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

**TEMAT: Zestaw ćwiczeń ogólnorozwojowych kształtujących mm NN**

**CEL GŁÓWNY:**

Kształtowanie siły mm NN 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.zakroki do tyłu ze skrętem  - trucht w miejscu  2. wznosy bioder z leżenia tyłem i podporu na piętach  - trucht w miejscu  3. przysiad z uniesieniem NN do boku  - trucht w miejscu  4. pulsowanie w wykroku  - trucht w miejscu  5. j.w. druga NN  - trucht w miejscu  6. przysiady z wymachem NN w tył  - trucht w miejscu  7. wykroki naprzemienne  - trucht w miejscu  8. wypady NN do boku ze skłonem do NN  - trucht w miejscu  9. zakroki w tył  - trucht w miejscu  10. w leżeniu bokiem wznosy NN górnej do pionu  - trucht w miejscu  11. j.w. druga NN  - trucht w miejscu  12. wykroki do boku x2 + wymach NN  - trucht w miejscu | ćwiczący wykonują 2 serie 12 ćwiczeń po 30 sek pracy z przerwami 15 sek (w trakcie, których wykonują trucht w miejscu)  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 |