

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. wspinaczka pozioma - przyspieszenie w miejscu 2. Czołganie w desce -	ćwiczący wykonują 2 serie 6 ćwiczeń po 20 sek pracy z przerwami 10 sek (1 runda)

		<p>przód tył</p> <ul style="list-style-type: none"> - przyspieszenie w miejscu <p>3. Spacer w przysiadzie</p> <ul style="list-style-type: none"> - przód tył - przyspieszenie w miejscu <p>4. Pompka statyczna</p> <ul style="list-style-type: none"> - przyspieszenie w miejscu <p>5. Spięcie z uginaniem nóg w siadzie równoważnym</p> <ul style="list-style-type: none"> - przyspieszenie w miejscu <p>6. Padnij powstań + wyskok w górę</p> <ul style="list-style-type: none"> - przyspieszenie w miejscu 	<p>2 seria 6 ćwiczeń po 40 sek pracy z 10 sek przerwami</p> <p>Po 1 serii 3 minuty przerwy</p>
III CZĘŚĆ KOŃCOWA	stretching	- ćw. rozciągające w leżeniu, w klęku podpartym, w siadzie i w pozycji stojącej	10 min