KONSPEKT WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLAS 7 D, 8 A, 8 B, 8 D

TEMAT: ZESTAW ĆWICZEŃ KSZTAŁTUJĄCYCH WYTRZYMAŁOŚĆ

CEL GŁÓWNY: KSZTAŁTOWANIE WYTRZYMAŁOŚCI

WIEK DZIECI: 14-15 lat
MIEJSCE: boisko zewnętrzne
PRZYBORY: brak
PROWADZĄCY: Mariusz Śpiewak

CZĘŚĆ LEKCJI	TOK	TREŚĆ	UWAGI, INTERPRETACJA
I CZĘŚĆ WSTĘPNA	ROZGRZEWKA	Rozgrzewka biegowa: - trucht 5 min. -ćw. RR w truchcie (krążenia, wymachy, odmachy) - ćw. NN w truchcie (skipy, podskoki, wyskoki, przeskoki, bieg ze zmianą kierunku poruszania się) - ćw. T w truchcie - rozciąganie statyczne (skłony, skręty,krążenia) - rozciąganie dynamiczne NN (wymachy, odmachy, wypady)	10-12 min.
II CZĘŚĆ GŁÓWNA	ćw. KSZTAŁTUJĄCE	1. "pajacyki" 2.burpees	KARDIO: każde ćwiczenie

	WYTRZYMAŁOŚĆ	3.podpor przodem, wspinaczka(kolano do łokcia , praca naprzemienna. 4. w szeroki rozkroku wyskok w górę do przysiadu. 5.skoki obunóż na boki. 6. skoki na skakance 7. Skip bokserski	powtarzamy 40 s w 3 seriach z 1' przerwą
III CZĘŚĆ KOŃCOWA	stretching	- ćw. rozciągające w leżeniu, w klęku podpartym, w siadzie i w pozycji stojącej	10 min

KONSPEKT WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLAS 7 D, 8 A, 8 B, 8 D

TEMAT: ZESTAW ĆWICZEŃ KSZTAŁTUJĄCYCH KOORDYNACJĘ, SPRAWNOŚĆ OGÓLNĄ

CEL GŁÓWNY: KSZTAŁTOWANIE KOORDYNACJI

WIEK DZIECI: 14-15 lat
MIEJSCE: boisko zewnętrzne
PRZYBORY: brak
PROWADZĄCY: Mariusz Śpiewak

CZĘŚĆ LEKCJI	TOK	TREŚĆ	UWAGI, INTERPRETACJA
I CZĘŚĆ WSTĘPNA	ROZGRZEWKA	Rozgrzewka biegowa: - trucht 5 min. -ćw. RR w truchcie (krążenia, wymachy, odmachy) - ćw. NN w truchcie (skipy, podskoki, wyskoki, przeskoki, bieg ze zmianą kierunku poruszania się) - ćw. T w truchcie - rozciąganie statyczne (skłony, skręty,krążenia) - rozciąganie dynamiczne NN (wymachy, odmachy, wypady)	10-12 min.

II CZĘŚĆ GŁÓWNA	ćw. KSZTAŁTUJĄCE KOORDYNACJĘ, SPRAWNOŚĆ OGÓLNĄ	» step touch pojedynczy – 4x, » (w prawo, zaczynamy od prawej nogi), » heel back (pięta do tyłu)- 8 x, » knee up (kolano do góry)- 4x- na każdą nogę, » step touch pojedynczy – 4 x(w lewo), » heel back (od lewej nogi) – 8x, » knee up (kolano do góry)- 4x- na każdą nogę, » step touch pojedynczy „po kwadracie” 1 x, » podwójny step touch w bok – 4 x, » -wznos RR(do góry, w dół, ze skrzyżowaniem dłoni na barkach)- 4x, » grapevine - krok PN w bok, krok LN skrzyżnie za PN, krok PN i dostawienie LN- 4x, » jw. to samo od LN- 4x, » j.w. grapevine + 3 x heel back – 4x, » j.w. zakończone podskokiem i klaśnięciem w dłonie – 4x, » podwójny step touch z przeskokiem – 4x,	Każdą tabatę wykonujemy przez 4 minuty - wykonujemy po 20 sek. każde ćwiczenie w tabacie i robimy 10 sekund przerwy pomiędzy ćwiczeniami. Pomiędzy tabatami 2 minuty aktywnego odpoczynku. Marsz w miejscu, lekki truchcik itp. Uzupełniamy płyny.

