

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

TEMAT: Zestaw ćwiczeń ogólnorozwojowych kształtujących siłę RR, klatki piersiowej, pleców, mm brzucha, mm NN

CEL GŁÓWNY:

Kształtowanie siły obręczy górnej, klatki piersiowej i tułowia, mm brzucha i mm NN 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, INTERPRETACJ A
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 obręczy górnej, klatki piersiowej i pleców, mm brzucha i mm NN	1. Przysiad + skręt T 2. Wykroki do boku 3. Skoki przód tył 4. Ściągnięcia	ćwiczący wykonują 2 serie 8 ćwiczeń po 30 sek pracy z przerwami 10 sek (przyspieszenie

		kolan 5. Kopnięcia frontalne 6. Spięcia boczne 7. Półprzysiad z skrętem 8. Przysiad z pulsowaniem	w miejscu) 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