołowe z dodatkowymi zadaniami. Metoda zadaniowa – ścisła.

1.	Doskonalenie prawidłowego ułożenia ciała w pozycji leżącej. Zabawy korekcyjne w wodzie.	Kształtowanie prawidłowego napięcia mięśni posturalnych. Wzmacnianie mięśni poprzez opór wody.	Metoda zabawowo – naśladowcza.
1.	Wzmacnianie mięśni grzbietu i kończyn dolnych. Doskonalenie pływania kraulem na grzbiecie.	Doskonalenie prawidłowego oddychania podczas ćwiczeń.	Metoda bezpośredniej celowości ruchu.
1.	Rozciąganie mięśni klatki piersiowej. Doskonalenie pływania kraulem na piersiach.	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu i obręczy barkowej. Ćwiczenia rozciągające zespoły mięśni nadmiernie napiętych (mięśnie klatki piersiowej).	Metoda programowego usprawniania się.
1.	Wzmacnianie odcinkowe mięśni brzucha podczas ćwiczeń w wodzie.	Pływanie kończynami dolnymi na piersiach i grzbiecie z wykorzystaniem ruchów w stylu motylkowym. Ćwiczenia wzmacniające z wykorzystaniem płetw.	Indywidualizacja pracy z uczniem metodą klasyczną.
1.	Zabawy i ćwiczenia w wodzie ukierunkowane na korektę konkretnej wady. Ścieżka zdrowia w wodzie skierowana na daną wadę.	Ćwiczenia elongacyjne - wydłużanie czynne kręgosłupa w środowisku wodnym. Ćwiczenia rozciągające zginacze stawu biodrowego.	Indywidualizacja pracy z uczniem metodą zabawowo – klasyczną.
2.	Wzmacnianie mięśni nadmiernie rozciągniętych i osłabionych podczas aqua fitnessu. Ćwiczenia o zwiększonej intensywności z zastosowaniem obciążeń lub oporu wody.	Ćwiczenia wzmacniające w środowisku wodnym z zastosowaniem makaronów, desek, ósemek i innych przyborów.	Metoda zabawowo-klasyczna.
2.	Ćwiczenia oddechowe i kinezylogiczne, ogólnie usprawniające w wodzie. Piłka wodna jako element uzupełniający ćwiczenia ogólnorozwojowe.	Wzmacnianie mięśni obręczy barkowej i ramion. Gra w piłkę wodną.	Metoda ruchowej ekspresji twórczej.