

## KARTA LEKCJI

1. Data wysłania:
2. Klasa:
3. Przedmiot: wychowanie fizyczne
4. **Temat lekcji 1: Nordic Walking jako nowoczesna forma ruchu.**  
**Temat lekcji 2: Technika poprawnego chodu z kijkami.**
5. Z dzisiejszej lekcji zapamiętaj (Kryteria Sukcesu- KS):
  - a) wiem co to jest nordic walking,
  - b) wiem, jak prawidłowo chodzić z kijkami
  - c) znam zalety chodzenia z kijkami.
6. Na wykonanie zadań masz czas do:
7. Przebieg lekcji z czynnościami, które musisz wykonać: proszę przeczytaj z uwagą przygotowany materiał.

**Nordic walking** (marsz Nordycki) to technika marszu z wykorzystaniem specjalnych kijków z zapięciami. Przypomina narciarstwo biegowe, tylko bez nart. Zastosowanie kijków sprawia, że trening jest skuteczniejszy niż zwykły marsz. Zaletą Nordic Walking jest również fakt, iż tę formę aktywności ruchowej uprawiać może każdy, niezależnie od płci i wieku. Zanim jednak zdecydujemy się na trening Nordic Walking, musimy się zapoznać z techniką chodzenia z kijkami. Właściwa technika Nordic Walking umożliwia połączenie pracy nóg z pracą rąk.



## Jak dobrać kijki do wzrostu?



## Jak poprawnie chodzić?

### Prawidłowa technika

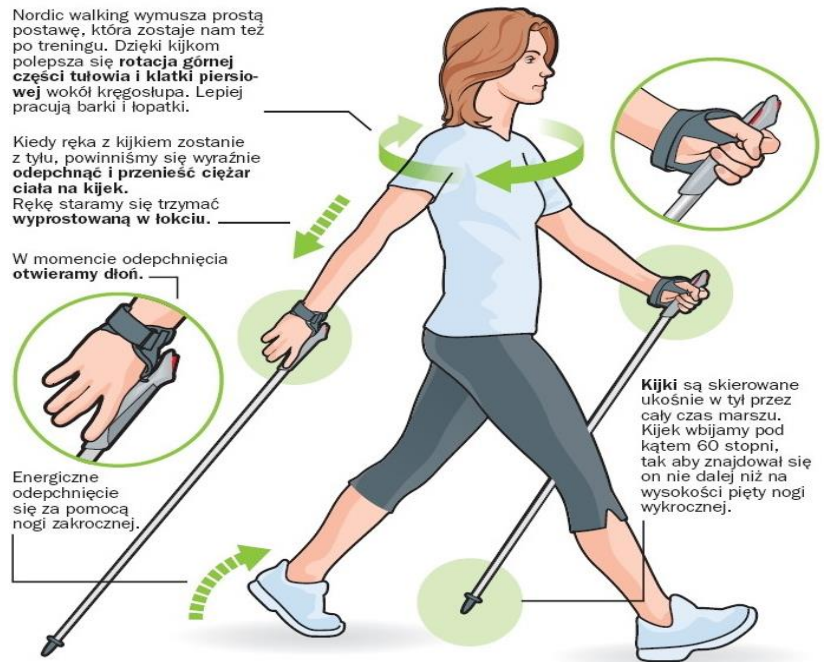
Nordic walking wymusza prostą postawę, która zostaje nam też po treningu. Dzięki kijkom polepsza się rotacja górnej części tułowia i klatki piersiowej wokół kręgosłupa. Lepiej pracują barki i łopatki.

Kiedy ręka z kijkiem zostanie z tyłu, powinniśmy się wyraźnie odepchnąć i przenieść ciężar ciała na kijek. Rękę staramy się trzymać wyprostowaną w łokciu.

W momencie odepchnięcia otwieramy dłoń.

Energiczne odepchnięcie się za pomocą nogi zakroczonej.

Kijki są skierowane ukośnie w tył przez cały czas marszu. Kijek wbijamy pod kątem 60 stopni, tak aby znajdował się on nie dalej niż na wysokości pięty nogi wykroczonej.



### ZALETY

- ▶ Sport bardzo łagodny, bezpieczny dla stawów i kręgosłupa
  - ▶ Nie wymaga wielu godzin nauki, podstaw technicznych można się szybko nauczyć
  - ▶ Mogą go uprawiać osoby o słabszej kondycji, starsze, walczące z nadwagą czy otyłością
  - ▶ Dobry wstęp do odchudzania – nie zniechęca trudnością czy bólem stawów
  - ▶ Można uprawiać go niemal wszędzie – na osiedlu, w parku, w lesie, na plaży, trasy mogą być bardzo urozmaicone
  - ▶ Nordic Walking można uprawiać cały rok, również zimą
  - ▶ Jest dobrym wstępem do sezonu z intensywniejszym sportem (np. gdy wracamy do biegania po zimie)
  - ▶ Angażuje górne partie mięśni, które przy zwykłych spacerach czy joggingu nie pracują w takim stopniu
  - ▶ Uaktywnia 90% partii mięśni całego ciała
  - ▶ Świetnie odpręża fizycznie i psychicznie
8. Sprawdź , co zapamiętałaś/ zapamiętałeś, zgodnie z KS.
9. Podsumowanie lekcji: Światowa Organizacja Zdrowia mówi, że dziennie powinniśmy wykonywać od 6 – 8 tys. kroków. Jeżeli nie masz kijków zainstaluj w swoim telefonie krokomierz i zacznij aktywność już dziś ! Trzymam za Ciebie kciuki ☺