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

**TEMAT: Zestaw ćwiczeń ogólnorozwojowych kształtujących siłę mm NN, mm RR, mm T**

**CEL GŁÓWNY:**

Kształtowanie siły mm NN, mm RR mm T z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała

**WIEK DZIECI:** 14-15 lat

**MIEJSCE:** do wykorzystania w domu

**PRZYBORY:** brak

**PROWADZĄCY:** Mariusz Śpiewak

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CZĘŚĆ LEKCJI** | **TOK** | **TREŚĆ** | **UWAGI, INTERPRETACJA** |
| I CZĘŚĆ WSTĘPNA | ROZGRZEWKA | -rozgrzewka ogólnorozwojowa * pajacyki
* skipy
* podskoki
* przeskoki
* skłony
* skręty
* krążenia
* ćw. w siadzie
* ćw. w leżeniu
 | 10-12 min. |
| II CZĘŚĆ GŁÓWNA | ćw. kształtujące siłę mm NN | 1. Deska na przedramionach z przejściem do podporu przodem. 2. Wznosy NN do pionu z leżenia tyłem 3. Wznosy bioder z leżenia tyłem i podporu na piętach 4. Deska z wychyleniem5. Opuszczanie NN z pionu do dołu naprzemiennie 6. Przysiad z uniesieniem NN do boku 7. Pompki 8. Deska na przedramionach 9. Pulsowanie w wykroku PN 10. Pompka T (pompka po niej wznos RR ze skrętem tułowia do góry) 11. Deska z rotacją bioder 12. Pulsowanie w wykroku LN 13. Pompka + dotknięcie naprzemienne kolanami do łokci 14. Nożyce pionowe 15. Wypady NN do boku ze skłonem do NN 16. Podpór przodem + naprzemienne dotykanie barków dłonią 17. Nożyce poziome 18. Zakroki  | ćwiczący wykonują 2 serie 340 sek pracy z przerwami 10 sek Po 1 serii 3 minuty przerwy |
| III CZĘŚĆ KOŃCOWA | stretching | - ćw. rozciągające w leżeniu, w klęku podpartym, w siadzie i w pozycji stojącej | 10 min |