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

TEMAT: Biegi na odcinkach do 400m.

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	Odcinki biegowe na tętnie 80-90 % tętna maksymalnego: Seria pierwsza: 100 m - 200 m - 100 m -200 m -100 m na tętnie 80-90 %, pomiędzy powtórzeniami wybieganie 150 -200 m. Po całej serii 3 minuty przerwy w truchcie. Seria druga: 200 m - 300 m - 400m - 300 m - 200 m - sekund na tętnie 80-90 % i pomiędzy powtórzeniamiwy bieganie 200 - 300 m. Po całej serii przerwa w truchcie - 3 minuty. Seria trzecia: 100m - 200 m - 100 m - 200 m - 100 m na tętnie 80-90 % i pomiędzy powtórzeniami wybieganie 150 -200 m.. Po całej serii przerwa jak wyżej w truchcie	Po całej serii 3 minuty przerwy w truchcie.

		- 3 minuty. Seria czwarta : 200 m - 300 m - 400m - 300 m - 200 m - sekund na tętnie 80-90 % i pomiędzy powtórzeniamiwy bieganie 200 - 300 m. Po całej serii przerwa w truchcie - 3 minuty. Seria piąta: 100 m - 200 m - 100 m -200 m -100 m na tętnie 80-90 %, pomiędzy powtórzeniami wybieganie 150 -200	
III CZĘŚĆ KOŃCOWA	stretching	- ćw. rozciągające w leżeniu, w klęku podpartym, w siadzie i w pozycji stojącej	10 min