

## SCENARIUSZ ZAJĘĆ GIMNASTYKI KOREKCYJNEJ

(metodą Urszuli Hoppe)

**Klasa:** V A

**Temat:** Moja wiedza o własnym zdrowiu z elementami diagnozowania symetrii postawy ciała

**Prowadzący:** Ireneusz Kubin

**Cel zajęć:**

- nauka poczucia własnego ciała
- poznanie zestawu ćwiczeń
- poznanie poprzez czynne uczestnictwo metod rozluźniających
- wymiana doświadczeń , praca w grupie

**Czas:** 45 min.

**Przybory:** materace, sprzęt nagłaśniający (magnetofon, odtwarzacz Cd), zestaw przyborów do Ćwiczeń metodą U. Hoppe (duża L-ka, kijek)

### Część wstępna:

Rozgrzewka przed twórczym , grupowym rozwiązywaniem problemów.

Narysuj człowieka na małej kartce, wymień i zlokalizuj na tym rysunku twoje kłopoty ze zdrowiem.

Wypełnij arkusz samopoczucia przed zajęciami.

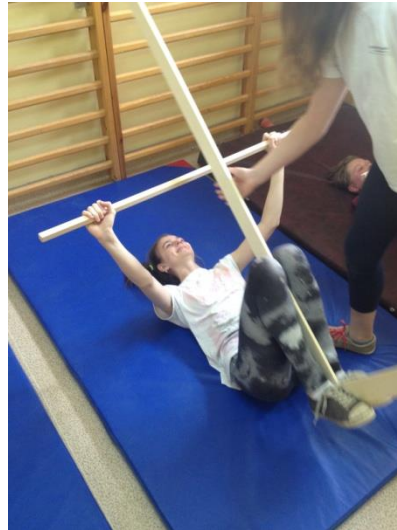
### Część Główna:

- Samoocena zmian postawy ciała, zapamiętaj zmiany towarzyszące przy osiowaniu ciała z przyrządem



Uczniowie pracują w parach, po wstępnej samoocenie postawy ciała dokonują korekt u współćwiczącego.

- Ćwiczący unosi symetrycznie RR w górę z drążkiem uzyskuje kąt prosty pomiędzy kijem a długim ramieniem „L-ki”. Uzyskanie zharmonizowania osi długiej ciała płaszczyzną poprzeczną na wysokości barków. Zapamiętaj występujące podczas ćwiczeń swoje dolegliwości



- Ćwiczący przy pomocy ruchów zgięcia i wyprostu w stawach kolanowych przesuwa „L-kę” po drążku lub nogi pozostają unieruchomione a RR wykonują ruchy



#### Część końcowa:

- Co mnie najbardziej zadziwiło, występujące różnice ćwiczeń – wymiana poglądów na forum grupy.