**KONSPEKT ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KL. 7 d, 8 a, 8 B, 8d chł.**

**TEMAT: Zestaw ćwiczeń ogólnorozwojowych kształtujących siłę RR, klatki piersiowej, pleców.**

**CEL GŁÓWNY:**

Kształtowanie siły obręczy górnej, klatki piersiowej i tułowia 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 obręczy górnej, klatki piersiowej i pleców | 1. Pompki pionowe w podporze przodem, biodra jak najwyżej. - streching dynamiczny (skręty tułowia w siadzie klęcznym 2. Deska na przedramionach z przejściem do podporu przodem - streching dynamiczny (skręty tułowia w siadzie klęcznym 3. Pompka T (pompka po niej wznos RR ze skrętem tułowia do góry)- streching dynamiczny (skręty tułowia w siadzie klęcznym 4. Deska z wychyleniem - streching dynamiczny (skręty tułowia w siadzie klęcznym 5. Pompki - streching dynamiczny (w siadzie klęcznym rozpiętki)6. Podpór bokiem na jednej RR i 2 NN ze skrętem tułowia w dół i do góry - streching dynamiczny (w siadzie klęcznym rozpiętki)7. j.w. tylko druga RR - streching dynamiczny (w siadzie klęcznym rozpiętki)8. pompka + dotknięcie naprzemiennie kolanami do łokci - streching dynamiczny (w siadzie klęcznym rozpiętki)9. Podpór przodem + naprzemienne dotykanie barków dłonią -streching dynamiczny ( w siadzie klęcznym "motylki")10. Podpór przodem + dotknięcie LR do PN (piszczela) -streching dynamiczny ( w siadzie klęcznym "motylki")11. j.w tylko druga strona -streching dynamiczny ( w siadzie klęcznym "motylki")12. POMPKA EXTRA (pompka, dotknięcie nadgarstków, pompka dotknięcie łokci, pompka dotknięcie barków, pompka dotknięcie bioder, pompka dotknięcie kolan, pompka dotknięcie kostek)-streching dynamiczny ( w siadzie klęcznym "motylki") | ćwiczący wykonują 2 serie 12 ćwiczeń po 30 sek pracy z przerwami 15 sek (w trakcie, których wykonują streching dynamiczny)Po 1 serii 3 minuty przerwy |
| III CZĘŚĆ KOŃCOWA | streching | - ćw. rozciągające w leżeniu, w klęku podpartym, w siadzie i w pozycji stojącej | 10 min |