		» obrót w prawo/ w lewo – 4x, » V-step – 4x, » step touch po skosie do przodu + powrót podskokami do „pajacyka”,	
III CZĘŚĆ KOŃCOWA	stretching	- ćw. rozciągające w leżeniu, w klęku podpartym, w siadzie i w pozycji stojącej	10 min

KONSPEKT WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLAS 7 D, 8 A, 8 B, 8 D

TEMAT: ZESTAW ĆWICZEŃ KSZTAŁTUJĄCYCH SIŁĘ

CEL GŁÓWNY: KSZTAŁTOWANIE SIŁY

WIEK DZIECI: 14-15 lat
MIEJSCE: boisko zewnętrzne
PRZYBORY: brak
PROWADZĄCY: Mariusz Śpiewak

CZĘŚĆ LEKCJI	TOK	TREŚĆ	UWAGI, INTERPRETACJA
I CZĘŚĆ WSTĘPNA	ROZGRZEWKA	Rozgrzewka biegowa: - trucht 5 min. -ćw. RR w truchcie (krążenia, wymachy, odmachy) - ćw. NN w truchcie (skipy, podskoki, wyskoki, przeskoki, bieg ze zmianą kierunku poruszania się) - ćw. T w truchcie - rozciąganie statyczne (skłony, skręty,krążenia) - rozciąganie dynamiczne NN (wymachy, odmachy, wypady)	10-12 min.
II CZĘŚĆ GŁÓWNA	ćw. KSZTAŁTUJĄCE	I tabata: 1. „Pajacyki” z	Każdą tabatę wykonujemy

	WYTRZYMAŁOŚĆ	przysiadem. Stoimy na lekko ugiętych nogach. Podskokiem przechodzimy do rozkroku jednocześnie wykonując szeroki przysiad. Staramy się rozłożyć ciężar ciała równomiernie na obie nogi a następnie podskokiem wracamy do pozycji wyjściowej. 2. Podpór przodem. Przejście z „deski” w oparciu na dłoniach do „deski” na przedramionach i z powrotem. Za każdym razem rozpoczynamy zejście w dół od innej ręki. II tabata: 1. „Krokodylki”. Stań prosto, stopy rozstawiając na szerokość barków. Wypchnij biodra w tył i obniż pozycję do przysiadu podpartego. Wyrzuć nogi w tył, aby przyjąć pozycję do pompki. Zrób pompkę, przyciągnij nogi z powrotem do klatki	przez 4 minuty - wykonujemy po 20 sek. każde ćwiczenie w tabacie i robimy 10 sekund przerwy pomiędzy ćwiczeniami. Pomiędzy tabatami 2 minuty aktywnego odpoczynku. Marsz w miejscu, lekki truchcik itp. Uzupełniamy płyny.

		piersiowej, a następnie wyskocz w górę. 2. „Scyzoryki”. Połóż się na plecachplecach. Złącz nogi i wyprostuj. Obciągnij palce stóp. Ramiona także wyprostuj i przełóż je złączone za głowę. Maksymalnie „wklej” odcinek lędźwiowy do podłoża. Nie może się „odklejać” ani część krzyżowa, ani lędźwiowa. Cały czas pilnuj pozycji ciała. Utrzymuj napięte mięśnie. Jednocześnie podnieś nogi i barki. Zbliżając klatkę piersiową do kolan, mocno napnij mięśnie brzucha. Jeśli dasz radę, przyciągnij dłonie do stóp. W pewnym momencie, jeśli prawidłowo wykonasz ruch, będziesz mieć wrażenie, że „siedzisz” na lędźwiach.	

		Zatrzymaj pozycję. Powróć do pozycji wyjściowej. Oczywiście, nawet w ruchu do dołu, skup się na napięciu mięśni mięśni. III tabata: 1. Krok odstawno - dostawny w bok na odcinku ok. 2,5-3 m. Wykonujemy3 kroki. Przy trzecim kroku wykonujemy obniżenie pozycji i sięgamy dłonią ręki zewnętrznej do podłogi, 2. „Spadochroniarz”- leżenie na brzuchu. Wykonaj jednoczesny, powolny wznos RR i NN do góry a następnie wykonaj powolny ruch kończyn w dół. Nie zadzieraj głowy. Wzrok jest cały czas skierowany w podłogę na wysokości oczu. IV tabata: 1. „Skakanka”- obunóż(jak najszybsze skoki), 2. Ugięcie rąk w podporze tyłem. Ręce opieramy o krzesło lub łóżko i	

		wykonujemy ugięcia ramion. Biodra trzymamy wysoko a łokcie blisko tułowia.	
III CZĘŚĆ KOŃCOWA	stretching	- ćw. rozciągające w leżeniu, w klęku podpartym, w siadzie i w pozycji stojącej	10 min

