

Ninja Kids

1. **O mnie:** Ukończenie studiów licencjackich na Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku, kierunek Sport specjalizacja trener lekkiej atletyki oraz instruktor pływania. Kurs wychowawcy wypoczynku oraz obecnie trwający kurs trenera personalnego. Kilkunastoletnie doświadczenie ze strony zawodnika w lekkiej atletyce, cztery lata z rzędu zawodniczka Kadry Wojewódzkiej oraz Zaplecza Kadry Narodowej. Wielokrotna medalistka Mistrzostw Województwa w konkurencjach płotkarskich, skocznościowych, rzutowych oraz wieloboju LA, trzykrotna medalistka Mistrzostw Polski. Trenerka dzieci i młodzieży na obozach sportowych, pomocnik w organizacji Czwartków LA dla dzieci i młodzieży, biegów ulicznych oraz przełajowych, ParkRun, a także wielu innych międzyszkolnych zawodów sportowych. Po zakończeniu współzawodnictwa sportowego miłośniczka biegów długich, joggingu, jazdy na rowerze oraz pracy z dziećmi i młodzieżą. Rozpowszechnianie lekkiej atletyki, która rozwija zdolności motoryczne u dzieci, młodzieży i dorosłych, jak żaden inny sport to główne zadanie moich działań.
2. **Dyspozycja listopad:** Poniedziałki i wtorki oprócz 18.11 i 19.11 + piątki, (2 wybrane przez Was lub w zależności od potrzeby)
3. Półkolonia LA luty 2025r
Cele półkolonii: Zapoznanie uczestników półkolonii ze sportem lekkiej atletyki, budowanie zgranej drużyny sportowej, wspieranie rozwoju sportowego i społecznego dzieci, zachęcenie do uczestnictwa w treningach lekkoatletycznych.
Główne zadania: Przeprowadzenie treningu ogólnorozwojowego o charakterze zabawowym, ukierunkowanego i technicznego z wybranych konkurencji lekkoatletycznych.
+ Przeprowadzenie zajęć teoretycznych jednak zachęcających dzieci do czynnego uczestnictwa (quiz LA, zadania plastyczne, spotkanie ze specjalnym gościem, rozmowy z trenerami, pytania i odpowiedzi na tematy sportowe, gry i zabawy w grupach)
+ Forma rozrywki - wyjście ze szkoły na basen, wystawa lego, gra xbox360, ognisko, kulig? (mocno optymistyczne) itd.
+ Posiłki - przekąska plus ciepły posiłek woda plus (herbata?)
Przykładowy plan półkolonii:
Każdego dnia motywem przewodnim będzie jedna z wybranych konkurencji LA np. Sprint, rzut oszczepem/rzut piłeczka palantowa, skok w dal, biegi długie, bieg przez

płotki **LUB** szybkość, siła, wytrzymałość, zwinność i gibkość, koordynacja ruchowa

8:00-8:30 - zbiórka

8:30 - 9:00 - obecność, omówienie dnia, przygotowanie do porannego treningu

9:00 - 11:00 - wyjście na stadion, do lasu, do parku, na wycieczkę biegową,
przeprowadzenie zajęć w jednej lub dwóch grupach w zależności od zróżnicowania
wieku dzieci

11:00 - 11:30 - toaleta, przebranie się, krótki odpoczynek

11:30 - 12:00 - przekąska

12:00 - 14:30 – rozrywka

14:30 - 15:00 - ciepły posiłek

15:00 - 15:45 - zajęcia teoretyczne

15:45 - 16:30 - drugi trening ogólnorozwojowy na sali

16:30 - 17:00 - odbiór dzieci

* Powyższy plan dnia jest jedynie przykładowy, godziny, długość zajęć oraz ich
kolejność do ustalenia.

* Przy treningu wytrzymałości drugi trening prawdopodobnie nie będzie się odbywał.
Zajęcia na zewnątrz można zrobić wszędzie, do zajęć w środku sala lub korytarz,
zajęcia teoretyczne w sali zbiórki.