

Opracowanie:

mgr Iwona Rzańska
nauczyciel mianowany
Szkoły Podstawowej nr 3
w Rogoźnie
mgr Wiesław Józwiak
nauczyciel mianowany
Szkoły Podstawowej nr 3
w Rogoźnie

KONSPEKT ZAJĘĆ POZALEKCYJNYCH

TEMAT ZAJĘĆ:

ĆWICZENIA ODDECHOWE I ZABAWY RUCHOWE DLA DZIECI CHORYCH NA ASTMĘ

1. ZADANIA SZCZEGÓŁOWE W ZAKRESIE:**A. Sprawności motorycznej**

uczeń:

- wzmocni siłę mięśni klatki piersiowej
- zwiększy wytrzymałość i wydolność organizmu
- poprawi koordynację ruchową
- pogłębi oddychanie torem brzuszny
- zwiększy pojemność życiową i wentylację płuc
- poprawi ruchomość i kształt klatki piersiowej

B. Umiejętności

uczeń potrafi:

- wykonać prawidłowy głęboki wdech nosem oraz długi wydech ustami
- prawidłowo oddychać w czasie gier i zabaw
- zachować prawidłową postawę ciała w czasie ćwiczeń oddechowych

C. Wiadomości**I Aspekt poznawczy**

- poznaje różne sposoby odpoczynku
- zna aspekty zdrowotne ćwiczeń oddechowych
- umie dostrzec zagrożenia dla zdrowia
- poznaje wiadomości z zakresu stosowania ćwiczeń zdrowotnych
- zna przepisy gier i zabaw
- zna prawidłowe wykonywanie wdechów i wydechów w czasie ćwiczeń
- zna kilka ćwiczeń pogłębiających wdech

2.USAMODZIELNIENIE UCZNIĄ:

I Aspekt użytilarny

- aktywnie uczestniczy w zabawie
- uczestniczy w organizacji zabawy
- sędziuje i ocenia zadania
- rozwija i podnosi aktywność ruchową poprzez różnego rodzaju formy rekreacji , turystyki
- wykształcenie potrzeby czynnego i bezpiecznego wypoczynku w formie indywidualnej i w grupie

3. METODY REALIZACJI ZADAŃ

- metoda naśladowcza – ścisła
- metoda zadaniowo – ścisła
- metoda zabawowo – klasyczna

4. FORMY ORGANIZACYJNE PRACY Z UCZNIAMI

- forma podziału uczniów – zespół
- forma prowadzenia zajęć – frontalna

5. METODY NAUCZANIA RUCHU

- metoda syntetyczna
- metoda przerywana

6. METODY I FORMY INTENSIFYKUJĄCE ZAJĘCIA RUCHOWE

- forma ścisła
- forma zadaniowa
- forma zabawowa
- współzawodnictwo indywidualne

7. METODY WYCHOWAWCZE

- metoda wpływu społecznego
- metoda wpływu sytuacyjnego

8. INDYWIDUALIZACJA PRACY Z UCZNIEM

- pytania na temat aktywnego uczestnictwa w zajęciach ruchowych

9. METODY ZDOBYWANIA , PRZEKAZYWANIA WIADOMOŚCI

- pogadanka , dyskusja , pokaz

MIEJSCE : sala gimnastyczna

LICZBA UCZESTNIKÓW : 18 (grupa mieszana)

CZAS : 45 minut

PRZYBORY I MATERIAŁY POMOCNICZE : szarfy , woreczki , piłeczki do tenisa stołowego , wata , piłki , laski

