**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 |