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

**TEMAT: Biegi na odcinkach od 600m do 2000 m**

**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 km - 5:00 2 min przerwy (w tym czasie zawodnicy wykonują ćw. wzmacniające na RR) 2 km - 4:40 2 min przerwy (ćw. wzmacniające mm brzucha) 3 km - 4:20 2 min przerwy (ćw. wzmacniające mm RR) 4 km - 4:40 2 min przerwy (ćw. wzmacniające mm brzucha) 5 km - 5:00  | na bieżni 200 metrowej uczeń wykonuje 5 powtórzeń biegu na 1000 m w określonym, zadaniowym czasie. |
| III CZĘŚĆ KOŃCOWA | stretching | - ćw. rozciągające w leżeniu, w klęku podpartym, w siadzie i w pozycji stojącej | 10 min |