**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 |