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

TEMAT: ZESTAW ĆWICZEŃ KSZTAŁTUJĄCYCH GIBKOŚĆ

CEL GŁÓWNY: KSZTAŁTOWANIE GIBKOŚCI

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 (wymachy, odmachy, wypady)	10-12 min.
II CZĘŚĆ GŁÓWNA	ćw. wzmacniające	1. W lezeniu bokiem , nogi	Ćwiczenia zwiększające

		ugiete pod katem prostym odwodzenie k. górnej 3 serie po 10 powtórzeń na każdą rękę 2. W leżeniu tyłem nogi ugiętę pod kątem prostym , wypros nogi w kolanie 3 serie po 10 powtórzeń na każdą nogę. 3. " Koci grzbiet" 3 serie po 15 powtórzeń 4. W oparciu o ścianę unosimy do wyprostu i opuszczamy do zgięcia w łokciach 3 serie po 15 powtórzeń 5.Kleknij na jednym kolanie na macie. Kat otwarty pomiedzy udem a podudziem. Polóz dlonie na biodrach, przenies ciezar ciala przodu, az poczujesz, ze przód bioder jest rozciagniety. Utrzymaj pozycje. Wróc do pozycji wyjsciowej i powtórz. Wazne jest, aby plecy byly proste podczas cwiczenia. 3 serie	wykonujemy 2 serie

		po 15 powtórzeń na każdą nogę. 6.Kucnij i chwyc palcami buty. Nastepnie wyprostuj nogi trzymajac sie butów. Ponownie wróc do przysiadu 3 serie po 10 powtórzeń 7. Pozycja szeroki rozkrok i przenoszenie cieżaru ciał nisko nad ziemią z jednej nogi na drugą 3 serie po 15 powtórzeń. 8. Siad płotkarski 3 serie po 15 powtórzeń na każdą nogę. 9. Z kleku prostego przechodzimy do leżenia klęcznego 3 serie po 10. 10. Klęk na jednej nodze , druga wyprostowana w przód i oparta o podłoże pietą. Skłony do nogi wyprostowanej. 3 serie po 10 na każdą nogę	
III CZĘŚĆ KOŃCOWA	stretching	- ćw. rozciągające w leżeniu, w klęku podpartym, w siadzie i w pozycji stojącej	10 min

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

TEMAT:ZAPOBIEGANIE URAZOM STAWU KOLANOWEGO

CEL GŁÓWNY: ZAPOBIEGANIE URAZOM STAWU KOLANOWEGO

WIEK DZIECI: 14-15 lat
MIEJSCE: boisko zewnętrzne
PRZYBORY: krzesło
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. wzmacniające	- Leżenie tyłem, ręce wzdłuż tułowia, nogi zgięte w stawach kolanowych i biodrowych, oparte o podłoże. Obie nogi zegnij pod kątem prostym w stawach kolanowych, zegnij do kąta prostego w stawach biodrowych z równoczesnym uniesieniem głowy i rąk. Stopy zegnij grzbietowo. Ręce wywierają napór na uda. Utrzymaj pozycję przez 5 sekund. Wróć do pozycji wyjściowej. - Leżenie tyłem, ręce wzdłuż tułowia, nogi zgięte w stawach kolanowych i biodrowych, oparte na leżance. Pomiędzy kolanami piłka. Wyprostuj kolana	Ćwiczenia zwiększające ruchomość stawu kolanowego, zapobiegające kontuzji. Każde ćwiczenie wykonujemy dokładnie nie śpiesząc się. Każde ćwiczenie wykonujemy 5 razy . Zrób dokładnie 2 takie serie.

		równocześnie ściskając piłkę aby jej nie upuścić. Odcinek lędźwiowy przylega do leżanki. Utrzymaj pozycję przez 5 sekund. Wróć do pozycji wyjściowej. - Leżenie tyłem, ręce wzdłuż tułowia, nogi zgięte w stawach kolanowych i biodrowych, oparte o leżankę. Unieś miednicę do góry i jednocześnie napnij mięśnie pośladkowe i brzucha. Utrzymaj pozycję przez 5 sekund. Wróć do pozycji wyjściowej. - Stanie bokiem do leżanki. Noga dalsza przywiązana taśmą mini band do leżanki. Ręce wzdłuż tułowia. Unieś nogę z przywiązaną taśmą i odwódź z równoczesnym napięciem taśmy. Można	

