

# PROGRAM ZAJĘĆ SPORTOWYCH Z ELEMENTAMI GIMNASTYKI KOREKCYJNO – KOMPENSACYJNEJ



Autor programu:

Igor Nowicki

nauczyciel dyplomowany wychowania fizycznego w Szkole Podstawowej w Słupi Kapitulnej  
w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Słupi Kapitulnej.

Program opracowany na potrzeby realizacji ogólnodostępnych zajęć sportowych dla uczniów  
z elementami gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej „ROSNE ZDROWO NA SPORTOWO”  
w gminie Rawicz.

## **SPIS TREŚCI:**

I	Wstęp	3
II	Charakterystyka programu	4
III	Główne cele edukacyjne	5
IV	Standardy osiągnięć	6
V	Treści kształcenia	7
VI	Wychowanie zdrowotne	9
VII	Przewidywane osiągnięcia i umiejętności	10
VIII	Wnioski końcowe	11
IX	Ewaluacja programu	11

## **I WSTĘP**

Gimnastyka korekcyjna jest częścią wychowania fizycznego i obowiązują w niej zasady metodyki wychowania fizycznego. Jednocześnie jest specyficzną formą ćwiczeń fizycznych, w których ruch został podporządkowany celom terapeutycznym. Stosowane tu ćwiczenia mają doprowadzić przede wszystkim do korekcji postawy ciała. Nauczyciel ma możliwości dochodzenia do wyznaczonych celów etapowych i końcowych obierając najwłaściwsze drogi dla znanego mu środowiska szkolnego. W praktyce oznacza to, że to nie uczniowie dostosowują się do programu nauczania, ale to program ma jak najlepiej służyć prawidłowemu rozwojowi ucznia na każdym jego etapie edukacyjnym.

## II CHARAKTERYSTYKA PROGRAMU

Program jest przeznaczony do realizacji na zajęciach gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej w klasach I-III szkoły podstawowej. Skierowany jest do uczniów w celu korygowania zaistniałych wad postawy, nauki utrzymywania prawidłowej postawy ciała i ogólnego wzmocnienia całego ciała. Program zajęć będzie realizowany w wymiarze dwóch godzin tygodniowo. Pozwala wspomagać i ukierunkowywać rozwój psychofizyczny wychowanka, ukazywać mu drogi autorefleksji i potencjalnych możliwości istniejących w nim, co niewątpliwie pozwoli na zabezpieczenie organizmu przed ujemnymi wpływami środowiska na prawidłową postawę ciała.

Program zawiera główne cele edukacyjne, treści kształcenia i wychowania. Treści programowe uwzględniają podział dla poszczególnych wad.

Materiał programowy zajęć korekcyjnych obejmuje następujące grupy ćwiczeń:

1. ćwiczenia ogólnorozwojowe,
2. ćwiczenia specjalne – korygujące określoną wadę,
3. ćwiczenia elongacyjne,
4. ćwiczenia antygravitacyjne,
5. ćwiczenia odruchu prawidłowej postawy,
6. ćwiczenia oddechowe,
7. ćwiczenia Klappa.

Połączenie formy zabawowej z zadaniową formą ćwiczeń szybciej przynosi oczekiwane efekty korekcyjne. Uzyskane rezultaty są mierzalne i mogą aktywizować uczniów do samokontroli i samooceny.

### **III GŁÓWNE CELE EDUKACYJNE**

1. Pomoc dziecku w realizowaniu jego własnego typu morfologicznego.
2. Korygowanie zaburzeń statyki ciała.
3. Przeciwdziałanie utrwalaniu i pogłębianiu zaburzeń, wyrabianie wytrwałości posturalnej.
4. Wyrównywanie niedoboru (deficytu) ruchu dzieci z odchyleniami w stanie zdrowia lub rozwoju, które ograniczają udział w zajęciach wychowania fizycznego, lub w których ćwiczenia fizyczne są istotnym elementem ich leczenia lub korekcji.
5. Wyrównywanie zaburzeń w rozwoju motorycznym.
6. Uświadomienie dziecku jego defektu i konsekwencji wynikających z jego pogłębiania.
7. Kształtowanie i wzmacnianie gorsetu mięśniowego poprzez ćwiczenia poszczególnych mięśni, grup mięśniowych, ćwiczeń oddechowych.
8. Wyrabianie nawyku prawidłowej postawy ciała.
9. Ćwiczenia zwiększające zakres ruchomości wszystkich stawów.
10. Zwiększenie wydolności układu oddechowego i krążenia.
11. Poprawienie ogólnej kondycji i sprawności fizycznej.

