**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. Przysiad ze skrętem T  - rozkroki 10 sek.  2. Wykroki do boku  - rozkroki 10 sek.  3. Skoki przód - tył  - rozkroki 10 sek.  4. Ściąganie kolan  - rozkroki 10 sek.  5. Wymachy nóg  - rozkroki 10 sek.  6. Spięcia boczne  - rozkroki 10 sek.  7. j.w. druga strona  - rozkroki 10 sek.  8. Półprzysiad + skręt T  - rozkroki 10 sek.  9. Przysiad + wspięcie na palce  - rozkroki 10 sek.  10. Przysiad statyczny  - rozkroki 10 sek. | ćwiczący wykonują 2 serie 10 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 |