		podeprzeć się rękami o leżankę lub krzesło. Utrzymaj pozycję przez 5 sekund. Wróć do pozycji wyjściowej. - Stanie przodem do leżanki, noga przywiązana taśmą mini band na wysokości kostki do leżanki. Ręce wzdłuż tułowia. Wykonaj wyprost stawu biodrowego z jednoczesnym napięciem taśmy. Rękami podeprzyj się o leżankę. Wróć do pozycji wyjściowej. - Stanie tyłem do leżanki, noga przywiązana taśmą mini band na wysokości kostki do leżanki. Ręce wzdłuż tułowia. Wykonaj zgięcie w stawie biodrowym, staw kolanowy zostaje wyprostowany, jednocześnie naciągnij taśmę. Wróć do pozycji wyjściowej. - Stanie tyłem do	

		leżanki, noga przywiązana taśmą mini band na wysokości kostki do leżanki. Ręce wzdłuż tułowia. Wykonaj zgięcie w stawie biodrowym i stawie kolanowym z równoczesnym naciągnięciem taśmy. Wróć do pozycji wyjściowej. - Siad na krześle. Nogi zgięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy oparte o podłoże. Ręce wzdłuż tułowia oparte o brzeg krzesła. Unieś powoli zgiętą nogę w stawie kolanowym Przytrzymaj 5-10 sek i powoli opuść. Ćwiczenie wykonaj raz na jedną raz na drugą nogę. - Siad na krześle. Nogi zgięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy oparte o	

		podłoże. Ręce wzdłuż tułowia oparte o brzeg krzesła. Unieś powoli obie nogi zgięte w kolanach. Przytrzymaj 5 sek i powoli opuść. - Siad na krześle. Nogi zgięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy oparte o podłoże. Ręce wzdłuż tułowia oparte o brzeg krzesła. Prostuj powoli obie nogi w stawach kolanowych. Przytrzymaj 5 sek i powoli opuść. - Stanie za krzesłem, ręce na oparciu krzesła, stopy w lekkim rozkroku. Wykonaj delikatnie półprzysiad, rękami podeprzyj się o krzesło. - Siad na krześle. Nogi zgięte w stawach biodrowych i kolanowych pod kątem prostym. Pomiędzy	

		kolanami mamy piłkę. Ręce wzdłuż tułowia oparte o brzeg krzesła. Udami ściśnij piłkę, przytrzymaj 5 sek i rozluźnij. - Siad na krześle. Nogi zgięte w stawach biodrowych i kolanowych pod kątem prostym, przewiązana nad kolanami taśma mini band. Ręce wzdłuż tułowia oparte o brzeg krzesła. Odwódź nogi w stawach biodrowych z jednoczesnym napięciem taśmy. - Leżenie tyłem, ręce wzdłuż tułowia. Nogi zgięte w stawach biodrowych i kolanowych. Jedna stopa oparta o podłoże, druga przytrzymuje palcami piłkę o ścianę. Wykonaj wyprost stawu kolanowego z jednoczesnym wciskaniem piłki w ścianę. Wróć do pozycji	

		wyjściowej.	
III CZĘŚĆ KOŃCOWA	stretching	- ćw. rozciągające w leżeniu, w klęku podpartym, w siadzie i w pozycji stojącej	10 min

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

TEMAT: ZESTAW ĆWICZEŃ KSZTAŁTUJĄCY SIŁĘ ORAZ KOORDYNACJĘ RUCHOWĄ

CEL GŁÓWNY: KSZTAŁTOWANIE SIŁY ORAZ KOORDYNACJI RUCHOWEJ

WIEK DZIECI: 14-15 lat
MIEJSCE: boisko zewnętrzne
PRZYBORY: taśma rehabilitacyjna
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)	10-12 min.

		- rozciąganie dynamiczne NN (wymachy, odmachy, wypady)	
II CZĘŚĆ GŁÓWNA	ćw. kształtujące siłę, koordynację	TAŚMA POD STOPAMI - w pozycji wyprostowanej robimy przysiad, ciągniemy ręce w przód - stopy na szerokości bioder, ręce blisko tułowia ciągniemy w górę - stopy szerzej niż biodra, odwodzimy wyprostowane ramiona do wysokości barków - j.w. taśma skrzyżowana odwodzimy ramiona jak najwyżej - taśma skrzyżowana, ramiona zgięte w łokciach – wyprost naprzemienny kończyn (LR,PN) - wykrok, pozycja lekko pochylona, taśma pod jedną stopą, unosimy ramiona, przedramiona	Wykonaj 2 serie po 8–12 powtórzeń. Wszystkie ćwiczenia należy wykonywać powoli, spokojnie i płynnie, bez szarpania. Zwracajcie też uwagę na technikę ich wykonywania.