#### **IV STANDARDY OSIĄGNIĘĆ**

1. Kształtowanie sprawności kondycyjnej.
2. Kształtowanie sprawności koordynacyjnej.
3. Kształtowanie umiejętności wykorzystania poznanych ćwiczeń w organizacji zabaw i gier ruchowych.
4. Kształtowanie właściwych nawyków higienicznych oraz prawidłowego odżywiania się.
5. Umiejętność współpracy z partnerem.
6. Umiejętność współzawodnictwa w grupach z przestrzeganiem zasady „fair play” w rywalizacji.
7. Umiejętność dokonywania samokontroli i samooceny własnej sylwetki oraz eliminowania kompleksów psychicznych.
8. Umiejętność organizowania i uczestniczenia w rekreacji ruchowej z przestrzeganiem obowiązujących zasad.

## V TREŚCI PROGRAMOWE

1. Ocena postawy dziecka oraz wywiad środowiskowy.
2. Badania i pomiary uzupełniające, testy, próby.
3. Uświadomienie dziecka jego defektu i potrzeby ćwiczeń, eliminowanie kompleksów fizycznych i psychicznych.
4. Dobór pozycji wyjściowych do ćwiczeń w poszczególnych wadach.
5. Ćwiczenia rozluźniające i zwiększające ruchomość w stawach:
  - obręczy barkowej,
  - obręczy biodrowej,
  - kończyn dolnych i stóp.
6. Nauka prawidłowego oddychania:
  - torem piersiowym,
  - torem brzuszny,
  - ćwiczenia oddechowe wolne, wspomagane i oporowe.
7. Nauka umiejętności korygowania wady przez przyswojenie korekcji lokalnych a następnie globalnych.
8. Wyrabianie wytrwałości posturalnej, kształtowanie odruchu postawy prawidłowej.
9. Nauka , doskonalenie i kontrola ćwiczeń domowych.
10. Rozciąganie grup mięśniowych przykurczonych i wzmacnianie mięśni osłabionych:
  - głowy, szyi, obręczy barkowej i górnego odcinka mięśni grzbietu,
  - prostownika grzbietu,
  - klatki piersiowej,
  - brzucha,
  - kończyn dolnych i stóp.
11. Ćwiczenia o zwiększonej intensywności (tempo, ilość powtórzeń, obciążenia):
  - mięśni obręczy barkowej i górnego odcinka grzbietu,
  - klatki piersiowej,
  - brzucha,
  - mięśni pośladków.
12. Ćwiczenia specjalne hamujące określoną wadę, elongacyjne i antygravitacyjne.
13. Gry i zabawy ruchowe mające na celu harmonijny rozwój organizmu oraz wzmożenie jego wydolności i sprawności fizyczno–ruchowej.

Treści programowe uwzględniające poszczególne wady:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy okrągło-wklęsłe,
- plecy płaskie,
- płaskostopie.

Tematyka zajęć:

1. Zajęcia organizacyjne. Podział na grupy ćwiczebne.
2. Ocena postawy ciała – nauka korygowania wady. Kształtowanie nawyku prawidłowej postawy.
3. Ćwiczenia oddechowe – nauka prawidłowego oddychania torem brzuszным i piersiowym.
4. Ćwiczenia ogólnorozwojowe mające na celu harmonijny rozwój.
5. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie rozluźnione.
6. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie przykurczone.
7. Ćwiczenia zwiększające ruchomość poszczególnych odcinków kręgosłupa.
8. Ćwiczenia zwiększające ruchomość w stawach barkowych i biodrowych.
9. Ćwiczenia utrwalające nawyk prawidłowej postawy ciała.
10. Ćwiczenia z wykorzystaniem przyborów z podziałem na stacje ćwiczebne.
11. Ćwiczenia elongacyjne i antygravitacyjne.
12. Ćwiczenia w parach.
13. Gry i zabawy z elementami gimnastyki korekcyjnej.
14. Gry i zabawy ogólnorozwojowe.
15. Ocena postawy ciała. Podsumowanie całorocznej pracy.



