**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. Wspinaczka pozioma -przyspieszenie w miejscu 10 sek 2. Czołganie w desce przód tył  - przyspieszenie w miejscu 10 sek 3. Spacer w przysiadzie przód tył  - przyspieszenie w miejscu 10 sek 4. Pompka statyczna  - przyspieszenie w miejscu 10 sek 5. Siad równoważny ściąganie NN  - przyspieszenie w miejscu 10 sek 6. Padnij powstań + wyskok  - przyspieszenie w miejscu 10 sek | ćwiczący wykonują 3 serie - w 1 serii 40 sek pracy z przerwami 10 sek   * w 2 serii 30 sek pracy * w 3 serii 20 sek pracy   Po 1 i 2 serii 3 minuty przerwy |
| III CZĘŚĆ KOŃCOWA | stretching | - ćw. rozciągające w leżeniu, w klęku podpartym, w siadzie i w pozycji stojącej | 10 min |