CZAS	ZADANIA SZCZEGÓŁOWE	OPIS ĆWICZEŃ	UWAGI
Część wstępna			
3 min.	I. Czynności organizacyjno - porządkowe: 1. Zbiórka 2. Powitanie 3. Zapoznanie z celami lekcji		Zwrócenie uwagi na zachowanie bezpieczeństwa podczas zabaw.
2 min.	4. Podanie zadań lekcji	„ Powódź ” – omówienie i pokaz zabawy	Przypomnienie jakie zdolności motoryczne rozwijają gry i zabawy.
2 min.	II. Zabawa ożywiająca III. Zabawa orientacyjno – porządkowa	„ Zbiórka według kolorów ” - omówienie i pokaz zabawy	
Część główna A			
5 min.	Ćwiczenia kształtujące: - ramion, - tułowia w płaszczyźnie strzałkowej, - nóg, - tułowia w płaszczyźnie czołowej, - ramion i nóg, - tułowia w płaszczyźnie poprzecznej, - mięśni brzucha, - tułowia w płaszczyźnie mieszanej, - mięśni grzbietu, - równoważne, - podskoki	Omówienie i pokaz ćwiczeń rozgrzewających poszczególne partie mięśniowe i części ciała.	Zwrócenie uwagi na dokładne i poprawne wykonywanie ćwiczeń.
Część główna B			

3 min.	1. Zabawy na czworakach	<p>„ Raz, dwa, trzy – król patrzy ” - omówienie i pokaz zabawy .</p> <p>„ Kocięta i piłeczki ” - omówienie i pokaz zabawy.</p>	Zwrócenie uwagi na bezpieczeństwo podczas zabaw.
4 min.	2. Ćwiczenia oddechowe	<p>Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte o podłogę. W palcach dłoni, nad ustami trzymana piłeczka do tenisa stołowego.</p> <p><u>Ruch:</u> wdech nosem, a następnie wydech ustami z utrzymaniem piłeczki w wąskim strumieniu powietrza nad palcami.</p> <p>Pozycja wyjściowa: siad skrzyżny. Ręce w pozycji „ skrzydełek ”.</p> <p><u>Ruch:</u> maksymalny wdech nosem, a następnie wydech ustami z jak najdłuższym wymawianiem głoski „ s ”.</p>	
3 min.	3. Zabawy bieżne	<p>„ Ogonki ”- omówienie i pokaz zabawy.</p> <p>„ Berek w parach ” - omówienie i pokaz zabawy.</p>	
4 min.	4. Ćwiczenia oddechowe	<p>Pozycja wyjściowa: siad skrzyżny. Ręce w pozycji „ skrzydełek ”. Dłonie zaciśnięte w pięść. Palce wskazujące ustawione pionowo.</p> <p><u>Ruch:</u> wdech nosem, ze skrzyżowaniem głowy w bok, a następnie dmuchnięcie na palce.</p> <p>Pozycja wyjściowa: pozycja średnia Klappa. Przed głową, na podłodze, leży piłeczka do tenisa stołowego.</p> <p><u>Ruch:</u> wdech nosem, a następnie silne dmuchnięcie w piłeczkę.</p>	Klatka piersiowa powinna być blisko podłogi.
3 min.	5. Zabawa skoczna	<p>„ Przeprawa przez rzekę ”- omówienie i pokaz zabawy.</p>	
4 min.	6. Ćwiczenia oddechowe	<p>Pozycja wyjściowa: siad skrzyżny. W jednej dłoni szarfa, której wolny koniec wisi przed ustami.</p> <p><u>Ruch:</u> wdech nosem, a następnie silne dmuchnięcie na szarfę.</p>	W czasie ćwiczeń powinna być zachowana postawa skorygowana.
		Pozycja wyjściowa: stanie.	

Część końcowa

4 min.	<ol style="list-style-type: none">1. Zabawa ze śpiewem lub płąs.2. Omówienie lekcji.3. Pożegnanie.	„Karuzela” – omówienie i pokaz zabawy.	Zwrócenie uwagi na rolę ćwiczeń oddechowych.
--------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------	----------------------------------------------

Bibliografia

1. Bondarowicz M.: Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych, Sport i Turystyka, Warszawa 1983.
2. Bronikowski M. , Muszkieta R. : Zabawy i gry ruchowe w szkolnym wychowaniu fizycznym, seria: Skrypty nr 140, AWF Poznań 2000.
3. Trzeźniowski R. : Gry i zabawy ruchowe, Sport i Turystyka, Warszawa 1953.
4. Ćwiczenia i zabawy dla dzieci chorych na astmę, materiały otrzymane podczas szkolenia warsztatowego 24. 11. 2003 r. w Poznaniu - Program Edukacyjny „ Wygraj z astmą ”.