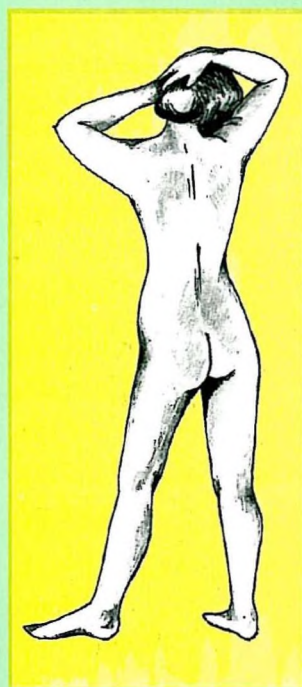


JERZY KOŁODZIEJ
KRZYSZTOF KOŁODZIEJ
IRENA MOMOLA

POSTAWA CIAŁA, JEJ WADY I KOREKCJA



Jerzy KOŁODZIEJ
Krzysztof KOŁODZIEJ
Irena MOMOLA

**POSTAWA CIAŁA,
JEJ WADY I KOREKCJA**

SPIS TREŚCI

Wstęp	5
I Rola wychowania fizycznego i zdrowotnego w kształtowaniu prawidłowej postawy ciała	7
II Rola szkoły w przeciwdziałaniu wadom postawy u dzieci i młodzieży	11
III Podstawowe wiadomości dotyczące postawy ciała	15
IV Anatomiczno-fizjologiczne mechanizmy w kształtowaniu postawy ciała ...	25
V Rola i znaczenie kręgosłupa w kształtowaniu postawy	47
VI Przyczyny powstawania wad postawy ciała i ich skutki	51
VII Wskazówki dotyczące prawidłowych zachowań mających wpływ na postawę ciała	57
VIII Sprawdzian prawidłowej sylwetki	61
IX Metody i formy zajęć z gimnastyki korekcyjnej	65
X Organizacja zajęć korekcyjnych	75
XI Przykładowe ćwiczenia z gimnastyki korekcyjnej stosowane w poszczególnych grupach wad postawy	83
XII Przykładowe ćwiczenia z gimnastyki korekcyjnej stosowane przy wadach statycznych kończyn dolnych	101
XIII Niektóre uwagi metodyczne do prowadzenia zajęć z gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej	107
XIV Toki lekcyjne i przykładowe konspekty stosowane podczas zajęć z gimnastyki korekcyjnej w poszczególnych grupach dyspanseryjnych	109
XV Ogólne zasady budowy lekcji gimnastyki korekcyjnej oraz przykładowe lekcje wychowania fizycznego z elementami gimnastyki korekcyjnej	125
XVI Zarządzenie Ministra Oświaty i Wychowania z dnia 19 listopada 1996 r. w sprawie zasad organizowania przez szkoły i placówki publiczne gimnastyki korekcyjnej oraz nadobowiązkowych zajęć z wychowania fizycznego (Mon. Pol. nr 83, poz. 724)	147
Bibliografia	159