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

TEMAT: Skoki obunóż i jednonóż przez przyrządy i przybory z doskokiem i bez doskoku.

CEL GŁÓWNY: KSZTAŁTOWANIE MOCY

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	10-12 min.

		dynamiczne NN (wymachy, odmachy, wypady)	
II CZĘŚĆ GŁÓWNA	ćw. kształtujące moc	1. poruszanie w drabince koordynacyjnej skip A 2. poruszanie w drabince koordynacyjnej skip A bokiem (lewa i prawa strona) 3. poruszanie w drabince koordynacyjnej pajacykiem w przód 4. poruszanie w drabince koordynacyjnej pajacykiem w tył 5. przeskoki obunóż przez niskie płotki 6 razy + przyspieszenie 5 m 6. przeskoki jednonóż przez niskie płotki 6 razy + przyspieszenie 5 m 7. wieloskoki obunóż w przód na odcinku 10 m 8. wyskoki z pełnego przysiadu	Ćwiczący wykonują obwód stacyjny - 15 stacji (1 min.) przeplatanych 200 metrowymi odcinkami biegu.

		9. bieg po kopercie 10. bieg ze zmianą kierunku poruszania się 11. bieg slalomem przodem 12. bieg slalomem tyłem 13. wykroki jednonóż w przód z wymachem RR w górę 14. pajacyki 15. wspinaczka pozioma	
III CZĘŚĆ KOŃCOWA	stretching	- ćw. rozciągające w leżeniu, w klęku podpartym, w siadzie i w pozycji stojącej	10 min