
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 piersio- wo-lędźwiowej 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 lejkowatej | 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 |