KONSPEKT WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLAS 7 D, 8 A, 8 B, 8 D

TEMAT: ZESTAW ĆWICZEŃ KSZTAŁTUJĄCYCH WYTRZYMAŁOŚĆ TLENOWĄ

CEL GŁÓWNY: KSZTAŁTOWANIE WYTRZYMAŁOŚCI

WIEK DZIECI: 14-15 lat
MIEJSCE: boisko zewnętrzne
PRZYBORY: brak
PROWADZĄCY: Mariusz Śpiewak

CZĘŚĆ LEKCJI	TOK	TREŚĆ	UWAGI, INTERPRETACJA
I CZĘŚĆ WSTĘPNA	ROZGRZEWKA	Rozgrzewka biegowa: - trucht 5 min. -ćw. RR w truchcie (krążenia, wymachy, odmachy) - ćw. NN w truchcie (skipy, podskoki, wyskoki, przeskoki, bieg ze zmianą kierunku poruszania się) - ćw. T w truchcie - rozciąganie statyczne (skłony, skręty,krążenia) - rozciąganie dynamiczne NN (wymachy, odmachy, wypady)	10-12 min.

II CZĘŚĆ GŁÓWNA	ćw. KSZTAŁTUJĄCE WYTRZYMAŁOŚĆ	1. Bieg ciagły w terenie. 2. Wartość tętna w granicach od 140 -160 uderzeń na minutę. 3. W przypadku gdy tetno jest zbyt niskie - przyspieszamy 4. W przypadku gdy tetno jest zbyt wysokie zwalniamy.	Czas trwania: 40 minut.
III CZĘŚĆ KOŃCOWA	stretching	- ćw. rozciągające w leżeniu, w klęku podpartym, w siadzie i w pozycji stojącej	10 min

KONSPEKT WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLAS 7 D, 8 A, 8 B, 8 D

TEMAT: ZESTAW ĆWICZEŃ KSZTAŁTUJĄCYCH SIŁĘ

CEL GŁÓWNY: KSZTAŁTOWANIE SIŁY

WIEK DZIECI: 14-15 lat
MIEJSCE: boisko zewnętrzne
PRZYBORY: brak
PROWADZĄCY: Mariusz Śpiewak

CZĘŚĆ LEKCJI	TOK	TREŚĆ	UWAGI, INTERPRETACJA
I CZĘŚĆ WSTĘPNA	ROZGRZEWKA	Rozgrzewka biegowa: - trucht 5 min. -ćw. RR w truchcie (krążenia, wymachy, odmachy) - ćw. NN w truchcie (skipy, podskoki, wyskoki, przeskoki, bieg ze zmianą kierunku poruszania się) - ćw. T w truchcie - rozciąganie statyczne (skłony, skręty,krążenia) - rozciąganie dynamiczne NN (wymachy, odmachy, wypady)	10-12 min.
II CZĘŚĆ GŁÓWNA	ćw. wzmacniające	1. Przysiady 25 x 3 2. Pompki 25-30 x	1.Wykonujemy 3 serie niżej

		3. Wspięcia na palcach 20 x 3 (może byś na podwyższeniu np: schody) 4. W leżeniu tyłem nogi ugiete , stopy na podłożu " krótkie brzuszki" 25 x 3 5. Lezenie tyłem nogi i ramiona uniesione naprzemianstronne opuszczanie nogi i ręki (robal) po 15 x na stronę 3 serie 6. W lezeniu przodem unoszenie tułowia raze z rękoma do góry 15 x 3 7. W podporze tyłem na krześle ugięcia ramio po 30 x 3	opisanych ćwiczeń. 2 Pomiędzy ćwiczeniami przerwy 1 minuta . 3 Pomiędzy seriami 5 minut
III CZĘŚĆ KOŃCOWA	stretching	- ćw. rozciągające w leżeniu, w klęku podpartym, w siadzie i w pozycji stojącej	10 min