

Ogólnopolska Akcja Ministra Edukacji Narodowej
„Ćwiczyć każdy może”
organizowanej w ramach Roku Szkoły w Ruchu

Obszar 5 - pozalekcyjne zajęcia sportowe

W związku z przystąpieniem naszej szkoły do akcji „Ćwiczyć każdy może” w ramach Roku Szkoły w Ruchu 2013/2014 nauczyciele wychowania fizycznego w Gimnazjum w Stadnickiej Woli poprowadzili cykl zajęć marszu z kijami Nordic Walking.

Zajęcia odbyły się po lekcjach w liczbie 6 spotkań. Czas trwania marszu – 2 godziny zegarowe. Uczestnikami zajęć były dziewczęta z klas I-III podzielone na dwie grupy ćwiczebne, pierwsza grupa 14 uczennic, druga grupa 16. Zanim grupy wyruszyły w teren przeszły szkolenie pozwalające opanować technikę marszu. Podczas szkolenia zwracano szczególną uwagę na:

- Wyprostowany tułów (uniesiony mostek i pępek).
- Zamkniętą pięść przedniej ręki przy stawianiu kijka.
- Rotację - oś ramion rotuje zgodnie z naturalnym wzorcem ruchu, przeciwnie do ruchu osi miednicy.
- Ruch rąk- długi z prawie wyciągniętymi ramionami.
- Otwartą dłoń- tylna dłoń otwiera się gdy ręka wędruje ku tyłowi.
- Pozycję kijka- przedni kijek pod środkiem ciężkości ciała, tylny w odstępie długości kijka za ciałem.

Dziewczęta uczestniczące w zajęciach zostały uświadomione o pozytywnych korzyściach dla organizmu wynikających z systematycznej aktywności z użyciem kijów Nordic Walking. Wiele z nich chodzi z kijkami indywidualnie, co świadczy że zajęcia były ciekawe i wciągające. Dziewczęta wypożyczają szkolny sprzęt by wraz z rodziną odbyć wycieczki marszem w czasie wolnym od zajęć szkolnych.





