**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. Deska na przedramionach z przejściem do podporu przodem.2. Wznosy NN do pionu z leżenia tyłem3. Wznosy bioder z leżenia tyłem i podporu na piętach4. Deska z wychyleniem5. Opuszczanie NN z pionu do dołu naprzemiennie6. Przysiad z uniesieniem NN do boku7. Pompki8. Deska na przedramionach9. Pulsowanie w wykroku PN10. Pompka T (pompka po niej wznos RR ze skrętem tułowia do góry)11. Deska z rotacją bioder12. Pulsowanie w wykroku LN13. Pompka + dotknięcie naprzemienne kolanami do łokci14. Nożyce pionowe15. Wypady NN do boku ze skłonem do NN16. Podpór przodem + naprzemienne dotykanie barków dłonią17. Nożyce poziome18. Zakroki | ćwiczący wykonują 2 serie 18 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 |