**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. Krokodylki 20 sek.- 10 sek. przerwy w truchcie1. Krokodylki 20 sek.- 10 sek. przerwy w truchcie2. Przeskoki do wykroku 20 sek.- 10 sek. przerwy w truchcie2. Przeskoki do wykroku 20 sek.- 10 sek. przerwy w truchcie3. Wspinaczka pozioma 20 sek.- 10 sek. przerwy w truchcie3. Wspinaczka pozioma 20 sek.- 10 sek. przerwy w truchcie4. Przyspieszenie na niskich NN 20 sek.- 10 sek. przerwy w truchcie4. Przyspieszenie na niskich NN 20 sek.- 10 sek. przerwy w truchcie5. Przeskoki w podporze 20 sek.- 10 sek. przerwy w truchcie5. Przeskoki w podporze 20 sek.- 10 sek. przerwy w truchcie6. Rozkroku w półprzysiadzie 20 sek.- 10 sek. przerwy w truchcie6. Rozkroku w półprzysiadzie 20 sek.- 10 sek. przerwy w truchcie7. Skip A 20 sek.- 10 sek. przerwy w truchcie7. Skip A 20 sek.- 10 sek. przerwy w truchcie8. Siad równoważny - skręty T 20 sek.- 10 sek. przerwy w truchcie8. Siad równoważny - skręty T 20 sek.- 10 sek. przerwy w truchcie9. Żabie spięcia 20 sek.- 10 sek. przerwy w truchcie9. Żabie spięcia 20 sek.- 10 sek. przerwy w truchcie10. W leżeniu tyłem wspięcia do wyprostowanych NN 20 sek.- 10 sek. przerwy w truchcie10. W leżeniu tyłem wspięcia do wyprostowanych NN 20 sek.- 10 sek. przerwy w truchcie+ DODATEKdeska- NN do rozkroku 60 sek. | ćwiczący wykonują 2 serie 20 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 |