

SPIS TREŚCI

I. Wprowadzenie (<i>Małgorzata Lichota</i>)	7
Zasady dydaktyczne, metody i formy prowadzenia zajęć korekcyjno-kompensacyjnych	8
Systematyka pozycji wyjściowych stosowanych w korektywie	11
Systematyka ćwiczeń stosowanych w zajęciach korekcyjnych	12
Przykładowe elementy planu zajęć gimnastyki korekcyjnej	13
Toki lekcji korektywy	14
Objaśnienie skrótów	20
II. Przykładowe konspekty zajęć korekcyjnych	21
1. Nauczanie przyjmowania prawidłowych pozycji wyjściowych do ćwiczeń w miejscu i w ruchu – ćwiczenie przy muzyce (<i>Karolina Nowak</i>)	23
2. Nauczanie przyjmowania prawidłowych pozycji wyjściowych do ćwiczeń w miejscu i w ruchu (<i>Marta Pietraszuk</i>)	29
3. Nauczanie przyjmowania prawidłowych pozycji wyjściowych – opowieść ruchowa (<i>Cezary Kostrzewa</i> , <i>Bartosz Kurniawka</i>)	34
4. Ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe, zwiększanie ruchomość w stawach barkowych (<i>Mateusz Kulasza</i>)	39
5. Ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe oraz wzmacniające mięśnie grzbietu odcinka piersiowego (opowieść ruchowa) (<i>Joanna Ptaszyńska</i>)	42
6. Ćwiczenia zwiększające ruchomość w stawach ramiennych i biodrowych, kształtowanie czucia prawidłowego ułożenia miednicy (<i>Cezary Kostrzewa</i>)	47
7. Ćwiczenia zwiększające ruchomość w stawach barkowych i stawach biodrowych. Kształtowanie poczucia ułożenia ciała (<i>Krzysztof Szpinda</i>)	52
8. Nauczanie oddychania torem piersiowym, ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu odcinka piersiowego (<i>Tomasz Skocz</i>)	56
9. Ćwiczenia zwiększające ruchomość klatki piersiowej, doskonalenie oddychania torem piersiowym (<i>Izabela Trybalska-Siłekiewicz</i>)	59
10. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu odcinka piersiowego, kształtowanie poczucia ułożenia ciała (<i>Dorian Kutereba</i>)	63

11.	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu odcinka piersiowego oraz rozciągające mięśnie piersiowe, doskonalenie oddychania torem piersiowym (<i>Joanna Ptaszyńska</i>)	66
12.	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha oraz mięśnie pośladkowe, doskonalenie oddychania torem przeponowym (<i>Łukasz Kucharski</i>).....	69
13.	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha z egzekwowaniem prawidłowego ułożenia miednicy, doskonalenie oddychania torem piersiowym i przeponowym (<i>Bartosz Kurniawka</i>)	73
14.	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie pośladkowe, kulszowo-goleniowe oraz krótkie mięśnie stóp (<i>Agnieszka Wicha</i>)	78
15.	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie pośladkowe oraz kulszowo-goleniowe. Zwiększanie ruchomości w stawach biodrowych, ćwiczenia chwytne stóp (<i>Agata Jankowska, Irmina Krulikowska</i>)	81
16.	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie długie podudzia, nauczanie prawidłowego ustawienia i obciążenia stóp podczas ruchów lokomocyjnych (stopy płasko-koślawe) (<i>Paulina Usowicz-Baranowska</i>)	85
17.	Ćwiczenia o zwiększonej intensywności mięśni grzbietu odcinka piersiowego oraz mięśni brzucha z czynną elongacją kręgosłupa (<i>Łukasz Kucharski, Dorian Kutereba</i>)	89
18.	Ćwiczenia o zwiększonej intensywności mięśni brzucha z czynnym wydłużeniem kręgosłupa, wzmocnienie mięśni pośladkowych (<i>Irmina Krulikowska, Agata Jankowska</i>)	92
19.	Ćwiczenia o zwiększonej intensywności mięśni posturalnych, zwiększenie ruchomości w stawach biodrowych (Metoda małych obwodów ćwiczebnych) (<i>Małgorzata Lichota</i>)	96
20.	Utrwalanie nawyku przyjmowania prawidłowej postawy ciała – ćwiczenia muzyczno-ruchowe (<i>Paulina Usowicz-Baranowska</i>)	101
21.	Wzmacnianie mięśni posturalnych, kształtowanie krzywizn kręgosłupa (plecy płaskie typ asteniczny) (<i>Iwona Gradecka</i>)	104
22.	Zabawy i gry rozwijające poczucie przestrzennego ułożenia ciała – „podróż dookoła świata” (<i>Marta Pietraszuk</i>)	110
23.	Zestawy ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę i wysklepienie stóp (<i>Karolina Nowak, Mateusz Kulasza, Agnieszka Zyskowska</i>)	127
	Piśmiennictwo	131