**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 wychyleniem  5. 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 |