## **VI WYCHOWANIE ZDROWOTNE**

1. Ułatwianie dbania o swoje zdrowie.
2. Wyrabianie nawyków higieniczno – zdrowotnych (higieny osobistej i stroju).
3. Uświadamianie uczniom, że zdrowie należy traktować w kategoriach najwyższej wartości.
4. Wskazanie co podtrzymuje zdrowie, a co mu szkodzi.
5. Dbanie o bezpieczeństwo ucznia psychiczne i fizyczne.
6. Uczucie udzielania pomocy i dbania o drugiego człowieka.
7. Ukazywanie, jak atrakcyjnie i pożytecznie można spędzić wolny czas.
8. Uczucie jak pokonać stres, znieść porażkę, przeżywać sukces.
9. Wskazanie, w jaki sposób hartować własne ciało i nabywać odporność.
10. Eliminowanie złych nawyków i przyzwyczajzeń w stylu życia.
11. Kształtowanie takich cech charakteru, takich jak: odwaga, konsekwencja, wytrwałość, sumienność, odpowiedzialność.
12. Rozpoznawanie i korygowanie wad postawy u uczniów.
13. Zwracanie uwagi na właściwą dietę.
14. Kształtowanie trwałych zainteresowań formami uczestniczenia w kulturze fizycznej.
15. Kontrolowanie własnej sprawności.

## VII PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA I UMIEJĘTNOŚCI

1. Postawa wobec zajęć gimnastyki korekcyjno – kompensacyjnej – udział w zajęciach, stopień przygotowania, aktywność w czasie zajęć.
2. Umiejętności – ocena (na bieżąco), w jakim stopniu została opanowana dana czynność ruchowa.
3. Wiadomości – wpływ aktywności ruchowej na układy (oddechowy, krążenia), kształtowanie cech motorycznych, zachowanie prawidłowej sylwetki ciała.
4. Inwencje twórcze – wykorzystanie nietypowych przyborów podczas ćwiczeń, stosowanie poznanych ćwiczeń na zajęciach z podkładem muzycznym, propozycje ćwiczeń.
5. Współpraca z nauczycielem – organizacja zajęć w formie gier i zabaw.
6. Zaangażowanie poza zajęciami gimnastyki korekcyjnej – udział w różnych formach aktywności ruchowej mający wpływ na utrzymanie prawidłowej postawy ciała.
7. Poziom rozwoju sprawności i wydolności – testy sprawności ogólnej.

Z uwagi na specyficzną formę prowadzenia tego typu zajęć, prowadzący dokonuje bieżącej ustnej oceny ćwiczących, uwzględniając ww. kryteria bez określania wartości wyrażonej za pomocą stopnia. Wybór formy – indywidualna, grupowa, indywidualna na tle grupy – należy do prowadzącego.

## **VIII WNIOSKI KOŃCOWE**

W przedstawionym programie treści kształcenia i wychowania, na które składają się szczegółowe cele edukacyjne, będą realizowane w całym cyklu nauczania, w okresie realizacji programu. Daje to możliwość stopniowego narastania umiejętności, kształtowania nawyków, dokładnego poznania, utrwalania umiejętności, zachowań i utrwalenia wiadomości oraz powrotu do ćwiczeń niezrealizowanych lub pominiętych z różnych przyczyn.

## **IX EWALUACJA PROGRAMU**

Z uwagi na specyfikę zajęć trudno jest nauczycielowi prowadzącemu gimnastykę korekcyjną dokonać pomiaru osiągnięć ucznia i zmierzyć efekty jego pracy. Jedynie częściowo możliwe jest sprawdzenie osiągniętych celów poprzez:

- okresowe konsultacje u lekarza ortopedy,
- systematyczny oraz chętny udział w zajęciach gimnastyki korekcyjnej samych dzieci,
- wywiady i rozmowy z rodzicami.

Ważna jest współpraca nauczyciela z lekarzem, który kwalifikował dziecko do uczestnictwa w tychże zajęciach. Nauczyciel może wśród uczniów biorących udział w zajęciach gimnastyki korekcyjnej i ich rodziców przeprowadzić ankiety dotyczące atrakcyjności i celowości zajęć. Planując zestawy ćwiczeń na następny rok pracy powinien uwzględnić wskazania lekarza oraz uwagi wypływające z ankiet.