

Przykładowy tygodniowy plan lekcji WF Ninja + Biegi z przeszkodami

Lekcja WF nr 1:

1. Rozgrzewka (10 min)
 - Biegi na krótkich dystansach
 - Skakanie na skakance
 - Ćwiczenia rozciągające
2. Ćwiczenia związane z biegami z przeszkodami (15 min)
 - Współpraca w przechodzeniu przez opony
 - Szybkie przesuwanie na boki
 - Szturm na "ścianę"
3. Tor przeszkód ninja nr 1 (25 min)
 - Wspinaczka po linie
 - Przeskakiwanie przez płotki
 - Przejście przez tunele
4. Zadania zespołowe (10 min)
 - Sztafeta z przeszkodami ninja

Lekcja WF nr 2:

1. Rozgrzewka (10 min)
 - Bieg w miejscu
 - Skłony
 - Ćwiczenia rozciągające
2. Ćwiczenia związane z biegami z przeszkodami (15 min)
 - Wytrzymałość w wiszeniu na drążku
 - Zawody w wspinaniu się po linie
 - Skakanie w dal
3. Tor przeszkód ninja nr 2 (25 min)
 - Balansowanie na belce
 - Przejście przez siatkę
 - Szybkie opuszczanie drabiny
4. Zadania zespołowe (10 min)
 - Zawody w pokonywaniu przeszkód ninja

Lekcja WF nr 3:

1. Rozgrzewka (10 min)
 - Skakanie na skakance
 - Biegi na krótkich dystansach
 - Ćwiczenia rozciągające

2. Ćwiczenia związane z biegami z przeszkodami (15 min)

- Przeciąganie liny
- Przeskakiwanie przez "rzeki"
- Skakanie na belkę

3. Tor przeszkód ninja nr 3 (25 min)

- Przebieganie przez opony
- Wspinaczka na ściankę
- MultiRig

4. Zadania zespołowe (10 min)

- Wspólne pokonywanie przeszkód ninja

W ten sposób uczniowie będą mieli okazję do próby swoich sił w różnych zadaniach związanych z biegami z przeszkodami i torami ninja podczas każdej lekcji WF, co pozwoli na wszechstronny rozwój ich umiejętności i zdolności fizycznych.

Oczywiście, warto zaznaczyć, że poniższy plan lekcji WF jest tylko podstawowym przykładem. Zadania oraz tory przeszkód będą dostosowywane i urozmaicone w zależności od poziomu zaawansowania uczestników, aby każdy uczeń miał możliwość rozwijania swoich umiejętności w sposób dostosowany do jego możliwości.

Nasi instruktorzy dbają o różnorodność i atrakcyjność zajęć, starając się dostosować program do potrzeb i możliwości uczniów. Dlatego też w trakcie trwania programu lekcji WF uczestnicy mogą spodziewać się zmian w planie, tak aby lekcje były jeszcze bardziej angażujące i motywujące.