



PODRĘCZNIKI NR 5

TERESA CAŁKA-LIZIS

REPETYTORIUM Z POSTĘPOWANIA KOREKCYJNEGO



KRAKÓW 2013

ISSN 2082-7229

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

PODRĘCZNIKI NR 5

Teresa Całka-Lizis

REPETYTORIUM Z POSTĘPOWANIA KOREKCYJNEGO



KRAKÓW 2013

SPIS TREŚCI

OD AUTORA	5
Wykaz skrótów	6
1. PLECY OKRĄGŁE	7
1.1. Konspekt zajęć korekcyjnych dla PLECÓW OKRĄGŁYCH	9
2. PLECY WKŁĘSŁE	13
2.1. Konspekt zajęć korekcyjnych dla PLECÓW WKŁĘSŁYCH	15
3. PLECY OKRĄGŁO-WKŁĘSŁE	20
3.1. Konspekt zajęć korekcyjnych dla PLECÓW OKRĄGŁO- -WKŁĘSŁYCH	21
4. PLECY PŁASKIE	26
4.1. Konspekt zajęć korekcyjnych dla PLECÓW PŁASKICH	28
5. SKOLIOZY	33
5.1. Konspekt zajęć korekcyjnych dla SKOLIOZY totalnej pierś- wo-łędźwiowej prawostronnej ze zniesioną kifozą i rotacją (Sc Th-L dx K ₁ rot.)	36
6. KLATKA PIERSIOWA LEJKOWATA	41
6.1. Konspekt zajęć korekcyjnych dla KLATKI PIERSIOWEJ LEJKO- -WATEJ	43
7. KLATKA PIERSIOWA KURZA	47
7.1. Konspekt zajęć korekcyjnych dla KLATKI PIERSIOWEJ KURZEJ	49
8. KOLANA KOŚLAWE	54
8.1. Konspekt zajęć korekcyjnych dla KOLAN KOŚLAWYCH	56
9. KOLANA SZPOTAWE	61
9.1. Konspekt zajęć korekcyjnych dla KOLAN SZPOTAWYCH	63
10. STOPA PŁASKA	68
10.1. Konspekt zajęć korekcyjnych dla STOPY PŁASKIEJ	70
11. TOKI UNIWERSALNE	75
11.1. Tok lekcyjny ćwiczeń korekcyjnych według E. Zeyland-Malawki	75
11.2. Podstawowy tok zajęć z gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnej	77
12. TOKI WEDŁUG KASPERCZYKA	78
12.1. Tok lekcyjny dla pleców okrągłych	78
12.2. Tok lekcyjny dla pleców wklęsłych	79
12.3. Tok lekcyjny dla pleców okrągło-wklęsłych	80
12.4. Tok lekcyjny dla skolioz	81
12.5. Tok lekcyjny dla klatki piersiowej lejkwatej	82

12.6. Tok lekcyjny dla klatki piersiowej kurzej	83
12.7. Tok lekcyjny dla wad statycznych kończyn dolnych	84
13. INNE TOKI	85
13.1. Tok rozszerzony lekcji gimnastyki korekcyjnej	85
13.2. Tok skrócony lekcji gimnastyki korekcyjnej	87
13.3. Tok zajęć o charakterze ogólnorozwojowym stosowany w zaburzeniach rozwoju fizycznego	88
13.4. Schemat toku lekcyjnego gimnastyki korekcyjnej	89
13.5. Schemat toku lekcyjnego gier i zabaw	91
LITERATURA	93