KONSPEKT WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLAS 7 D, 8 A, 8 B, 8 D

TEMAT: Mała zabawa biegowa.

CEL GŁÓWNY: KSZTAŁTOWANIE WYTRZYMAŁOŚCI

WIEK DZIECI: 14-15 lat
MIEJSCE: boisko zewnętrzne
PRZYBORY: brak
PROWADZĄCY: Mariusz Śpiewak

CZĘŚĆ LEKCJI	TOK	TREŚĆ	UWAGI, INTERPRETACJA
I CZĘŚĆ WSTĘPNA	ROZGRZEWKA	Rozgrzewka biegowa: - trucht 5 min. -ćw. RR w truchcie (krążenia, wymachy, odmachy) - ćw. NN w truchcie (skipy, podskoki, wyskoki, przeskoki, bieg ze zmianą kierunku poruszania się) - ćw. T w truchcie - rozciąganie statyczne (skłony, skręty,krążenia) - rozciąganie dynamiczne NN	10-12 min.

		(wymachy, odmachy, wypady)	
II CZĘŚĆ GŁÓWNA	ćw. kształtujące wytrzymałość	- 5 min truchtu (ok. 1 km) - 5 serii skipów A, C na odcinku 20 m - 5 min truchtu (ok. 1 km) - 5 serii skipów B na odcinku 20 m - 5 min truchtu (ok. 1 km) - 5 serii wieloskoków jednonóż na odcinku 20 m - 5 min truchtu (ok. 1 km) - 5 serii wykroków na odcinku 20 m - 5 min truchtu (ok. 1 km)	
III CZĘŚĆ KOŃCOWA	stretching	- ćw. rozciągające w leżeniu, w klęku podpartym, w siadzie i w pozycji stojącej	10 min