**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, 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 obręczy górnej, klatki piersiowej i pleców, mm brzucha i mm NN | 1. Pajacyki  - bieg w miejscu (turbo 10 sek.)  2. Przysiady + ściąganie kolan  - bieg w miejscu (turbo 10 sek.)  3. Wykroki do przodu  - bieg w miejscu (turbo 10 sek.)  4. Wymachy nóg  - bieg w miejscu (turbo 10 sek.)  5. Skoki do boku  - bieg w miejscu (turbo 10 sek.)  6. Łyżwiarz  - bieg w miejscu (turbo 10 sek.)  7. Wahadło  - bieg w miejscu (turbo 10 sek.)  8. Zakrok krzyż, zakrok, kolano  - bieg w miejscu (turbo 10 sek.)  + stabilizacja niski przysiad 40sek. | ćwiczący wykonują 2 serie 8 ćwiczeń po 30 sek pracy z przerwami 10 sek ( przyspieszenie 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 |