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

**TEMAT: Zestaw ćwiczeń ogólnorozwojowych kształtujących siłę mm NN, mm RR, mm T**

**CEL GŁÓWNY:**

Kształtowanie siły mm NN, mm RR mm T 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 mm NN | 1. Pompki pionowe w podporze przodem, biodra jak najwyżej. (40 sek)  - streching dynamiczny (skręty tułowia w siadzie klęcznym (15 sek)  2. Deska na przedramionach z przejściem do podporu przodem (40 sek) - streching dynamiczny (skręty tułowia w siadzie klęcznym (15 sek)  3. Pompka T (pompka po niej wznos RR ze skrętem tułowia do góry - 40 sek) - streching dynamiczny (skręty tułowia w siadzie klęcznym (15 sek)  4. Deska z wychyleniem (40 sek)  - streching dynamiczny (skręty tułowia w siadzie klęcznym (15 sek)  5. Pompki (40 sek)  - streching dynamiczny (w siadzie klęcznym rozpiętki  - 15 sek)  6. Podpór bokiem na jednej RR i 2 NN ze skrętem tułowia w dół i do góry (40 sek)  - streching dynamiczny (w siadzie klęcznym rozpiętki - 15 sek)  7. j.w. tylko druga RR (40 sek)  - streching dynamiczny (w siadzie klęcznym rozpiętki - 15 sek)  8. pompka + dotknięcie naprzemiennie kolanami do łokci (40 sek)  - streching dynamiczny (w siadzie klęcznym rozpiętki - 15 sek)  9. Podpór przodem + naprzemienne dotykanie barków dłonią (40 sek) -streching dynamiczny ( w siadzie klęcznym "motylki" 15 sek) 10. Podpór przodem + dotknięcie LR do PN (piszczela) (40 sek) -streching dynamiczny ( w siadzie klęcznym "motylki" 15 sek) 11. j.w tylko druga strona (40 sek)  -streching dynamiczny ( w siadzie klęcznym "motylki" 15 sek) 12. POMPKA EXTRA (pompka, dotknięcie nadgarstków, pompka dotknięcie łokci, pompka dotknięcie barków, pompka dotknięcie bioder, pompka dotknięcie kolan, pompka dotknięcie kostek) | ćwiczący wykonują 2 serie 40 sek pracy z przerwami 15 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 |