**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 truchcie  1. Krokodylki 20 sek.  - 10 sek. przerwy w truchcie  2. Przeskoki do wykroku 20 sek.  - 10 sek. przerwy w truchcie  2. Przeskoki do wykroku 20 sek.  - 10 sek. przerwy w truchcie  3. Wspinaczka pozioma 20 sek.  - 10 sek. przerwy w truchcie  3. Wspinaczka pozioma 20 sek.  - 10 sek. przerwy w truchcie  4. Przyspieszenie na niskich NN 20 sek.  - 10 sek. przerwy w truchcie  4. Przyspieszenie na niskich NN 20 sek.  - 10 sek. przerwy w truchcie  5. Przeskoki w podporze 20 sek.  - 10 sek. przerwy w truchcie  5. Przeskoki w podporze 20 sek.  - 10 sek. przerwy w truchcie  6. Rozkroku w półprzysiadzie 20 sek.  - 10 sek. przerwy w truchcie  6. Rozkroku w półprzysiadzie 20 sek.  - 10 sek. przerwy w truchcie  7. Skip A 20 sek.  - 10 sek. przerwy w truchcie  7. Skip A 20 sek.  - 10 sek. przerwy w truchcie  8. Siad równoważny - skręty T 20 sek.  - 10 sek. przerwy w truchcie  8. Siad równoważny - skręty T 20 sek.  - 10 sek. przerwy w truchcie  9. Żabie spięcia 20 sek.  - 10 sek. przerwy w truchcie  9. Żabie spięcia 20 sek.  - 10 sek. przerwy w truchcie  10. W leżeniu tyłem wspięcia do wyprostowanych NN 20 sek.  - 10 sek. przerwy w truchcie  10. W leżeniu tyłem wspięcia do wyprostowanych NN 20 sek.  - 10 sek. przerwy w truchcie  + DODATEK  deska- 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 |