		zgięte - w podporze na przedramionach taśma na jednej stopie, wyprost kończyny z taśmą - j.w. wyprost nogi z taśmą i przeciwnej ręki - w siadzie ręce zgięte w łokciach, taśma na stopach, ciągniemy łokcie jak najdalej w tył TAŚMA NA WYSOKOŚCI BIODER (zaczepiona np. o klamkę) - ciągniemy ramiona wyprostowane w tył z jednoczesnym lekkim opadem tułowia w przód - z pozycji przysiadu – przyciąganie gumy do siebie (plecy proste, mm brzucha napięte) - stopy razem, biodra w tył, tułów do przodu – przyciągamy dłonie do ud - j.w. stoimy	

		tyłem, guma na wysokości bioder, cofamy barki, przenosimy dłonie dołem do przodu - w klęku ciągniemy gumę w kierunku brody, łokcie szeroko kierujemy do góry - w klęku tyłem, zgięte ramiona, guma nad głową, łokcie stabilne, prostujemy ramiona - pozycja wyprostowana, ręce szeroko w bok, na wysokości barków, przenosimy dłonie do przodu - leżenie tyłem, ręce w górze, nogi zgięte w kolanach, przyciągamy brodę do klatki piersiowej TAŚMA NA DOLE (np. zaczepiona o nogę od stołu) - przodem, ręce prosto na dole, ciągniemy taśmę, łokcie do tyłu do	

		góry - pozycja „jaskółki” taśma w jednej ręce, ciągniemy rękę z taśmą, łokieć do góry, tyłu w stronę pleców TAŚMA NA WYSOKOŚCI BARKÓW (dla tych co mają taką możliwość) - tyłem, jedna noga z przodu, ręka nad głową zgięta w łokciu, ruch w przód jak przy rzucie - tyłem, ręce zgięte w łokciach do góry nad głową, prostujemy ramiona w przód - tyłem, ręce zgięte w łokciach, na wysokości barków, szeroko, prostujemy ramiona w przód - bokiem, ręce w stronę taśmy, oburącz ciągniemy taśmę w przeciwną stronę	
III CZĘŚĆ KOŃCOWA	stretching	- ćw. rozciągające w leżeniu, w klęku podpartym, w	10 min

		siadzie i w pozycji stojącej	

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

TEMAT: TRENING CARDIO

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	1. Bieg w miejscu z unoszeniem wysoko kolan i boksowanie. 2. Wypady w przód na zmianę prawa, lewa noga, ręce na biodrach. 3. Wyskoki w miejscu z przysiadem w górę: głęboki przysiad , maksymalny wyskok do góry z rękami nad głową. 4. Scyzoryki w leżeniu tyłem. 5. Burpees. 6. Podpór przodem, naprzemianstronnie unosimy jedną nogę w górę	Ćwiczenie trwa – 30 sek., przerwa pomiędzy ćwiczeniami – 30 sek., po obwodzie przerwa 3 min. Wykonujemy 3 obwody.
III CZĘŚĆ KOŃCOWA	stretching	- ćw. rozciągające w leżeniu, w klęku podpartym, w siadzie i w pozycji stojącej	10 min

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

TEMAT: Ćwiczenia stabilizacyjne, wzmacniające siłę mm T, RR, NN

CEL GŁÓWNY: KSZTAŁTOWANIE SIŁY

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	1. Podpór przodem - wytrzymać 30 sekund. 2. Z postawy wyskok obunóż w przód z lądowaniem na jednej nodze i zatrzymaniem na 3 sek - 10 x. 3. Podpór przodem na przedramionach - "plank" -30sek 4. Przeskoki boczne z jednej nogi na drugą z zatrzymaniem 3 sek - 10 x 5. Podpór bokiem na przedramieniu - 30 sekund. 6. Wykroki w przód - 30 sekund. 7. W siadzie skręty tułowia - "russian twist" - 30 sekund. 8. Pompki z obrotem tułowia - 20 sekund. 9. Półprzysiad wyskok i powrót do półprzysiadu 30 sekund. 10. Przejście z	Przerwa między ćwiczeniami 15 sekund - między obwodami 2 minuty – 4 serie.

		podporu do podporu na przedramionach i z powrotem - 30 s.	
III CZĘŚĆ KOŃCOWA	stretching	- ćw. rozciągające w leżeniu, w klęku podpartym, w siadzie i w pozycji stojącej	10 min