

Nowy rok w ruchu – marsz po zdrowie z kijkami nordic walking

Początek nowego roku to doskonały moment, aby zwrócić uwagę uczniów na znaczenie aktywności fizycznej, zdrowego stylu życia i systematycznego dbania o kondycję. Z tej okazji zachęcamy do realizacji zajęć z wychowania fizycznego „Zabawa marszowa z kijkami nordic walking”, które w atrakcyjnej i dostępnej formie promują ruch na świeżym powietrzu oraz aktywne spędzanie czasu wolnego.

Zajęcia są przeznaczone dla uczniów szkoły podstawowej i ponadpodstawowej. Mogą być realizowane zarówno w ramach lekcji WF, jak i jako element działań noworocznych, dni zdrowia czy szkolnych inicjatyw prozdrowotnych. Wpisują się również w popularne, licznie organizowane w całym kraju biegi noworoczne.

Dlaczego warto?

Zajęcia z wykorzystaniem nordic walking:

- wspierają zdrowie i kondycję fizyczną, angażując całe ciało w bezpieczny i umiarkowany wysiłek;
- sprzyjają realizacji noworocznych postanowień, takich jak więcej ruchu, poprawa wydolności czy redukcja stresu;
- są dostępne dla uczniów o różnym poziomie sprawności, także tych mniej aktywnych sportowo;
- rozwijają kompetencje społeczne – współpracę, wzajemne wsparcie i motywowanie się w grupie;
- promują aktywność fizyczną jako formę dbania o zdrowie przez całe życie.

Struktura zajęć

1. Faza przygotowawcza

Rozgrzewka ogólnorozwojowa z elementami marszu, ćwiczenia mobilizujące stawy i mięśnie. Rozmowa wprowadzająca o korzyściach płynących z regularnego ruchu oraz roli aktywności fizycznej w realizacji noworocznych postanowień.

2. Faza realizacyjna

- Nauka lub doskonalenie techniki marszu z kijkami nordic walking.
- Zabawy i ćwiczenia marszowe w zespołach – zmiany tempa, kierunku, rytmu.
- Elementy współpracy i rywalizacji w duchu *fair play* (np. marsz zadaniowy, marsz z wyzwaniem ruchowymi).

3. Faza podsumowująca

Ćwiczenia oddechowe i rozluźniające. Krótka refleksja: jak ruch wpływa na samopoczucie i zdrowie oraz jakie aktywności uczniowie mogą wprowadzić do swojej codzienności w nowym roku.

Zajęcia pokazują, że wychowanie fizyczne to nie tylko sport wyczynowy, ale przede wszystkim świadome dbanie o zdrowie, kondycję i dobre samopoczucie. Nordic walking może stać się dla uczniów inspiracją do aktywnego stylu życia – również poza szkołą.

